

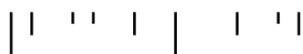
**A PRESENÇA DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA
NAS ATIVIDADES DINAMIZADAS NAS
ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA PESSOAS
IDOSAS (ERPI)**

Um olhar sobre o trabalho dos técnicos que realizam
as atividades

Patrícia Alexandra Nabiço Rodrigues
(nº 2018105)

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Lisboa para obtenção
de grau de mestre em Educação Social e Intervenção Comunitária

2019-2020



**A PRESENÇA DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA
NAS ATIVIDADES DINAMIZADAS NAS
ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA PESSOAS
IDOSAS (ERPI)**

Um olhar sobre o trabalho dos técnicos que realizam
as atividades

Patrícia Alexandra Nabiço Rodrigues

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Lisboa para obtenção
de grau de mestre em Educação Social e Intervenção Comunitária

Orientador: Professor Doutor Tiago Almeida

2019-2020

| ' ' | | ' ' |

Dedicatória ao avô Luís Nabiço da menina dos
seus olhos.

AGRADECIMENTOS

Realizar uma dissertação de mestrado é um processo moroso, com recuos e avanços e por vezes até difícil, contudo tive a oportunidade de, ao longo da elaboração desta dissertação, ter o apoio de pessoas que foram fundamentais durante este percurso. Assim, quero demonstrar o meu profundo agradecimento:

Ao meu orientador Professor Doutor Tiago Almeida pelos conselhos, ajudas e apoio neste percurso.

À professora Doutora Maria João Hortas pela disponibilidade e conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares que lecionou.

À Professora Doutora Joana Campos pelo papel fundamental que teve na minha formação tanto académica como pessoal.

À Professora Doutora Ana Veríssimo pela disponibilidade e pelos documentos partilhados logo de início, bem como conhecimentos transmitidos que me ajudaram muito nesta dissertação.

À minha mãe e ao meu pai pela sua presença e apoio constantes, por me permitirem seguir o que eu gosto, pela paciência, pelo cuidado, pelo amor incondicional e por serem o meu pilar.

À minha avó pela sabedoria, vontade de viver e exemplo vivo daquilo que eu gostaria de ser quando envelhecesse.

Ao meu irmão por me incentivar ao longo da elaboração da dissertação e pela compreensão das dificuldades que este processo acarreta.

Ao meu melhor amigo e namorado, Apolo, companheiro tanto de vida como de percurso profissional pelos pequenos e grandes gestos de todos os dias.

À Professora e amiga Sílvia por todo o apoio, pelo incentivo constante e por estar sempre presente.

À minha colega e amiga Sara Tobias pela partilha e apoio.

À minha amiga Joana Martins pelo espírito crítico que só a verdadeira amizade possui.

Às minhas amigas Débora, Jéssica, Mariana e Maria por serem boas ouvintes, atentas e pacientes.

Aos meus grandes amigos de infância Bruno e Cláudia companheiros de toda uma vida.

À minha afilhada acadêmica e amiga Tatiana por me apoiar nos momentos mais difíceis e pelas infindáveis conversas.

A todos/as os/as que gentilmente se disponibilizaram para contribuírem de forma voluntária para esta dissertação, uma vez que sem eles esta não era possível.

Um agradecimento especial ao sushi, quatro patinhas de ternura e muitas lambidelas.

Bem hajam!

RESUMO

Nos últimos anos, a população idosa tem vindo a aumentar nos países desenvolvidos, nomeadamente em Portugal. Esse crescimento tem levado, cada vez mais, à realização de estudos sobre o impacto da estimulação cognitiva, uma vez que esta pode ajudar a manter ou a desenvolver competências cognitivas no idoso.

Este estudo assume uma natureza qualitativa descritiva e, também, de carácter exploratório no qual se pretende verificar de que forma a estimulação cognitiva está presente nas atividades de animação dinamizadas por técnicos nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas. Para responder a esta problemática definiram-se três objetivos específicos: i) Identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades; ii) Observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva; iii) Analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à Estimulação Cognitiva.

A amostra deste estudo é composta por vinte atividades de cinco técnicos, isto é, quatro por cada técnico e são utilizados vários instrumentos de recolha e análise de dados, sendo estes, planificações elaboradas pelos técnicos, observações das atividades, entrevistas semidiretivas aos técnicos, de modo a ser possível fazer-se um cruzamento dos dados recolhidos.

Os resultados deste estudo relevam que nas atividades observadas estiveram presentes as diferentes competências da estimulação cognitiva definidas para este estudo (memória, raciocínio, atenção, compreensão, linguagem e competência motora). Verifica-se ainda que nas atividades observadas os técnicos trabalham mais competências do que aquelas que expressam nas suas planificações e entrevistas o que nos indica a falta ou diminuta formação inicial e contínua na área da estimulação cognitiva.

Palavras-chave: Atividades, Envelhecimento, Estimulação Cognitiva, Estruturas Residências para Pessoas Idosas, Técnicos.

ABSTRACT

For some time now the elderly population has been growing in developing countries, especially in Portugal. This growth has led to an increase in studies on the impact of cognitive stimulation since this can help maintain or develop cognitive competences on elderly people.

This thesis has taken a qualitative descriptive and exploratory approach through which it is the authors intent to verify in which ways cognitive stimulation is present in animation activities oriented by technicians at residential structures for elderly people. To answer this research problem, this thesis has outlined three specific's objectives: i) to identify what is the intent of technicians so has to better promote and explain objectives associated with Cognitive Stimulation in the planning of activities; ii) to observe if the strategies and principles of Cognitive Stimulation are or not present in the activities organized by technicians; iii) to analyses if technicians who organized activities mobilize in their speech the dimensions associated with Cognitive Stimulation.

The sample used for this study is composed of a collection of twenty activities from five technicians, four from each technician and well as several instruments of collection and analysis of data, specifically planning made by the technicians, observation of activities and semi-structured interviews of the technicians. The collection of this data is required so that it is possible to cross reference.

The results of this study give relevance to the fact that in the activities observed, it was identifiable the presence of various competences of cognitive stimulation (memory, reasoning, focus, understanding, language, and motor competence).

It is possible to verify that, on the observed activities, the technicians worked more competences than the ones initially lined out on their planning interviews, which indicates the lack of or diminished initial and ongoing development of studies in the area of cognitive stimulation.

Keywords: Activities, Aging, Cognitive Stimulation, Residential Structures for Elderly People, Technicians.

ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	5
2.1. ENVELHECIMENTO	6
2.1.1. O Envelhecimento na Sociedade Contemporânea e em Portugal.....	6
2.1.2. Políticas e Respostas Sociais para a Terceira Idade	10
2.1.3. Definição do conceito de Envelhecimento Ativo e Políticas Sociais que o favorecem.....	16
2.1.4. Programas e Projetos destinados à População Idosa	19
2.1.5. Desenvolvimento Cognitivo do Ser Humano e as Alterações no Idoso	21
2.2. A IMPORTÂNCIA DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA OS IDOSOS	25
2.2.1. Conceito de Estimulação Cognitiva.....	25
2.2.2. Princípios e Programas da Estimulação Cognitiva	27
2.2.3. Formação Inicial dos técnicos no âmbito do Envelhecimento e/ou Estimulação Cognitiva	32
3. METODOLOGIA.....	37
3.1. Participantes	40
3.2. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados.....	41
3.2.1. Planificações de Atividades	41
3.2.2. Observações de Atividades	42
3.2.3. Entrevistas Semidiretivas.....	46
3.3. Instrumentos e procedimentos utilizados para a Análise dos Dados	46
3.3.1. Análise das Planificações	47
3.3.2. Análise das Observações	47
3.3.3. Análise das Entrevistas.....	47
3.3.4. Cruzamento de Dados	47
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	48
4.1. Técnico AS.....	50
4.2. Técnico CG	56
4.3. Técnico SL	61

4.4. Técnico JL.....	67
4.5. Técnico AD.....	73
4.6. Cruzamento de Dados relativos aos diferentes técnicos	79
5. CONCLUSÕES	88
REFERÊNCIAS	94
ANEXOS	107
ANEXO A. Tabela de resumo das tendências gerais do envelhecimento	108
ANEXO B. Modelo da planificação das atividades	110
ANEXO C. Modelo da grelha de observação	112
ANEXO D. Modelo do guião da entrevista e declaração de consentimento	114
ANEXO E. Planificações das atividades de todos os técnicos	125
ANEXO F. Notas de campo das atividades e grelhas de observação das mesmas de todos os técnicos	162
ANEXO G. Entrevistas realizadas aos técnicos	243
ANEXO H. Tabela de análise das competências presentes nas atividades dos técnicos (planificações).....	272
ANEXO I. Tabela de análise do tipo de atividades definidas pelos técnicos	278
ANEXO J. Tabela síntese de todas as planificações	280
ANEXO K. Tabela resumo das competências presentes nas planificações de todos os técnicos	282
ANEXO L. Grelha de análise das competências consideradas para o estudo (observação).....	284
ANEXO M. Tabela de análise das entrevistas realizadas a todos os técnicos	286

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Síntese dos objetivos, técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados.....	49
Tabela 2. Planificações das atividades do técnico AS.....	50
Tabela 3. Mobilização das competências nas atividades do técnico AS.....	52
Tabela 4. Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico AS.....	52
Tabela 5. Planificações das atividades do técnico CG.....	56
Tabela 6. Mobilização das competências nas atividades do técnico CG	57
Tabela 7. Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico CG.....	58
Tabela 8. Planificações das atividades do técnico SL.....	61
Tabela 9. Mobilização das competências nas atividades do técnico SL.....	62
Tabela 10. Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico SL.....	63
Tabela 11. Planificações das atividades do técnico JL.....	67
Tabela 12. Mobilização das competências nas atividades do técnico JL.....	68
Tabela 13. Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico JL.....	69
Tabela 14. Planificações das atividades do técnico AD.....	73
Tabela 15. Mobilização das competências nas atividades do técnico AD.....	74
Tabela 16. Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico AD.....	75
Tabela 17. Resumo do cruzamento de todos os dados recolhidos.....	86

LISTA DE ABREVIATURAS

ASC	Animação Sociocultural
REAPN	Rede Europeia Anti-Pobreza
ENEAS	Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável
ERPI	Estrutura Residencial para pessoas idosas
OCDE	Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONG	Organização Não-Governamental
PEC	Programas de Estimulação Cognitiva
RNCCI	Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados
SNC	Sistema Nervoso Central
SOC	Seleção, Otimização e Compensação
UE	União Europeia

1. INTRODUÇÃO

| | ' ' | | ' '

A presente dissertação de mestrado insere-se no âmbito do mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Lisboa.

Ao longo dos anos, tem sido notório que a população idosa tem vindo a aumentar devido aos avanços da medicina, bem como às melhores condições de vida que existem nos países mais desenvolvidos, nomeadamente em Portugal. Inerente a este facto, deve-se salientar que o número de jovens é cada vez mais reduzido devido à taxa de natalidade ser cada vez mais baixa, assim como também pelas migrações a que estes estão sujeitos. A taxa de mortalidade tem vindo a sofrer valores mais baixos nos últimos anos, o que leva a que a população seja maioritariamente envelhecida (Amaral et al., 2016).

Contudo, devido ao aumento deste segmento populacional é necessário ampliar as áreas de estudo do envelhecimento por parte das organizações e dos seus profissionais, de modo a que estes estejam aptos e conscientes do longo trabalho que ainda têm de percorrer para a desconstrução de estereótipos associados à terceira idade. Para este fim, e, na nossa opinião, é de extrema importância a intervenção de trabalhadores sociais, isto é, educadores sociais, animadores socioculturais, entre outros, de modo a que seja possível responder a um novo conceito de envelhecimento ativo.

No que respeita aos educadores sociais, estes são habitualmente definidos como trabalhadores sociais, “seja pela partilha de características com as ações de outros trabalhadores sociais, seja pela referência ao mesmo território de intervenção” (Timóteo & Bretão, 2012, p. 15). Assim sendo, na presente dissertação de mestrado, apesar de não nos focarmos diretamente no educador social iremos debruçar-nos sobre esta profissão em termos práticos, sendo a animação sociocultural encarada no conjunto da sua *práxis*, isto é, na vertente da intervenção.

Quanto à Animação Sociocultural (ASC), esta tem como objetivos “promover o bem-estar pessoal, de grupo e comunitário das pessoas idosas; melhorar a sua qualidade de vida e de saúde integral” (Osório, 2008, p. 211).

Deste modo, a intervenção dos trabalhadores sociais é fundamental para manter a saúde cognitiva do idoso prevenindo o compromisso cognitivo e procurando contribuir para o atraso da instalação “do quadro demencial, da dependência e da (in)capacidade do idoso para se auto-cuidar” (Apóstolo et al., 2011, p. 194).

Ainda nesta temática, de acordo com os mesmos autores, através da realização de estudos internacionais, a estimulação cognitiva associa-se “a uma diminuição de

declínio cognitivo, da perturbação depressiva; melhora a autonomia dos idosos, aumentando a protecção contra o aparecimento de demência e (...) deve ser uma componente essencial do cuidado ao idoso” (p. 194), tema que será abordado mais à frente na presente dissertação de mestrado.

Da minha experiência profissional como animadora sociocultural neste contexto, verifiquei que existem vários técnicos, com formações diferentes, que dinamizam as atividades de animação sociocultural nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). Porém, escolhi a estimulação cognitiva como alicerce da presente dissertação, uma vez que, pretendia verificar até que ponto a estimulação cognitiva, conceito e atividades, estão presentes e são adequadamente trabalhados junto dos idosos.

No envelhecimento quer seja saudável ou patológico, “os indivíduos beneficiam sempre de uma estimulação neuropsicológica” (Lousa, 2016, p. 5), isto é, a estimulação cognitiva permite o trabalho e o desenvolvimento das várias competências cognitivas que são, segundo a mesma autora, “necessárias para controlar e regular os nossos pensamentos, emoções e ações” (p. 5).

Assim, a problemática desta dissertação procura compreender de que forma a estimulação cognitiva está presente nas atividades de animação dinamizadas por técnicos nas ERPI. Da minha própria experiência profissional enquanto Animadora Sociocultural desempenhando atividades de animação em ERPI verifiquei que a estimulação cognitiva é um conceito frequentemente presente no discurso dos técnicos e, também das instituições.

Face a esta realidade e para procurar responder à problemática desta investigação foram formulados três objetivos, nomeadamente:

- Identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades;
- Observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva;
- Analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à Estimulação Cognitiva.

Relativamente à estrutura da presente dissertação, a mesma encontra-se organizada em quatro capítulos essenciais. A primeira parte diz respeito ao enquadramento teórico conceptual onde se apresentam os conceitos e investigações

relevantes para este estudo, e está dividida em dois capítulos: o primeiro apresenta a temática do envelhecimento onde se abordam várias questões sobre o mesmo, nomeadamente, o envelhecimento na sociedade contemporânea e em Portugal, políticas e respostas sociais para a terceira idade, definição do conceito de envelhecimento ativo e políticas que o favorecem, intervenções com a pessoa idosa e, por fim, o desenvolvimento cognitivo do ser humano e as alterações no idoso; o segundo capítulo refere a importância da Estimulação Cognitiva para os idosos aborda-se este conceito e os seus princípios, os seus programas e, também, a formação inicial dos técnicos no âmbito da estimulação cognitiva. A segunda parte desta dissertação destina-se à apresentação da metodologia de investigação, a natureza do estudo (investigação qualitativa descritiva), a problemática e os objetivos deste estudo, já apresentados acima, bem como a explicação dos instrumentos utilizados para recolha de dados. A terceira parte foca-se na apresentação e discussão dos resultados obtidos no decorrer da investigação procurando responder à problemática e aos objetivos propostos. Por fim, a quarta e última parte diz respeito às considerações finais do estudo onde se pretende fazer uma reflexão sobre as limitações desta investigação, bem como sugestões para futuros estudos deste cariz.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

| ' ' | | ' ' |

2.1. ENVELHECIMENTO

2.1.1. O Envelhecimento na Sociedade Contemporânea e em Portugal

O envelhecimento demográfico define-se “como uma evolução particular de composição etária da população que corresponde ao aumento da importância estatística dos idosos (envelhecimento no «topo» da pirâmide etária) ou à diminuição da importância da estatística dos jovens (envelhecimento na «base» da pirâmide etária) (Rosa, 2012, p. 23). É devido à diminuição da taxa de natalidade, diminuição da taxa de mortalidade e aumento da esperança média de vida que, segundo Jacob (2007), assistimos, no decorrer dos anos, a um aumento da população envelhecida e a uma diminuição da população jovem em Portugal, tal como noutros países semelhantes.

Sabemos que, segundo os dados disponíveis na PORDATA (2020), em 2008 o número total de população em Portugal era de 10.558.117 habitantes, dos quais 1.637.410 pertenciam ao grupo etário dos 0-14 anos de idade e 1.884.332 ao grupo etário dos 65 ou mais anos de idade. Passados 10 anos, estes números foram aumentando face ao número de população idosa e diminuindo a população jovem, uma vez que, de acordo com o mesmo, a população em Portugal era de 10.283.822, dos quais 1.415.731 representam a população dos 0 aos 14 anos e 2.228.750 a população idosa.

É possível, então concluir que em 10 anos, a população idosa aumentou face à população jovem, pelo que se conclui que o envelhecimento demográfico tem vindo a aumentar na última década, o que leva a que seja necessário ter-se consciência das consequências físicas e mentais do processo de envelhecimento.

O envelhecimento da população é, então, um dos fenómenos mais discutidos nos últimos anos, uma vez que se desenrola à escala mundial e a ritmos diferenciados (Vega & Martínez, 2000, citados por Nobre, 2016). Contudo, a conceção deste conceito tem vindo a sofrer alterações ao longo dos anos.

Antigamente, a sociedade considerava que o idoso era “um ancião sábio, símbolo de experiência e respeito” (Correia, 2007, p. 1), isto é, privilegiava-se a pessoa idosa como indivíduo que possuía e partilhava experiência. De acordo com o mesmo autor, ao longo dos anos, esta conceção mudou assumindo-se a pessoa idosa como um “velho frágil, improdutivo e dependente” (p. 1), ou seja, com falta de produtividade e de força física. No entanto, esse estereótipo tem vindo a ser modificado novamente, ao

longo da atualidade, pois já se considera, ainda que não pela totalidade da população, que as pessoas idosas são ainda pessoas capacitadas, que têm contributos para dar ao mundo e que, por vezes, necessitam apenas de ser estimuladas para um envelhecimento ativo, não deixando que caiam na “decadência” de se sentirem inúteis para a sociedade. Este aspeto é de capital importância, uma vez que, por vezes, o envelhecimento aparece associado à “idade em que se começam a perder capacidades essenciais e se regista uma deterioração do estado geral de saúde” (Bourdelaís, 1993, citado por Fernandes, 2001, secção "Velhos reformados" ou "velhos" e "reformados"?).

Nos últimos anos, para se tentar combater este estereótipo que se conhece em referência ao idoso e até mesmo ao seu, por vezes, isolamento, foram criadas políticas e respostas que serão apresentadas mais à frente no enquadramento teórico por forma a caracterizar o trabalho que se tem desenvolvido nesta área.

No que diz respeito ao envelhecimento, este pode ser repartido em três fases: os “idosos jovens”, os “idosos velhos” e os “idosos mais velhos” (Irigaray & Schneider, 2008).

Segundo os mesmos autores o termo: i) “idosos jovens” refere-se às pessoas de 65 a 74 anos que, por vezes, ainda têm uma vida ativa; ii) “idosos velhos” às pessoas que têm 75 a 84 anos; e, iii) “idosos mais velhos” aqueles que possuem 85 anos ou mais. De acordo com Papalia et al., (2006), são os idosos deste último grupo os que apresentam uma maior dificuldade para desempenhar atividades de vida diária e, igualmente, uma maior fragilidade.

Ainda assim, segundo Barreto (2005), “o envelhecimento pode definir-se como conjunto das modificações que decorrem do avançar na idade para além da fase da maturidade” (p. 290). É caracterizado como involução, uma vez que contrariamente ao crescimento do ser vivo, o envelhecimento é considerado um processo inverso de desenvolvimento, isto é, o seu desenvolvimento atinge um máximo e aí “começa a observar-se a diminuição progressiva das aptidões e capacidades, tanto físicas como mentais” (Barreto, 2005, p. 291).

O envelhecimento é um processo complexo, porém, sabe-se que todos os organismos multicelulares sofrem mudanças fisiológicas ao longo dos anos, bem como possuem um tempo limitado de vida. Deste modo, a vida de um organismo multicelular, como é o caso do ser humano, pode ser dividida em três fases de vida: fase do crescimento e desenvolvimento, fase reprodutiva e fase da senescência ou envelhecimento (Cancela, 2007).

Relativamente à primeira fase acima apresentada, fase do crescimento e desenvolvimento, é, como o nome indica, o desenvolvimento e crescimento dos órgãos especializados, durante a qual o organismo vai adquirindo cada vez mais as capacidades funcionais que o tornam capaz de se reproduzir (Cancela, 2007).

A segunda fase, fase reprodutiva, diz respeito à capacidade de reprodução que permite a sobrevivência e evolução da espécie.

No que diz respeito à fase da senescência ou envelhecimento esta é, de acordo com a mesma autora, “caracterizada pelo declínio da capacidade funcional do organismo” (Cancela, 2007, p. 1), isto é, “o processo natural do envelhecimento, o qual compromete progressivamente aspectos físicos e cognitivos” (Cancela, 2007, p. 3). No entanto, podemos confundir este conceito com o de senilidade, uma vez que este é “um estado de extrema fragilidade física e mental, ocorrendo frequentemente em fases terminais” (Barreto, 2005, p. 291).

Apesar da existência destas categorizações, existem cada vez mais estudos que indicam, que o processo de envelhecimento varia de pessoa para pessoa (Irigaray & Schneider, 2008). Essas variações são

dependentes de fatores como estilo de vida, condições [socio-económicas] e doenças [crónicas]. Já o conceito “biológico” relaciona-se com aspectos nos planos molecular, celular, tecidular e orgânico do indivíduo, enquanto o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas, interferindo na personalidade e afeto (Fechine & Trompieri, 2012, p. 107).

Deste modo, segundo os mesmos autores, o envelhecimento é um fenómeno que acaba por atingir todos os seres humanos. Envelhecer é, então, “um processo natural que implica mudanças graduais e inevitáveis relacionadas à idade” (Ciosak et al., 2011, p. 1764).

Por fim, relativamente ao conceito de envelhecimento podemos também referir que existem dois tipos de envelhecimento: o envelhecimento primário e o envelhecimento secundário.

Relativamente ao envelhecimento primário, este é o envelhecimento designado normal, que é sentido, por norma, de forma semelhante nos indivíduos idosos e que está “na dependência de fatores genéticos. Já o envelhecimento secundário deriva mais

das alterações do ambiente, sendo, portanto, mais imprevisível e variável de indivíduo para indivíduo” (Barreto, 2005, p. 291).

Como tal, o bem-estar do idoso depende então de alguns fatores externos e internos, como é o caso dos fatores ambientais que “contribuem para todas as doenças e acidentes que determinam o já referido envelhecimento secundário” (Barreto, 2005, p. 291), como exemplos temos a má alimentação, os excessos do sal, do açúcar e de gorduras, o consumo de drogas como o tabaco, o stress, entre outras.

O envelhecimento pode trazer consigo défices e perdas ao nível cognitivo e comportamental (Nunes, 2009). Ao longo das últimas décadas, nomeadamente os psicólogos cognitivos têm realizado investigações em torno deste tema onde têm “documentado amplamente declínios em diferentes funções cognitivas que permitem confirmar que existe um impacto significativo da idade no funcionamento cognitivo” (Nunes, 2009, p. 19).

Em estudos realizados sobre o desempenho intelectual, é possível analisar-se que as aptidões cognitivas “atingem o seu pico pelos 30 anos, continuam estáveis até à década dos 50-60 anos e, a partir daí começam a diminuir” (Cancela, 2007, p. 8). É a partir dos 70 anos que o declínio das funções cognitivas começa a acelerar.

A diminuição do desempenho cognitivo e o envelhecimento parecem interligados. Se, por um lado, considerarmos que a cognição “não diz respeito a um processo único, mas a um conjunto de desempenhos e comportamentos em tarefas de laboratório ou em tarefas do dia-a-dia” (Nunes, 2009, p. 20) e, por outro, o envelhecimento “implica a noção de que existem transformações ao longo da vida adulta” (Nunes, 2009, p. 20), somos levados a pensar que o segundo pode acelerar o declínio do primeiro.

Assim sendo, segundo o mesmo autor (Nunes, 2009), o envelhecimento cognitivo tem a ver com as mudanças que ocorrem nas funções cognitivas do ser humano ao longo de toda a sua vida. No entanto, apesar dos estudos que têm vindo a ser realizados indicarem a existência de declínios cognitivos associados à idade do indivíduo em várias funções cognitivas, é importante perceber-se que esse declínio não tem a mesma dimensão para todas as tarefas nem para todas as funções, mesmo em idosos não-acometidos por doenças.

Os declínios e/ou alterações cognitivas de que falamos em cima “podem ser observadas no processo de envelhecimento, tais como: lentificação no processo

cognitivo, redução da atenção, e redução das memórias de trabalho, prospectiva e episódica” (Chariglione, 2014, p. 23).

Segundo Schneider (2006), a lentificação no processo cognitivo pode ser responsável pelo défice cognitivo em idosos e afeta as outras funções. Exemplo disso são as dificuldades em compreender os textos e a demora na execução de cálculos.

Relativamente à atenção o indivíduo pode escolher informações e ignorar outras, isto é, apesar de tenderem a manter a capacidade de manutenção da atenção sobre um determinado assunto os indivíduos podem apresentar dificuldades em repartirem a atenção por vários tópicos (Spar & La Rue, 2005).

No que respeita à memória, o envelhecimento traz consigo uma diminuição desta competência, sendo que esta é uma das principais queixas das pessoas idosas (Taconnat & Isingrini, 2008).

Para uma melhor compreensão deste assunto socorremo-nos da perspectiva de Cancela (2007), como pode ser verificada no Anexo A.

Assim, para um envelhecimento ativo e uma maior longevidade é importante que se verifique uma boa funcionalidade cognitiva das pessoas idosas (Smits et al., 1999).

Como tivemos oportunidade de verificar o envelhecimento aparece associado ao declínio cognitivo, como tal pensar num envelhecimento ativo pressupõe pensar também em estimulação cognitiva, uma vez que a funcionalidade cognitiva aparece associada a uma maior autonomia das pessoas idosas, como por exemplo, um idoso que leia notícias de um jornal e seja socialmente ativo corre um risco menor de isolamento social.

Não obstante, é importante enquadrar o envelhecimento e a estimulação cognitiva e verificar como estas aparecem refletidas em políticas sociais, assunto que está presente na secção seguinte.

2.1.2. Políticas e Respostas Sociais para a Terceira Idade

De acordo com Martins (2006), “a sociedade contemporânea, tida como sociedade de consumo, rege-se por valores materiais o que implica ter como principal objectivo a rentabilização da produção em que se privilegiam apenas os indivíduos activos” (p. 126).

Deste modo, segundo a mesma autora, a população que seja menos autónoma na sociedade acaba por ser excluída do “trabalho, das funções de aquisição de

produção, manutenção e transmissão de conhecimentos” (p. 126), nomeadamente a pessoa idosa.

Associado a isso, é possível considerar que o conceito de velhice acaba por se relacionar com a detenção da pensão de reforma, tema debatido tanto por organizações sindicais de trabalhadores, bem como por governos responsáveis pelos sistemas de segurança sociais, uma vez que, é complicado referir o conceito de velhice sem associá-lo, automaticamente, ao agravamento das despesas sociais, isto é, a proteção social e as pensões da velhice. Isto remete-nos para a “«famosa» incerteza de sustentabilidade do sistema de Segurança Social, para o agravamento das despesas com as pensões de velhice ou de reforma e para o aumento progressivo do esforço contributivo” (Rosa, 2012, p. 45).

No entanto, importa já referir que as políticas sociais dirigidas à população idosa são, segundo Osório e Pinto (2007), influenciadas por duas condicionantes diferentes. Em primeiro lugar, os fenómenos decisivos são o aumento demográfico da população que tem idade superior a 65 anos relativamente ao qual é necessário enfrentar um conjunto de desafios na sociedade no que diz respeito ao sistema de cuidados da população idosa e a saída do mercado de trabalho que conduz a uma menor taxa de atividade. Por outro lado, diz respeito aos tipos de abordagem¹ das políticas sociais dirigidas aos idosos.

Posto isto, e embora não seja o âmbito deste trabalho, para uma melhor compreensão das políticas sociais para os idosos, é importante definir o conceito de políticas sociais.

Estas, segundo Silva (2016), são definidas como sendo

Políticas públicas que se dirigem à resolução de problemas identificados na estrutura e no funcionamento da sociedade e das comunidades que a compõe, assentando em normativos legais, que sistematizem

¹ i) “instauram-se as políticas de exclusão assentes na institucionalização, na rigidez da reforma, nas políticas de rendimentos e subsistência, na sobreposição de intervenções com pouca integração” (Osório & Pinto, 2007, p.27);

ii) “são favorecidas as políticas de integração viradas para a autonomia e a reforma flexível, garantindo níveis suficientes de rendimentos segundo a necessidade.” (Osório & Pinto, 2007, p.27).

decisões e orientações tendencialmente gerais, abstratas e tipificadas, numa ótica macro e meso (p. 44).

Assim, e de acordo com a alínea 1 e 2, do artigo 72.º da Constituição de 1976:

O Estado promoverá uma política da terceira idade que garanta a segurança económica das pessoas idosas e a política da terceira idade deverá ainda proporcionar condições de habitação e convívio familiar e comunitário que evitem e superem o isolamento ou a marginalização social das pessoas idosas e lhes ofereçam as oportunidades de criar e desenvolver formas de realização pessoal através de uma participação activa na vida da comunidade.

Deste modo, estas políticas sociais começaram a receber uma maior atenção preocupação desde este período da constituição de 1976. Para uma melhor compreensão podemos estabelecer quatro períodos fundamentais para a evolução das políticas sociais:

- O período de 1976 a 1985 durante o qual em 1976 foi apresentada a declaração da política para a Terceira Idade, na qual “preconiza-se um novo modo de gerir a velhice” (Veloso, 2008, p.3), havendo alteração na forma de tratamentos do idoso, onde este “passa a ser visto como um indivíduo ativo, autónomo e integrado” (Martins, 2017, p.40). É também exemplo disto, a transformação dos asilos em lares de idosos, hoje conhecidos como ERPI, e “a emergência de serviços e instituições para a terceira idade” (Veloso, 2008, p. 3).
- O período de 1985 a 1995 durante o qual em 1988 foi criada a comissão Nacional para a Política da terceira idade, em 1993 considerado o Ano Europeu do idoso e da Solidariedade entre Gerações e em 1995 criados vários programas que permitem a manutenção do idoso na sua residência.
- O período de 1995 a 2002, durante o qual em 1997 foi criado o cartão do idoso com o intuito de “evitar o isolamento e integrar socialmente os idosos” (p.40).

- O período de 2002 até aos dias de hoje onde têm sido adotados programas que pretendem criar uma maior autonomia dos idosos para prevenir a exclusão social, dependência e pobreza levando a uma melhor qualidade de vida.

Não obstante, podemos afirmar que é a partir dos anos 90, do século XX, que começam a surgir mudanças nas políticas sociais, nomeadamente destinadas à população idosa, são disto exemplos: o complemento solidário para idosos (Decreto-Lei n.º 232/2005, de 29 de dezembro de 2005), a pensão social de velhice (Decreto-Lei n.º 464/80, de 13 de outubro de 1980) e os benefícios adicionais de saúde (Decreto-Lei n.º 252/2007, de 5 de julho de 2007). Segundo Martin e Brandão (2012), “essas mudanças pretendiam melhorar o acesso e qualidade do sistema de cuidados, contribuindo para uma maior universalização no seu acesso” (p. 273). Os mesmos autores também “equacionam novas formas de financiamento do sistema de cuidados para diminuir a pressão económica sobre o Estado” (p. 273), uma vez que as necessidades de cuidados de saúde de longa duração levam a que haja uma maior despesa no estado.

No entanto, pretendia-se e pretende-se que estas políticas, bem como outras existentes, segundo Martins (2017), não sejam apenas de carácter assistencialista, mas “priorizando o papel e o valor da pessoa idosa na sociedade, o sentido de impulsionar a criação de um conjunto de medidas e programas de ação que promovam na vida do idoso uma maior qualidade de vida” (p. 38).

Posto isto, podemos referir que Portugal tem, a nível da saúde, um modelo universalista através da existência do Serviço Nacional de Saúde e no que concerne aos sistemas de serviços sociais aproxima-se do modelo assistencialista, uma vez que “legalmente a cobertura dos serviços de longa duração não é obrigatória do ponto de vista estritamente legal” (Martín & Brandão, 2012, p. 275).

Como forma de responder à dependência que surge naturalmente com o processo de envelhecimento, começam a surgir respostas sociais para a terceira idade como: a construção de infraestruturas que tentam dar resposta às necessidades e fragilidades da população idosa, como é caso das instituições de solidariedade social que desempenham um papel importante, “nomeadamente na promoção de serviços de ação social” (Capucha, 2014, p. 125) e permitem à população idosa viver de forma ativa a velhice, o que previne contra riscos de doença, exclusão social e permite uma melhor segurança.

Ainda no que concerne às respostas sociais para a terceira idade, segundo o *site* da Segurança Social (2016), entidade supervisora dos equipamentos, a resposta social para a terceira idade tem como objetivos “promover a autonomia, a integração social e a saúde”.

Deste modo, existem sete tipos de respostas sociais, sendo estas: serviço de apoio domiciliário, centro de convívio, centro de dia, centro de noite, acolhimento familiar, estruturas residenciais, centro de férias e lazer.

Posto isto, e, uma vez que, a presente dissertação resulta de uma investigação em torno da observação de atividades de estimulação cognitiva dinamizadas por técnicos em contexto de ERPI, mais conhecidas como lares de idosos, é importante focarmos sobre esta resposta social e assim percebermos a sua evolução ao longo do tempo.

Como acima referido, houve uma alteração de designação dos equipamentos a idosos, uma vez que segundo Jacob (2007), no século XV, estes equipamentos eram denominados “asilos” e só a partir dos anos 50 e 60 do séc. XX, é que a sociedade e o estado procederam ao seu melhoramento e à modificação da sua definição, passando a ser denominados lares de idosos e agora conhecidos como ERPI.

O número de idosos nas ERPI tem vindo a aumentar exponencialmente, isto devido a vários motivos: vontade própria do idoso, imposição por parte de outrem, motivos de saúde, entre outras. Estas diferentes situações não permitem que o idoso se mantenha sozinho em casa, e que por outro lado, cresce o número de famílias² que não dispõem de condições suficientes para apoiar os seus idosos. As ERPI são, por norma, a última alternativa dos idosos, uma vez que são locais onde os idosos acabam por perder algumas características individuais e igualmente referências de espaço familiar em que viveram muitos anos, outro aspeto relevante prende-se com a perda de autonomia dos idosos relativamente a horários, tarefas, rotinas, entre outras.

As ERPI mais desenvolvidas e que possuem melhores condições de maneira a que o idoso se sinta confortável e em casa são, por sua vez, as particulares, que têm custos muito elevados e, por isso, são pouco acessíveis à maioria da população idosa portuguesa.

Deste modo, as ERPI foram criadas como estruturas destinadas à promoção de atividades e/ou de ações culturais, recreativas, sociais e educativas (Lopes, 2006) que

² A família desempenha um papel muito importante na vida do idoso, porém tem “a sua ação limitada pelas suas próprias contingências e recursos” (Capucha, 2014, p. 125).

devem possibilitar que os idosos vivam esta fase da vida de um modo ativo e com melhor qualidade de vida. Contudo, apesar de serem estes os objetivos “definidos e consagrados no ordenamento jurídico português, a realidade, porém, é bem diferente” (Lopes, 2006, p. 332). As pessoas idosas que vão para as ERPI, segundo o mesmo autor, possuem experiências, vivências, memórias, sensibilidade e muitas vezes, quer em ERPI pública ou privada, são apenas “despejadas” nestas onde “reina a frieza e apatia” (p. 332), uma vez que estas instituições não estão, muitas vezes, concebidas para o efeito que é legalmente proposto. Em algumas ERPI, ainda se usa como modo de intervenção, a rejeição e o serviço estritamente assistencialista, não entendendo que apesar da existência de cuidados integrais nas pessoas idosas, esta deve promover ações que tenham em atenção a dignidade destas, como exemplo a Animação Sociocultural. Assim, é importante criar estratégias de Animação Sociocultural de modo a que a população de mais idade seja mais ativa na sociedade.

Assim, as políticas sociais para a terceira idade são essenciais em sociedades envelhecidas (Martin et al., 2007) e os estados, em países desenvolvidos, comprometem-se a “garantir aos idosos uma maior autonomia e segurança” (Correia, 2013, p. 25) nestas instituições.

Atualmente, nos trabalhos em instituição procura-se

aproximar o idoso da comunidade, para que esta possa ver o idoso de uma forma diferente, como alguém que precisa de cuidados mais específicos e que procura a sua nova identidade depois de deixar de participar na vida laboral, mas que mantém, em geral, muitas capacidades. (Correia, 2013, p. 25).

Por fim, a existência de um envelhecimento ativo surge de modo a atenuar as perdas de capacidades cognitivas e motoras que podem aumentar com a idade. Desta forma, é imprescindível a colaboração de técnicos disponíveis e conhecedores, como por exemplo os Animadores Socioculturais, os Educadores Sociais, a promover este trabalho junto desta população, mostrando que a idade não tem de ser sinónima de incapacidades, mas sim de novas oportunidades de aprendizagens.

Em Portugal, um esforço para pôr em prática os princípios de um envelhecimento mais harmonioso prende-se com o programa Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) em vigor entre 2017 e 2025, com o

propósito de ser uma estratégia para o envelhecimento ativo apresentando os objetivos, princípios, linhas orientadoras entre outras. Esta estratégia será abordada no decorrer da presente dissertação.

2.1.3. Definição do conceito de Envelhecimento Ativo e Políticas Sociais que o favorecem

A noção do conceito de velhice tem sofrido grandes alterações ao longo dos anos, uma vez que antigamente considerava-se que esta era sinónimo de perdas de capacidades físicas e psicológicas, de ocorrência de muitos problemas de saúde e que após a reforma do mundo laboral os idosos ficariam pouco ativos na sociedade, mas hoje sabe-se que é possível ter um envelhecimento ativo de modo a “ajudar pessoas adultas a planificarem estratégias para o envelhecimento, de promover novos interesses e novas atividades, de estimular e treinar a vitalidade física e mental e de ocupar, utilmente, os grandes tempos livres disponíveis” (Osório, 2008, p. 252).

No entanto, com o aumento da população idosa, o envelhecimento desafia a sociedade a tomar decisões nos campos da saúde (ex.: cuidados de saúde, geriatria), da economia (ex.: sistemas de pensões, reformas) e das finanças públicas devido à pressão que a diminuição da população ativa exerce sobre estes sistemas.

Para tentar colmatar as consequências do envelhecimento é importante que haja “uma educação para o envelhecimento e uma consciencialização do que acontece ao organismo” (Moreira, 2013, p. 27), permitindo assim uma melhor qualidade de vida dos idosos. Ainda, segundo o mesmo autor “conhecer o próprio corpo é fundamental para um envelhecimento saudável, activo e com sucesso” (p. 27).

No que diz respeito ao envelhecimento ativo, este conceito surge como uma estratégia para o envelhecimento demográfico visível nos países desenvolvidos, nomeadamente da União Europeia a que pertence Portugal.

Este conceito surgiu a partir das décadas de 80 e 90 do séc. XX, através de organizações como a Organização das Nações Unidas (ONU) e a União Europeia (UE) (Amaral et al., 2016). É a partir dessa altura que são realizados, no âmbito das ciências sociais, estudos cada vez mais aprofundados sobre este tema, bem como por parte de organizações supranacionais como é o caso da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE). Os princípios e orientações destes estudos são “conhecidos por envelhecimento ativo, e constituem, actualmente um paradigma necessário para entender as questões que o

envelhecimento coloca às sociedades e as soluções a desenvolver” (Cabral & Ferreira, 2014, p. 13). Estas organizações reconhecem todas o mesmo paradigma, porém o tipo de abordagem “reflete preocupações e soluções distintas, que resultam do âmbito de intervenção que caracteriza cada uma dessas organizações” (Cabral & Ferreira, 2014, p. 13).

Assim, o conceito de envelhecimento ativo é definido pela OCDE como a aptidão das pessoas idosas em realizar uma rotina diária que lhes permita ter uma participação ativa na sociedade e na economia, permitindo a gestão do seu tempo diário em atividades de aprendizagem, de lazer, de trabalho e/ou até de prestação de cuidados a outros (OCDE, 1998). Esta é a definição que se considera ter talvez um espectro mais amplo.

Todavia, este conceito também é definido pela OMS (2002), que o considera “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (p. 13).

Ainda segundo a mesma organização, o envelhecimento ativo permite que os indivíduos ou grupos populacionais

percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários (p.13).

Posto isto, de acordo com a mesma fonte, serão apresentados os pilares do envelhecimento ativo:

- a) No pilar da saúde existem os fatores de risco, nomeadamente comportamentais e ambientais e os fatores de proteção. Quando os primeiros são mantidos baixos e os segundos altos, as pessoas conseguem ter uma maior qualidade de vida conseguindo cuidar da sua própria vida à medida que vão envelhecendo;
- b) Participação social que inclui todas as atividades do meio social como o emprego, educação, artes, religião, entre outras. Aqui são

operacionalizadas medidas e programas para o incentivo da contribuição nas diferentes áreas da sociedade por parte das pessoas idosas;

- c) As necessidades evidenciadas pelas pessoas idosas e que incluem a proteção, dignidade e cuidados são o que formam o pilar da segurança.

Deste modo, os pilares que são apresentados acima levam a que seja necessário a criação de políticas para a promoção do envelhecimento ativo, porém, à *priori*, é importante referir que os objetivos gerais do envelhecimento ativo, segundo a ENEAS (2017) são:

- a) Sensibilizar para a importância do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações e promover a mudança de atitudes em relação ao envelhecimento e às pessoas idosas;
- b) Promover a cooperação e a intersectorialidade na concretização da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável;
- c) Contribuir para o desenvolvimento de políticas que melhorem a qualidade de vida das pessoas idosas. (p. 19).

Enfatizando esta perspectiva e segundo Kofi Annan³ (citado por Magalhães, 2005),

a expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para envelhecer são, autónomo, activo e plenamente integrado. A não se fazerem reformas radicais, teremos em mãos uma bomba relógio pronta a explodir em qualquer altura (p. 20).

Apesar de já termos referido as políticas sociais para a terceira idade importa também referir políticas especificamente ligadas ao envelhecimento ativo que entendemos ser um aprofundamento deste assunto.

Com o objetivo de permitir e facilitar a criação de uma cultura de envelhecimento ativo e assim promover a melhoria da qualidade de vida nos idosos, o Parlamento Europeu e a Comissão Europeia, de modo a apoiar os Estados-membros decidiu

³ Enquanto secretário-geral da ONU (1997 a 2006)

consagrar o ano 2012, como o “Ano do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações⁴” (Martins, 2017, p. 36), para o qual foram apresentadas medidas e criados políticas que promovessem o envelhecimento ativo nos vários países da União Europeia, incluindo Portugal tendo como missão “contribuir para uma cultura de envelhecimento ativo numa sociedade construída por e para todos” (p. 37).

Assim, se as políticas para o envelhecimento ativo referem a necessidade de passar de uma política assistencialista para uma política de integração e cidadania ativa do idoso, é então importante, perceber quais os programas que foram ou estão a ser desenvolvidos neste âmbito.

2.1.4. Programas e Projetos destinados à População Idosa

Segundo Bárrios e Fernandes (2014), “a implementação de estratégias orientadas para a melhoria das condições de vida da população que envelhece decorre da intervenção, integrada ou não, dos atores públicos e privados como as autarquias, as associações, as ONG, entre outras” (p. 191).

Do ponto de vista da legislação, em 2015, foram delegadas funções sociais nos municípios e a entidades intermunicipais que visam a forma de atuação e de resolução de problemas associados ao envelhecimento (Bárrios, 2017) que permitem às autarquias desenvolver, com bastante autonomia, projetos de diversos âmbitos no apoio aos idosos e na promoção da sua qualidade de vida.

Apesar da legislação mais recente já existiam anteriormente programas e projetos de qualidade que favorecem o quotidiano dos idosos. Falamos, por exemplo, do Programa para a Inclusão e Desenvolvimento designado, *PROGRIDE*, elaborado em 2004, que, segundo o *site* da Segurança Social (2019) pretende “promover o desenvolvimento de projetos dirigidos a territórios onde a pobreza e exclusão social justifica intervir prioritariamente”. Segundo a mesma fonte, em 2006 foi criada a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) pelo Decreto-Lei n.º 101/2006, de 6 de junho e é destinada a pessoas que se encontrem em situação de dependência. Por fim, ainda de acordo com o *site* da Segurança Social (2019), o Programa Conforto Habitacional para Pessoas Idosas, pretende prevenir a dependência e a institucionalização das pessoas idosas intervindo na melhoria das condições básicas

⁴ Estabelecido na decisão nº940/2011/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de setembro de 2011” (Martins. 2017, p. 36).

das habitações e da mobilidade individual das mesmas que frequentem as respostas de centro de dia e usufruam de serviços de apoio domiciliário.

Para além destes programas, existem também projetos que promovem a qualidade de vida dos idosos, tais como o projeto *EuroAge* que desde 2017, em Portugal e Espanha, pretende promover um envelhecimento ativo através da atividade física, cognitiva e emocional. Este projeto é dividido em duas áreas: uma área associada à robótica e outra à literacia, bem como ao desenvolvimento de jogos de estimulação cognitiva, física e de interação social (DIGNUS, 2019).

Da mesma forma, o projeto Bem Envelhecer IV, segundo a Rede Europeia Anti pobreza (REAPN, 2020) é promovido desde 2008, sendo esta a quarta edição da mesma tendo vigorado entre os anos de 2017 e 2019. Tinha como objetivo promover a qualidade de vida dos idosos através de práticas de envelhecimento ativo prevenindo as perdas cognitivas, físicas e sociais associadas ao envelhecimento.

Em resumo, o “Programa conforto habitacional para pessoas idosas”, o projeto “*EuroAge*” e o projeto “Bem Envelhecer IV”, são programas e projetos que dão ênfase à estimulação cognitiva como traço relevante e pretendem assim trabalhar várias competências cognitivas.

Os programas de estimulação cognitiva têm assim como principal objetivo para as pessoas idosas “ajudá-las a melhorar o desempenho das atividades da vida diária, para que não necessitem de assistência de uma outra pessoa, ou a minimizar a necessidade dessa mesma assistência” (Pinheiro, 2016, p. 24). Deste modo, refere-se ainda que os programas e projetos de estimulação cognitiva pretendem tentar “maximizar as funções inactas e aumentar os recursos das funções, que estando a diminuir, ainda não estejam perdidas, prolongando assim a sua independência, autonomia” (Pinheiro, 2016, p. 24).

Além destes projetos em específico, no trabalho em ERPI sempre que se realizam atividades que apelem às várias competências cognitivas podemos estar a contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa (como por exemplo, apelar memórias antigas, jogos que requerem uma sequência lógica, dinâmicas que apelam a movimentos, entre outros). Isto, uma vez que as ERPI têm como objetivos principais:

- Promover a qualidade de vida;

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento; privilegiar a interacção com a família e/ou significativos e com a comunidade no sentido de otimizar os níveis de actividade e participação social;
- Promover estratégias de reforço da auto-estima, de valorização e de autonomia pessoal e social, assegurando as condições de estabilidade necessárias para o reforço da sua capacidade autónoma para a organização das actividades da vida diária (Segurança Social, 2011, p. 2).

Em resumo, verifica-se cada vez mais a necessidade de implementação de programas e projetos para a terceira idade que tenham por base o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida desta população.

2.1.5. Desenvolvimento Cognitivo do Ser Humano e as Alterações no Idoso

É a partir do século XX que os estudos sobre a cognição e os seus processos passam a receber maior ênfase, uma vez que há “um avanço dos conhecimentos na área da cognição humana” (Santana et al., 2006, p. 71).

É importante compreendermos primeiro o funcionamento e as modificações que ocorrem no corpo ao longo do processo de envelhecimento.

A inteligência é uma construção dependente da maturação dos diversos sistemas, nomeadamente do sistema nervoso central e da interacção com o meio ambiente. O desenvolvimento cognitivo processa-se através de estágios de certa forma cumulativos, em que cada novo estágio engloba o anterior, partindo do concreto para níveis mais complexos e abstratos (Piaget, 1971). Embora, tenham sido realizados estudos por parte de vários autores, nomeadamente Piaget que se centrou sobretudo na infância e na adolescência, dada a natureza desta dissertação será apenas relevante referir os estágios do pensamento formal e pós-formal que são os que abrangem as etapas de vida do adulto e do idoso.

Ao chegar à vida adulta, o ser humano, depara-se com uma diversidade de tarefas e papéis próprios deste estágio de vida. Deste modo, torna-se necessário

questionar sobre a adequação e suficiência do pensamento formal (Bastos et al., 2012). No que respeita ao pensamento formal, podemos compreender que o adulto adquire um pensamento lógico, ou seja, o pensamento que serve para encontrar soluções para resolver problemas abstratos. Deste modo, utiliza um pensamento científico que “está capaz de gerar e testar hipóteses que vai eliminando sistematicamente até encontrar a resposta correta para um problema/situação” (Bastos et al., 2012, p. 109).

Assim, e com a inversão da pirâmide demográfica e consecutivo aumento do envelhecimento populacional, é necessário dar-se muita atenção e cuidado na preservação e estimulação das competências físicas e cognitivas (Cruz, 2013). Desse modo, Baltes (1939-2006), bem como outros investigadores como é o caso de Erikson, (1902-1994) devido a esta preocupação com o processo do envelhecimento começaram a estudar mais o pensamento pós formal, isto é, da vida do idoso.

Baltes (1939-2006), citado por Neri (2006) define a sabedoria como o conhecimento pragmático nas questões práticas da vida, como o planeamento da vida e a construção de significado da mesma.

Este autor coloca foco no equilíbrio (ou na sua falta) entre as perdas e os ganhos do processo de envelhecimento e defende que um envelhecimento bem-sucedido é possível, que o envelhecimento não se limita apenas à velhice, mas a todo o ciclo vital, do nascimento à morte. Baltes (1997, citado por Neri, 2006) apresentou a sua meta-teoria de Seleção, Otimização e Compensação (SOC), com que pretende explicar a forma como o idoso “pensa” não apenas do ponto de vista cognitivo, mas igualmente como se organiza afetiva e socialmente. Ainda que nem todos os idosos atinjam este nível cognitivo por fatores adversos, doenças, estilo de vida, a sabedoria traduz-se por um pensamento ajustado, positivo, valorizando a experiência acumulada, permitindo decisões adequadas e um sentimento de satisfação pessoal ou de aceitação positiva da história pessoal, daquilo que cada idoso viveu.

Ao longo do tempo, todo o organismo vivo, e, portanto, o corpo humano sofre alterações estruturais. As primeiras alterações sentidas, num envelhecimento normal ocorrem a nível morfológico, funcional e bioquímico (Alves et al., 2019).

Segundo os mesmos autores essas alterações sentidas ao longo do envelhecimento podem ser na composição corporal (o aumento do índice de gordura e a diminuição da massa magra e densidade óssea) causando assim cada vez mais perdas de equilíbrio e dificuldades na mobilidade dos idosos. É, então, a nível cerebral, no Sistema Nervoso Central e no Sistema Nervoso Periférico que “ocorrem

modificações em todo o funcionamento dos sistemas sensoriais, motores, emocionais” (Alves et al., 2019, p. 85). As modificações nos órgãos sensitivos, ou seja, visão, audição, paladar e olfato, contribuem igualmente, para que haja um declínio cognitivo.

As modificações a nível cognitivo e neuropsicológico são as que causam maior impacto nas competências cognitivas do idoso. No entanto, para uma melhor compreensão deste tema, é importante *à priori* referirmos como tem evoluído a investigação nesta área.

Segundo o psicólogo Luria (1981), o interesse do estudo do cérebro como órgão de atividade mental tem sofrido um aumento nas últimas décadas. Para se compreender melhor e se analisar os fundamentos que comprovassem a ligação do cérebro com o comportamento humano foi essencial o progresso realizado pela psicologia científica moderna, cujo o propósito é “descrever a estrutura da atividade humana e explorar em profundidade a estrutura funcional de percepção e memória de atividade intelectual e fala, de movimento e ação, e a sua formação durante a ontogênese” (Luria, 1981, p. 4). Algumas respostas do modo como tudo isto se processa foram, segundo o mesmo autor, obtidas através da neurologia clínica e da neurocirurgia moderna.

É ao longo dos anos e com os avanços nestes campos de estudo que surgiu a neuropsicologia em meados do século XX. Esta é uma especialidade da psicologia (mente) ligada à neurologia (cérebro), ou seja, pretende investigar o papel do cérebro com o comportamento humano (Thiers et al., 2005). Entre as funções neuropsicológicas mais vezes estudadas estão a “atenção, percepção, orientação auto-psíquica, temporal e espacial, linguagem oral e escrita, memória, aprendizagem, funções motoras, praxias, raciocínio, cálculo, funções executivas”. (Haase et al., 2012, p. 3).

Foi a partir da década de 50 do séc. XX que, nos Estados Unidos se desenvolve a psicologia cognitiva dando maior importância à compreensão do processamento da informação, por exemplo com as publicações de Marshall e Newcombe em 1973 sobre “distúrbios de escrita provocados por lesão cerebral” (Kristensen et al., 2001, p. 267) que se dá o encontro da neuropsicologia com a psicologia cognitiva tornando-se mais evidentes as relações entre as duas áreas.

A neuropsicologia cognitiva surge, entre os anos de 1960 e 1970, da ligação estreita entre a Neuropsicologia e a Psicologia Cognitiva, sendo assim um ramo da neuropsicologia clássica. Enquanto a neuropsicologia clássica concentra os seus estudos na procura de ligação da função anatómica do cérebro com o funcionamento deste nos processos mentais (Vendrell, 1998), a neuropsicologia cognitiva centra-se no

estudo das operações mentais que são fundamentais para a realização de determinadas tarefas (Capovilla, 2006). Segundo Gazzaniga et al., (2002), as operações mentais são “processos que geram, elaboram ou manipulam representações mentais” (p. 99).

Ainda que a neuropsicologia se prenda com o estudo da cognição normal “uma vez que através das pesquisas neuropsicológicas podemos fazer inferências a respeito do funcionamento normal do sistema cognitivo” (Cagnin, 2009, p. 23) foram realizados estudos em pessoas com lesões cerebrais, identificando as perdas e as competências cognitivas que se preservam apesar das lesões (Cagnin, 2009). Ellis e Young (1988) referem igualmente que a neuropsicologia cognitiva tem como objetivo delinear conclusões sobre processos cognitivos normais, que sofrem ou não alterações, a partir da análise dos padrões de défices e preservações em pessoas com lesão cerebral.

Estes estudos podem e devem contribuir para compreender melhor como funciona a mente permitindo uma melhor intervenção nesses casos (Fernandes, 2003). Estas pesquisas neuropsicológicas por sua vez vão confirmar ou negar modelos de cognição normal produzidos pela psicologia cognitiva (Cagnin, 2009).

Posto tudo isto, e como esta dissertação tem o seu foco na população idosa, é importante agora percebermos como é realizado este processo neuropsicológico ao longo do envelhecimento.

Como referido, o envelhecimento biológico é um processo que acontece ao longo da vida de todos seres humanos sendo difícil de abrandar ou reverter (Konflanz et al., 2016) e pode assim trazer ou não efeitos e/ou alterações na forma de vida do idoso dependendo de vários fatores, como por exemplo se este é ou não ativo, de patologias ao nível neurológico, entre outras. Sabemos, segundo estes autores, que ao chegarmos a uma idade mais avançada, o nosso cérebro tem uma maior possibilidade de sofrer alterações, nomeadamente no lobo frontal e no lobo temporal medial. Contudo, no que respeita aos conhecimentos ou capacidades adquiridas ao longo da construção do processo de socialização estes têm uma grande possibilidade de se manterem estáveis. No entanto, capacidades que envolvam a resolução de novos problemas tem uma maior probabilidade de sofrer declínios graduais (Konflanz et al., 2016).

Para Salthouse (1996), o mecanismo que maior evidencia a variação de comportamentos com o avançar da idade é a diminuição da velocidade de processamento que se associa assim a uma diminuição da velocidade de como são realizadas as funções cognitivas, isto é, pode levar a que existam perdas no funcionamento cognitivo.

Apesar de, ao longo do envelhecimento, existirem declínios nas competências cognitivas, que variam de indivíduo para indivíduo, Konflanz et al., (2016) indicam-nos que o cérebro “é o órgão do corpo que menos envelhece” (p. 2). Referem-nos ainda que o que pode ocorrer no cérebro é este ter dificuldade em compensar perdas que possam existir, uma vez que essa capacidade de compensação é dividida em dois processos: a neurogénese e neuroplasticidade.

Relativamente à primeira, neurogénese, “é a capacidade de criar novos [neurónios], principalmente quando há estimulação do cérebro. A neuroplasticidade está ligada [às] capacidades do cérebro de formar novas conexões” (Konflanz et al., 2016, p. 3). Essas novas conexões são feitas até ao fim da vida e a todo o momento.

Assim, e uma vez que a idade é o principal fator de risco, uma vez que esta pode trazer consigo demências, nomeadamente a doença do *Alzheimer*, quanto maior for a idade, mais frequentes podem vir a ser as modificações a nível cognitivo e neuropsicológico causando um maior impacto na vida do idoso (Reis, 2019), seja a nível da memória, atenção, raciocínio, entre outras competências que serão explicadas mais à frente nesta dissertação.

2.2. A IMPORTÂNCIA DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA OS IDOSOS

2.2.1. Conceito de Estimulação Cognitiva

Com o aumento da esperança média de vida e conseqüente aumento da população idosa, a sociedade deve dirigir um novo olhar para este tipo de população, uma vez, que o número dos designados grandes idosos, com idades superiores a 85 anos, se torna progressivamente elevado. Deste modo, de forma direta, regista-se “um aumento das doenças neurológicas e psicopatológicas comumente associadas à faixa populacional em apreço (demências, [deterioramento] cognitivo, *Alzheimer*)” (Machado & Loureiro, 2009, p. 108).

Porém, o envelhecimento não é uma doença, mas sim um processo natural do decorrer da vida, apesar de com este se verificar uma diminuição “da capacidade funcional, que tende a remeter as pessoas idosas para uma sociabilidade familiar ou de vizinhança limitada e para situações de solidão ou para instituições, não deve justificar a exclusão das pessoas mais velhas da vida social” (Veloso, 2015, p. 10).

Através do Estudo Longitudinal efetuado por Seattle e o estudo de Base, Baltes e Smith (2003), “conforme a idade avança, o [deterioramento] cognitivo é maior e a velocidade com que este acontecimento se dá, depende de indivíduo para indivíduo” (Fonseca, 2004 citado por Fernandes, 2014, p.17). Contribuem ainda para a perda destas capacidades alguns fatores socioeconómicos, biológicos e culturais, todos eles responsáveis pelo que acontece no indivíduo.

Segundo Alves et al., (2019), entre os anos 2010 e 2030, as doenças degenerativas, nomeadamente as demências, irão aumentar de 35,6 para 65,7 milhões de casos mundialmente, verificando-se assim quase o dobro de casos.

Nesse sentido, é de grande relevância a estimulação das competências cognitivas nas pessoas idosas, uma vez que apesar de não desaparecerem ao longo dos anos, tendem a contribuir para um declínio mais tardio das capacidades cognitivas trabalhadas do que as capacidades que não são exercitadas ao longo do tempo (Fonseca, 2006).

Assim sendo, as intervenções cognitivas têm sido complementos à farmacologia pelo que são utilizadas como estratégias de treino, estimulação e reabilitação (Alves et al., 2019).

Sabemos que, desde os anos 80 do séc. XX, têm sido estudadas estas intervenções cognitivas, através de testes psicométricos, que demonstraram resultados positivos na reversão ou diminuição do declínio cognitivo.

Atualmente muitas investigações apontam para a estimulação cognitiva e treino cognitivo, “visando uma promoção da saúde cognitiva de idosos saudáveis ou com alguma queixa de memória ou de outras áreas de funcionamento cognitivo” (Alves et al., 2019, p. 79).

Relativamente ao conceito de cognição esta é “uma função cerebral formada pela memória, função executiva e visuoespacial, linguagem, praxia (capacidade executar ato motor) e gnosis (capacidade de reconhecimento de estímulos visuais, auditivos e táteis)” (Araújo et al., 2017). É possível afirmar, ainda, que segundo o mesmo autor “todas essas funções, atuando associadas, conferem à pessoa idosa a capacidade de gerir sua própria vida com autonomia e independência (Araújo et al., 2017, p. 1).

Assim, a estimulação cognitiva tem então “como principal objetivo oferecer meios para que o idoso se mantenha ativo na sociedade através da utilização de estratégias funcionais (Sobral & Paúl, 2015).

Porém, pode-se também mencionar a animação estimulativa, uma vez que de acordo com Lopes (2006), esta pretende dar resposta às incapacidades sentidas pelo público tanto a nível físico ou psíquico, promovendo atividades que ajudem a reestruturar a vida diária do idoso.

Por fim, como já referido, com o avançar da idade existe uma clara diminuição das funções sensoriais, motoras e a nível cognitivo em vários níveis, sendo estas alterações, segundo Beason-Held e Horwitz citados por Machado e Loureiro (2009):

- Nas funções executivas, que são a base do raciocínio, porém quando o idoso tem um nível educacional mais elevado, têm um menor declínio nesta competência.
- Na velocidade dos processos motores, notando-se uma menor velocidade face à população jovem.
- Na linguagem, “as capacidades fonológicas, lexicais e sintáticas não apresentam alteração, mantendo-se conservadas. As competências de nominação e de fluência verbal e semântica declinam com a idade” aumentando após os 70 anos. (p. 114)
- Na atenção denota-se uma diminuição face à população mais jovem, uma vez que há, segundo os autores uma capacidade de resposta mais lenta face às tarefas.
- Na memória há grandes alterações, seja na memória a curto-prazo, bem como na memória a longo prazo, uma vez que “com o avançar da idade encontramos dificuldades nos nomes e na habilidade para aprender e reter nova informação” (p. 114).

É importante focarmo-nos nos princípios e programas da estimulação cognitiva que serão apresentados de seguida.

2.2.2. Princípios e Programas da Estimulação Cognitiva

O processo de envelhecimento ao longo do tempo varia, então, de indivíduo para indivíduo, sendo que cada um passa por ele de maneira diferente (Lopes, 2010).

Na relação existente entre o envelhecimento biológico e o declínio cognitivo é verificável o aumento de demências, bem como de outras doenças neurodegenerativas (Nunes, 2005).

Apesar das intervenções farmacológicas e não farmacológicas ajudarem a retardar a evolução da demência, esta não tem cura e por isso “a detecção precoce e a intervenção cognitiva são fulcrais no combate à deterioração cognitiva global” (Figueiredo, 2018, p. 2).

A intervenção cognitiva pretende retardar, durante um maior período possível, o processo de deterioração cognitiva, pretendendo incidir nas capacidades cognitivas mantidas e naquelas que ainda não estão completamente perdidas.

Relativamente ao envelhecimento, a intervenção cognitiva assenta em três termos que por vezes podem ser associados ao mesmo significado, porém diferem quanto à metodologia utilizada. Estes conceitos são: Reabilitação Cognitiva, Treino Cognitivo e Estimulação Cognitiva.

No que toca à reabilitação cognitiva esta “implica o envolvimento do indivíduo num conjunto de atividades que visam a melhoria do funcionamento do quotidiano, cognitivo e social” (Alves et al., 2019, p. 87). Nesta pretende-se tentar reabilitar e/ou ajudar as funções cognitivas, como a atenção, memória, linguagem, entre outras.

O treino cognitivo é executado através de tarefas organizadas em vários níveis de dificuldade, com incidência em funções cognitivas específicas pretendendo melhorar ou manter o funcionamento num determinado domínio, consistindo assim “num conjunto de tarefas padronizadas usadas em determinadas funções cognitivas, tais como a memória, atenção, resolução de problemas, raciocínio e velocidade de processamento”. (Alves et al., 2019, p. 87). Este é diferente da estimulação cognitiva na medida que, no treino cognitivo se dá maior importância a uma determinada competência e trabalha-se a mesma, enquanto que na estimulação cognitiva podem ser estimuladas várias competências ao mesmo tempo.

Segundo Apóstolo et al., (2011), “a estimulação cognitiva associa-se “a uma diminuição do declínio cognitivo, da perturbação depressiva; melhora a autonomia dos idosos, aumentando a protecção contra o aparecimento de demência e que deve ser uma componente essencial do cuidado ao idoso” (p. 194), de forma a “ ativar, educar e capacitar, objetivando otimizar a adaptação do funcionamento cognitivo e potencializar a manutenção das funções cognitivas totais ou parciais existentes na cognição” (Alves et al., 2019, p. 87).

A estimulação cognitiva assenta em vários princípios gerais que são importantes compreender.

Seja o processo de envelhecimento saudável ou patológico, todos os indivíduos beneficiam de uma estimulação neuropsicológica, que “permite o desenvolvimento das habilidades cognitivas necessárias para controlar e regular os nossos pensamentos, emoções e ações. As funções executivas envolvem estritamente as habilidades cognitivas como a capacidade de fazer cálculos, com a mente (Lousa, 2016, p. 5).

A estimulação cognitiva é “realizada através de programas de reabilitação neurocognitiva como os jogos e outras atividades interativas e ocupacionais que exercem grande importância na colaboração com a área da saúde mental, pela capacidade de orientação” (Lousa, 2016, p. 7). Essas atividades são dinamizadas por técnicos que podem ter diferentes formações, porém têm em comum a dinamização de atividades de animação para com este público.

As atividades centradas na orientação são fundamentais, uma vez que “a estimulação cognitiva tem como precursora a orientação para a realidade [que] é o primeiro método de intervenção cognitiva na demência” (Lima, 2006, p. 47).

Assim, a estimulação cognitiva “visa capacitar os pacientes e familiares a conviver com a situação atual do paciente e a diminuir e ou superar as deficiências cognitivas derivadas de lesões neurológicas” (Lousa, 2016, p. 9). Deste modo é importante capacitar e valorizar a pessoa idosa, para que durante o processo seja possível proporcionar-lhe satisfação e divertimento.

A prevenção do declínio nas capacidades cognitivas e funcionais das pessoas idosas “pode ser obtida através da implementação de Programas de Estimulação Cognitiva (PEC), fundamentalmente nos lares e centros de dia, possibilitando um aumento da auto-estima e, conseqüentemente, da qualidade de vida dos idosos” (Fonseca, 2015, p. 1).

É necessário fornecer estratégias para ajudar a pessoa idosa na manutenção das várias competências, nomeadamente a memória, seja a curto como a longo prazo, uma vez que esta é muito afetada com o decorrer do envelhecimento.

Deve-se, então, segundo Silva (2017), intervir nas capacidades diminuídas, porém que não estejam já perdidas conferindo assim uma maior qualidade de vida, bem como maximizando o potencial da pessoa idosa, assumindo que a mesma é capaz.

Relativamente às atividades, é importante oferecer várias opções para que a pessoa idosa escolha segundo a sua preferência, sendo que todas essas atividades devem ter uma dimensão lúdica e envolver os fatores físico, cognitivo e social (Gonçalves, 2012).

Por fim, os programas de estimulação cognitiva, “têm como objetivo aumentar ou preservar o funcionamento cognitivo e social do [idoso], melhorando a sua qualidade de vida” (Silva, 2015, p. 71). É importante que nestes programas seja utilizada uma abordagem centrada e focada na pessoa idosa, onde deverão ter-se em conta as potencialidades da pessoa idosa, e não atividades que sejam focadas apenas nas dificuldades da pessoa idosa.

Gonçalves (2012) defende que “a investigação em Portugal sobre o impacto da estimulação cognitiva na prevenção do declínio cognitivo é escassa. Contudo alguns investigadores têm trabalhado neste campo” (p. 4).

Alguns desses investigadores mencionados são: Pires (2008) que utilizou vídeo jogos em oito sessões de estimulação cognitiva e verificou melhorias significativas na qualidade de vida dos idosos, bem como no funcionamento cognitivo destes. Rodrigues (2006) através de PEC em idosos “confirmou um aumento nas capacidades de abstração, de rapidez psicomotora e de organização perceptiva” (Gonçalves, 2012, p. 4). Além destes investigadores referidos por Gonçalves (2012), outros autores, mais recentes, também têm investigado este tema: Fernandes (2014) que através de um PEC aplicado a idosos institucionalizados sem demência verificou, ao fim de três meses, que os participantes ao longo do tempo apresentaram melhorias significativas; Rodrigues (2019) que através de um PEC com a duração de doze sessões com catorze idosos institucionalizados aplicando testes como *mini-mental state examination*, teste do relógio, entre outros, conseguiram minimizar ou até evitar o declínio cognitivo dos mesmos melhorando assim a capacidade cognitiva destes idosos; Parola et al (2018) que através de um PEC em cem idosos de cinco ERPI (49 idosos no grupo experimental e 51 idosos no grupo de controlo) verificou, como descrito na literatura, que houve uma melhoria na saúde cognitiva dos idosos, promovendo a manutenção do estado cognitivo dos idosos e, assim “atrasando a instalação do quadro demencial” (p. 55); Dábrio (2016) que conclui haver também a melhoria das capacidades cognitivas através da implementação de PEC com catorze sessões com a população psicogeriatrica institucionalizada.

Assim, a estimulação cognitiva é muito importante para o ser humano, principalmente para a população com idade mais avançada, uma vez que esta permite retardar e/ou auxiliar no processo de envelhecimento.

Como já referido, a estimulação cognitiva é realizada através de PEC como “os jogos e outras atividades interativas e ocupacionais que exercem grande importância na

colaboração com a área da saúde mental, pela capacidade de orientação” (Lousa, 2016, p. 7) e que pretendem estimular diferentes funções cognitivas, nomeadamente, “a memória, a atenção, a concentração, a percepção, o raciocínio, o pensamento, a imaginação, a linguagem, a capacidade visuoespacial e a associação de ideias” (Gonçalves, 2012, p. 7).

Essa estimulação de competências, segundo a mesma autora (Gonçalves, 2012), permitirá melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos, bem como desenvolver as competências cognitivas e aumentar a interação social do idoso.

Por fim, os PEC, quando bem implementados, permitem ter um impacto positivo na vida dos idosos, ou seja, têm consequências no desempenho cognitivo do idoso, uma vez que são trabalhadas várias competências cognitivas (Gonçalves, 2012).

Em resumo, da pesquisa bibliográfica conclui-se que o envelhecimento demográfico que tem sofrido um grande aumento nos últimos anos, devido à inversão da pirâmide etária, afeta todos os seres humanos e não apenas os idosos. Para além disso, o envelhecimento está interligado com o declínio cognitivo, porém os défices não são iguais para todas as competências cognitivas. Posto isto, tornou-se assim importante perceber as políticas sociais existentes para a terceira idade, de modo a ser possível dar uma melhor resposta a esta população. Essas políticas receberam uma maior atenção em Portugal a partir da constituição de 1976 e pretendem que o idoso seja visto como ativo, integrado na sociedade e autónomo. Foram também criadas respostas sociais, nomeadamente as ERPI, que além dos cuidados integrados na pessoa idosa devem também permitir que este se mantenha ativo na sociedade, embora isso nem sempre se verifique. A Animação Sociocultural tem neste contexto um papel fundamental de modo a assegurar uma melhor qualidade de vida destes idosos institucionalizados. Assim, o envelhecimento ativo começa a ser um tema muito debatido nos anos mais recentes, de modo a tentar colmatar as consequências que advêm do envelhecimento, como é o caso de um maior declínio das competências cognitivas, alterações físicas, entre outras. Deste modo, têm sido criados em maior número programas especificamente destinados a esta população seja de envelhecimento ativo, como de estimulação cognitiva. É através da compreensão dos fatores intervenientes do declínio das competências cognitivas nesta faixa etária que a neuropsicologia ganha uma grande importância, uma vez que é essencial para compreender a relação entre a mente e o corpo e assim verificar os declínios cognitivos derivados do envelhecimento. O declínio cognitivo é quanto maior quanto a imobilismo

dos idosos, quer esta seja física, quer seja mental. A estimulação cognitiva é, então, fundamental para a manutenção das competências cognitivas e para minimizar o declínio das mesmas. Essa manutenção pode ser realizada através de programas e projetos de estimulação cognitiva por vários profissionais do âmbito social, como é o caso de educadores sociais, animadores socioculturais, psicólogos, entre outros.

Deste modo, e uma vez que vez que a estimulação cognitiva se tornou fundamental na vida humana, principalmente na pessoa idosa, importa compreender como esta está presente nas atividades de animação dinamizadas por técnicos nas ERPI (problemática da presente dissertação). Sabemos que muitos técnicos de várias áreas não têm conhecimentos aprofundados sobre este tema da estimulação cognitiva, assunto abordado de seguida, contudo esta é fundamental na sua intervenção conforme já mencionámos anteriormente.

2.2.3. Formação Inicial dos técnicos no âmbito do Envelhecimento e/ou Estimulação Cognitiva

Usualmente, os técnicos que desenvolvem atividades de animação para a terceira idade são animadores socioculturais ou educadores sociais isto porque, de acordo com a alínea a) do n.º 2 do artigo 12.º da Portaria n.º 67/2012, de 21 de março de 2012, as ERPI devem dispor de “Um(a) animador(a) sociocultural ou educador(a) social (...) a tempo parcial por cada 40 residentes”. Todavia, verifica-se que, apesar desta obrigatoriedade por parte da legislação, ainda existem outros profissionais a dinamizar este tipo de atividades com as pessoas idosas constituindo, no entanto, uma minoria, em virtude do disposto na lei, pelo que não nos ocuparemos destas outras formações.

Assim sendo, iremos debruçar-nos apenas sobre a formação dos técnicos que a lei sugere no que respeita à sua formação nas áreas da terceira idade e estimulação cognitiva. Escolhemos os programas curriculares das escolas públicas (dado que constituem a maioria das instituições de ensino superior em Portugal) que dispunham de licenciaturas de animação sociocultural e de educação social no ano 2020.

Nesses programas curriculares teremos em consideração apenas as unidades curriculares que pertençam ao universo da terceira idade e/ou estimulação cognitiva, isto é, todas as unidades curriculares que remetam diretamente, na sua designação, para “idoso”, “gerontologia”, “adulto” e “estimulação cognitiva de idosos”. É de notar, que o termo adulto é considerado uma vez que o idoso é também um adulto.

Assim, verificamos que segundo o *site* da Direção-Geral do Ensino Superior (2020), a licenciatura de Animação Sociocultural apresentou vagas em três instituições públicas: Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda e Escola Superior de Educação de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa.

Relativamente ao plano de estudos da licenciatura de Animação Sociocultural, lecionada na Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, segundo o n.º 9 do artigo 16.º do Aviso n.º 11576/2020, de 10 de agosto de 2020, verificamos que na totalidade dos três anos da licenciatura existem vinte e seis unidades curriculares obrigatórias, sendo que apenas três, isto é, Animação Sociocultural para a terceira idade, Educação de Adultos e Animação Comunitária e Gerontologia Educativa, remetem para a população idosa (12%). Também existem sete unidades curriculares opcionais, contudo nenhuma vocacionada diretamente para a terceira idade e/ou estimulação cognitiva (0%).

No que respeita ao plano de estudos da licenciatura de Animação Sociocultural, lecionada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, segundo o n.º 9 do Despacho n.º 12295/2014, de 6 de outubro de 2014, verificamos que num total de trinta unidades curriculares obrigatórias, apenas três remetem para a Terceira Idade, ou seja, Gerontologia Educacional, Modelos e Práticas de Educação de Adultos e Animação de Idosos (10%). Apesar de existir a oferta de escolha de duas unidades curriculares opcionais em cinco, nenhuma destas remete para a terceira idade e/ou estimulação cognitiva (0%).

Em relação ao plano de estudos da licenciatura de Animação Sociocultural, lecionada na Escola Superior de Educação de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa, verificamos que, segundo o n.º 10 do artigo 2.º do Despacho n.º 6265/2016, de 11 de maio de 2016, num total de dezassete unidades curriculares obrigatórias nenhuma remete para a terceira idade e/ou estimulação cognitiva (0%). Existe também a possibilidade de escolha de dez opcionais em dezasseis, no entanto nenhuma destinada diretamente para esse tema (0%). Por fim, os alunos podem escolher quatro de oito unidades curriculares opcionais de aprofundamento, sendo que uma delas, isto é, Gerontologia e Animação, é direcionada para a terceira idade (13%).

Em resumo, e numa perspetiva que analisa os três cursos em simultâneo, concluímos que num universo de setenta e três unidades curriculares obrigatórias

correspondentes à totalidade das mesmas nas três diferentes formações, apenas seis (8%) estão direcionadas para a terceira idade e/ou estimulação cognitiva. Relativamente ao universo das unidades curriculares opcionais num total de vinte e oito apenas uma (4%) é relativa às áreas já mencionadas.

No que diz respeito à formação dos Educadores Sociais, segundo o *síte* da Direção Geral do Ensino Superior (2020), a licenciatura de Educação Social apresentou vagas em sete instituições públicas. Essas instituições são: Escola Superior de Educação de Bragança do Instituto Politécnico de Bragança; Escola Superior de Educação do Porto do Instituto Politécnico do Porto; Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu; Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria; Escola Superior de Educação de Santarém do Instituto Politécnico de Santarém; Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre e, por fim, Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve.

No que respeita ao plano de estudos da licenciatura de Educação Social, lecionada na Escola Superior de Educação de Bragança do Instituto Politécnico de Bragança, segundo o n.º 11 do Despacho n.º 5319/2017, de 16 de junho de 2017, num total de vinte e seis unidades curriculares obrigatórias, três, isto é, Psicologia do Adulto, Educação de Adultos e Intervenção com População Sénior são referentes à terceira idade e/ou estimulação cognitiva (12%). As unidades curriculares opcionais, são no total oito e nenhuma direcionada com a terceira idade e/ou estimulação cognitiva (0%).

No que concerne ao plano de estudos da licenciatura de Educação Social, lecionada Escola Superior de Educação do Porto do Instituto Politécnico do Porto, segundo o n.º 11 do Despacho n.º 4867/2017, de 2 de junho de 2017, verificamos que num total de vinte e quatro unidades curriculares obrigatórias apenas duas, ou seja, Psicologia no adulto e Educação de Adultos (8%) são referentes à terceira idade e/ou estimulação cognitiva. No que respeita às opcionais, são apresentadas oito, na qual apenas uma, Gerontologia e Educação Social (13%) remete para as áreas estudadas.

De seguida, de acordo com o n.º 10 do Despacho n.º 10885/2016, de 6 de setembro de 2016, o plano de estudos da licenciatura de Educação Social na Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu apresenta vinte e quatro unidades curriculares obrigatórias durante os três anos, e três dessas são relacionadas com a terceira idade e/ou estimulação cognitiva, ou seja, Psicologia do Adulto e do Idoso, Educação e Formação de Adultos e Intervenção Socioeducativa com

Pessoas Idosas (13%). Existem também onze opcionais, das quais duas, isto é, Orientações Alimentares para Idosos e Cuidadores e Intervenção Socioeducativa na Demência (19%) se destinam à população idosa e/ou estimulação cognitiva.

Segundo o n.º 11 do artigo 2.º do Despacho n.º 11087/2016, de 15 de setembro de 2016, o plano de estudos da licenciatura de Educação Social lecionada na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria apresenta vinte e seis unidades curriculares obrigatórias e apenas uma sobre o envelhecimento, sendo esta Educação de Adultos (4%). Apresenta também oito unidades curriculares opcionais das quais apenas uma, Educação Social e Gerontologia, é considerada para este estudo (13%).

De acordo com o n.º 11 do Despacho n.º 12917/2016, de 26 de outubro de 2016, referente ao plano de estudos da Escola Superior de Educação de Santarém pertencente ao Instituto Politécnico de Santarém verificamos que existem vinte e oito unidades curriculares obrigatórias, das quais apenas duas, Educação e Formação de Adultos e Envelhecimento e Intervenção Gerontológica (7%) são vocacionadas à terceira idade. Existem também seis opcionais, das quais nenhuma (0%) se enquadra neste universo de estudo.

No que se refere ao plano de estudos da licenciatura de Educação Social, lecionada na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre, de acordo com o n.º 11 do Despacho n.º 8048/2020, de 18 de agosto de 2020 confirmamos que em vinte e cinco unidades curriculares obrigatórias, apenas duas, Educação e Formação de Adultos e Gerontologia e Educação Social são referentes à terceira idade (8%). Existem também opcionais, sendo que não são referidas quais, pelo que não serão contabilizadas para este estudo.

No que respeita ao plano de estudos da licenciatura de Educação Social, lecionada na Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, de acordo com o n.º 11 do Despacho n.º 4916/2017, de 5 de junho de 2017, verificamos que em vinte e quatro unidades curriculares obrigatórias apenas quatro são referentes à terceira idade e/ou estimulação cognitiva, isto é, Psicologia do Adulto e do Idoso, Educação de Adultos I, Gerontologia Social e Educação de Adultos II (17%). Apresenta também opcionais, contudo as suas áreas e/ou temas não são especificados pelo que não foi possível considerá-las.

Em resumo, e numa perspetiva que analisa os sete cursos em simultâneo, encontramos os seguintes resultados: num universo de cento e setenta e sete unidades

curriculares obrigatórias apenas dezassete (10%) são referentes às áreas em estudo. Referente às unidades curriculares opcionais verificamos que num total de quarenta e uma unidades apenas quatro (10%) são destinadas à terceira idade e/ou estimulação cognitiva.

Concluindo, havendo uma legislação que exige técnicos de formação específica que executem, tal como descrito na alínea e) do artigo 8.º da Portaria nº 67/2012, de 21 de março de 2012, as “Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os residentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas” (p. 1325) e sabendo que no Manual de Boas Práticas da Segurança Social (2005) a “formação inicial deve ser especialmente cuidada” (p. 109) se cruzarmos com a informação que recolhemos dos currículos de formação encontramos uma situação que nos exige reflexão. De facto, face às exigências legais e às orientações da Segurança Social a formação específica oferecida nos planos de estudos analisados parece-nos vaga, pouco dirigida a questões do quotidiano dos idosos e/ou do trabalho com os mesmos. A oferta de unidades curriculares sobre qualquer assunto ligado ao envelhecimento não ultrapassa, na média dos dois cursos, 9%, e mesmo quando analisamos individualmente, curso por curso, não ultrapassa os 17%.

Face ao que fica exposto interrogamo-nos se os técnicos que têm de planificar e executar atividades de animação junto dos idosos estarão efetivamente capacitados para elaborar atividades que promovam de forma eficaz a estimulação cognitiva do público com quem trabalham.

3. METODOLOGIA

| ' ' | | ' ' |

De acordo com L.R.Gay (citado por Carmo & Ferreira, 1998), que apresenta uma classificação quanto ao método das investigações, este trabalho, que agora se apresenta, está inserido na categoria de uma investigação qualitativa descritiva, uma vez que

esta área de investigação implica estudar, compreender e explicar a situação actual do objeto de investigação. Inclui a recolha de dados para testar hipóteses ou responder a questões que lhe digam respeito. Os dados numa investigação descritiva são normalmente recolhidos mediante a administração de um questionário, a realização de entrevistas ou recorrendo à observação da situação real (p. 213).

Por outro lado, uma vez não podemos formular hipóteses pelo menos de forma perfeitamente clara e objetiva, consideramos que este trabalho podia também ser classificado como uma pesquisa exploratória, uma vez que, “o principal objetivo deste tipo de pesquisa é explorar um problema, e assim fornecer informações para uma investigação mais precisa” (Diana, 2019). Efetivamente tratou-se de uma pesquisa inicial, porque, “intuitivamente”, consideramos que ao nível das atividades de estimulação cognitiva, os técnicos, responsáveis pela sua seleção e aplicação, não tinham uma ideia clara e precisa das razões, objetivos e qualidades das atividades que implementam.

Assim, deste modo

a pesquisa exploratória funciona como uma tentativa de estabelecer as bases que levarão a estudos futuros, ou determinar se o que está sendo observado pode ser explicado por uma teoria já existente. Na maioria das vezes, essas pesquisas constituem a base inicial para futuras pesquisas (Diana, 2019, par. 3).

Ainda que, pelo que ficou exposto anteriormente, não possamos fazer verdadeiramente uma formulação de hipótese, pareceu-nos importante, até para promover a objetividade deste trabalho, procurarmos enquadrar o leitor na nossa problemática e definir algumas questões orientadoras da investigação.

Nos dias de hoje, como já referido anteriormente no enquadramento teórico, devido às alterações demográficas atuais, que demonstram a existência de uma população mais envelhecida, e por sua vez um declínio cognitivo associado à idade é necessário “implementar planos de intervenção centrados no idoso no sentido de prevenir e ou atrasar processos demenciais e défices cognitivos associados ao envelhecimento normativo” (Chousa, 2014, p. 9). Assim, é cada vez dada maior relevância, principalmente nos países desenvolvidos, como é o caso de Portugal, ao tema da estimulação cognitiva, uma vez que se assume, perante investigações já realizadas, que a estimulação cognitiva traz benefícios para a pessoa idosa e é facilitadora da promoção de um estilo de vida/qualidade de vida saudável.

Uma questão principal desta investigação foi verificar se a estimulação cognitiva estava presente nas atividades de animação dinamizadas em instituições de apoio à terceira idade, nomeadamente nos equipamentos designados por ERPI, uma vez que é nestas instituições que se verifica uma maior dependência dos idosos face à escolha de atividades. Queremos dizer, que os idosos que estão nas ERPI são os que têm menos possibilidade de escolher as atividades do dia-a-dia e, portanto, se não forem os técnicos a trabalhar estes aspetos com eles, dificilmente terão acesso a este tipo de atividades. Segundo Cruz (2014), nas ERPI, os utentes são, por norma, “dependentes da equipa de cuidados para concluir as atividades de vida diária” (p. 8). Essa perda de autonomia nas instituições sociais limita a liberdade dos utentes, uma vez que o idoso tem a sua liberdade de movimento constrangida o que leva, segundo a mesma autora, a que a “assistência prestada [fosse] um pouco privativa da sua liberdade” (p. 9). Num centro de dia, os idosos dispõem de autonomia para frequentar ou não o centro e, para além das atividades do centro, tem a possibilidade de escolherem outras atividades, enquanto os utentes das ERPI são “internos”. A própria organização das ERPI limita a autonomia e a capacidade de decisão dos utentes. Enquanto os idosos mais autónomos podem escolher frequentar/desenvolver atividades já de si estimulativas do ponto de vista cognitivo (ir ao cinema, ser membro de associações, entre outras), nas ERPI os utentes “seguem” as normas definidas pela instituição. O que significa que na ausência de programas e/ou atividades especificamente ligadas à estimulação cognitiva os idosos utentes de uma ERPI ficam verdadeiramente limitados no acesso a este tipo de atividades tão importantes para a manutenção de um bom funcionamento cognitivo.

Face ao exposto a problemática desta investigação foi verificar **de que forma a estimulação cognitiva está presente nas atividades de animação dinamizadas por técnicos nas ERPI?**

Deste modo, através do trabalho desenvolvido em ERPI foi possível verificarmos que a estimulação cognitiva é um tema muito presente nos planos de atividades, porém devido ao tempo e recursos que são disponibilizados para a realização de atividades deste âmbito, bem como a formação dos técnicos, que embora superior, é, por vezes, generalista neste tema, tornou-se relevante compreender em que medida o trabalho desenvolvido pelos técnicos tem intencionalidade, consistência e suporte teórico que seriam indícios de uma consciencialização e valorização da importância das atividades de estimulação cognitiva para a manutenção do bem-estar dos idosos.

Face a esta realidade e para procurar respondermos à problemática desta investigação formulamos três objetivos específicos:

- Identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades;
- Observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva;
- Analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à Estimulação Cognitiva.

3.1. Participantes

De modo a compreendermos melhor os participantes do nosso estudo apresentamos a metodologia de seleção utilizada e a caracterização dos participantes.

Para este estudo foi utilizada uma amostra por conveniência a partir da minha própria rede de conhecimentos profissionais, uma vez que grande parte dos participantes (quatro) trabalham e/ou trabalhavam numa empresa que prestava serviços de animação em ERPI onde eu desempenhei funções e outro técnico, apesar de não trabalhar nessa empresa, contribuiu para este estudo. Esta é, portanto, uma amostra muito reduzida porque não foi possível continuar a fazer contacto, uma vez que a pandemia do *COVID-19* levou ao encerramento das atividades de animação e das visitas às ERPI.

Relativamente às características sociodemográficas podemos referir que dois técnicos têm idades compreendidas entre os vinte e os trinta anos, um técnico entre

trinta e quarenta anos e, por fim, um técnico entre os quarenta e cinquenta anos. De acordo com a habilitação literária podemos afirmar que quatro técnicos são licenciados em animação sociocultural, sendo que um tem ainda uma pós-graduação em gerontologia e um técnico tem licenciatura em psicologia. Quanto à experiência profissional verificamos que um técnico trabalha há vinte anos com a população idosa, um técnico há seis anos, outro técnico há cinco anos e, por fim dois técnicos há três anos. Todos os técnicos, exceto um trabalham em ERPI privadas.

3.2. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados

Optamos pelos seguintes instrumentos e técnicas de recolha de dados para obter informação sistemática e que permitiu aproximarmo-nos de um conhecimento mais profundo desta realidade:

- a) Planificações de atividades dinamizadas pelos técnicos.
- b) Observações de atividades dinamizadas pelos técnicos.
- c) Entrevistas semidiretivas a técnicos que implementam as atividades.

De seguida explicitaremos cada um dos instrumentos e técnicas mobilizados.

3.2.1. Planificações de Atividades

Este instrumento é fundamental aquando da dinamização de atividades de animação, uma vez que “planificar ou delinear um plano é prever, de forma sistemática e racional, o conjunto de acções que é necessário levar a cabo na elaboração de determinados objetivos face aos recursos existentes” (Cunha, 2008, p. 174).

A mesma autora refere que a planificação serve para antecipar e prever o que irá acontecer, bem como permite ter um esquema delineado para orientar a atividade, sendo que a planificação pode estar em constante transformação dado que o que é planificado pode sofrer alterações, ao longo do tempo, quando dinamizado.

Deste modo, solicitou-se a cada técnico, antes da realização das atividades, uma planificação que conteve várias informações que nos ajudaram a compreender melhor qual a intencionalidade do técnico.

Assim, foram solicitadas quatro planificações a cada um dos cinco técnicos, sendo num total vinte planificações.

Para que as planificações dos diferentes técnicos tivessem elementos comparáveis elaboramos uma lista de informações que achamos pertinentes cada

técnico incorporar como é o caso do nome da atividade, qual o tipo de atividade e quais os objetivos definidos para essas atividades. Contudo, para todas terem o mesmo formato, estas foram transcritas para um guião de planificação (Anexo B).

Dado que a prática, ou seja, a dinamização das atividades, por vezes altera e/ou enriquece a teoria e para completar a informação das planificações foram observadas as atividades.

3.2.2. Observações de Atividades

O fundamento de qualquer instrumento de observação é selecionar informação pertinente de uma situação ou contexto real que possa ser objeto de estudo. A construção de um instrumento de observação deve ser, portanto, rigorosa, permitindo que os dados recolhidos estejam protegidos da subjetividade do observador evitando, deste modo, enviesamento. Por outro lado, um instrumento de observação deve simultaneamente permitir o registo fiel e sistematizado das situações observadas que só assim poderão permitir selecionar indicadores e, posteriormente fazer uma análise dos dados observados (Carmo & Ferreira, 1998).

Segundo os mesmos autores, o guião de observação deve ser um guião de observação não participante, uma vez que o observador não interage de forma alguma com o objeto de estudo quando realiza a observação. Sempre que procedemos à observação e registo da mesma, tivemos cuidado de nos colocar a uma distância do espaço em que se desenvolvia a atividade, mas sem entrar no campo direto de visão quer do técnico quer dos idosos que participavam na mesma. Durante toda a observação mantivemos sempre o silêncio e não houve interação direta nem com o técnico nem com os idosos que participavam nas atividades.

Deste modo, importa desde já referir que foram observadas num total vinte atividades, sendo que cada um dos cinco técnicos dinamizou quatro atividades.

Relativamente ao guião de observação este é composto pelas notas de campo que foram escritas ao longo da atividade e uma grelha de observação onde foi colocada, por participante, se as competências foram ou não trabalhadas por parte do técnico, isto é, como nesta dissertação pretendemos focar-nos nos técnicos e não nos participantes (utentes) servimo-nos apenas da participação destes para percebermos a presença ou não de competências cognitivas definidas para a presente dissertação, explicadas à frente neste capítulo.

Para este guião, foram escolhidas algumas competências, e tornou-se necessário explicar cada uma delas e o porquê da escolha das mesmas para o propósito da presente dissertação de mestrado. Foram, então, consideradas como competências de análise: a memória (curto-prazo e longo-prazo), atenção, a linguagem, o raciocínio, função executiva (a compreensão), e por fim, a competência motora (Anexo C).

Relativamente à memória esta é caracterizada como a “capacidade que os seres vivos têm de adquirir, armazenar e evocar informações” (Júnior & Faria, 2015). A memória é fundamental no dia-a-dia, seja em maior ou menor grau, uma vez que ela está sempre presente em todas as nossas atividades e é responsável pela nossa identidade enquanto pessoa (Júnior & Faria, 2015).

Apesar de existirem muitos tipos e muitas classificações relativos ao conceito memória, e, uma vez que a obtenção de dados de análise é realizada através da observação não participante, centramo-nos na memória a curto-prazo e na memória a longo-prazo.

No que diz respeito à memória a curto-prazo, esta “consiste na recordação imediata de uma série de itens não relacionados” (Pinto, 2003, p. 1), ou seja, de acontecimentos que ocorreram num curto espaço de tempo. Assim, foi observado, mediante a atividade, se o técnico colocava questões que remetiam para uma resposta, por parte dos utentes, à situação imediatamente exposta.

Por outro lado, a memória a longo-prazo está intimamente associada à memória a curto-prazo, uma vez que os elementos que são armazenados num curto espaço de tempo podem tornar-se recordações a longo-prazo. Deste modo, a memória a longo-prazo “tem uma capacidade ilimitada (ou desconhecida) de armazenamento, e as informações ficam nela armazenadas por tempo também ilimitado” (Brandão, 2011, p. 14). Assim, foi observado se durante as atividades o técnico solicitava questões alusivas ao passado mais remoto, e se o utente fazia uso de informação ou conhecimento que não acabou de ser transmitido.

Contudo, na grelha de observação das atividades, a memória a curto prazo e a longo prazo aparecem juntas, uma vez que na observação não é possível, com precisão, a distinção entre as duas.

A atenção “é um processo cognitivo que nos permite concentrar-nos num estímulo ou numa actividade, para depois poder processá-lo mais profundamente na consciência” (Cognifit, 2020, secção processos cognitivos). Tal como a memória, esta também tem muitos tipos e classificações e é uma função cognitiva muito importante no

dia-a-dia do indivíduo. No entanto, e, uma vez que, os dados recolhidos foram apenas observáveis através da observação direta, a pessoa que se mantém centrada ou focada nas instruções verbais e/ou motoras que o técnico transmite, significa que é capaz de manter a atividade pedida sem se distrair.

A linguagem “é a capacidade que temos para expressar pensamentos e sentimentos através da palavra” (Cognifit, 2020), ou seja, é através da linguagem que comunicamos e transmitimos informações uns com os outros. Assim, foi tida em conta a linguagem verbal (comunicar) adequada às instruções dadas pelos técnicos. Optámos por considerar apenas a linguagem verbal neste critério, porque a grelha de observação engloba também outro indicador focado nas respostas motoras.

Relativamente ao raciocínio este é uma evidência da nossa capacidade cognitiva, é pelo raciocínio que o ser humano “pensa” ou analisa os conhecimentos que tem e a partir deles produz novos conhecimentos. Numa situação de tomada de decisão o raciocínio permite que o ser humano a partir do que conhece de uma determinada situação elabore um plano de atuação. Usualmente distinguem-se três tipos de raciocínio lógico: dedução, indução e abdução. A dedução parte de uma premissa, utiliza uma regra e chega a uma conclusão. A indução procura determinar a regra partindo da conclusão, procuram-se as premissas para se encontrar a regra. A abdução procura determinar a premissa, portanto parte-se da conclusão e da regra para encontrar a premissa que melhor justifica a conclusão. Para o psicólogo cognitivo Piaget, o raciocínio confunde-se com a capacidade de pensar logicamente (Inhelder & Piaget, 1955). Igualmente a capacidade de participar corretamente em determinados jogos de tabuleiro (dominó, damas, xadrez, entre outros) implica a utilização do raciocínio lógico-matemático, porém pode ser observável em situações mais complexas, como é o caso da associação de determinada atividade ao passado e atividades que envolvem sequências. Assim, durante a observação sempre que observamos esta capacidade consideramo-la neste indicador.

A função executiva tem um papel muito importante no indivíduo, dado que permite a realização das suas atividades de vida diária. A perda de independência e a diminuição nas capacidades para o indivíduo se auto cuidar e/ou manter uma vida ativa na sociedade, é associada ao declínio desta competência (Lezak et al., 2004).

Dentro da função executiva, e de modo a ser mais fácil recolher dados, será analisada a função da compreensão, uma vez que compreender é a capacidade de entender o significado de alguma coisa, isto é, para definir o conceito de compreensão

na nossa pesquisa bibliográfica encontramos muitas vezes, uma associação às questões linguísticas, por exemplo ao caracterizar comportamento textual, como Skinner (1957), este autor, explica que a compreensão implica responder a um texto, ou seja, a um autor, apreendendo o sentido que o escritor deu ao mesmo, considerando o contexto, no mesmo tempo do indivíduo que compreende e no contexto do autor, sendo assim uma resposta complexa. A compreensão será então a capacidade de apreender uma perspectiva alheia e pensar sobre a mesma. Assim, relativamente às atividades, consideramos compreender a atividade e o que o técnico diz para que se consiga participar na mesma. E assim, consideramos neste critério sempre que há o entendimento da informação e/ou instruções dadas pelo técnico como estando perante uma resposta adequada a este indicador.

Por fim, a competência motora revela da compreensão e pode complementar a função cognitiva. Desde os trabalhos de Jean Piaget, que sabemos que a capacidade motora, nomeadamente a coordenação motora, é um instrumento fundamental para o desenvolvimento cognitivo do ser humano (Inhelder & Piaget, 1955). Evidentemente as capacidades motoras estão intimamente ligadas ao bom funcionamento e integridade do Sistema Nervoso Central (SNC). O envelhecimento condiciona muitas vezes este bom funcionamento porque pode estar associado a patologias que condicionam o mesmo SNC, por exemplo, as tremuras do *Parkinson*. Deste modo, foram observados e tidos em conta todos os comportamentos motores voluntários e adequados às instruções do técnico e/ou da atividade.

Ainda, relativamente às competências acima apresentadas é importante referirmos que estas são abertas, uma vez que, num mesmo comportamento/resposta de um idoso, na maior parte dos casos, podem estar presentes/ser identificadas várias competências, por exemplo numa resposta motora, o idoso além da competência motora, tem também de estar atento e compreender a atividade, entre outras.

Para podermos trabalhar os dados da observação construímos uma tabela que sistematiza o cruzamento das notas de campo e grelhas de observação permitindo a quantificação através do recurso aos valores percentuais dos dados observados. No capítulo seguinte, essa tabela aparece designada por “Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades” individualizando os resultados para cada técnico.

3.2.3. Entrevistas Semidiretivas

Para completar os dados das planificações e das observações realizámos um inquérito por entrevista semidiretiva. Esta entrevista foi realizada e gravada, mediante a autorização dos técnicos, após a observação das suas quatro atividades, isto significa que se o técnico realizasse um conjunto de atividades sequenciais ou interligadas a entrevista só teria lugar após o término do conjunto das atividades.

Optámos por uma entrevista formal com perguntas abertas e fechadas embora o número de técnicos entrevistados não seja muito grande, cinco técnicos (devido à pandemia existente a nível mundial, não foi possível observar mais atividades, bem como entrevistar mais técnicos), para permitir que com um número significativo de perguntas fechadas a entrevista não se tornasse excessivamente longa, dado o tempo para a realização da mesma, e por outro lado as perguntas fechadas também permitem manter o entrevistado focado na questão evitando que se desvie do fulcral, o que facilita depois a análise dos dados. As perguntas abertas permitem manter o carácter exploratório da investigação, abrindo espaço à possibilidade de surgir informação pertinente por parte do entrevistado e que possa não ter sido considerada nas perguntas fechadas.

O guião da entrevista foi dividido em três blocos. No primeiro bloco, bloco A, foi realizada a legitimação da entrevista e motivação dos entrevistados. De seguida, no bloco seguinte, bloco B, foram recolhidos os dados sociodemográficos e profissionais entrevistados. E por último, o bloco C, onde constam as opiniões dos entrevistados acerca da importância da adequação das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos utentes.

Para podermos trabalhar os dados das entrevistas construímos uma tabela síntese de análise das entrevistas realizadas aos técnicos.

É possível encontrar o guião da entrevista e a declaração de consentimento no anexo D.

3.3. Instrumentos e procedimentos utilizados para a Análise dos Dados

Para procedermos à análise de dados recolhidos optamos por analisar em primeiro lugar a planificação das atividades de cada técnico, de seguida analisamos as observações das atividades e, por último, as entrevistas.

3.3.1. Análise das Planificações

Para a análise das planificações foram criadas grelhas que sistematizam a informação e nos permitiram perceber: i) os tipos de atividades dinamizadas por cada técnico, de modo a verificarmos se a estimulação cognitiva está presente; ii) os objetivos definidos para cada atividade e, nestes, quais os que estão diretamente relacionados com a estimulação cognitiva. Assim, as planificações foram analisadas tendo em consideração a presença, ou não, de uma das competências associadas à estimulação cognitiva escolhidas. Estes dados foram recolhidos numa tabela, com a frequência e as percentagens relativas para cada técnico e no conjunto dos técnicos (Tabelas 2, 5, 8, 11, 14 e Anexos H, I, J, K).

3.3.2. Análise das Observações

Para a análise das observações, verificaram-se duas dimensões. A primeira diz respeito à mobilização, por parte do técnico, da competência associada à estimulação cognitiva. Consideramos apenas para cada sessão, presente ou não. Posteriormente, analisamos se os utentes estavam envolvidos na mobilização das competências associadas à estimulação cognitiva. Para isto analisaram-se por técnico e por atividade a percentagem relativa de utentes onde se verificou a mobilização dessa competência (Tabelas 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13 e Anexo L).

3.3.3. Análise das Entrevistas

Para a análise das entrevistas foi criada uma tabela síntese de análise de todas as entrevistas realizadas de modo a comparar os dados dos técnicos, bem como com os outros instrumentos de recolha e análise (Anexo M).

3.3.4. Cruzamento de Dados

Atravessando toda a análise, independentemente dos instrumentos específicos, partimos sempre da análise individual (tipos de atividades, objetivos, competências) para um segundo nível em que cruzamos estes valores “individualizados” e procuramos obter uma visão, uma análise, do conjunto.

Para cada um dos técnicos começaremos por apresentar as atividades planificadas, seguindo-se depois os dados relativos à observação dessas atividades e terminaremos com a apresentação dos dados relativos à entrevista.

4 . APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

| | ' ' | | ' ' |

Este capítulo foi organizado tendo em consideração o conteúdo teórico presente nesta dissertação, bem como das opções metodológicas que orientaram a nossa pesquisa.

Assim, a partir das planificações das atividades elaboradas pelos técnicos, das observações das atividades dinamizadas e das entrevistas realizadas a esses mesmos técnicos, foi possível iniciarmos o tratamento e análise da informação recolhida. Para esse efeito, foram criadas tabelas que sistematizaram a informação dos cinco técnicos observados e nos permitiram analisar os dados, qualitativamente, para respondermos aos objetivos propostos para esta dissertação e, tabelas essas que já foram mencionadas no capítulo da metodologia.

De forma a facilitar a leitura dos resultados apresentamos abaixo a tabela 1 de síntese com os objetivos propostos e as técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados.

Tabela 1.

Síntese dos objetivos, técnicas e instrumentos de recolha e análise de dados

Objetivos	Técnicas e Instrumentos de recolha	Técnicas de análise
Identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades;	Planificações elaboradas pelos técnicos antes da execução das atividades	Análise de frequências.
Observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva;	Observação presencial Grelha de observação Notas de campo	Análise de frequências.
Analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à Estimulação Cognitiva.	Entrevistas semidiretivas	Análise das entrevistas.

Para cada um dos técnicos, como já referido, começamos por apresentar as atividades planificadas, seguindo-se depois os dados relativos à observação dessas atividades e terminamos com a apresentação dos dados relativos à entrevista. Relativamente às planificações, atendemos ao tipo de atividades definidos pelos técnicos e ao número de vezes que determinado objetivo, de acordo com o mencionado na metodologia (memória, raciocínio, atenção, compreensão, linguagem e competência

motora) apareceu explícito. Quanto às observações cotamos a percentagem de utentes que trabalhou determinada competência no âmbito de cada atividade, independentemente dessas competências constarem da planificação. Finalmente, com os dados da entrevista pretendemos compreender o nível de explicitação que os técnicos fazem relativamente à sua prática associada à Estimulação Cognitiva.

4.1. Técnico AS

Relativamente às planificações do técnico AS e para uma melhor compreensão das mesmas pode analisar-se a tabela 2 abaixo apresentada:

Tabela 2.

Planificações das atividades do técnico AS

Atividade	Tipo de atividade	Objetivos da estimulação cognitiva
1. Quem sabe, sabe	Animação cognitiva	Treinar a memória e raciocínio lógico
2. Quem sabe, sabe	Animação cognitiva	Treinar a memória e raciocínio lógico
3. Músicas do nosso tempo	Animação lúdica	Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória dos participantes com músicas da sua época
4. Ginástica	Animação desportiva	Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade

Chamamos a atenção que na tabela 2 só se encontram objetivos associados à estimulação cognitiva e pertinentes para a presente dissertação o que significa que o técnico pode ter definido, para além destes, mais objetivos nas suas planificações, não considerados neste estudo. Esta situação repetiu-se para todas as tabelas de planificações dos cinco técnicos que serão apresentadas ao longo deste capítulo.

Assim, primeiramente, analisamos cada uma das quatro planificações e de seguida apresentamos um resumo geral das mesmas. Este procedimento de análise aplicou-se para todos os técnicos.

No que respeita à planificação da primeira atividade, denominada de “Quem sabe, sabe”, esta é caracterizada, como uma atividade de animação cognitiva cujo objetivo que pertence à estimulação cognitiva é “Treinar a memória e raciocínio lógico” (Anexo E1).

Relativamente à segunda atividade, também denominada de “Quem sabe, sabe” é caracterizada, na planificação elaborada pelo técnico, como uma atividade de animação cognitiva tendo como objetivo pertencente à estimulação cognitiva: “Treinar a memória e raciocínio lógico” (Anexo E2).

De seguida, a terceira atividade, denominada de “Músicas do nosso tempo” é caracterizada, na planificação elaborada pelo técnico AS, como sendo uma atividade de animação lúdica e foi definido como objetivo associado à estimulação cognitiva, relevante para esta dissertação: “Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória dos participantes com músicas da sua época” (Anexo E3).

Por último, a quarta atividade, denominada de “Ginástica” é caracterizada como animação desportiva e tem como objetivo relevante para esta dissertação: “Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade” (Anexo E4).

Posto isto, podemos concluir que, em praticamente todas as atividades planeadas é assumido um tipo de atividade associado à estimulação cognitiva, mais propriamente na primeira, na segunda (animação cognitiva) e na quarta atividade (animação desportiva) o que demonstra que o técnico AS tem em consideração a estimulação cognitiva nas suas atividades. Em todas as atividades estão presentes objetivos relativos à estimulação cognitiva sendo que este técnico centra a sua atenção nas competências memória, apresentada em três objetivos das suas atividades (75%) e no raciocínio lógico apresentado como objetivo em duas atividades (50%). A atenção, a linguagem e a competência motora estão presentes enquanto objetivo numa das quatro atividades (25%). Por fim, o que se destaca é que este técnico, nas planificações analisadas, parece dar maior ênfase aos objetivos associados com o raciocínio e a memória.

Após analisadas as planificações elaboradas pelo técnico AS, antes da realização das suas atividades e, para uma melhor compreensão das observações realizadas, analisamos as quatro atividades em duas fases. Primeiro verificamos quais as competências definidas para esta dissertação que foram trabalhadas pelo técnico. Isso foi realizado através da presença ou ausência dos indicadores definidos na metodologia definidos para cada competência. De seguida, a partir do número de respostas para cada competência procuraremos verificar se a atividade foi desenvolvida de igual modo para todos os participantes, ou seja, a capacidade de envolver todos os participantes na mobilização dessa competência: uma eficácia elevada implica uma percentagem de respostas igualmente elevada perto dos 100%, valores mais baixos podem levantar a questão se a atividade foi desenvolvida de forma adequada a estimular determinada competência em todos os participantes. Esta situação repetiu-se na análise dos dados referentes a todos os técnicos.

Assim, apresentamos, de seguida, na tabela 3 e 4 a análise das observações realizadas.

Tabela 3.

Mobilização das competências nas atividades do técnico AS

Atividades	Memória		Raciocínio	Atenção	Função executiva		Linguagem	Motor	Total
	Curto e Longo Prazo				Compreensão				
1. Quem sabe, sabe	Presente		Presente	Presente	Presente		Presente	Presente	100%
2. Quem sabe, sabe	Presente		Presente	Presente	Presente		Presente	Presente	100%
3. Músicas do nosso tempo	Presente		Presente	Presente	Presente		Presente	Presente	100%
4. Ginástica	Presente		Presente	Presente	Presente		Presente	Presente	100%

De acordo com o observado (tabela 3), o técnico AS trabalhou em cada atividade mais competências associadas à estimulação cognitiva do que aquelas que expressou nos seus objetivos. Assim, verificamos que nas quatro atividades dinamizadas por este técnico, foram trabalhadas todas as competências definidas para a presente dissertação.

Tabela 4.

Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico AS.

Atividades	Total de participantes	Memória		Raciocínio	Atenção	Função executiva		Linguagem	Motor
		Curto e Longo Prazo				Compreensão			
1. Quem sabe, sabe	11	82%		55%	100%	91%		91%	9%
2. Quem sabe, sabe	5	80%		80%	100%	80%		80%	20%
3. Músicas do nosso tempo	10	100%		10%	100%	100%		100%	80%
4. Ginástica	11	100%		18%	100%	100%		18%	100%
Média		91%		41%	100%	93%		72%	52%

Relativamente à primeira atividade denominada de “Quem sabe, sabe”, observaram-se os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. No entanto, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que a competência que atinge um maior número de respostas é a atenção com a totalidade dos idosos a mostrarem respostas (100%). Para as competências compreensão e da linguagem dez em onze idosos apresentaram respostas (91%) e para a competência memória, nove dos onze participantes apresentaram respostas

(82%). Porém, as competências que apresentaram menor percentagem de respostas são o raciocínio verificadas apenas em 55% das respostas de seis dos onze participantes e a competência motora verificada apenas num participante (9%) (Anexo F1).

Ainda que nem todas as competências apresentassem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, a atenção, compreensão, linguagem, memória e raciocínio (entre onze participantes/100% e seis participantes/55%), à exceção da competência motora que apresentou um valor reduzido (um participante/9%).

De acordo com a observação realizada da segunda atividade do técnico AS, denominada também de “Quem sabe, sabe”, podemos verificar que, se observarmos os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. Porém, se observarmos a receção por parte dos idosos, verificamos que a competência que atinge um maior número de respostas é a atenção (100%). A memória, raciocínio, compreensão e linguagem apresentaram respostas em quatro dos cinco participantes (80%). Contudo, a competência motora verificou-se apenas na resposta de um dos cinco participantes (20%) (Anexo F2).

Apesar de nem todas as competências apresentarem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, como é o caso da atenção, memória, raciocínio, compreensão e linguagem (entre cinco participantes/100% e quatro participantes/80%). A competência motora apresentou um valor reduzido (um participante/20%).

No que respeita à observação realizada da terceira atividade, “Músicas do nosso tempo”, deste técnico, pudemos verificar que se observaram os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. Contudo, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que apresentaram um maior número de respostas foram a memória, atenção, compreensão e linguagem com a totalidade dos idosos a mostrarem respostas (100%). A competência motora esteve presente na resposta de oito dos dez participantes (80%). Contudo, o raciocínio apresentou menor percentagem de respostas apenas em um dos dez participantes (10%) (Anexo F3).

Ainda que nem todas as competências apresentassem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, memória, atenção, compreensão, linguagem e competência

motora (entre dez participantes/100% e oito participantes/80%) à exceção do raciocínio que apresentou um valor reduzido (um participante/10%).

Na observação realizada da quarta atividade, “Ginástica”, pudemos verificar que se observaram os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. Todavia, se observarmos a recepção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingiram um maior número de respostas foram a memória, atenção, compreensão e a competência motora com a totalidade de idosos a mostrarem respostas (100%). O raciocínio e a linguagem foram, por sua vez, as competências que apresentaram menor percentagem de respostas, tendo sido verificadas em dois dos onze participantes, 18% (Anexo F4).

Embora nem todas as competências apresentassem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, a memória, atenção, compreensão e a competência motora (onze participantes/100%). Contudo, as competências raciocínio e linguagem apresentaram uma percentagem mais baixa (dois participantes/18%).

Se considerarmos as quatro atividades globalmente, notamos que embora todas as competências da estimulação cognitiva definidas para esta dissertação estejam presentes ao longo das atividades, o número de respostas/percentagem variam de acordo com as atividades desenvolvidas. Assim, a competência que teve sempre, em todas as atividades observadas deste técnico, um número de respostas por parte dos idosos que participaram foi a atenção (100%). De seguida, a competência compreensão apresentou uma média de 93% de respostas e a memória uma média de 91% de respostas, uma vez que tanto na atividade um como na atividade dois não houve uma totalidade de respostas nestas competências. Posto isto, verificamos que a linguagem teve uma média total de respostas de 72%, uma vez que na quarta atividade houve uma percentagem muito inferior nesta competência em relação às restantes atividades. Porém, a competência motora, bem como o raciocínio apresentaram uma média de respostas mais baixa em relação às restantes competências, tendo sido estas de 52% e 41% respetivamente.

Relativamente à entrevista realizada no fim das quatro atividades (Anexo G1), foi possível analisarmos que o técnico AS tem consciência do que são atividades de

estimulação cognitiva e consegue defini-las, porém com dificuldades.

Excerto de resposta. Pode ser atividades que vão abordar desde os, as tarefas de atividade de vida diária, básicas de vida diária, que trabalhem a memória e pode-se ir buscar a memória passada (...) todo o tipo de atividades que vá puxar a atenção, memória e raciocínio (p. 247).

Considera que há diferença entre estimulação e treino cognitivo, mas não sabe explicar qual.

Excerto de resposta. *“Sei que existe, mas não sei explicar”* (p. 247).

Este técnico refere dar muita importância a este tipo de atividades. Menciona que a instituição para a qual trabalha dá apenas alguma importância a este tipo de atividades, embora os utentes acolham bem este tipo de atividades. O método de seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo para dinamizar é feito, maioritariamente, através da pesquisa de atividades. O técnico refere que as atividades que mais implementa são “quem sabe-sabe, perguntas de diferentes tipos de atividades de vida diária, provérbios (...) e música” (p. 248), uma vez que umas são de interesse do público e outras importantes para manter a memória e o pensamento. Deste modo, indica que as competências presentes nas atividades que dinamiza são **“pensamento lógico, memória a curto e longo prazo (provérbios) e a cultura geral”** (p. 249) e refere que a planificação é feita apenas anual e mensalmente em papel e pensada de semana para semana. No entanto para esta dissertação foi solicitado que os técnicos entregassem uma planificação mais elaborada antes da execução das atividades. Quanto à avaliação das atividades o técnico refere que pergunta aos utentes se gostaram ou não da atividade e o que melhoravam na mesma. Deste modo, indica não existir nenhum documento em papel para essa avaliação e que apenas é feita oralmente, ou seja, também não analisa o sucesso e envolvimento dos utentes.

Posto isto, fazendo um cruzamento dos dados dos três meios de recolha, isto é, planificações das quatro atividades, observação das quatro atividades e entrevista é possível referir que o técnico AS mobiliza atividades de estimulação cognitiva e reconhece a importância das mesmas. Porém, o técnico na sua planificação dá uma maior ênfase à memória (curto e longo prazo) e ao raciocínio (Anexo H1), dimensões que surgem reforçadas na sua entrevista. No entanto, observa-se que as competências

que têm um maior peso nas suas dinâmizações são a atenção (100%), a compreensão (93%) e a memória (91%).

Concluindo, podemos afirmar que estiveram presentes menos competências nas planificações do que aquelas que efetivamente trabalha. Paralelamente, este técnico, embora reconheça a relevância da estimulação cognitiva e expresse uma intenção declarada de a promover, a sua explicitação sobre o que faz não acompanha a prática, uma vez que trabalha de forma transversal várias competências e apenas menciona três na sua entrevista (atenção, memória e raciocínio). Simultaneamente revela pouca apropriação teórica para justificar a sua ação, bem como de que modo avaliar o impacto das suas atividades (ação e avaliação).

4.2. Técnico CG

Relativamente às planificações do técnico CG pode analisar-se a tabela 5 abaixo apresentada:

Tabela 5.

Planificações das atividades do técnico CG

Atividade	Tipo de atividade	Objetivos da estimulação cognitiva
1. Jogo das imagens	Concentração/percepção visual	Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória
2. Dominó	Lúdica	Estimular cognitivamente a atenção, concentração
3. Damas	Lúdica	Estimular cognitivamente a atenção, concentração
4. Bingo	Lúdica	Não existe nenhum enquadramento nas competências definidas na metodologia

Assim, a primeira atividade, denominada de “Jogo das imagens”, é caracterizada, na planificação elaborada pelo técnico, como uma atividade de concentração/percepção visual cujo objetivo que pertence à estimulação cognitiva é: “Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória” (Anexo E5).

No que respeita à segunda atividade, denominada de “Dominó” esta é caracterizada como sendo uma atividade lúdica que apresenta como objetivo relativo à estimulação cognitiva “Estimular cognitivamente a atenção, concentração” (Anexo E6).

Em relação à planificação da terceira atividade, denominada de “Damas”, e caracterizada como uma atividade lúdica tem como objetivo relativo à estimulação cognitiva “Estimular cognitivamente a atenção, concentração” (Anexo E7).

Por último, a quarta atividade, referida de “Bingo” é caracterizada como animação lúdica, não apresenta nenhum objetivo relativo à estimulação cognitiva que seja pertinente para esta dissertação (Anexo E8).

Deste modo, analisando todas as planificações apresentadas acima, podemos concluir que em nenhuma das atividades planejadas é definido um tipo de atividade relativo à estimulação cognitiva que se enquadre dentro das competências definidas como objeto de estudo da presente dissertação. Assim sendo, três das quatro atividades são caracterizadas como sendo lúdicas e uma atividade é caracterizada como sendo de concentração/percepção visual. Contudo, nas primeiras três atividades estão presentes objetivos relativos à estimulação cognitiva, sendo dada uma maior importância à atenção que é apresentada em três das quatro atividades (75%). A linguagem e a memória são apresentadas apenas uma vez nos objetivos definidos pelo técnico CG (25%).

Assim, podemos verificar que o técnico CG parece dar, nas suas planificações, maior ênfase à competência atenção.

Após analisadas as planificações elaboradas por este técnico passaremos para a análise da observação dessas mesmas atividades.

Relativamente à observação realizada das atividades dinamizadas pelo técnico CG é importante ter-se em conta as tabelas 6 e 7 abaixo apresentadas:

Tabela 6.

Mobilização das competências nas atividades do técnico CG

Atividades	Memória Curto e Longo Prazo	Raciocínio	Atenção	Função executiva Compreensão	Linguagem	Motor	Total
1. Jogo das imagens	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	83%
2. Dominó	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	Presente	83%
3. Damas	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	Presente	83%
4. Bingo	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	Presente	83%

De acordo com o observado (tabela 6), o técnico CG trabalha em cada atividade mais competências associadas à estimulação cognitiva do que aquelas que expressa nos objetivos das suas planificações. Podemos verificar que na primeira atividade foram mobilizadas todas as competências, exceto a competência motora. Nas restantes atividades a única competência que não foi mobilizada foi a competência linguagem.

Tabela 7.

Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico CG

Atividades	Total de participantes	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor
		Curto e Longo Prazo			Compreensão		
1. Jogo das imagens	6	83%	67%	100%	83%	83%	0%
2. Dominó	1	100%	100%	100%	100%	0%	100%
3. Damas	1	100%	100%	100%	100%	0%	100%
4. Bingo	6	83%	17%	100%	83%	0%	100%
Média		92%	71%	100%	92%	21%	75%

Relativamente à observação realizada da primeira atividade deste técnico, “Jogo das imagens”, observaram-se os indicadores definidos na metodologia para as competências memória, raciocínio, atenção, compreensão e linguagem, não sendo verificada a competência motora. Contudo, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que a competência que atinge um maior número de respostas é a atenção com a totalidade dos idosos a mostrarem respostas (100%). Para as competências da memória, da compreensão e da linguagem cinco idosos em seis apresentam respostas (83%) e o raciocínio quatro dos seis participantes apresentam respostas (67%). A competência motora não apresenta nenhuma resposta por parte dos idosos (0%) (Anexo F5).

Ainda que nem todas as competências apresentem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, atenção, memória, compreensão, linguagem e raciocínio (entre seis participantes/100% e quatro participantes/67%) à exceção da competência motora que não foi verificada (0%).

De acordo com a observação da segunda atividade do técnico CG, denominada de “Dominó”, observaram-se os indicadores definidos na metodologia para as competências da memória, do raciocínio, da atenção, da compreensão e da competência motora, não sendo verificada a competência linguagem. Todavia, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas são a memória, raciocínio, atenção, compreensão e competência motora verificadas na resposta do único participante (100%). Porém, a competência linguagem não se verifica na resposta do idoso, pelo que apresenta uma percentagem de 0% (Anexo F6).

Embora nem todas as competências apresentem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, sendo estas a memória, o raciocínio, atenção, compreensão e competência motora (um participante/100%) à exceção da competência linguagem que não foi verificada (0%).

No que diz respeito à terceira atividade, designada de “Damas”, observaram-se os indicadores definidos na metodologia para as competências memória, raciocínio, atenção, compreensão e competência motora (100%). Contudo, a linguagem não foi observável na resposta do único participante (0%) (Anexo F7).

Ainda que nem todas as competências apresentem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, a memória, o raciocínio, a atenção, a compreensão e a competência motora (um participante/100%), à exceção da linguagem que não foi verificada (0%).

Por fim, relativamente à observação realizada da quarta atividade, denominada de “Bingo”, pode verificar-se que a atenção e a competência motora foram observáveis na resposta de todos os seis participantes (100%). A memória, bem como a compreensão são observadas na resposta de cinco dos seis participantes (83%). Com valores mais baixos estão as competências do raciocínio verificada na resposta apenas de um dos seis participantes (17%) e a linguagem que não foi observada na resposta de nenhum dos participantes (0%) (Anexo F8).

Apesar de nem todas as competências apresentarem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, sendo estas a atenção, competência motora, memória e compreensão (seis participantes/100% e cinco participantes/83%) Contudo, a competência raciocínio apresenta uma percentagem mais baixa (um participante/17%) e a linguagem não foi observada (0%).

Se considerarmos as quatro atividades como um todo, notamos que, embora todas as competências da estimulação cognitiva definidas para este estudo estejam presentes ao longo das várias atividades, o número de respostas/percentagem variam de acordo com as atividades desenvolvidas. Assim, calculando a média das respostas dos idosos, por competência, das quatro atividades, podemos concluir que a atenção é visível em todas as quatro atividades (100%). A memória, bem como a compreensão apresentam uma média de 92%, uma vez que na primeira e quarta atividade estas não

foram verificadas nas respostas de todos os utentes. De seguida, a competência motora apresenta uma média de 75%, uma vez que não foi verificada na primeira atividade esta competência na resposta de nenhum participante. Porém, o raciocínio apresenta uma média total de 71%, uma vez que na primeira e na quarta atividade não se verificou uma totalidade de respostas nessas competências. Por fim, a linguagem apresenta uma média muito baixa, em relação às restantes, sendo que foi pouco trabalhada durante as atividades, isto é, na primeira atividade foi verificada, porém na segunda, terceira e quarta atividade não foi observada esta competência, tendo assim uma média de 21%.

No que diz respeito à entrevista (Anexo G2), é possível analisar-se que o técnico CG tem consciência, porém superficial do que são as atividades de estimulação cognitiva.

Excerto da entrevista. Uma atividade de lazer, onde nós possamos entreter os idosos da melhor forma possível a passar o tempo da melhor forma também. Onde vamos apelar algumas competências que ainda cá estão e devem ser aproveitadas dadas as limitações de cada um (p. 251).

Relativamente à diferença (ou não) entre estimulação cognitiva e treino cognitivo, o técnico considera não haver distinção.

Excerto da entrevista: “A meu ver acho que se baseia tudo no mesmo, portanto não há” (p. 251).

O técnico indica dar muita importância a este tipo de atividades, contudo refere que a instituição para a qual trabalha, de modo geral, dá apenas alguma importância a este tipo de atividades. De seguida, refere que as atividades são acolhidas pelos utentes de forma diferente, dependendo do estado de espírito dos mesmos, entre outras. A seleção das atividades é feita de várias formas, porém, é dada maior prevalência às atividades passadas de técnicos para técnicos. No que diz respeito às atividades mais implementadas, o técnico refere a chuva de palavras, o treino cognitivo, mais individual, ou seja, fichas individuais e o que se encontra numa divisão da casa, isto porque pretende chegar ao encontro do que os utentes gostam e ajudar a desenvolver algumas competências que ainda existam. As competências que indica estarem presentes nas suas atividades são o **treino da memória, linguagem, motricidade fina e o diálogo** entre os utentes que acha ser uma competência muito importante. Por fim, relativamente à planificação diz apenas elaborar um plano anual e mensal, que posteriormente, através dos mesmos é possível fazer adaptações e refere que por vezes a atividade é

pensada na hora, ou seja, plano b. Relativamente à avaliação, indica que há, em algumas instituições, para a qual trabalha, plataformas como *mysenior* e *ankira* onde seis em seis meses realiza um balanço para a instituição. Contudo, indica também que no fim das atividades não elabora nenhuma avaliação.

Posto isto, e fazendo um cruzamento dos três meios de recolha, ou seja, das planificações das atividades efetuadas pelo técnico, da observação das quatro atividades e da entrevista realizada, é possível referir que o técnico CG não tem uma consciência total do que é a estimulação cognitiva, porém considera-a importante e trabalha várias competências nas suas atividades. Nas suas planificações o técnico dá maior ênfase à competência atenção (Anexo H2), que é, contudo, a competência que está presente em todas as suas atividades com uma percentagem de 100%, bem como a memória que também é muito observada nas suas atividades. Contudo, a linguagem é referida nas planificações e na entrevista por parte do técnico CG, mas não é verificada em grande medida na observação realizada sendo a competência com percentagem mais baixa. Assim, podemos concluir que o técnico CG trabalha mais competências do que as que indica nas suas planificações.

4.3. Técnico SL

Relativamente às planificações do técnico SL pode analisar-se a tabela 8 abaixo apresentada:

Tabela 8.

Planificações das atividades do técnico SL

Atividade	Tipo de atividade	Objetivos da estimulação cognitiva
1. Jogo “Quem sabe, sabe	Treino cognitivo	Estimular a destreza cognitiva. Treinar a atenção e concentração. Estimular a memória e a compreensão verbal.
2. Atividade física	Expressão motora	Promover a prática de exercício físico
3. Construção de puzzles	Treino cognitivo	Trabalhar a atenção, a concentração e o raciocínio
4. As nossas cantigas	Expressão musical	Estimular a memória

Deste modo, no que diz respeito à primeira atividade, denominada de “Jogo Quem sabe, sabe”, esta é caracterizada, na planificação elaborada pelo técnico, como uma atividade de treino cognitivo cujos objetivos da estimulação cognitiva, relevantes para esta dissertação são: “Estimular a destreza cognitiva”, “Treinar a atenção e concentração”, “Estimular a memória e a compreensão verbal” (Anexo E9).

Na segunda atividade, denominada de “Atividade física” e caracterizada de expressão motora foi definido, na planificação elaborada pelo técnico, um objetivo relativo à estimulação cognitiva sendo este: “Promover a prática de exercício físico” (Anexo E10).

Relativamente à terceira atividade, denominada de “Construção de Puzzles” e caracterizada de treino cognitivo o objetivo definido, na planificação elaborada pelo técnico, dentro da estimulação cognitiva foi: “Trabalhar a atenção, a concentração e o raciocínio” (Anexo E11).

Por último, a quarta atividade, denominada de “As nossas cantigas” é caracterizada, na planificação elaborada pelo técnico, como uma atividade de expressão musical e com um objetivo associado à estimulação cognitiva, pertinente para esta dissertação: “Estimular a memória” (Anexo E12).

Assim, podemos concluir, consoante as quatro planificações elaboradas pelo técnico SL que este define apenas na segunda atividade, um tipo de atividade relacionado com a estimulação cognitiva (expressão motora) e em duas das quatro atividades (primeira e terceira atividade) menciona o treino cognitivo. Contudo, na planificação das suas atividades, o técnico apresenta sempre, pelo menos, um objetivo associado à estimulação cognitiva, sendo dada uma grande importância às competências da memória e atenção apresentadas duas vezes (50%). A competência motora, o raciocínio e a compreensão também estão presentes, mas apenas aparecem uma vez (25%).

Posto isto, relativamente às observações das quatro atividades do técnico SL pode analisar-se as tabelas 9 e 10 abaixo apresentadas:

Tabela 9.

Mobilização das competências nas atividades do técnico SL

Atividades	Memória Curto e Longo Prazo	Raciocínio	Atenção	Função executiva Compreensão	Linguagem	Motor	Total
1. Jogo “Quem sabe, sabe	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	83%
2. Atividade física	Presente	Ausente	Presente	Presente	Presente	Presente	83%
3. Construção de puzzles	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	Presente	83%
4. As nossas cantigas	Presente	Ausente	Presente	Presente	Presente	Presente	83%

De acordo com o observado (tabela 9), o técnico SL trabalha em cada atividade mais competências associadas à estimulação cognitiva do que aquelas que expressa nos objetivos das suas planificações. Podemos verificar que na primeira atividade foram mobilizadas todas as competências, exceto a competência motora. Na segunda e quarta atividade não foi mobilizada a competência raciocínio e na terceira atividade não foi mobilizada a competência linguagem.

Tabela 10.

Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico SL.

Atividades	Total de participantes	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor
		Curto e Longo Prazo			Compreensão		
1. Jogo "Quem sabe, sabe"	4	100%	100%	100%	100%	100%	0%
2. Atividade física	18	100%	0%	100%	89%	11%	100%
3. Construção de puzzles	3	67%	67%	100%	67%	0%	100%
4. As nossas cantigas	10	100%	0%	100%	100%	100%	60%
Média		92%	42%	100%	89%	53%	65%

Relativamente à observação feita da primeira atividade do técnico SL, denominada de "Jogo quem sabe, sabe" verifica-se que se observam os indicadores definidos na metodologia para as competências memória, raciocínio, atenção, compreensão e linguagem. A competência motora não foi verificada nesta atividade. Assim, se observarmos a receção por parte dos idosos percebemos que todas as competências (memória, raciocínio, atenção, compreensão e linguagem) à exceção da competência motora apresentam uma totalidade de respostas (100%). A competência motora, não foi verificada nesta atividade (0%) (Anexo F9).

Podemos assim concluir que nesta atividade apesar de não estar presente uma das competências definidas na metodologia, a competência motora, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado para as outras competências, ou seja, memória, raciocínio, atenção, compreensão e linguagem (quatro participantes/100%).

No que respeita à observação realizada da segunda atividade designada de "Atividade física", pode referir-se que se observaram os indicadores definidos na metodologia para as competências da memória, da atenção, da compreensão e da linguagem e da competência motora. A competência do raciocínio não foi verificada. Assim, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências

que atingem um maior número de respostas são a memória, a atenção e a competência motora com a totalidade dos idosos a mostrar respostas (100%). A compreensão apresenta também um valor muito elevado, pelo que foi observada na resposta de dezasseis dos dezoito participantes (89%). No entanto, a competência linguagem apresenta valores mais baixos pelo que foi observada na resposta de apenas dois dos dezoito participantes (11%). E, como acima referido, a competência do raciocínio não é verificada consoante os indicadores definidos na metodologia (0%) (Anexo F10).

Apesar de nem todas as competências apresentarem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, memória, atenção, competência motora e a compreensão (entre dezoito participantes/100% e dezasseis participantes/89%). A competência linguagem apresenta um valor mais reduzido (dois participantes/11%) e a competência do raciocínio não foi verificada (zero participantes/0%).

De acordo com o observado na terceira atividade, “Construção de puzzles”, dinamizada pelo mesmo técnico, é possível verificar-se que em todas as competências exceto a competência linguagem se observam os indicadores definidos na metodologia. Assim, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que apresentam uma totalidade de respostas são a atenção e a competência motora verificada em três participantes (100%). As competências memória, raciocínio e compreensão são verificadas nas respostas de dois dos três participantes (67%). Porém, a competência linguagem não foi verificada através dos indicadores definidos na metodologia, pelo que apresenta 0% (Anexo F11).

Podemos assim concluir que nesta atividade apesar de não estar presente uma das competências definidas na metodologia, a competência linguagem, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado para as outras competências, ou seja, a atenção, competência motora, memória, raciocínio e compreensão (entre três participantes/100% e dois participantes/67%).

Por último, relativamente à observação da quarta atividade, pode notar-se que à exceção da competência do raciocínio são observados os indicadores definidos na metodologia para as restantes competências. Não obstante, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas são a memória, a atenção, a compreensão e a linguagem verificadas na totalidade dos participantes (100%). A competência motora é observável na resposta de seis dos dez participantes (60%), e a competência do raciocínio não foi verificada nesta

atividade pelo que não se observaram os indicadores definidos na metodologia (0%) (Anexo F12).

Podemos assim concluir que nesta atividade apesar de não estar presente uma das competências definidas na metodologia, a competência do raciocínio, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado para as outras competências, sendo estas a memória, a atenção, a compreensão, a linguagem e a competência motora (entre dez participantes/100% e seis participantes/60%).

Se analisarmos as quatro atividades como um todo, notamos que em algumas atividades não são verificadas todas as competências e que nem todas as atividades têm o mesmo número de respostas por parte dos participantes. Deste modo, segundo os dados da tabela acima apresentados podemos concluir que, a atenção está presente na observação de todas as atividades deste técnico tendo uma média de respostas de 100%. A memória está presente em grande escala nas atividades, tendo um valor mais baixo de respostas na terceira atividade, pelo que apresenta uma média de 92%. De seguida, apresenta-se a competência compreensão que tem uma média de 89%, uma vez que na segunda e terceira atividade não é observável a resposta desta competência em todos os participantes, como já descrito acima. A competência motora apresenta uma média de 65%, uma vez que na primeira atividade não foi observável esta competência na resposta por parte de nenhum participante e na última atividade não foi observada na resposta da totalidade dos participantes. De seguida, com menor média apresenta-se a linguagem com 53%, visto que a segunda atividade apresenta um valor muito baixo e a terceira atividade um valor nulo. Por fim, a competência raciocínio apresenta também uma menor média (42%), uma vez que tanto na atividade dois como na quatro se apresentam valores nulos de respostas, e na terceira atividade valores inferiores a 100%.

No que diz respeito à entrevista (Anexo G3), é possível verificar-se que este técnico apenas refere diretamente o que é treino cognitivo.

Excerto da entrevista. (...) tudo o que sejam atividades que promovam o raciocínio, a atenção, a concentração para mim é treino cognitivo, ou seja, fazer puzzles, jogar dominó, fazer atividades como o quem sabe, sabe de perguntas (...) tudo o que faça eles terem uma resposta imediata, para mim é treino cognitivo e é isto que desenvolvo (p. 256).

Ainda assim, considera haver distinção entre estimulação cognitiva e treino cognitivo.

Excerto da entrevista. (...) Estimulação cognitiva pode ser feito por exemplo com uma utente que esteja mais debilitada e isso tem a ver mais com estimulação e o treino cognitivo pode ser numa pessoa que esteja totalmente bem e apenas tenha que desenvolver as capacidades que já tem adquiridas (p. 257).

Contudo, esta diferenciação não está totalmente correta, o que reforça que há uma dificuldade na definição destes conceitos.

O técnico SL refere dar muita importância a este tipo de atividades, uma vez que indica que são as atividades que mais desenvolve em contexto de lar e menciona que a instituição para a qual trabalha também dá muita importância a este tipo de atividades.

Relativamente ao modo como são acolhidas estas atividades por parte dos utentes, o técnico refere que são acolhidas, numa maneira geral, de forma positiva, contudo indica que os utentes que não sabem ler nem escrever, por vezes não têm grande receptividade.

No que respeita à seleção das atividades indica serem feitas mais frequentemente através, primeiramente de um diagnóstico e depois da pesquisa de atividades onde as atividades que mais implementa são quem sabe-sabe, atividades na televisão, palavras cruzadas e desafios quebra-cabeças, uma vez que indica que há dificuldade em tirar os utentes dos cadeirões e que poucos são os utentes que conseguem levantar-se pelo que é importante contornar-se esta situação dinamizando as atividades na televisão.

Note-se ainda que, o técnico SL menciona como competências presentes nas atividades de estimulação cognitiva que desenvolve **concentração, estimular o raciocínio, atenção, identificar jogos, identificar repostas, dar respostas completas ou não.**

Segundo este mesmo técnico a planificação dessas atividades é feita através de um diagnóstico onde é elaborado a partir dele o plano anual que depois é repartido para uma planificação semanal, sendo que apenas é escrito o plano anual, o restante é apenas pensado e executado.

Posto isto, e fazendo um cruzamento dos três meios de recolha, ou seja, das planificações das atividades efetuadas pelo técnico, da observação das quatro atividades e da entrevista realizada, é possível referir que o técnico SL tem dificuldades

em definir a estimulação cognitiva e diferenciá-la do treino cognitivo, contudo utiliza-as nas suas atividades dando um grande ênfase à atenção (competência observada em todas as quatro atividades (100%), competência apresentada em dois dos objetivos de duas das quatro atividades e referida na entrevista). Porém, a memória é outro grande caso das competências mais mencionadas, uma vez que apresenta também uma média muito elevada, e é também referida na planificação elaborada pelo técnico (Anexo H3). Todavia, é verificável que nas várias atividades são trabalhadas mais competências que as que são definidas, nas suas planificações, não obstante, as que são mais mencionadas, são por norma, as com maior percentagem.

4.4. Técnico JL

Relativamente às planificações do técnico JL pode analisar-se a tabela 11 abaixo apresentada:

Tabela 11.

Planificações das atividades do técnico JL

Atividade	Tipo de atividade	Objetivos da estimulação cognitiva
1. Treino cognitiva – Leitura de notícia e debate das mesmas	Estimulação cognitiva	Estimular cognitivamente e sensorialmente. Promover o diálogo e discussão de temas atuais.
2. Bingo	Lúdico-cognitivas	Estimular cognitivamente a atenção e memória. Desenvolver a atenção e concentração.
3. Vídeos Pedidos	Oficinas terapêuticas	Estimular cognitivamente e sensorialmente. Estimular a memória. Estimular a concentração e atenção.
4. Atelier mãos à obra	Atividades artísticas	Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

No que respeita à primeira atividade, denominada de “Treino cognitivo - Leitura de notícias e debate das mesmas”, esta é, de acordo com a planificação elaborada pelo técnico JL, caracterizada como sendo uma atividade de estimulação cognitiva e tem como objetivos associados à estimulação cognitiva, pertinentes para esta dissertação “Estimular cognitivamente e sensorialmente” e “Promover o diálogo e a discussão de temas atuais” (Anexo E13).

No que diz respeito à segunda atividade, intitulada de “Bingo” e caracterizada como sendo uma atividade lúdico-cognitivas, esta apresenta, na planificação, objetivos, associados à estimulação cognitiva, relevantes para este estudo, “Estimular cognitivamente a atenção e memória” e “Desenvolver a atenção e concentração” (Anexo E14).

A terceira atividade é denominada, na planificação do técnico JL, de “Vídeos pedidos” é caracterizada como sendo uma atividade de oficinas terapêuticas que apresenta, dentro da estimulação cognitiva relevantes para este estudo, objetivos como: “Estimular cognitivamente e sensorialmente”, “Estimular a memória” e “Estimular a concentração e atenção” (Anexo E15).

Relativamente à última atividade do técnico JL, esta é definida como “Atelier mãos à obra” e caracterizada como sendo uma atividade artística que apresenta como objetivo relevante para esta dissertação: “Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora” (Anexo E16).

Deste modo, podemos concluir, consoante as quatro planificações do técnico JL, que em duas das quatro atividades planeadas foram definidos tipos de atividades relativos à estimulação cognitiva, ou seja primeira atividade (estimulação cognitiva) e segunda atividade (lúdico-cognitivas). Apesar das duas restantes atividades não serem automaticamente associadas à estimulação cognitiva (oficinas terapêuticas e atividades artísticas), em todas as atividades estão presentes, pelo menos, um objetivo relativo à estimulação cognitiva, tendo em conta as competências definidas como objeto de estudo desta dissertação. Assim, é dado uma grande ênfase nos objetivos definidos pelo técnico JL à competência memória e da atenção, apresentados duas vezes cada (50%) e a competência motora, bem como a linguagem são apresentadas em um objetivo (25%).

No que diz respeito observações das quatro atividades do técnico JL pode analisar-se as tabelas 12 e 13 abaixo apresentadas:

Tabela 12.

Mobilização das competências nas atividades do técnico JL

Atividades	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Total
	Curto e Longo Prazo			Compreensão			
1. Treino cognitiva – Leitura de notícia e debate das mesmas	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	100%
2. Bingo	Presente	Ausente	Presente	Presente	Ausente	Presente	67%
3. Vídeos Pedidos	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	100%
4. Atelier mãos à obra	Presente	Ausente	Presente	Presente	Presente	Presente	83%

De acordo com o observado (tabela 12), o técnico JL trabalha em cada atividade mais competências associadas à estimulação cognitiva do que aquelas que expressa nos objetivos das suas planificações. Podemos verificar que na primeira e na terceira atividade o técnico trabalha todas as competências definidas para a presente dissertação. Contudo, na segunda atividade não trabalha as competências raciocínio e linguagem e na última atividade não trabalha a competência raciocínio.

Tabela 13.

Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico JL

Atividades	Total de participantes	Memória		Raciocínio	Atenção	Função executiva		Linguagem	Motor
		Curto e Longo Prazo				Compreensão			
1. Treino cognitivo – Leitura de notícia e debate das mesmas	6	100%		67%	100%	100%		67%	17%
2. Bingo	7	100%		0%	100%	100%		0%	100%
3. Vídeos Pedidos	8	63%		50%	100%	100%		50%	13%
4. Atelier mãos à obra	7	43%		0%	100%	100%		43%	71%
Média		77%		29%	100%	100%		40%	50%

No que diz respeito à observação da primeira atividade, denominada de “Treino cognitivo - Leitura de notícias e debate das mesmas” e dinamizada pelo técnico JL, podemos dizer são observáveis os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. No entanto, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas é a memória, a atenção e a compreensão observáveis na resposta de todos os seis participantes (100%). O raciocínio e a linguagem apresentam um número de respostas de 67% pelo que foram observáveis em quatro dos seis participantes. Por outro lado, a competência motora apresenta um número de respostas mais baixo verificado em um dos seis participantes (17%) (Anexo F13).

Apesar de nem todas as competências apresentarem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, isto é, memória, atenção, compreensão, raciocínio e linguagem (entre seis participantes/100% e quatro participantes/67%) à exceção da competência motora que apresenta um valor reduzido (um participante/17%).

Consoante a observação realizada da segunda atividade deste técnico, designada de “Bingo”, é possível referir que não estão presentes todos os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências, uma vez que são verificadas as competências memória, atenção, compreensão e competência motora. Assim, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas são a memória, a atenção, a compreensão e a competência motora com a totalidade dos sete idosos a mostrarem respostas (100%). O raciocínio e a linguagem não foram observáveis na resposta de nenhum participante no decorrer da atividade (0%) (Anexo F14).

O envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, ou seja, memória, atenção, compreensão, competência motora (sete participantes/100%) à exceção das competências do raciocínio e da linguagem (0%)

De acordo com a observação realizada da terceira atividade do técnico JL, “Vídeos pedidos”, podemos verificar que se observam os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. No entanto, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas é a atenção e a compreensão com a totalidade dos idosos a mostrarem respostas (100%). A memória foi observável na resposta de cinco dos oito participantes (67%) e o raciocínio e a linguagem verificados na resposta de quatro dos oito participantes (50%). Com valores mais baixos foi verificada a competência motora que foi observável a resposta por apenas um dos oito participantes (13%) (Anexo F15).

Apesar de nem todas as competências apresentaram 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, sendo estas a atenção, compreensão, memória, raciocínio e linguagem (entre oito participantes/100% e quatro participantes/50%). Contudo, a competência motora apresenta um valor reduzido (um participante/13%).

Por fim, relativamente à quarta atividade do técnico JL, “Mãos à obra”, pode referir-se que para todas as competências à exceção do raciocínio se observam os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. Porém, se observarmos a receção por parte dos idosos, verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas são a atenção e a compreensão com a totalidade dos idosos a mostrarem respostas (100%). A competência motora apresenta também um número de respostas elevadas observáveis em cinco dos sete participantes (71%). As competências memória e linguagem foram observáveis na resposta de

apenas três dos sete participantes (43%) e por fim, a competência raciocínio não foi observada no decorrer da atividade (0%) (Anexo F16).

Ainda que nem todas as competências apresentem 100% de respostas, o envolvimento dos utentes nesta atividade pareceu-nos ser elevado na maioria das competências, ou seja, atenção, compreensão, competência motora (sete participantes/100% e cinco participantes/71%), a memória e a linguagem apresentam valores mais baixos (três participantes/43%) e a competência raciocínio não foi verificada (zero participantes/0%).

Se considerarmos as quatro atividades globalmente, notamos que ao longo das atividades nem sempre estão presentes os indicadores definidos na metodologia para todas as competências, bem como as respostas dos idosos para cada competência varia.

Deste modo, e fazendo a média de competências das quatro atividades, que pode ser encontrada na tabela 8 acima apresentada, podemos concluir que a atenção e a compreensão estão presentes na observação das respostas dos participantes em todas as atividades, pelo que têm uma média de 100%. A memória está presente também em grande escala, tendo valores mais baixos de respostas na terceira e quarta atividade o que leva a que a média desta competência seja de 77%. A competência motora apresenta-se a metade, pelo que durante as várias atividades nem sempre foi observável nas respostas dos participantes esta competência com valores altos (50%). Por fim, as competências que apresentam médias mais baixas são a linguagem (40%) e o raciocínio (29%), pelo que houve atividades em que a percentagem destas duas competências foram mais baixas, ou nulas não sendo por vezes verificadas nas atividades.

No que diz respeito à entrevista (Anexo G4), é possível analisar-se que o técnico JL tem consciência do que é a estimulação cognitiva, bem como da diferença existente entre estimulação e treino cognitivo e refere dar muita importância a atividades de estimulação/treino cognitivo.

Excerto da entrevista. (...) acho que entre estimulação cognitiva e treino cognitivo são coisas diferentes. Eu entendo estimulação cognitiva como qualquer atividade que exista algum, alguma parte cognitiva deles, e isso pode ser a atenção, pode ser...qualquer outra coisa, o falar, qualquer estímulo até sensorial. E o treino cognitivo eu entendo como um trabalho mais focado em treinar algumas capacidades que o utente tem mais

dificuldade, o treino da atenção, da escrita, da linguagem. Por isso eu entendo isso como atividades distintas (p. 262).

Este técnico refere também que a instituição para o qual trabalha também dá muita importância a este tipo de atividades.

No que se refere ao modo como as atividades de estimulação cognitiva são acolhidas pelos utentes, é referido que muitas vezes não se apercebem que estão a ser estimulados cognitivamente. Porém, quando são atividades de treino cognitivo, por vezes é sentida alguma retração por parte destes, principalmente quando estão mais fragilizados. O técnico menciona ainda que as atividades de treino cognitivo que desenvolve muitas vezes são em grupo, mas de modo individual é a estimulação cognitiva em grupo e individual, mas mais em grupo.

Relativamente à seleção das atividades estas são maioritariamente selecionadas através das atividades passadas de técnicos para técnicos ou também de livros e/ou manuais, mas com adaptações para cada grupo. As atividades mais implementadas dentro da estimulação/treino cognitivo são: a nível do treino cognitivo (sopas de letras, treino da escrita, da **linguagem**, trabalhar a **atenção, concentração**) a nível da estimulação cognitiva considera todas as atividades dinamizadas onde a mais evidenciada é a leitura de notícias e comentar as próprias notícias, uma vez que considera importante devido à degeneração rápida que existe nesta faixa etária e na qual quanta maior a estimulação diária, melhores estão os participantes ao longo do tempo. A nível de competências trabalhadas indica a linguagem, atenção, concentração e memória (curto e longo prazo)

Quanto à planificação o técnico refere que a realiza mensalmente, no início de cada mês, não havendo uma planificação diária, porém tenta que as atividades de treino cognitivo sejam realizadas pelo menos uma vez por semana em grupo e individualmente tenta realizar duas sessões por mês, contudo menciona que nem sempre é possível.

A avaliação das atividades, na sua entrevista, refere que é feita diariamente através de parâmetros pré-definidos pela instituição onde trabalha, “a nível de que se a pessoa atingiu totalmente, parcialmente ou se não atingiu” (p. 265). Refere ainda que, na instituição onde foram observadas as atividades realiza desse modo, contudo noutras instituições faz por escrito.

Após a recolha de todos os dados, podemos fazer um cruzamento dos três meios de recolha, ou seja, das planificações das atividades efetuadas pelo técnico, da observação das quatro atividades e da entrevista realizada, é possível referir que o

técnico JL tem consciência do que é a estimulação cognitiva, uma vez que indica que esta está presente em todas as atividades que dinamiza. Nas suas planificações o técnico dá uma maior ênfase à memória (curto e longo prazo) e à atenção (Anexo H4) verificáveis em grande escala na observação e entrevista.

Deste modo, podemos concluir que este técnico trabalha mais competências do que as que indica nas suas planificações.

4.5. Técnico AD

Relativamente às planificações elaboradas pelo técnico AD é importante analisar-se a tabela 14 abaixo apresentada:

Tabela 14.

Planificações das atividades do técnico AD

Atividade	Tipo de atividade	Objetivos da estimulação cognitiva
1. Decoração alusiva ao carnaval 2020 - Máscaras	Expressão Plástica	Desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora.
2. Ginástica Adaptada	Estimulação física/motora	Realizar movimentos do quotidiana com maior destreza e agilidade
3. Copos Rápidos	Estimulação cognitiva	Trabalhar a motricidade global. Estimular a atenção e a concentração.
4. Tiro-Alvo	Animação lúdica	Trabalhar as reminiscências. Desenvolver a atenção e a concentração.

No que diz respeito à primeira atividade, intitulada, na planificação elaborada pelo técnico, de “Decoração alusiva ao carnaval 2020 – Máscaras” e caracterizada como sendo uma atividade de expressão plástica apresenta como objetivo associado à estimulação cognitiva, pertinente para este estudo: “Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora” (Anexo E17).

A segunda atividade, denominada, pelo técnico na sua planificação, de “Ginástica Adaptada” é caracterizada como sendo uma atividade de estimulação física/motora que apresenta como objetivo relativo à estimulação cognitiva, relevante para este estudo: “Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade” (Anexo E18).

No que diz respeito à terceira atividade, intitulada, na planificação apresentada pelo técnico, de “Copos Rápidos” e caracterizada como sendo uma atividade de estimulação cognitiva apresenta como objetivos, associados à estimulação cognitiva e relevantes para esta dissertação: “Trabalhar a motricidade global” e “Estimular a atenção e a concentração” (Anexo E19).

Por fim, relativamente à última atividade, denominada de “Tiro-Alvo” e caracterizada como sendo uma atividade de animação lúdica, na planificação elaborada pelo técnico, com objetivos associados à estimulação cognitiva pertinentes para esta dissertação: “Trabalhar as reminiscências” e “Desenvolver a atenção e a concentração” (Anexo E20).

Assim, analisando a tabela 14 acima apresentada de forma global, podemos concluir que foram definidos, na segunda e na terceira atividades planeadas, tipos de atividades relativos à estimulação cognitiva, isto é, estimulação física/motora e estimulação cognitiva respetivamente. Todavia, apesar das duas restantes atividades não serem automaticamente associadas à estimulação cognitiva, em todas as atividades está presente, pelo menos, um objetivo relativo à estimulação cognitiva, tendo em conta as competências definidas como objeto de estudo desta dissertação. É dada uma grande ênfase à competência motora, apresentada três vezes nos objetivos (75%), a competência atenção, apresentada duas vezes (50%) e, a memória presente apenas num objetivo (25%).

No que diz respeito às observações das quatro atividades do técnico AD pode analisar-se as tabelas 15 e 16 abaixo apresentadas:

Tabela 15.

Mobilização das competências nas atividades do técnico AD

Atividades	Memória Curto e Longo Prazo	Raciocínio	Atenção	Função executiva Compreensão	Linguagem	Motor	Total
1. Decoração alusiva ao carnaval 2020 - Máscaras	Presente	Ausente	Presente	Presente	Presente	Presente	83%
2. Ginástica Adaptada	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	100%
3. Copos Rápidos	Presente	Presente	Presente	Presente	Ausente	Presente	83%
4. Tiro-Alvo	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	100%

De acordo com o observado (tabela 15), o técnico AD trabalha em cada atividade mais competências associadas à estimulação cognitiva do que aquelas que expressa nos objetivos das suas planificações. Podemos verificar que na segunda e quarta atividades o técnico trabalha todas as competências definidas para a presente

dissertação. No entanto, na primeira atividade não trabalha a competência raciocínio e na terceira atividade a competência linguagem.

Tabela 16.

Percentagem total de competências cognitivas presentes nas atividades do técnico AD.

Atividades	Total de participantes	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor
		Curto e Longo Prazo			Compreensão		
1. Decoração alusiva ao carnaval 2020 - Máscaras	6	33%	0%	100%	83%	33%	100%
2. Ginástica Adaptada	8	100%	50%	100%	88%	50%	100%
3. Copos Rápidos	4	100%	100%	100%	100%	0%	100%
4. Tiro-Alvo	5	60%	60%	100%	80%	60%	100%
Média		73%	53%	100%	88%	36%	100%

Relativamente à observação da primeira atividade, “Decoração alusiva ao carnaval 2020 - máscaras”, verificamos que se observam os indicadores definidos na metodologia para quase todas as competências, ou seja, apenas não é verificada a competência do raciocínio. Deste modo, se observarmos a recepção por parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas é a atenção e a competência motora observáveis em todos os seis participantes (100%). Ainda com valores elevados, a compreensão foi observável na resposta de cinco dos seis participantes (83%). Contudo, com valores mais baixos a memória, bem como a linguagem, foram observáveis na resposta de apenas dois dos seis participantes (33%) e por fim, sem qualquer percentagem a competência do raciocínio, uma vez que não foi observável nenhum indicador definido na metodologia para esta competência em nenhum participante (0%) (Anexo F17).

Apesar de nem todas as competências apresentarem 100% de respostas, a eficácia desta atividade parece ser elevada na maioria das competências, isto é, atenção, competência motora e compreensão (entre seis participantes/100% e cinco participantes/83%). A competência memória e linguagem apresentam um valor abaixo de metade (dois participantes/33%) e apenas na competência raciocínio não se observaram resultados (0%).

Segundo a observação realizada da segunda atividade, denominada de “Ginástica adaptada”, pode referir-se que se observaram os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. Contudo, se observarmos a recepção por

parte dos idosos verificamos que as competências que atingem um maior número de respostas são a memória, a atenção e a competência motora com a totalidade dos idosos a mostrarem respostas (100%). A compreensão apresenta também uma percentagem elevada, sendo observável na resposta de sete dos oito participantes (88%). Contudo, as competências do raciocínio e da linguagem são observáveis nas respostas de metade dos participantes, isto é, quatro participantes (50%). (Anexo F18)

Nesta atividade apesar de nem todas as competências apresentarem 100% de respostas, a eficácia parece ser elevada em todas as competências (entre oito participantes/100% e quatro participantes/50%).

Relativamente à observação da terceira atividade dinamizada pelo técnico AD, “Copos rápidos”, verifica-se que nesta atividade apenas se verificaram os indicadores definidos na metodologia para as competências memória, raciocínio, atenção, compreensão e competência motora. Estas competências, a partir da observação da receção por parte dos idosos verificamos que estão presentes na totalidade das respostas dos idosos (100%). Contudo, para a competência linguagem não é verificada nenhuma resposta nesta atividade (0%). (Anexo F19).

Esta atividade parece ter uma eficácia elevada, apesar de não estar presente uma das seis competências (linguagem), uma vez que as competências que estão presentes apresentam uma percentagem de 100%.

Por último, na observação realizada da quarta atividade designada de “Tiro-Alvo”, é possível concluir-se que se verificam os indicadores definidos na metodologia para cada uma das competências. No entanto, se observarmos a receção por parte dos idosos verificamos que a competência atenção e a competência motora foram observáveis na totalidade das respostas dos cinco participantes (100%). Contudo, a compreensão, apresentou também uma percentagem elevada de 80%, uma vez que foi verificada na resposta de quatro dos cinco participantes. A memória, o raciocínio e a linguagem apresentam uma percentagem de 60%, pelo que foram observáveis na resposta de três dos cinco participantes (Anexo F20).

Embora as percentagens das competências não apresentem todas 100% de respostas, a eficácia desta atividade parece ser elevada em todas as competências (entre cinco participantes/100% e três participantes/60%).

Se considerarmos as quatro atividades de forma global, notamos que ao longo das atividades nem sempre estão presentes todas as competências definidas na metodologia, pelo que não são observados os indicadores dessas competências.

Contudo, nas várias atividades a recepção por parte dos idosos é diferente. Deste modo, e calculando a média que cada competência está presente ao longo das quatro atividades, podemos concluir que a atenção e a competência motora estão presentes na observação da resposta dos idosos em todas as atividades, pelo que têm uma média de 100%. A compreensão apresenta uma média de 88% pelo que nas várias atividades não foi observável na totalidade de todos os participantes esta competência. A memória (curto e longo prazo) apresenta uma média de 73% pelo que na primeira e última atividade apresentam valores mais baixos em relação à segunda e terceira atividade. O raciocínio nem sempre foi apresentado durante todas as atividades, pelo que apresenta uma média de 53%. Por fim, a competência linguagem apresenta uma percentagem mais baixa em relação às restantes, ou seja, de 36% tendo sido a competência menos trabalhada ao longo das atividades.

No que diz respeito à entrevista (Anexo G5), é possível analisar-se que o técnico AD, apesar de ter dificuldade, consegue definir o que são atividades de estimulação cognitiva.

Excerto da entrevista: São atividades em que como diz o nome estimulam o cérebro (...). A parte da estimulação cognitiva a meu ver estimula, é um trabalho onde vai estimular as carências (um idoso que tem muitas dificuldades na memória, eu vou, o meu trabalho vai incidir nessa parte da memória com exercícios que existem para o efeito que trabalhem a memória. Exercitar essa área, por exemplo uma pessoa que tem uma dificuldade a nível da linguagem trabalhamos a área da linguagem com essa pessoa (p. 269).

Este considera que a estimulação cognitiva, bem como o treino cognitivo são o mesmo e apenas distingue dos mesmos a reabilitação cognitiva.

Excerto da entrevista: "(...) para mim treino cognitivo e estimulação cognitiva é igual, reabilitação cognitiva é que é diferente" (p. 270).

De seguida, este técnico refere que dá muita importância às atividades de estimulação/treino cognitivo, contrariamente à instituição.

Quanto ao modo como são acolhidas estas atividades, o técnico AD refere que são bem acolhidas e que verifica as atividades ao longo do tempo, ou seja, se os utentes não gostarem de alguma atividade, a mesma não é repetida. Contudo, menciona que

as atividades que remetem para o passado e lembranças do mesmo são as melhor acolhidas.

A seleção das atividades por parte do técnico é feita mais frequentemente através da pesquisa de atividades e as mais implementadas são as que abordam questões como as funções executivas, memória, linguagem, cálculo, ou seja, que sejam atividades lúdicas, mas que toquem na parte cognitiva. Exemplo de atividades de estimulação cognitiva mencionadas são: com cores, sopa de letras e adivinhas (trabalha a reminiscência), tal como fotografias antigas e recentes para decifrar ou o cálculo (fazer contas, contar dinheiro). Considera estas atividades serem importantes, uma vez que pretende fazer algo diferente do que eles já fazem, ou seja, atividades que trabalhem a atenção que considera ser o mais importante e que os utentes trabalham em primeiro lugar, e de seguida trabalham a linguagem e a memória. Assim, de forma sistemática as competências que o técnico associa à estimulação/treino cognitivo são: **atenção, memória, atividades de vida diária, linguagem e funções executivas.**

Acerca da planificação das atividades refere ser realizada mensalmente, porém às vezes alterada no próprio dia, mas quando acontece apenas é pensada não havendo um documento escrito.

Relativamente à avaliação das atividades, menciona que deveria ser sempre feita aquando do término das atividades, contudo apenas realiza de seis em seis meses.

Por fim, fazendo um cruzamento dos três meios de recolha, ou seja, das planificações das atividades efetuadas pelo técnico, da observação das quatro atividades e da entrevista realizada, é possível referir que há uma grande consciência do que é a estimulação cognitiva, embora haja algumas dificuldades em defini-la. Nas planificações é dada uma maior importância à competência motora e à atenção (Anexo H5) sendo as competências mais observadas nas suas atividades as mesmas que nas suas planificações mais a competência compreensão. Este facto é verificável também na entrevista, uma vez que o técnico indica que a atenção está sempre presente e que é muito importante

De uma maneira geral, podemos concluir que este técnico trabalha com uma maior preponderância as competências que indica serem mais importantes. Contudo, acaba por trabalhar mais competências em simultâneo do que apenas as que refere.

4.6. Cruzamento de Dados relativos aos diferentes técnicos

Após a apresentação e análise dos resultados recolhidos de cada técnico observado, é agora importante fazer um cruzamento e discussão dos mesmos.

Um dos objetivos da presente dissertação é observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva, uma vez que “a Estimulação tem como principal objetivo maximizar o uso das capacidades cognitivas mediante a utilização de estratégias funcionais, ou seja, oferecer meios para que o idoso consiga perceber o espaço que o cerca e agir perante o mesmo” (Sobral, 2015, citada por Alves et al., 2019, p. 81).

Assim sendo, uma das estratégias utilizadas foram as atividades de animação sociocultural dinamizadas com a população idosa. As atividades deveriam refletir esta preocupação com a estimulação cognitiva.

Relativamente às atividades foi possível verificarmos que apenas duas das vinte atividades se repetiram de técnico para técnico apresentando, no entanto, variações na definição de objetivos, bem como nas competências trabalhadas. Estas atividades específicas são: quem sabe, sabe, dinamizada por dois técnicos (40%), tendo um técnico dinamizado essa atividade duas vezes e o jogo do bingo foi dinamizado por dois dos cinco técnicos (40%). Se considerarmos a área de atividade verificamos que as atividades da área da animação musical e da área da expressão plástica foram dinamizadas por dois dos cinco técnicos (40%). Por fim, as atividades da área da ginástica foram dinamizadas por três técnicos (60%). Isto pareceu-nos indicar uma diversidade elevada, no entanto, esta diversidade não se traduz em atividades consideradas pelos técnicos nas suas planificações como estimulação cognitiva, que representam apenas 30% da totalidade das atividades observadas (Anexo J).

Outro objetivo desta dissertação prendeu-se em identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades, isto porque “o planeamento é um procedimento formalizado que tem por finalidade produzir um resultado articulado sob a forma de um sistema integrado de decisões” (Guerra, 2000, p. 112). Segundo Quintas & Sánchez (1999, p. 101), “planificar es anticipar y predecir el futuro de algo, relacionar a los medios con los fines y construir un esquema que guíe la acción”.

Assim, a partir das planificações verificamos que os técnicos nem sempre associam as suas atividades à estimulação cognitiva, como por exemplo na atividade

músicas do nosso tempo dinamizada pelo técnico AS (animação lúdica) e a atividade de bingo do técnico CG (lúdico), ou seja, é possível notar que em vinte atividades, isto é, quatro atividades por cada técnico, apenas cinco atividades foram caracterizadas como estimulação cognitiva/lúdico-cognitivas/treino cognitivo (35%), e três atividades desportivas/motoras (15%) sendo que as restantes são encaradas como animação lúdica, atividades artísticas, expressão musical, entre outras (Anexo I).

Assim de acordo com os dados deste estudo, apenas sete em vinte atividades (35%) são diretamente associadas à estimulação cognitiva ao contrário do que seria de esperar, uma vez que segundo o Manual de Processos-chave estrutura residencial para idosos da responsabilidade da Segurança Social disponibilizado *online* no ano de 2011, os princípios orientadores fundamentais das ERPI são: “a promoção da saúde e prevenção das capacidades; a optimização e compensação das funções cognitivas; a promoção do desenvolvimento afectivo; o fomento do envolvimento e participação social” (p. 2).

Apesar de existirem atividades iguais, como já referido acima, que foram dinamizadas por diferentes técnicos, os objetivos, nas planificações elaboradas, nem sempre são iguais, como é o caso da atividade relacionada com música, na qual o técnico AS define como competências a serem mobilizadas a “atenção, linguagem, concentração e memória” e o técnico SL apenas a competência memória.

Tendo em atenção que os técnicos observados, à exceção de um, têm uma formação de base em animação sociocultural e, que, estes, segundo Machado & Loureiro (2009) “[podem] realizar uma série de actividades que podem complementar e enriquecer o trabalho do Neuropsicólogo Clínico” (p. 118), torna-se fundamental que a definição dos objetivos seja clara e adequada de forma a ultrapassar o nível mais superficial do senso comum. Ainda segundo os mesmos autores,

existe um conjunto de actividades que podem ser executadas pelo animador sociocultural em parceria com o Neuropsicólogo: actividades de orientação espacial, actividades lúdicas que exijam operações executivas (e.g. memória, codificação), desenvolvimento de competências sociais (e.g. linguagem e comunicação), organização de bailes e danças populares, utilização de jogos em que interfiram processos de tomada de decisões pessoais (e.g.

xadrez, jogos de palavras), audição de música significativa e tarefas que revitalizam a memória autobiográfica, espacial e temporal (p. 75).

Analisando as planificações dos técnicos observados (Anexo E) e a tabela em anexo J que sintetiza todos os objetivos expressamente designados pelos técnicos na área da estimulação cognitiva parece-nos que os técnicos desenvolvem mais competências do que aquelas que têm consciência.

À luz do pensamento dos autores que acabámos de citar, os técnicos observados fazem mais do que pensam fazer, o que significa que provavelmente não têm uma consciência plena da amplitude da sua intervenção o que se traduz, em termos da avaliação que eles fazem do seu próprio trabalho, numa possível desvalorização do trabalho desenvolvido.

De facto, através das planificações elaboradas pelos técnicos, verificamos que a competência atenção está presente em dez objetivos das vinte atividades (50%), a memória em nove objetivos (45%), a competência motora em seis objetivos (30%), o raciocínio e a linguagem em três objetivos (15%) e a compreensão em apenas um objetivo (5%) (Anexo K), contudo quando comparamos estes dados com a observação realizada verificamos que existe uma discrepância de valores, isto é, a competência atenção apresenta 100%, a compreensão 92%, a memória 85%, a competência motora 69%, o raciocínio 47% e, por último a linguagem 44% (Anexo L). Verificando-se discrepância em todas as competências entre o planificado e o observado o maior valor verifica-se na competência compreensão, no qual na planificação se apresenta 5% e na observação 92%, e, o menor valor na competência atenção que apresenta na planificação 50% e na observação 100%. Em ambos os casos as diferenças são muito elevadas.

Os dados da observação revelam que a competência atenção é a mais trabalhada (100%) e a competência linguagem menos trabalhada (44%).

No entanto, a linguagem, base da capacidade comunicacional de qualquer ser humano, é fundamental para prevenir o isolamento social. Efetivamente a socialização do ser humano é permanentemente atravessada pela comunicação com os outros, ou seja, por falar, conversar com outros. Assim, segundo Alves et al., (2019), “a socialização tem uma grande contribuição para a prevenção de doenças degenerativas,

morbidades e comorbidades; pelo que deve estar presente em todos os níveis de atenção ao idoso, cultivada em todos os contextos sociais” (p. 82).

A observação realizada aponta então para uma valorização das competências atenção, compreensão, memória e competência motora e para uma desvalorização das competências raciocínio e linguagem que são fundamentais para o desenvolvimento/manutenção cognitivo do idoso.

As entrevistas são também uma parte integrante deste estudo, pelo que uma “entrevista qualitativa fornece dados básicos para compreensão das relações entre os atores sociais e o [fenómeno], tendo como objetivo a compreensão detalhada das crenças, atitudes, valores e motivações, em relação aos comportamentos das pessoas em contextos específicos” (Silva et al., 2006, p. 247). Assim sendo, as entrevistas fornecem-nos dados pertinentes e importantes para conhecermos melhor o nosso objeto de estudo e assim responder ao nosso objetivo que passa por analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à Estimulação Cognitiva (Anexo M).

Nas entrevistas realizadas é possível aferir que, os técnicos, que desenvolvem as atividades observadas em ERPI, apresentam licenciaturas em animação sociocultural (4 técnicos) e em psicologia (1 técnico). Verificamos que todos eles apresentam anos de experiência profissional com idosos: três anos (dois técnicos) cinco anos (um técnico), seis anos (um técnico) e vinte anos (um técnico).

Relativamente ao que os técnicos definem como sendo atividades de estimulação/treino cognitivo (Pergunta: O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo?) podemos referir que todos estes têm consciência do que são estas atividades, mas apresentam dificuldades na explicação destas. No entanto (Pergunta: Existe alguma diferença entre as duas?), nem todos os técnicos distinguem a estimulação cognitiva do treino cognitivo: três técnicos consideram que há diferença entre estes dois, porém apenas um consegue explicar de forma clara essa diferença e dois técnicos referem não haver diferenciação. Estas intervenções “embora possam ser conceitos que de algum modo se aproximam ou complementam, a sua escolha para intervenção depende ou dos objectivos que se pretende atingir (...) ou do perfil da população alvo” (Buschert et al., 2010 citado por Santos, 2015, p. 12).

De seguida (Pergunta: Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?), todos os técnicos (100%) indicam dar muita importância às atividades de estimulação cognitiva. No

entanto, quando questionados sobre a importância dada pelas instituições a este tipo de atividades (Pergunta: Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?), podemos afirmar que dois técnicos referem que a instituição dá muita importância, dois indicam que apenas é dada alguma, e por fim, um técnico refere não ser dada nenhuma importância. Essa importância devia-se esperar devido aos princípios orientadores fundamentais das ERPI já mencionados nesta secção e, uma vez que, é ao nível das instituições que se devem “promover actividades de animação sociocultural, recreativa e ocupacional fomentadas de um clima de relacionamento salutar entre os residentes e manter as suas capacidades físicas e psíquicas” (Oliveira, 2015, p. 129)

Quanto ao modo como são acolhidas este tipo de atividades (Pergunta: Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?), todos os técnicos referem que, de uma maneira geral, são bem acolhidas pelos utentes, embora por vezes estes apresentem dificuldades na sua realização.

No que respeita à forma como selecionam as atividades (Pergunta: Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?), os técnicos indicam que são: pesquisa de atividades (três técnicos) e as atividades passadas de técnicos para técnicos (dois técnicos).

Nas atividades dinamizadas pelos técnicos é essencial a “escolha de actividades que não cansem os idosos, dando importância aos interesses, motivações e estado de ânimo, mas nunca obrigando ou impondo” (Oliveira, 2015, p. 130). É, também importante apelar às atividades de estimulação cognitiva, uma vez que essa intervenção a estimulação cognitiva permite o investimento nas funções executivas e este “pode gerar saltos na qualidade de vida do idoso e no desenvolvimento cognitivo global” (Sena & Silveira, 2019, p. 52)

As atividades de estimulação/ treino cognitivo que referem serem mais frequentemente implementadas (Pergunta: Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa) são:

- Quem sabe, sabe (mencionado pelos técnicos AS e SL)
- Sopa de letras (mencionado pelos técnicos JL e AD)
- Perguntas das atividades de vida diária, provérbios e música (mencionadas pelo técnico AS)
- Chuva de palavras, fichas individuais (mencionado pelo técnico CG)

- Atividades na televisão, palavras cruzadas e quebra-cabeças (mencionadas pelo técnico SL)
- Treino da escrita e leitura de notícias (mencionado pelo técnico JL)
- Atividades com cores, adivinhas, cálculo, fotografias (mencionadas pelo técnico AD).

Quando cruzamos esta informação com as observações diretas verificamos que, algumas das atividades mencionadas pelos técnicos são observadas. Essas atividades são: o jogo quem sabe, sabe mencionado e dinamizado pelos técnicos AS e SL. A atividade de música é mencionada e dinamizada pelo técnico AS, o técnico SL refere o quebra-cabeças e implementa a construção de *puzzles*, o técnico JL menciona a leitura de notícias como sendo das atividades que mais trabalha a estimulação cognitiva e dinamiza esta atividade. Contudo, o técnico CG e o técnico AD indicam várias atividades, nenhuma das observadas.

Estes técnicos dinamizam as atividades de estimulação/treino cognitivo porque, segundo os mesmos, são atividades que vão ao encontro do interesse do público e que ajudam a desenvolver algumas competências, pela dificuldade de tirar os utentes dos cadeirões e serem poucos os que se conseguem levantar sem auxílio, para atenuar a degeneração rápida que existe nesta faixa-etária e também para fazer algo diferente do que já realizam. Verificamos que a maior parte das respostas dadas por parte dos técnicos são vagas, à exceção das dadas pelos técnicos AS e AD apenas estes se referem concretamente a aspetos que podemos ligar à estimulação cognitiva.

Nas entrevistas foram também mencionadas competências que cada técnico acha estarem relacionadas com a estimulação cognitiva (Pergunta: Quais as competências que desenvolve nessas atividades?), sendo estas: memória, mencionada por quatro técnicos, o raciocínio mencionado por dois técnicos, a atenção referida por três técnicos, a linguagem por três técnicos, a competência motora por um técnico e a compreensão não foi mencionada por nenhum técnico.

Foram também referidas mais duas competências, a concentração, que não fazia parte das competências estudadas nesta dissertação e as funções executivas nomeadas por um técnico, mas apenas de forma geral não sendo possível objetivar a que competências é que o técnico se referia efetivamente.

Sabemos então que, segundo Ferreira (2007), “planear é, essencialmente, fazer o retrato mental – a planta – de uma realidade futura” (p. 108). Para o mesmo autor,

o planeamento de uma atividade formativa é, geralmente, uma oportunidade para o animador: reforçar a confiança em si próprio e nas suas potencialidades; investigar e recolher um conjunto sistematizado de informação indispensáveis ao projecto formativo que pretende desenvolver; definir o *fio condutor* que, perpassando por todas as fases e etapas, lhes confere unidade e coesão (p. 108).

Relativamente à pergunta: Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo? A nível das planificações os técnicos, maioritariamente, referem apenas realizarem uma planificação mensal e anual por escrito, pelo que as atividades por vezes são alteradas no próprio dia, nas palavras de alguns técnicos “como um plano B”. Face ao que dizem os autores este grupo de técnicos não executa planificações de forma sistemática.

Relativamente à avaliação esta deverá, segundo o Manual de processos-chave estrutura residencial para idosos da responsabilidade da Segurança Social disponibilizado *online* no ano de 2011, medir a eficácia e eficiência da planificação elaborada pelos técnicos. Assim sendo, segundo o mesmo manual (p.30), a avaliação deve ter em conta:

- a) O grau de execução dos objectivos previstos para cada [idoso];
- b) Se os objectivos definidos por actividade sociocultural tipo foram alcançados;
- c) O grau de adequação dos objectivos de cada actividade ocupacional e de desenvolvimento pessoal tipo e produtos ao diagnóstico síntese, nomeadamente no que se refere às necessidades, expectativas e interesses do(s) [idoso(s)];
- d) A satisfação do [idoso] e/ou pessoa(s) próxima(s) face às actividades tipo realizadas;
- e) A adequação dos recursos utilizados e o custo envolvido na realização do Plano.

De acordo com as entrevistas realizadas a avaliação das atividades (Pergunta: à pergunta: De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino

cognitivo?), de um modo geral, não é feita diariamente, pelo que os técnicos referem que muitas vezes é apenas realizada de três em três ou de seis em seis meses, consoante o técnico que a elabora. Contudo, dos cinco técnicos apenas um apresenta nas suas planificações instrumentos de avaliação, porém essa avaliação não foi observada. Há, no entanto, um técnico que refere fazer a avaliação das atividades através de plataformas pré-definidas pela instituição na qual trabalha. Portanto, face ao que dizem os autores a importância dada à avaliação é muito pequena quer por opção dos técnicos quer por opção das instituições.

Para resumir toda a informação e de modo a facilitar a compreensão do cruzamento dos três instrumentos de recolha (planificação, observação e entrevista) apresentamos a tabela 17.

Tabela 17.

Resumo do cruzamento de todos os dados recolhidos

Competências	Planificação das atividades	Observação		Entrevista ⁵
		Mobilização	Envolvimento	
Memória	45%	100%	85%	80%
Raciocínio	15%	75%	47%	40%
Atenção	50%	100%	100%	80%
Compreensão	5%	100%	92%	0%
Linguagem	15%	70%	44%	60%
Competência motora	30%	90%	69%	20%

Como é possível verificar na tabela 17, e seguindo a ordem pela qual as competências são apresentadas, a **memória** é sempre mobilizada por parte dos técnicos (100%) e é muito observada nas atividades dinamizadas pelos técnicos (85%). Esta é mencionada no discurso de quatro dos cinco técnicos (80%). Porém, nas planificações é referida apenas em nove das vinte (45%). O **raciocínio** é uma competência muito mobilizada por parte dos técnicos (75%), mas é pouco observada nas atividades dinamizadas (47%) e, é mencionada no discurso de dois dos cinco técnicos (40%) e referida em apenas três das vinte atividades (15%). A **atenção** é

⁵ Nesta tabela consideraram-se todas as competências mencionadas pelos técnicos independentemente da pergunta a que se referiam.

sempre mobilizada e sempre observada nas atividades dinamizadas pelos técnicos (100%). Esta é também das competências mais mencionadas pelos técnicos nas suas entrevistas (quatro em cinco técnicos, 80%). No entanto, nas planificações é mencionada em dez das vinte atividades (50%). A **compreensão** é sempre mobilizada por parte dos técnicos (100%) e muito observada nas atividades dinamizadas por estes (92%), contudo nunca é mencionada pelos técnicos nas suas entrevistas (0%) e é apenas referida em uma das vinte planificações (5%). A **linguagem** é uma competência muito mobilizada por parte dos técnicos (70%), mas é a competência menos observada nas atividades dos mesmos (44%). Esta é mencionada em apenas três planificações de atividades (15%) e é, porém, das competências que os técnicos mais referem nas suas entrevistas (três técnicos, 60%). A **competência motora** é muito mobilizada por parte dos técnicos (90%) e muito observada nas atividades dinamizadas (69%), é mencionada por um técnico nas entrevistas (20%) e aparece nas planificações de seis atividades (30%).

É possível afirmarmos, então, que as competências que são mais mobilizadas por parte dos técnicos são a memória, atenção e compreensão (100%). A competência que é mais observada nas atividades é a atenção (100%) e a competência menos observada é a linguagem (44%).

Verificamos que os técnicos fazem muito mais do que pensam fazer, uma vez que através dos dados cruzados, verificamos que nas atividades os técnicos trabalham mais competências do que as que referem nas suas planificações e discurso.

Um outro último aspeto que este cruzamento salienta é a discrepância entre o que é feito (observado) e o que os técnicos explicitam no seu discurso e nas suas planificações. E esta tendência verifica-se para todas as competências.

5. CONCLUSÕES

| ' ' | | ' ' |

Este trabalho de investigação é resultado de várias pesquisas teóricas, de recolha e análise de dados que nos permitem responder à problemática e aos objetivos que foram delineados no início do mesmo.

Da pesquisa bibliográfica destacou-se que a estimulação cognitiva é fundamental dado que o processo do envelhecimento está diretamente ligado com o declínio e à perda de capacidades da pessoa idosa, nomeadamente as perdas cognitivas (Santos, 2015). Com o aumento da população idosa, é cada vez mais importante a estimulação cognitiva, isto porque, esta contribui para que os idosos vivam mais tempo, bem como com uma melhor qualidade de vida. Segundo Alves et al., (2019), a estimulação cognitiva, tem como pressuposto a utilização de estratégias funcionais que permitem potencializar o uso das competências cognitivas nos idosos, de forma que estes sejam mais ativos e autónomos na sociedade.

A cognição engloba várias competências, mas neste estudo foram apenas consideradas seis: a memória, o raciocínio, a atenção, a compreensão, a linguagem e a competência motora isto porque estas competências são aquelas que nós julgávamos serem passivas de ser observadas diretamente e de uma forma objetiva.

Em virtude do que foi mencionado, o presente estudo assume uma natureza qualitativa descritiva, uma vez que se pretendeu estudar, compreender e explicar um determinado objeto de estudo através de métodos de recolha e análise de dados e dado que apresenta uma amostra reduzida não permite, portanto, a generalização. Porém, uma vez que não foram formuladas hipóteses, pelo menos de forma clara e concisa, caracterizou-se este estudo como uma pesquisa exploratória de modo que esta pesquisa leve também a pesquisas futuras. Ainda que, esta metodologia seja qualitativa, procurámos que fosse simultaneamente “intensiva”, ou seja, selecionámos vários instrumentos de observação, direta e indireta, que permitissem um cruzamento dos dados obtidos e assegurassem a coerência e fiabilidade da nossa investigação. Foram utilizados vários instrumentos: planificação das atividades, notas de campo, grelhas de observação e entrevista. Com estes instrumentos pretendeu-se, assim, fazer um cruzamento de dados do que é planeado pelos técnicos, observado pela investigadora e dito é por parte dos técnicos.

Esta preocupação com o desenho da metodologia foi tanto mais importante quanto o facto de termos consciência das limitações decorrentes da reduzida amostra e de um limitado tempo de observação.

Inicialmente estava previsto uma amostra mais alargada. No entanto, o início do trabalho de campo coincidiu com a evidência da pandemia *COVID-19* e com o conseqüente encerramento das atividades de animação e o fecho às visitas das ERPI e portanto, ainda

que o desejássemos não seria possível alargar mais a nossa amostra, nem o tempo de observação.

Esta investigação em torno da estimulação cognitiva contou com a observação de vinte atividades de animação dinamizadas por cinco técnicos em ERPI (quatro atividades de cada técnico).

Este estudo pretendeu **verificar de que forma a estimulação cognitiva está presente nas atividades de animação dinamizadas por técnicos nas ERPI.**

Para procurar responder à problemática deste estudo, foram delineados três objetivos: 1) Identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades; 2) Observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva; 3) Analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à Estimulação Cognitiva.

Relativamente ao primeiro objetivo, identificar qual a intencionalidade dos técnicos para promover e explicitar objetivos associados à Estimulação Cognitiva no planeamento das atividades, podemos concluir que nem todos os técnicos caracterizam as suas atividades como sendo de estimulação cognitiva, embora se tenha verificado que na maioria delas existe pelo menos um objetivo relativo às competências da estimulação cognitiva, pertinentes para este estudo. Os técnicos dão, nas suas planificações, uma maior ênfase à competência atenção e memória. Verificamos ainda que os técnicos trabalham nas suas atividades mais competências do que aquelas que expressam nos seus objetivos e mencionam nas entrevistas.

O segundo objetivo foi observar se nas atividades dinamizadas pelos técnicos estão ou não presentes as estratégias e princípios da Estimulação Cognitiva. Assim, podemos verificar que, com base na observação realizada estão presentes as diferentes competências da estimulação cognitiva consideradas para este estudo (memória, raciocínio, atenção, compreensão, linguagem e competência motora). Por exemplo, de acordo com a tabela 17, a competência atenção é sempre mobilizada por parte dos técnicos (100%) e está sempre presente na observação das atividades (100%). Contudo a competência linguagem é muito mobilizada por parte dos técnicos (70%), no entanto é a competência menos observada nas atividades (44%). É, de notar, que a competência memória que é muito mobilizada e é várias vezes observada nas atividades, está geralmente ligada às memórias antigas dos idosos, pelo menos no contexto em que se realizou a nossa observação, apenas uma vez se verificou que a memória fosse trabalhada ao nível da aquisição de novas aprendizagens (primeira atividade do técnico JL). Relativamente à competência linguagem,

podemos verificar que por norma as atividades são dadas a desenvolver, porém pouco é posto em prática o diálogo e a troca de ideias por parte dos participantes. No entanto, todas as competências interagem simultaneamente no funcionamento humano. É verdade que neste estudo optámos por individualizar algumas competências apenas para facilitar o trabalho investigativo. Mas, e a área da neurofisiologia comprova que no ser humano as competências se inter-influenciam, e assim sendo, os técnicos que dinamizam as atividades deveriam alterar a maneira como veem a planificação e fazem a escolha da seleção de atividades de modo a trabalhar mais competências em simultâneo ou de uma forma mais abrangente.

Através das observações realizadas verificamos uma discrepância destas com as planificações e as entrevistas, o que nos deu a entender que os técnicos mobilizam mais competências do que aquelas que assinalam. Isto levou-nos a pensar que os técnicos não têm uma verdadeira consciência da dimensão do seu trabalho.

A definição das competências a serem estudadas revelou-se uma tarefa complexa, de facto, embora que a estimulação cognitiva seja um tema usual e frequente na área da animação de idosos, tivemos algumas dificuldades em encontrar bibliografia específica sobre este tema o que dificultou a identificação das competências que foram estudadas. As entrevistas aos técnicos revelaram o mesmo tipo de dificuldades, e talvez seja pela falta de formação específica na área da estimulação cognitiva, situação que podemos comprovar quando analisamos, no enquadramento teórico, os planos de estudos das licenciaturas de animação sociocultural e educação social do ano de 2020. Verificamos assim, com os planos de estudo, que a formação na área específica da estimulação cognitiva é muito escassa não ultrapassando os 17% da totalidade das unidades curriculares oferecidas.

Ainda que não pertencesse ao desenho inicial desta investigação, os dados da observação permitiram verificar que os técnicos, para as suas atividades, recorrem quase sempre a materiais já existentes, os jogos de tabuleiro não sendo usual a construção de materiais de estimulação nas atividades desenvolvidas com os idosos. Queremos dizer que em quase todas as atividades não há materiais para serem manuseados ou manipulados pelos idosos e quando estes existem são usualmente, por exemplo, peças de jogos (dominó, damas, bingo).

É importante ainda referir que um dos aspetos a ter em consideração no futuro é o facto de se dar maior importância ao discurso do técnico, ou seja, à maneira como este expõe a atividade e as tarefas, uma vez que para esta dissertação apenas se teve em consideração o envolvimento dos utentes nas atividades (o número de respostas) e as planificações elaboradas pelos técnicos, bem como as entrevistas.

No que diz respeito ao terceiro e último objetivo, analisar se os técnicos que dinamizam as atividades mobilizam no seu discurso as dimensões associadas à estimulação cognitiva, verificamos que todos os técnicos afirmam saber o que são atividades de estimulação cognitiva, ainda que a maioria não saiba dar uma definição precisa e correta. Verificamos igualmente que nem todos os técnicos diferenciam a estimulação cognitiva do treino cognitivo e aqueles que o fazem nem sempre é de forma correta. Apesar de mencionarem várias competências nas suas entrevistas nem sempre as mobilizam nas suas planificações. Os dados da observação revelam atividades pouco inovadoras, repetitivas, contrariamente ao que os técnicos revelam nas suas entrevistas e nas quais afirmam fazer pesquisa de atividades. Esta aparente fraca qualidade das atividades pode igualmente prender-se à importância relativa que as instituições, que são responsáveis pela intervenção dos técnicos observados, dão ao trabalho dos mesmos.

Os dados da entrevista e a nossa experiência nesta área evidenciam as limitações dos técnicos. Verificamos que, muitas vezes, os técnicos não estão fixos numa ERPI, pelo que durante a semana deslocam-se para várias instituições com o tempo limitado em cada uma, no máximo duas horas diárias. Para além disso, as instituições frequentemente solicitam que estes técnicos executem atividades fora do seu âmbito de formação, por exemplo ginástica.

Mesmo que esta situação não explique completamente o carácter limitado das atividades de animação de idosos, é um fator limitativo importante a ter em conta. Um outro aspeto igualmente evidenciado pelos dados das entrevistas é o facto dos técnicos, maioritariamente, planificarem as suas atividades anual e mensalmente com o desfasamento temporal e de contexto que tal prática pode implicar. Apesar das limitações podemos concluir da pertinência do tema e da qualidade da metodologia utilizada. Achamos importante promover novas investigações nesta área nomeadamente as que possam contribuir para a verificação das atividades de estimulação cognitiva que promovam um envelhecimento mais ativo e saudável dos idosos institucionalizados em ERPI. Igualmente, esta investigação evidenciou a necessidade da formação inicial e contínua nesta área.

É importante continuar a apostar no desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva, uma vez que, segundo Carvalho et al., (2016), estas têm um impacto positivo nesta população e levam a uma manutenção e/ou redução das perdas funcionais e cognitivas do idoso e a uma melhoria da sua qualidade de vida.

Por fim, segundo Machado e Loureiro (2009)

a Animação sociocultural, no âmbito da Gerontologia, deveria criar linhas de investigação específicas, no sentido

de dar resposta às necessidades e exigências suscitadas por um sector populacional cada vez mais expressivo e combater de forma responsável o aparecimento de oportunistas que se apresentam como detentores de um saber fazer sem fundamentos teóricos e empíricos suficientes (p. 119).

REFERÊNCIAS

- Alves, C., Júnior, G., Lobo, J., Anceles, Q., Melo, E., Soares, K., Silveira, F., & Berberian, A. (2019). Estimulação cognitiva: Uma janela para o envelhecimento saudável. In C. Alves, K. Soares (Coords). *Intervenção multiprofissional no envelhecimento*. (pp. 79-91). Curitiba: CRV.
- Amaral, I., Caetano, E., Daniel, F., & Monteiro, R. (2016). Representações sociais do envelhecimento num olhar genderizado. *Análise Psicológica*, 34(4), 353-364. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v34n4/v34n4a02.pdf>
- Apóstolo, J., Cardoso, D., Marta, L., & Amaral, T. (2011). Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. *Revista de Enfermagem*. 3(5), 193-201.
- Araújo, P., Brito, L., Guimarães, M., & Santana, L. (2017). Exercícios de memória: uma estratégia para a promoção da saúde dos idosos. Anais V CIEH, V.1, Campina Grande.
- Aviso n.º 11576/2020, de 10 de agosto de 2020. *Diário da República*, 2.ª Série – N.º 154.
- Bastos, A., Faria, C., & Moreira, E. (2012). Desenvolvimento e envelhecimento cognitivo: Dos ganhos e perdas com a idade à sabedoria. In C. Raúl & O. Ribeiro (coords). *Manual de Gerontologia*. (pp. 107-127). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Barreto, J. (2005). Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. *Sociologia*, XV, pp. 289-302.
- Bárrios, M. J. (2017). *Políticas de envelhecimento ao nível local-análise e avaliação de programas a partir do paradigma de envelhecimento ativo*. [Dissertação de doutoramento, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/14078/1/Tese%20na%20c3%8dntegra%20MJB%3%a1rrios.pdf>
- Bárrios, M., & Fernandes, A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32(2), 188-196.

- Brandão, M. (2011). *Reconfiguração e mudança anatômica do conjunto neural da memória de curto-prazo e longo-prazo – Aspectos significativos da pesquisa de Kandel nos experimentos feitos com a Aplysia*. [Monografia, Universidade Cândido Mendes]. Repositório da AVM Faculdade integrada. https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/T206960.pdf
- Cabral, M., & Ferreira, P. (2014). *O envelhecimento activo em Portugal. Trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel Santos. <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2017/10/Envelhecimento-activo-em-portugal.pdf>
- Cagnin, S. (2009). Neuropsicologia Cognitiva e Psicologia Cognitiva: o que o estudo da cognição deficitária pode nos dizer sobre o funcionamento cognitivo normal?. *Psicologia em Pesquisa*. 3(1), 16-30. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v3n1/v3n1a03.pdf>
- Cancela, D. (2007). *O processo de envelhecimento*. O Portal dos Psicólogos. <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/o-processo-de-envelhecimento.pdf>
- Capovilla, A. (2006). Avaliação neuropsicológica das funções cognitivas: Pesquisas brasileiras. *Psicologia e Educação*. 5(1), 103-117. http://psicologiaeeducacao.ubi.pt/Files/Other/Arquivo/VOL5/PE%20VOL5%20N1/PE%20VOL5%20N1_index_10_.pdf
- Capucha, L. (2014). Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise. 74, 113-131. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/spp/n74/n74a06.pdf>
- Carmo, H., & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da investigação. Guia para auto-aprendizagem*. Universidade aberta: Lisboa.
- Carvalho, P., Magalhães, C., & Pedroso, J. (2016). Tratamentos não farmacológicos que melhoram a qualidade de vida de idosos com doença de *Alzheimer*: Uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 65(4), 334-339.
- Chariglione, I. (2014). *Intervenções cognitivas para o aprimoramento da memória em idosos com envelhecimento cognitivo normal*. [Dissertação de mestrado, Universidade de Brasília]. Repositório Institucional da Universidade de Brasília.

https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/16137/1/2014_IsabellePatriciaFreitasChariglione.pdf

Chousa, A. (2014). *Construção e implementação de um programa de estimulação executiva em idosos saudáveis*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/79376/2/34492.pdf>

Ciosak, S., Braz, E., Costa, M., Nakano, N., Rodrigues, J., Alencar, R., & Rocha, L. (2011). Senescência e senilidade: novo paradigma na Atenção Básica de Saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo*. 45(2), 1763-1768.

CogniFit. (2020). *Cognição e Ciência Cognitiva*. Consultado em <https://www.cognifit.com/pt/cognicao>

Correia, A. (2013). *A animação sociocultural e o trabalho com idosos – uma experiência num centro de dia*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87460/2/162401.pdf>

Correia, P. (2007). *Velhos são os trapos: Mito ou realidade?*, O Portal dos Psicólogos. Consultado a 1 de junho de 2020, em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0340.pdf>

Cruz, S. (2014). *A dignidade em lares de idosos*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/6461>

Cunha, M. (2008). A animação educativa no desenvolvimento pessoal e social de futuros formadores: uma abordagem centrada na prática teatral. *Revista Portuguesa de Educação*. 21(2), 161-185. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpe/v21n2/v21n2a08.pdf>

Dábrio, M. (2016). *Aplicação de um programa de estimulação cognitiva: efeito no desempenho cognitivo e ocupacional numa população psicogeriatrica institucionalizada*. [Dissertação de mestrado, Escola de Psicologia e Ciências da vida]. Repositório Científico da Lusófona.

<https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/7465/1/trabalho%20investiga%c3%a7%c3%a3o2016%2024.10.16.pdf>

Decreto de Aprovação da Constituição, de 10 de abril de 1976, *Diário da República*, 1.^a série – N.º 86.

Decreto-Lei n.º 101/2006, de 6 de junho de 2006. *Diário da República*, 1.^a Série – N.º 109

Decreto-Lei n.º 232/2005, de 29 de dezembro de 2005. *Diário da República*, 1.^a Série - N.º 249.

Decreto-Lei n.º 252/2007, de 5 de julho de 2007. *Diário de República*, 1.^a Série - N.º 128.

Decreto-Lei n.º 464/80, de 13 de outubro de 1980. *Diário da República*, 1.^a Série - N.º 237.

Despacho n.º 10885/2016, de 6 de setembro de 2016. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 171.

Despacho n.º 11087/2016, de 15 de setembro de 2016. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 178.

Despacho n.º 12295/2014, de 6 de outubro de 2014. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 192.

Despacho n.º 12917/2016, de 26 de outubro de 2016. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 206.

Despacho n.º 4867/2017, de 2 de junho de 2017. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 107.

Despacho n.º 4916/2017, de 5 de junho de 2017. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 108

Despacho n.º 5319/2017, de 16 de junho de 2017. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 115.

Despacho n.º 6265/2016, de 11 de maio de 2016. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 91.

Despacho n.º 8048/2020, de 18 de agosto de 2020. *Diário da República*, 2.^a Série – N.º 160.

- Direção-Geral do Ensino Superior. (2020). *Animação Sociocultural*.
<https://www.dges.gov.pt/guias/indcurso.asp?curso=9005>
- Direção-Geral do Ensino Superior. (2020). *Educação Social*.
<https://www.dges.gov.pt/guias/indcurso.asp?curso=9084>
- Diana, J. (2019). Pesquisa descritiva, exploratória e explicativa. Diferença. Consultado a 8 de janeiro de 2020, em <https://www.diferenca.com/pesquisa-descritiva-exploratoria-e-explicativa/>
- DIGNUS. (2019). Projeto EuroAge promove envelhecimento ativo em Portugal e em Espanha. Consultado a 20 de outubro de 2020 em <https://www.dignus.pt/2019/05/15/projeto-euroage-promove-envelhecimento-ativo-em-portugal-e-espanha/>
- Ellis, A., & Young, A. (1988). *Human cognitive neuropsychology*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Estratégia Nacional para o envelhecimento Ativo e Saudável (2017). *Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º 12427/2016)*. República Portuguesa. Consultado a 25 de janeiro de 2020, em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Fechine, B., & Trompieri, N. (2012). O processo de envelhecimento: *As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos*. 1(7), 106-194.
- Fernandes, A. (2001). Velhice, solidariedades familiares e política social. *Itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida*. Sociologia, Problemas e práticas, 36, pp. 39-52.
- Fernandes, S. (2014). *Estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação de Bragança]. Repositório do Instituto Politécnico de Bragança.
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/11546/1/Sara%20Isabel%20Diegues%20Fernandes.pdf>
- Fernandes, T. (2003). A neuropsicologia cognitiva em revisão: ensaio de um psicólogo. *Psychologica*, 34, 267-280.
- Ferreira, P. (2007). *Guia do animador na formação de adultos*. Presença: Lisboa

- Figueiredo, A. (2018). *Impacto do programa de estimulação cognitiva ImproveCog no défice cognitivo ligeiro e demência: estudo piloto*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=300633
- Fonseca, A. (2015). *Promoção da Qualidade de Vida no Idoso: A atenção, a memória e a audição*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17019/1/Ana%20Filipa%20Marmeiro%20Fonseca.pdf>
- Fonseca, A. (2006). O estudo do envelhecimento: enquadramento histórico. In A. M. Fonseca (Ed.), *O Envelhecimento uma abordagem psicológica* (pp. 11-20). Universidade Católica. <http://www.uceditora.ucp.pt/resources/Documentos/UCEditora/Indices/2007/8/O%20Envelhecimento.pdf>
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2002). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gonçalves, C. (2012). *Programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. O Portal dos Psicólogos. Consultado a 20 de Maio de 2020, em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0623.pdf>
- Guerra, I. (2000). Fundamentos e processos de uma sociologia de ação. *O planeamento em ciências sociais*. Principia: Cascais
- Haase, V., Salles, J., Miranda, M., Malloy-Diniz, L., Abreu, N., Argollo, N., Mansur, L., Parente, M., Fonseca, R., Mattos, P., Landeira-Fernandez, J., Caixeta, L., Nitri, R., Caramelli, P., Junior, A., Grassi-Oliveira, R., Christensen, C., Brandão, L., Filho, H., Silva, A., & Bueno, O. (2012). Neuropsicologia como ciência interdisciplinar: consenso da comunidade brasileira de pesquisadores/clínicos em Neuropsicologia. *Neuropsicologia Latinoamericana*. 4(4), 1-8. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnl/v4n4/v4n4a01.pdf>
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1955). *De la logique de l'enfant a la logique de l'adolescent*. Paris: Presses Universitaires de France.

- Irigaray, T., & Shneider, R. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais, 25(4), 585-593.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos: Atividades*. Lisboa: Soldilivros
- Júnior, C. A. M., & Faria, N. C. (2015). Memória. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 28(4), 780-788.
- Kristensen, C., Almeida, R., & Gomes, W. (2001). Desenvolvimento histórico e Fundamentos Metodológicos da Neuropsicologia Cognitiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 14(2), 259-274. <https://www.scielo.br/pdf/prc/v14n2/7853.pdf>
- Konflanz, F., Costa, K., & Mendes, T. (2016). *A neuropsicologia do envelhecer: as "faltas" e "falhas" do cérebro e do processo cognitivo que podem surgir na velhice*. O Portal dos Psicólogos. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1103.pdf>
- Lezak, M. D., Howieson, D. B., & Loring, D. W. (2004). *Neuropsychological assessment* (4th ed.). London:Oxford University Press.
- Lima, J. (2006). Envelhecimento, demência e doença de Alzheimer: o que a psicologia tem a ver com isso?. *Revista de Ciências Humanas*, 0(40), 469-489.
- Lopes, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção.
- Lopes, M. (2010). *Imagens e Estereótipos de Idoso e de Envelhecimento em Idosos Institucionalizados e não Institucionalizados*. [Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior]. Repositório Científico da Universidade de Lisboa. <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2500/3/Disserta%C3%A7ao.pdf>
- Lousa, E. (2016). *Benefícios da estimulação cognitiva em idosos: um estudo de caso*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Altos Estudos do Instituto Superior Miguel Torga]. Repositório do Instituto Superior Miguel Torga. <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/682/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O.pdf>
- Luria, A. R. (1981). *Fundamentos de Neuropsicologia*. Universidade de São Paulo.
- Machado, N., & Loureiro, M. (2009). Potencialidades da Animação e Estimulação Neuropsicológica na Terceira Idade. In J. Pereira & M. Lopes (coords.). *Animação sociocultural na Terceira Idade*. (pp. 108-121). Chaves: Intervenção

- Magalhães, E. (2005). *Envelhecimento demográfico: novos desafios*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde.
- Martin, I., & Brandão, D. (2012). Políticas para a terceira idade. In C, Paul & O, Ribeiro. (coords.). *Manual de gerontologia: Aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. (pp. 273-287). Lisboa: Lidel.
- Martin, I., Gonçalves, D., Silva, A. Paul, C., & Cabral, F. (2007). Políticas sociais para a terceira idade. In A, Osório & F, Pinto (coords.). *As pessoas idosas: Contexto social e Intervenção Educativa*. (pp. 131 – 179). Lisboa: Instituto Piaget.
- Martins, S. (2017). *Envelhecimento ativo e o seu reflexo na qualidade de vida dos idosos*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais do Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa]. Repositório das Universidades Lusíada.
http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/3426/1/mss_sofia_martins_dissertacao.pdf
- Martins, R. (2006). Envelhecimento e Políticas Sociais. *Journal of Education, Technologies, and Health*, 32(11), 126-140.
- Moreira, I. (2013). *Envelhecimento Ativo e Bem-sucedido*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal.
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6496/1/Isaura%20Patr%C3%ADcia%20de%20Sousa%20Moreira.pdf>
- Neri, A. L. (2006). O Legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em psicologia*. 14(1), 17-34.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v14n1/v14n1a05.pdf>
- Nobre, R. (2016). *O Envelhecimento Ativo no Idoso Institucionalizado*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, Algarve]. Repositório da Universidade do Algarve.
<https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/10028/1/Rita%20Nobre%20relat%C3%B3rio%20vers%C3%A3o%20final.pdf>
- Nunes, M. (2009). Envelhecimento cognitivo: principais mecanismos explicativos e as suas limitações. *Cadernos da Saúde*. 2(2), 19-29.

- Nunes, B. (2005). A demência em números. In Castro-Caldas, A., & Mendonça, A. (Eds.), *A doença de Alzheimer e outras demências em Portugal* (pp. 11-26). Lisboa: Lidel.
- OCDE. (1998). *Maintenir la Prospérité dans une Société Vieillissante*. Document de travail awp 3.2 f. Retrieved from <http://www.oecd.org/dataoecd/22/6/2428637.pdf>
- Oliveira, C. (2015). *Recordar é viver*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8890/1/tese%20final.pdf>
- OMS. (2002). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde*. Organização Pan-Americana da Saúde. http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
- Osório, A., & Pinto, F. (2007). *As pessoas idosas, contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget; Edições Horizontes Pedagógicos.
- Osório, A. (2008). Animação sociocultural na terceira idade. In J. Trilla (coord.). *Animação sociocultural: Teorias, programas e âmbitos*. (pp. 251 – 263). Lisboa: Instituto Piaget.
- Osório, A. (2008). Animação sociocultural na terceira idade. In J.D. Pereira, M. F. Vieites & M. S. Lopes (coords.) *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*. (pp. 207 – 219). Amarante: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2006). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed
- Parola, V., Coelho, A., Neves, H., Almeida, M., Gil, I., Mouro, A., & Apóstolo, J. (2019). Efeitos de um programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados. *Revista de Enfermagem Referência*. 4(20), 47-56. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserlVn20/serlVn20a06.pdf>
- Piaget, J. (1971). *A epistemologia genética*. Petrópolis: Vozes.
- Pinheiro, D. (2016). *Promoção do desenvolvimento cognitivo em Idosos com doença de Alzheimer – as práticas e os contextos de Estruturas Residências para Idosos*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior da Educação e Ciências Sociais]. Repositório do Instituto Politécnico de Leiria.

https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/1924/1/Disserta%C3%A7ao_%20FIAL%20Daniela%20Patrocinio_rev_IP_24mar%C3%A7o2016.pdf

- Pinto, A. C. (2003). Memória a curto prazo e memória operatória: Provas e correlações com outras tarefas cognitivas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 7(2), 359-374
- PORDATA. (2020). *População residente: total e por grandes grupos*. Base de Dados Portugal Contemporâneo. <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>
- Portaria n.º 67/2012, de 21 de março de 2012. *Diário da República*, 1.ª Série – N.º 58.
- Quintas, S., & Sánchez, M. (1999). *Para compreender la animacion sociocultural*. Editora verbo divino. Estella
- Rede Europeia Anti-Pobreza. (2017). Projeto Bem envelhecer IV. Consultado a 20 de outubro de 2020 em <https://www.eapn.pt/projeto/201/projeto-bem-envelhecer-iv>
- Reis, E. M. (2019). Estratégias de reabilitação da memória em idosos com doença de Alzheimer. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 3(3). 47-68.
- Rodrigues, M. (2019). *Efeito de um programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Saúde]. Repositório do Instituto Politécnico de Bragança. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/19564/1/pauta-relatorio-16.pdf>
- Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos: Lisboa.
- Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition, *Psychological Review*, 103: 403-428.
- Santana, S. M., Roazzi, A. & Dias, M. G. (2006). Paradigmas do desenvolvimento cognitivo: uma breve retrospectiva. *Estudos de Psicologia*. 11(1), 71-78.
- Santos, M. M. (2015). *PROECO: um Programa de Estimulação Cognitiva para um envelhecimento saudável*. [Dissertação de doutoramento, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/5199>

- Schneider, D. D. G. (2006). *Processo de resolução de problemas e de tomada de decisão no desenvolvimento*. Em: Parente, M.A.M.P (Ed.). *Cognição e envelhecimento* (113-131). Porto Alegre: Artmed. – Chariglione
- Segurança Social. (2016). *Idosos*. República Portuguesa. <http://www.seg-social.pt/idosos>
- Segurança Social. (2011). *Manual de Processos-Chave: Estrutura Residencial para idosos*. Consultado a 10 de dezembro de 2020, em http://www.seg-social.pt/documents/10152/13652/gqrs_lar_estrutura_residencial_idosos_Processos-Chave/1378f584-8070-42cc-ab8d-9fc9ec9095e4
- Segurança Social. (2005). *Manual de Boas Práticas: Um guia para o acolhimento das pessoas mais velhas*. http://www.seg-social.pt/documents/10152/14714/acolhimento_residencial_pessoas_mais_velhas/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7
- Segurança Social. (2019, 28 de abril). *Programa Conforto Habitacional para Pessoas Idosas (PCHI)*. Consultado a 20 de outubro de 2020, em <http://www.seg-social.pt/programa-conforto-habitacional-para-pessoas-idosas-pchi>
- Segurança Social. (2019, 28 de abril). *Programa para a Inclusão e Desenvolvimento (PROGRIDE)*. Consultado a 20 de outubro de 2020, em <http://www.seg-social.pt/programa-para-a-inclusao-e-desenvolvimento-progride>
- Sena, R., & Silveira, F. (2019). *A musicoterapia como ferramenta de intervenção psicossocial aplicada na estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. In C. Alves, K. Soares (Coords). *Intervenção multiprofissional no envelhecimento*. (pp.49-62). Curitiba: CRV.
- Serviço Nacional de Saúde. (2020). *Cuidados Continuados Integrados*. Consultado a 20 de outubro de 2020 em <https://www.sns.gov.pt/sns/reforma-do-sns/cuidados-continuados-integrados-2/>
- Silva, G., Mâcedo, K., Rebouças, C., & Souza, Â. (2006). *Entrevista como técnica de pesquisa qualitativa*. *Online Brazilian Journal of Nursing*. 5(2), 246-257. <https://www.redalyc.org/pdf/3614/361453972028.pdf>
- Silva, J. L. (2017). *A criação um programa de atividades para reabilitar doentes com Alzheimer*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/22223/1/Joana%20Leontina%20Meiro%20Moreira%20da%20Silva.pdf>

Silva, J. (2016). *Envelhecimento e Políticas Sociais: Um estudo sobre o serviço de apoio domiciliário*. [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo]. Repositório do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/1814/1/Jose_Silva.pdf

Silva, V. P. (2015). *Mecanismos de Intervenção existentes nas instituições relativamente a programas de estimulação para pessoas idosas com demência*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior Bissaya Barreto]. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/28895>

Silva, S. (2009). *Práticas de Animação de Idosos*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/2210>

Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton.

Smits, C. H., Deeg, D. M., & Schmand. B. (1999). Cognitive functioning and health as determinants of mortality in an older population. *American Journal of Epidemiology*, 150(9), 978-986.

Sobral, M., & Paúl, C. (2015). Reserva Cognitiva, envelhecimento e demências. *Revista E-Psi*. 5(1), 113-134.

Spar, E. J., & La Rue, A. (2005). Guia Prático de Psiquiatria Geriátrica (J. Almeida, Trad.). Lisboa: Climepsi. (Original publicado em 2002).

Taconnat, L., & Isingrini, M. (2008). La Mémoire. Em: K. Dujardin & P. Lemaire (Eds). *Neuropsychologie de vieillissement normal et pathologique*. (pp. 45-63). Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson

Thiers, V., Argimon, I., & Nascimento, R. (2005). *Neuropsicologia: A expressão comportamental dos processos mentais*. O Portal dos psicólogos. Consultado a 13 de dezembro de 2020, em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0249.pdf>

Timóteo, I., & Bretão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos*. 2(1), 11-26. <https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6296/1/Sensos%203%20-%20Educacao%20Social.pdf>

- Veloso, A. (2015). *Envelhecimento, Saúde e Satisfação. Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra.
- Veloso, E. (2008, 25-28 de julho). *A análise da Política da Terceira Idade em Portugal, de 1976 a 2002* [Comunicação oral]. VI Congresso Português de Sociologia, Lisboa, Portugal
- Vendrell, J. M. (1998). A evolução da ciência neuropsicológica e sua importância no mundo atual. In F. C. Capovilla, M. J. Gonçalves & E. C. Macedo (Eds.), *Tecnologia em (re)habilitação cognitiva: Uma perspectiva multidisciplinar* (pp. 19-26). São Paulo: Edunisc & SBNp.

ANEXOS

| | ' ' | | ' ' |

ANEXO A

Tabela de resumo das
tendências gerais do envelhecimento

| | " | | " |

Aptidão	Sentido da mudança no envelhecimento	Comentário
<i>Inteligência</i> Vocabulário, fundo de conhecimento	Estável ou crescente	Pode declinar ligeiramente em idade muito avançada; mais pronunciado em tarefas novas.
<i>Capacidades perceptivomotoras</i>	Em declínio	O declínio começa pelos 50 - 60 anos.
<i>Atenção</i> Campo de atenção	Estável a declínio ligeiro	Problemas em dividir a atenção, filtrar ruído, deslocar a atenção.
Atenção complexa	Declínio ligeiro	
<i>Linguagem</i> Comunicação	Estável	Na ausência de défice sensorial.
Sintaxe, conhecimento de palavras	Estável	Varia com o grau de instrução.
Fluência, nomeação	Declínio ligeiro	Lapsos ocasionais em encontrar palavras.
Compreensão	Estável a declínio ligeiro	Mensagens complexas dificultam mais.
Discurso	Variável	Pode ser mais impreciso, repetitivo.
<i>Memória</i> Curto prazo (imediate)	Estável a declínio ligeiro	Aptidão diminuída para manipular informação na memória de curto prazo.
De trabalho	Declínio ligeiro	Défices de codificação e recuperação.
Secundária (recente)	Declínio moderado	Pode recordar mais facilmente características incidentais do que informação consciente.
Implícita	Estável a declínio ligeiro	
Remota	Variável	Intacta para aspectos mais importantes da história pessoal.
<i>Visuo - Espacial</i> Copiar desenhos	Variável	Intacta para figuras simples, mas não para complexas.
Orientação topográfica	Em declínio	Mais notável em terreno familiar.
<i>Raciocínio</i> Resolução de problemas	Em declínio	Alguma redundância e desorganização.
Raciocínio prático	Variável	Intacto para situações familiares.
<i>Funções Executivas</i>	Declínio ligeiro	Planeamento / monitorização menos eficiente de comportamentos complexos.
<i>Velocidade</i>	Em declínio	Lentificação do pensamento e da acção é a mudança mais constante no envelhecimento.

Nota. Retirado de Cancela (2007, p. 9).

ANEXO B

Modelo da planificação das
atividades

|' '' | | ''

Nome da instituição:		Data:
Atividade		
Tipo de atividade⁶		
Nº de participantes		
Caracterização do grupo	Género masculino: Género feminino:	Idades:
Objetivos da atividade⁷		
Descrição da atividade⁸		
Recursos humanos		
Recursos materiais		
Observações		

⁶ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo/a técnico/a que desenvolveu a atividade

⁷ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo/a técnico/a que desenvolveu a atividade

⁸ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo/a técnico/a que desenvolveu a atividade

ANEXO C

Modelo da grelha de
observação

| ' ' | ' ' |

ANEXO D

**Modelo do guião da entrevista e
declaração de consentimento**

| ' ' | | ' ' |

Guião de entrevista a técnicos das instituições

Título do projeto: A presença da estimulação cognitiva nas atividades dinamizadas nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI): *Um olhar sobre o trabalho dos técnicos que realizam as atividades.*

Público alvo: Profissionais de cada instituição (técnicos responsáveis pelo desenvolvimento de atividades de estimulação/treino cognitivo).

Objetivo geral: Perceber de que forma os técnicos valorizam as atividades de estimulação/treino cognitivo, como as selecionam, planificam e implementam, com que frequência as desenvolvem junto dos/as utentes e que instrumentos de avaliação é que utilizam para verificar a adequação/pertinência das atividades.

Local: _____

Data e Hora de início da entrevista: _____

Denominação dos blocos	Objetivos específicos	Formulação de questões	Observações
Bloco A Legitimação da entrevista e motivação dos/as entrevistados/as	a) Legitimar a entrevista b) Motivar o/a entrevistador/a	- Informar o/a entrevistador/a sobre o trabalho que me encontro a desenvolver e os seus objetivos; - Solicitar a sua colaboração para a continuação do mesmo; - Garantir a confidencialidade dos dados e o anonimato do/a entrevistador/a;	

		- Solicitar a autorização para gravação áudio da entrevista;	
<p>Bloco B</p> <p>Dados sociodemográficos e profissionais do/a entrevistador/a</p>	<p>a) Caracterizar o/a entrevistador/a (recolha dos principais dados sociodemográficos)</p>	<p>Questões:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que idade tem? 2. Sexo 3. Que habilitações académicas possui? <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Licenciatura 3.2. Bacharelato 3.3. Mestrado 3.4. Doutoramento 3.5. Pós-Graduação 3.6. Profissão 4. Experiência no trabalho com idosos? 	
<p>Bloco C</p> <p>Opiniões do/a entrevistador/a acerca da importância e adequação das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas</p>	<p>a) Recolher a opinião do técnico acerca da importância do desenvolvimento de atividades de estimulação/treino cognitivo junto dos/as utentes</p>	<p>Questões:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo? <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Existe alguma diferença entre as duas? <ol style="list-style-type: none"> 1.1.1. Sim. Se sim, qual? 1.1.2. Não 1.1.3. Não sabe 	

<p>junto dos/as utentes</p>	<p>b) Recolher informação de como é feita a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa</p> <p>c) Fazer um levantamento das atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa</p> <p>d) Recolher informação acerca da planificação e avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa</p>	<p>2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?</p> <p>3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?</p> <p>4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?</p> <p>5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?</p> <p>5.1. Pesquisa de atividades</p> <p>5.2. Atividades inventadas pelo próprio</p> <p>5.3. Atividades que a instituição tem determinadas</p> <p>5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos</p> <p>5.5. Outras.</p> <p>6. Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa? E porquê?</p> <p>6.1. Quais as competências que desenvolve nessas atividades</p>	
-----------------------------	--	--	--

		<p>7. Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo?</p> <p>8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo?</p> <p>8.1. Quem decide esse modo de avaliação?</p> <p>8.1.1. O técnico</p> <p>8.1.2. A instituição</p> <p>8.1.3. Outro</p>	
--	--	---	--

Folha de Respostas da entrevista a profissionais das instituições

Data de entrevista: ____/____/____

ID: _____

(legitimação e motivação da entrevista: Esta entrevista faz parte do trabalho de investigação do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa.

Entrevista

Dados Sociodemográficos

1. Género:

1.1. Feminino _____

1.2. Masculino _____

2. Idade: _____ anos (intervalos)

3. Habilitações Académicas (grau e profissão):

3.1. Licenciatura _____

3.2. Bacharelato _____

3.3. Mestrado _____

3.4. Doutoramento _____

3.5. Pós-Graduação_____

3.6. Profissão: _____

4. Qual a sua experiência do trabalho com idosos? (Anos/intervalos): _____

Funcionamento das instituições

1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo? _____

1.1. Existe alguma diferença entre as duas?

1.1.1. Sim. Se sim, qual? _____

1.1.2. Não _____

1.1.3. Não sabe _____

2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

2.1. Muita _____. 2.2. Alguma _____. 2.3. Nenhuma _____

3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?

3.1. Muita _____. 3.2. Alguma _____. 3.3. Nenhuma _____

4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?

5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

5.1. Pesquisa de atividades _____

- 5.2. Atividades inventadas pelo próprio _____
- 5.3. Atividades que a instituição tem determinadas _____
- 5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos _____
- 5.5. Outras _____

5.5.1. De todas, qual método de seleção que mais frequentemente utiliza?

6. Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa? _____

_____ E
porquê? _____

6.1. Quais as competências que desenvolve nessas atividades?

7. Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo? _____

8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo? _____

8.1. Quem decide esse modo de avaliação?

8.1.1. O técnico_____

8.1.2. A instituição_____

8.1.3. Outro_____

Obrigada pela colaboração.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Considerando a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial

(Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996, Edimburgo 2000 e Seul 2008 e Fortaleza 2013)

Esta investigação foi desenvolvida no âmbito do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa, onde os temas fulcrais são o envelhecimento e a estimulação/ treino cognitivo. Assim, esta tem como objetivo perceber de que forma os técnicos valorizam as atividades de estimulação/treino cognitivo, como as selecionam, planificam e implementam, com que frequência as desenvolvem junto dos/as utentes e que instrumentos de avaliação é que utilizam para verificar a adequação/pertinência das atividades.

Está sob a orientação académica do Professor Tiago Almeida (tiagoa@eselx.ipl.pt), da Escola Superior de Educação de Lisboa e será desenvolvida pelo estudante do Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária, Patrícia Rodrigues (patriciaanrodrigues@gmail.com) licenciada em Animação Sociocultural.

Eu, abaixo-assinado, (nome completo participante voluntário)
_____, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos e os métodos previstos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o

tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo na assistência que me é prestada. Asseguraram-me ainda que, todos os processos que me dizem respeito serão guardados de forma **confidencial e anónima** e que nenhuma informação será publicada ou comunicada, incluindo a minha identidade pessoal sem a minha permissão

Por isso, consinto que me seja aplicada a entrevista proposta pelo investigador.

Data: ____ / _____ / 20__

Assinatura do participante ou voluntário: _____

Assinatura do autor do estudo: _____

ANEXO E

Planificações das
atividades de todos os técnicos

|' '' | | ''

ANEXO E1. PLANIFICAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE” DO TÉCNICO AS

Nome da instituição: Laços de Ternura e Amizade		Data: 03/12/19
Atividade	Quem sabe, sabe.	
Tipo de atividade⁹	Animação cognitiva.	
Nº de participantes	11 participantes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 3 Género feminino: 8	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade¹⁰	1) Treinar a memória e raciocínio lógico. 2) Criar um momento lúdico e de interação entre os utentes.	
Descrição da atividade¹¹	Em primeiro lugar, será realizada a explicação do jogo aos participantes. De seguida, pergunta-se a cada utente qual a cor/categoria que escolhe e faz-se a pergunta a esse mesmo. Caso não escolha cor/categoria, o animador escolhe uma e faz a pergunta. O utente se souber a resposta à pergunta, responde. Porém, caso não saiba, faz-se a pergunta aos restantes participantes. O jogo termina quando terminarem as cartas todas.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jogo “Quem sabe, sabe”; Coluna.	
Observações	A atividade teve duração de 45 minutos. A atividade iniciou com a participação de 8 utentes, porém durante a atividade foram entrando mais utentes na mesma, tendo esta um total de 11 utentes.	

⁹ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹⁰ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹¹ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AS:

3 Dezembro 2019 LTA - Parte de Cima

Mo Tu We Th Fr Sa Su Date

Tipo de Atividade: Animação Cognitiva ("Quem sabe sabe")
Duração: 45 minutos

Objetivos:

1. Treinar a memória e raciocínio lógico;
2. Criar um momento lúdico e de interação entre os utentes.

Descrição:

Em primeiro lugar será realizada a explicação do jogo aos participantes. De seguida, pergunta-se a cada utente qual a cor/categoria que escolhe e faz-se a pergunta a esse mesmo. Caso não escolha cor/categoria, o animador escolhe uma e faz a pergunta.

O utente se souber a resposta à pergunta, responde. Porém, caso não saiba, faz-se a pergunta aos restantes participantes.

O jogo termina quando terminarem as cartas todas.

Nota: O técnico AS entregou a planificação por escrito antes de iniciar a atividade.

ANEXO E2. PLANIFICAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE” DO TÉCNICO AS

Nome da instituição: Laços de Ternura e Amizade		Data: 03/12/19
Atividade	Quem sabe, sabe.	
Tipo de atividade ¹²	Animação cognitiva.	
Nº de participantes	5, estando no total 9 na sala.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 4 Género feminino: 1	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade ¹³	Treinar a memória e raciocínio lógico. Criar um momento lúdico e de interação entre os utentes.	
Descrição da atividade ¹⁴	Em primeiro lugar, será realizada a explicação do jogo aos participantes. De seguida, pergunta-se a cada utente qual a cor/categoria que escolhe e faz-se a pergunta a esse mesmo. Caso não escolha cor/categoria, o animador escolhe uma e faz a pergunta. O utente se souber a resposta à pergunta, responde. Porém, caso não saiba, faz-se a pergunta aos restantes participantes. O jogo termina quando terminarem as cartas todas.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jogo “Quem sabe, sabe” ; Coluna.	
Observações	Iniciou às 15h40 e terminou às 16h10.	

¹² O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹³ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹⁴ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AS:

3 Dezembro 2019 LTA-Parte de baixo

Mo Tu We Th Fr Sa Su Date / /

Tipo de Atividade: Animação Lúdica ("Quem sabe, sabe")
Duração: 45 minutos

Objetivos:

1. Treinar a memória e raciocínio lógico;
2. Criar um momento lúdico e de interação entre os utentes.

Descrição

Em primeiro lugar será realizada a explicação do jogo aos participantes. De seguida, pergunta-se a cada utente qual a cor/categoria que escolhe e faz-se a pergunta a esse mesmo. Caso não escolha cor/categoria, o animador escolhe uma e faz a pergunta.

O utente se souber a resposta à pergunta, responde. Porém, caso não saiba, faz-se a pergunta aos restantes participantes.

O jogo termina quando terminarem as cartas todos.

Nota: O técnico AS entregou a planificação por escrito antes de iniciar a atividade.

ANEXO E3. PLANIFICAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “MÚSICAS DO NOSSO TEMPO” DO TÉCNICO AS

Nome da instituição: Laços de ternura e amizade		Data: 05/02/2019
Atividade	Músicas do nosso tempo.	
Tipo de atividade¹⁵	Animação lúdica.	
Nº de participantes	10 participantes, estando 11 na sala.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 9	Idades: -
Objetivos da atividade¹⁶	1) Ocupar os tempos livres dos participantes com uma atividade lúdica e dinâmica. 2) Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória dos participantes com músicas da sua época 3) Trabalhar a cooperação e a interação entre participantes	
Descrição da atividade¹⁷	O animador coloca uma música para que os participantes tentem identificar qual o nome e o cantor da música que irão estar a ouvir. Ao adivinharem as duas componentes, os participantes ficarão a ouvir a música até ao final da mesma, podendo cantar e dançar se assim o desejarem. Após algumas músicas, haverá um momento para os “discos pedidos”, onde os participantes terão a oportunidade de escolherem as músicas que pretendem ouvir, cantar e dançar.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Coluna.	
Observações	-	

¹⁵ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹⁶ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹⁷ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AS:

5 Dezembro 2019 LTA - Parte de cima

Tipo de Atividade: Animação lúdica ("Músicas do nosso tempo")
Duração: 45 minutos

Objetivos:

1. Ocupar os tempos livres dos participantes com uma atividade lúdica e dinâmica;
2. Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória dos participantes com músicas da sua época;
3. Trabalhar a cooperação e a interação entre participantes.

Descrição:

O animador coloca uma música para que os participantes tentem identificar qual o nome e o cantor da música que irão estar a ouvir.

Após adivinharem as duas componentes, os participantes ficarão a ouvir a música até ao final da mesma, podendo cantar e dançar se assim o desejarem.

Após algumas músicas, haverá um momento para os "discos pedidos", onde os participantes terão a oportunidade de escolherem as músicas que pretendem ouvir, cantar ou dançar.

Nota: O técnico AS entregou a planificação por escrito antes de iniciar a atividade.

ANEXO E4. PLANIFICAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “GINÁSTICA” DO TÉCNICO AS

Nome da instituição: Laços de ternura e amizade		Data: 05/012/2019
Atividade	Ginástica.	
Tipo de atividade¹⁸	Animação desportiva.	
Nº de participantes	11 participantes, estando no total 13 na sala.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 7 Género feminino: 4	Idades: -
Objetivos da atividade¹⁹	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melhorar a ocupação dos tempos livres. 2) Combater o sedentarismo, promovendo o bem-estar físico dos utentes. 3) Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade. 	
Descrição da atividade²⁰	<p>Esta atividade consiste na repetição de uma série de exercícios realizados pelo animador e imitados pelos participantes. O conjunto de exercícios irá ser realizado em 2 séries e executado da cabeça aos pés da primeira vez e, vice-versa da segunda vez. Serão realizados exercícios de: 1. movimento da cabeça e pescoço; 2. movimento de braços e pernas; 3. Movimento dos ombros; 4. Movimento das mãos e pés; 5. Movimento de joelhos e cotovelos; Para terminar serão feitos exercícios de alongamento e relaxamento que serão: 1. Esticar os braços e pernas; 2. Esticar as mãos; 3. Relaxar os músculos do corpo todo</p>	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Coluna.	
Observações	-	

¹⁸ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

¹⁹ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

²⁰ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AS:

5 Dezembro 2019 LTA → parte de Baixo

Mo Tu We Th Fr Sa Su Data / /

Tipo de Atividade: Animação Desportiva (Ginástica)
Duração: 45 minutos

Objetivos:

1. Melhorar a ocupação dos tempos livres
2. Combater o sedentarismo, promovendo o bem-estar físico das utentes;
3. Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade.

Descrição:

Esta atividade consiste na repetição de uma série de exercícios realizados pelo animador e imitados pelos participantes.

O conjunto de exercícios irá ser realizado em 2 séries e executado da cabeça aos pés da primeira vez e, vice-versa na segunda vez.

Serão realizados ~~exercícios~~ exercícios de:

1. Movimento da cabeça e pescoço;
2. Movimento de braços e pernas;
3. Movimento dos ombros;

Mo Tu We Th Fr Sa Su Data / /

4. Movimento de mãos e pés;
5. Movimento de joelhos e cotovelos.

Para terminar serão feitos exercícios de alongamento ^{e relaxamento} que serão:

1. Esticar os braços e pernas;
2. Esticar as mãos;
3. Relaxar os músculos de todo o corpo.

Nota: O técnico AS entregou a planificação por escrito antes de iniciar a atividade.

ANEXO E5. PLANIFICAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “JOGO DAS IMAGENS” DO TÉCNICO CG

Nome da instituição: Laços de Ternura e Amizade		Data: 14/01/2020
Atividade	Jogo das imagens.	
Tipo de atividade²¹	Concentração, percepção visual.	
Nº de participantes	6	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 5	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade²²	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória. - Trabalhar a cooperação interação em grupo. 	
Descrição da atividade²³	Em grupo espalham-se imagens pela mesa e faz-se perguntas às quais a resposta tem que coincidir com alguma das imagens apresentadas.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Imagens. Perguntas.	
Observações	-	

²¹ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

²² Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

²³ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico CG:

1) Nome da Actividade : Das imagens

Breve descrição : Em grupo [espalham.se](#) imagens pela mesa e [faz.se](#) perguntas as quais a resposta tem que coincidir com alguma das imagem apresentadas.

- Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória, Trabalhar a cooperação interação em grupo;

Nota: O técnico CG, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico CG enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E6. PLANIFICAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “DOMINÓ” DO TÉCNICO CG

Nome da instituição: Laços de Ternura e Amizade		Data: 14/01/2020
Atividade	Dominó.	
Tipo de atividade ²⁴	Lúdica.	
Nº de participantes	1, estando na sala 7.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 0	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade ²⁵	- Estimular cognitivamente a atenção, concentração.	
Descrição da atividade ²⁶	- Grupos de quatro elementos. - Distribui-se 7 peças a cada um e jogam pela sua ordem. Quando o grupo é grande podemos meter dois dominós em jogo.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jogo de dominó.	
Observações	-	

²⁴ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

²⁵ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

²⁶ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico CG:

3) -nome da actividade: dominó

Breve descrição: Grupos de quatro elementos. [distribui.se](#) 7 peças a cada um e jogam pela sua ordem. quando o grupo é grande podemos meter dois dominós em jogo.

- Estimular cognitivamente a atenção, concentração.

Nota: O técnico CG, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico CG enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E7. PLANIFICAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “DAMAS” DO TÉCNICO CG

Nome da instituição: Laços de Ternura e Amizade		Data: 14/01/2020
Atividade	Damas.	
Tipo de atividade²⁷	Lúdica.	
Nº de participantes	1, estando na sala 7	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 0	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade²⁸	- Estimular cognitivamente a atenção, concentração	
Descrição da atividade²⁹	- Dois elementos jogam frente a frente com o tabuleiro de damas e as suas respetivas peças	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jogo de damas. Mesa com tabuleiro.	
Observações		

²⁷ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

²⁸ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

²⁹ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico CG:

4) Nome da actividade: damas

Breve Descrição: Dois elementos jogam frente a frente com o tabuleiro de damas e as suas respectivas peças
- Estimular cognitivamente a atenção, concentração.

Nota: O técnico CG, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico CG enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E8. PLANIFICAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “BINGO” DO TÉCNICO CG

Nome da instituição: Laços de Ternura e Amizade		Data: 4/02/2020
Atividade	Bingo.	
Tipo de atividade³⁰	Lúdico.	
Nº de participantes	6 participantes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 5	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade³¹	- Trabalhar a cooperação, interação de grupo.	
Descrição da atividade³²	- São distribuídos cartões a cada elemento com números visíveis, dentro de um saco são retiradas bolas numeradas, as quais será dito em voz alta. A pessoa que tiver esse número marca com um feijão.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Bingo.	
Observações	Estão na sala na totalidade 9 utentes, sendo que ao longo da atividade entraram mais 2 utentes que não quiseram participar na mesma.	

³⁰ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

³¹ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

³² A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico CG:

6) Nome da actividade: bingo

Breve descrição: São distribuídos cartões a cada elemento com números visíveis, dentro de um saco são retiradas bolas numeradas, as quais será dito em voz alta. a pessoa que tiver esse número marca com um feijão.

trabalhar a cooperação, interação de grupo

Nota: O técnico CG, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico CG enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E9. PLANIFICAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE” DO TÉCNICO SL

Nome da instituição: Centro Social Paroquial São Miguel de Queijas		Data: 21/01/2020
Atividade	Jogo Quem sabe, sabe.	
Tipo de atividade³³	Treino cognitivo.	
Nº de participantes	4 utentes, estando na sala 7 na totalidade.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 3	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade³⁴	<ol style="list-style-type: none"> 1) Estimular a destreza cognitiva. 2) Treinar a atenção e concentração. 3) Estimular a memória, a compreensão verbal. 4) Estimular a tomada de decisão individual e em grupo. 5) Valorizar a sabedoria popular. 	
Descrição da atividade³⁵	Este jogo é composto por cartões com diferentes temas (provérbios, adivinhas, curiosidades, canções tradicionais, geografia de Portugal e gastronomia regional). Pode ser jogado individualmente ou em grupo. Tendo em conta as especificidades do grupo o jogo será dinamizado de forma diferente, sendo que a animadora realizará as perguntas e os utentes terão apenas de responder. Ao contrário das instruções, esta dinamização do jogo não terá pontuação de forma a estimular a participação dos utentes.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jogo Quem sabe, sabe. Coluna.	
Observações	O técnico na apresentação prévia da planificação (como solicitado) apresentou ainda uma parte de avaliação. Os indicadores são: 1) Nº de respostas dadas; 2- Observação da reação e respostas dos utentes; 3-Nº de participantes. Onde para a 1 e 2 usa a grelha de registo e para a 3ª o registo de presenças.	

³³ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

³⁴ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

³⁵ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico SL:

Treino Cognitivo- Jogo "Quem sabe, sabe"	
<p>Descrição Este jogo é composto por cartões com diferentes temas (provérbios, adivinhas, curiosidades, canções tradicionais, geografia de Portugal e gastronomia regional). Pode ser jogado individualmente ou em grupo. Tendo em conta as especificidades do grupo, o jogo será dinamizado de forma diferente, sendo que a animadora realizará as perguntas e os utentes terão apenas de responder. Ao contrário das instruções, esta dinamização do jogo não terá pontuação de forma a estimular a participação dos utentes.</p>	
<p>Objetivos Estimular a destreza cognitiva; (1) Treinar a atenção e a concentração; (2) Estimular a memória, a compreensão verbal; (3) Estimular tomada de decisão individual e em grupo; (4) Valorizar a sabedoria popular. (5)</p>	
<p>Recursos Materiais Jogo "Quem sabe, sabe" Coluna</p>	
Avaliação	
Indicadores	Instrumentos
(1) N° de respostas dadas	Grelha de registo
(2) Observação da reação e respostas dos utentes	Grelha de registo
(3) Observação da reação e respostas dos utentes	Grelha de registo
(4) Observação da reação e repostas dos utentes	Grelha de registo
(5) N° de participantes	Registo de presenças

Nota: O técnico SL entregou a planificação em papel antes de iniciar a atividade.

ANEXO E10. PLANIFICAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “ATIVIDADE FÍSICA” DO TÉCNICO SL

Nome da instituição: Centro Social Paroquial São Miguel de Queijas		Data: 24/01/2020
Atividade	Atividade física.	
Tipo de atividade³⁶	Expressão motora.	
Nº de participantes	16, sendo que no decorrer da atividade apareceram mais 2, ficando na totalidade 18 participantes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 2 Género feminino: 16	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade³⁷	<ol style="list-style-type: none"> 1) Promover a prática de exercício físico. 2) Proporcionar momentos de lazer em grande grupo. 3) Despertar o interesse para a atividade física através de jogos elaborados pelos utentes. 	
Descrição da atividade³⁸	Será pedido aos utentes que reproduzam os movimentos propostos ao som da música. Durante a aula realizar-se-ão diversos movimentos e jogos que promovam a prática de atividade física	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Coluna, música, balões, cestos, bolas de ténis.	
Observações	O técnico indica no início que era para ter sido realizado o jogo do <i>twister</i> criado pelo mesmo e pelos utentes, mas não sabe onde está. A atividade iniciou as 10h20 e terminou as 11h10. O técnico refere ainda na sua planificação que para avaliar os objetivos utiliza como indicadores o número de participantes e como instrumento o registo de presenças.	

³⁶ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

³⁷ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

³⁸ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico SL:

Expressão Motora/ Atividade Física	
Descrição Será pedido aos utentes que reproduzam os movimentos propostos ao som da música. Durante a aula realizar-se-ão diversos movimentos e jogos que promovam a prática de atividade física.	
Objetivos Promover a prática de exercício físico (1) Proporcionar momentos de lazer em grande grupo (2) Despertar o interesse para a atividade física através de jogos elaborados pelos utentes (3)	
Recursos Materiais Coluna; Música; Balão; Cesto; Bolas de ténis.	
Avaliação	
Indicadores	Instrumentos
(1) Número de Participantes	Registo de Presenças
(2) Número de Participantes	
(3) Número de Participantes	

Nota: O técnico SL entregou a planificação em papel antes de iniciar a atividade.

ANEXO E11. PLANIFICAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “CONSTRUÇÃO DE PUZZLES” DO TÉCNICO SL

Nome da instituição: Centro Social Paroquial São Miguel de Queijas		Data: 28/01/2020
Atividade	Construção de puzzles.	
Tipo de atividade³⁹	Treino cognitivo.	
Nº de participantes	3 participantes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: - Género feminino: 3	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁴⁰	Trabalhar a atenção, a concentração e o raciocínio.	
Descrição da atividade⁴¹	É pedido aos utentes que construam os puzzles tendo em conta as imagens apresentadas.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Puzzles.	
Observações	O técnico utiliza como indicadores para avaliar a atividade, o número de participantes e realização autónoma (ou não) dos puzzles. Como instrumentos utiliza para o primeiro, o registo de presença e para o segundo o registo de atividade (esta informação foi introduzida com a planificação).	

³⁹ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴⁰ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴¹ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico:

Treino Cognitivo- Construção de Puzzles	
Descrição É pedido aos utentes que construam os puzzles tendo em conta as imagens apresentadas.	
Objetivos Trabalhar a atenção, a concentração e o raciocínio. (1)	
Recursos Materias Puzzles	
Avaliação	
Indicadores	Instrumentos
(1) Realização autónoma (ou não) dos puzzles	Grelha de registo
(1) N° de Participantes	Registo de Presenças

Nota: O técnico SL entregou a planificação em papel antes de iniciar a atividade.

ANEXO E12. PLANIFICAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “AS NOSSAS CANTIGAS” DO TÉCNICO SL

Nome da instituição: Centro Social Paroquial São Miguel de Queijas		Data: 31/01/2020
Atividade	As nossas cantigas.	
Tipo de atividade⁴²	Expressão musical.	
Nº de participantes	10 participantes, sendo que a atividade era para os 18 utentes presentes na sala.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 2 Género feminino: 8	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁴³	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover o convívio; 2. Recordar músicas tradicionais portuguesas; 3. Tocar instrumentos musicais; 4. Estimular a memória. 	
Descrição da atividade⁴⁴	De forma a apresentar músicas tradicionais portuguesas a um grupo de crianças de uma escola, serão ensaiadas diversas cantigas populares, assim como a utilização de instrumentos musicais.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Cancioneiros. Instrumentos musicais.	
Observações	Para realizar a avaliação o técnico diz utilizar como indicadores o número de participantes e a reação dos utentes. Como instrumentos para esses indicadores diz utilizar o registo de presenças e a grelha de registo.	

⁴² O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴³ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴⁴ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico:

Expressão Musical- "As nossas Cantigas"	
Descrição De forma a apresentar músicas tradicionais portuguesas a um grupo de crianças de uma escola, serão ensaiadas diversas cantigas populares, assim como a utilização de instrumentos musicais.	
Objetivos Promover o convívio;(1) Recordar músicas tradicionais portuguesas;(2) Tocar instrumentos musicais;(3) Estimular a memória (4)	
Recursos Materiais Cancioneiros; Instrumentos Musicais;	
Avaliação	
Indicadores	Instrumentos
(1) N° de Participantes	Registo de Presenças
(2) Reação dos utentes	Grelha de Registo
(3) N° de Participantes	Registo de Presenças
(4) Reação dos Utentes	Grelha de Registo

Nota: O técnico SL entregou a planificação em papel antes de iniciar a atividade.

ANEXO E13. PLANIFICAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “LEITURA DE NOTÍCIAS E DEBATE DAS MESMAS” DO TÉCNICO JL

Nome da instituição: Casa Azul		Data: 21/01/2020
Atividade	Treino cognitivo – Leitura de notícias e debate das mesmas.	
Tipo de atividade⁴⁵	Estimulação cognitiva.	
Nº de participantes	6 participantes, estando na sala presentes 7 utentes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 5	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁴⁶	1) Estimular cognitivamente e sensorialmente. 2) Desenvolver o espírito crítico. 3) Promover o diálogo e a discussão de temas atuais. 4) Proporcionar uma envolvimento com o exterior. 5) Motivar ao convívio.	
Descrição da atividade⁴⁷	Estimulação sensorial e cognitiva de utentes isolados nos quartos.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jornais, Folha, canetas, tesoura.	
Observações	A atividade iniciou às 16h30 e terminou às 17h20. Foi realizada no <u>2º piso.</u>	

Nota: O técnico JL apresentou a sua planificação, antes de executar a atividade, na plataforma *ANKIRA*, pelo que esta apenas foi transcrita diretamente.

⁴⁵ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴⁶ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴⁷ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

ANEXO E14. PLANIFICAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “BINGO” DO TÉCNICO JL

Nome da instituição: Casa Azul		Data: 24/01/2020
Atividade	Bingo.	
Tipo de atividade⁴⁸	Lúdico-cognitivas.	
Nº de participantes	7 participantes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 6	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁴⁹	1) Estimular cognitivamente a atenção e memória. 2) Desenvolver a atenção e concentração.	
Descrição da atividade⁵⁰	Torneio mensal de bingo. Por fases, começo com um jogo nos pisos 1 e 2 e a final será com os melhores classificados todos juntos numa sala.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Jogo do bingo.	
Observações	Esta atividade foi realizada no 2º piso. Foram trazidas 2 pessoas do 3º piso para participarem na mesma, uma vez que o/a técnico/a na atividade anterior (21/01/2020) notou que havia destabilização por parte de 1 utente. O jogo inicia às 16h50 e termina às 17h25.	

Nota: O técnico JL apresentou a sua planificação, antes de executar a atividade, na plataforma *ANKIRA*, pelo que esta apenas foi transcrita diretamente.

⁴⁸ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁴⁹ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵⁰ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

ANEXO E15. PLANIFICAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “VÍDEOS PEDIDOS” DO TÉCNICO JL

Nome da instituição: Casa Azul		Data: 31/01/2020
Atividade	Vídeos pedidos.	
Tipo de atividade ⁵¹	Oficinas terapêuticas.	
Nº de participantes	Participaram na atividade 8 utentes, sendo estes os que estavam presentes na sala (2 utentes vieram do piso 3 para o piso 2).	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 7	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade ⁵²	<ol style="list-style-type: none"> 1) Estimular cognitivamente e sensorialmente. 2) Motivar ao convívio. 3) Estimular a memória. 4) Estimular a concentração e atenção. 5) Desenvolver a capacidade de socializar. 6) Promover a convivência sobre temas variados. 	
Descrição da atividade ⁵³	Visualização de pequenos vídeos (paródias, revistas, teatros).	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Computador, televisão, cabo.	
Observações	Esta atividade foi realizada no 2º piso. 2 utentes do 3º piso vieram com o/a técnico/a para o 2º piso para realizarem a atividade. A atividade iniciou às 16h40 e terminou às 17h52.	

Nota: O técnico JL apresentou a sua planificação, antes de executar a atividade, na plataforma *ANKIRA*, pelo que esta apenas foi transcrita diretamente.

⁵¹ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵² Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵³ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

ANEXO E16. PLANIFICAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “ATELIER MÃOS À OBRA” DO TÉCNICO JL

Nome da instituição: Casa Azul		Data: 10/02/2020
Atividade	Atelier mãos à obra.	
Tipo de atividade⁵⁴	Atividades artistas.	
Nº de participantes	Participaram 7 utentes, sendo que 2 delas apenas participaram na questão das músicas. Estavam na sala 8 utentes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 6	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁵⁵	1) Desenvolver as aptidões técnico-manuais. 2) Estimular a imaginação e criatividade. 3) Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.	
Descrição da atividade⁵⁶	Arteterapia alusiva ao dia de S.Valentim com discos pedidos.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Desenhos para colorir. Lápis, afia, tesouras.	
Observações	Esta atividade foi realizada no 2º piso. Uma utente do piso 3 veio com o/a técnico para o piso 2, porém não participa na atividade. Atividade inicia às 17h e termina às 18h30.	

Nota: O técnico JL apresentou a sua planificação, antes de executar a atividade, na plataforma *ANKIRA*, pelo que esta apenas foi transcrita diretamente.

⁵⁴ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵⁵ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵⁶ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

ANEXO E17. PLANIFICAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “DECORAÇÃO ALUSIVA AO CARNAVAL 2020 – MÁSCARAS” DO TÉCNICO AD

Nome da instituição: Bocage		Data: 18/02/2020
Atividade	Decoração alusiva ao carnaval 2020 – Máscaras.	
Tipo de atividade ⁵⁷	Expressão Plástica.	
Nº de participantes	6, estando na sala no total 18.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 1 Género feminino: 5	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade ⁵⁸	1) Estimular a imaginação e criatividade. 2) Desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora. 3) Aumentar a participação ativa dos utentes. 4) Evitar o isolamento e o ócio.	
Descrição da atividade ⁵⁹	- Recorte de máscaras a partir de vários modelos. - Decoração das máscaras através de pintura usando a técnica do cotonete e da colagem de joias falsas e fitas.	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Tesouras, joias falsas, pinças, tinta, modelos de máscaras.	
Observações	A atividade iniciou às 14h35 e terminou às 16h. Às 15h40 o/a técnico/a coloca música de carnaval.	

⁵⁷ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵⁸ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁵⁹ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AD:

FEVEREIRO 2020

18-02-2020 (3ªf)

NOME DA ATIVIDADE:

- Decoração alusiva ao carnaval 2020- Máscaras

TIPO DE ATIVIDADE:

- Expressão Plástica

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Recorte de máscaras a partir de vários modelos;

- Decoração das máscaras através de pintura usando a técnica do cotonete e da colagem de joias falsas e fitas.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Estimular a imaginação e a criatividade;
- Desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora;
- Aumentar a participação ativa dos utentes;
- Evitar o isolamento e o ócio.

Nota: O técnico AD, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico AD enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E18. PLANIFICAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “GINÁSTICA ADAPTADA” DO TÉCNICO AD

Nome da instituição: Pastorinhos		Data: 18/02/2020
Atividade	Ginástica Adaptada.	
Tipo de atividade⁶⁰	Estimulação física/motora.	
Nº de participantes	8 participantes estando na sala 9.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 3 Género feminino: 5	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁶¹	<ol style="list-style-type: none"> 1) Combater o sedentarismo e stress. 2) Impulsionar o metabolismo. 3) Melhorar a flexibilidade. 4) Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade. 5) Aumentar a autoestima e o bem-estar emocional e físico. 6) Melhorar o sono. 	
Descrição da atividade⁶²	<ul style="list-style-type: none"> - Uma sessão de exercício físico adaptado para todos os residentes, independentemente do seu grau de autonomia - Exercícios de alongamentos e de fortalecimento para o pescoço, braços e pernas. 	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Coluna e bola.	
Observações	A atividade iniciou às 16h35h e terminou às 17h. Duas utentes só apareceram uns minutos depois da atividade iniciar uma vez que só chegaram a essa hora à instituição.	

⁶⁰ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁶¹ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁶² A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AD:

NOME DA ATIVIDADE:

- Ginástica Adaptada

TIPO DE ATIVIDADE:

- Estimulação física/motora

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Uma sessão de exercício físico adaptado para todos os residentes, independentemente do seu grau de autonomia;
- Exercícios de alongamentos e de fortalecimento para o pescoço, braços e pernas

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Combater o sedentarismo e o stress;
- Impulsionar o metabolismo;
- Melhorar a flexibilidade
- Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade;
- Aumentar a auto estima e o bem estar emocional e físico;
- Melhorar o sono.

Nota: O técnico AD, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico AD enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E19. PLANIFICAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “COPOS RÁPIDOS” DO TÉCNICO AD

Nome da instituição: Pastorinhos		Data: 28/02/2020
Atividade	Copos Rápidos (um jogo de empilhamento e correspondência de copos com diferentes cores – azul/verde/vermelho/amarelo)	
Tipo de atividade ⁶³	Estimulação cognitiva	
Nº de participantes	Participaram 4 utentes na mesa, estando na sala 8 utentes no total	
Caracterização do grupo	Género masculino: 2 Género feminino: 2	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade ⁶⁴	<ol style="list-style-type: none"> 1) Desenvolver a velocidade do processamento de informação 2) Trabalhar a motricidade global 3) Estimular a atenção e a concentração 4) Potenciar a interação e a interação grupal 	
Descrição da atividade ⁶⁵	<p>Ideal para 6 jogadores. A cada jogador é entregue 4 copos de cores diferentes (azul/verde/vermelho/amarelo). O animador inicia o jogo, alinhando ou empilhando os seus copos. O objetivo é os jogadores copiarem a sequencia dada pelo animador o mais depressa possível. O primeiro jogador a terminar a sequencia, bate com a palma da mão na mesa de forma audível e ganha um ponto. No final, apos 10 sequencias seguidas, ganha aquele que tiver acumulado mais pontos.</p>	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Copos coloridos	
Observações	A atividade iniciou às 17h35 e terminou às 18h	

⁶³ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁶⁴ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁶⁵ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico:

NOME DA ATIVIDADE:

- “Copos Rápidos” (um jogo de empilhamento e correspondência de copos com diferentes cores – azul/verde/vermelho/amarelo).

TIPO DE ATIVIDADE:

- Estimulação cognitiva

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Ideal para 6 jogadores.

A cada jogador é entregue 4 copos de cores diferentes (azul/verde/vermelho/amarelo).

O animador inicia o jogo, alinhando ou empilhando os seus copos.

O objetivo é os jogadores copiarem a sequência dada pelo animador o mais depressa possível. O primeiro jogador a terminar a sequência, bate com a palma da mão na mesa de forma audível e ganha um ponto.

No final, após 10 sequências seguidas, ganha aquele que tiver acumulado mais pontos.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Desenvolver a velocidade do processamento de informação;
- Trabalhar a motricidade global;
- Estimular a atenção e a concentração;
- Potenciar a interação e a interação grupal.

Nota: O técnico AD, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico AD enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO E20. PLANIFICAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “TIRO-ALVO” DO TÉCNICO AD

Nome da instituição: Pastorinhos		Data: 28/02/2020
Atividade	Tiro-Alvo.	
Tipo de atividade⁶⁶	Animação lúdica.	
Nº de participantes	5 jogadores estando na sala 6 utentes.	
Caracterização do grupo	Género masculino: 3 Género feminino: 2	Idades(intervalos): -
Objetivos da atividade⁶⁷	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trabalhar as reminiscências. 2) Desenvolver a atenção e a concentração. 3) Potenciar a interação e a interação grupal. 	
Descrição da atividade⁶⁸	<p>Número ilimitado de participantes. É entregue a cada jogador uma pistola de plástico com 6 balas. Tem, assim 6 tentativas para acertar em 3 ou mais alvos. Ganha quem acertar nos três alvos.</p>	
Recursos humanos	Técnico que dinamiza as atividades.	
Recursos materiais	Pistola de brincar e alvo	
Observações	A atividade iniciou às 17h35 e terminou às 18h.	

⁶⁶ O tipo de atividade apresentado é o que é classificado *à priori* pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁶⁷ Os objetivos da atividade apresentados foram os definidos pelo técnico que desenvolveu a atividade

⁶⁸ A descrição da atividade apresentada é a que foi elaborada pelo técnico que desenvolveu a atividade

Planificação elaborada pelo técnico AD:

NOME DA ATIVIDADE:

Tiro-Alvo

TIPO DE ATIVIDADE:

- Animação lúdica

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Número ilimitado de participantes.

É entregue a cada jogador uma pistola de plástico com 6 balas. Tem, assim 6 tentativas para acertar em 3 ou mais alvos. Ganha quem acertar nos três alvos.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Trabalhar as reminiscências;
- Desenvolver a atenção e concentração
- Potenciar a interação e a interação grupal.

Nota: O técnico AD, antes do início da atividade não apresentou nenhuma planificação (mesmo sendo pedida) e como tal, oralmente deu as informações solicitadas: Qual o nome da atividade, qual o tipo de atividade, breve descrição da atividade e objetivos da atividade. Posteriormente, o técnico AD enviou por *e-mail* as suas planificações mantendo as informações que tinha referido antes da execução das mesmas.

ANEXO F

Notas de campo das atividades
e grelhas de observação das
mesmas de todos os técnicos

| | ' ' | | ' ' |

ANEXO F1. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE” DO TÉCNICO AS

NOTAS DE CAMPO

O técnico inicia a atividade explicando que é um jogo de perguntas onde existem 6 categorias com cores e perguntas diferentes.

Refere que irá pedir a cada utente que escolha uma categoria/cor para fazer a pergunta respetiva.

M1:

- Escolhe a cor e tenta sempre responder à pergunta
- Por vezes distrai-se falando de outras coisas, mas por norma está atenta às outras perguntas e responde ajudando
- Adivinha algumas perguntas que calham
- Canta músicas como “tia Anica”, dança a música “indo eu, indo eu”

M2:

- Apesar de estar atenta não consegue participar

M3:

- Escolhe a cor e tenta sempre responder à pergunta, porém teve dificuldades
- Canta músicas como “indo eu, indo eu”
- Demonstra atenção, mas não responde muito às perguntas dizendo não saber

M4:

- Escolhe a cor e tenta sempre responder às perguntas

- Demonstra muita atenção
- Canta as músicas que vão calhando nas perguntas
- Responde a algumas perguntas feitas aos outros utentes
- Acerta provérbios

M5:

- Canta músicas como “Manuel cuco” e dança no lugar “Tia Anica”
- Responde ao provérbio que lhe calha
- Escolhe a cor e tenta responder à pergunta que lhe calha
- Responde a uma adivinha que era de outro participante – atenção

M6:

- Escolhe a cor, porém, tem de se repetir quais existem
- Tenta responder às perguntas que calham
- Demonstra por vezes distração quando são feitas perguntas aos outros, não conseguindo ajudar

H1:

- Escolhe a cor, porém tem de se repetir quais existem
- Tenta responder às perguntas apresentando muita dificuldade nas músicas antigas
- Está atento às perguntas dos outros para caso necessário ajudar

M7:

- Não participa na atividade, embora tenha sido muito estimulada pelo/a técnico/a que dinamiza a atividade

M8:

- Não responde a nenhuma pergunta
- Não participa, embora tenha sido muito estimulada pelo técnico que dinamiza a atividade

M9:

- Escolhe a cor
- Canta músicas como “indo eu indo eu” e “Tia Anica”
- Associa a música “Tia Anica” à terra dela
- Não sabe quantos dias tem fevereiro, apesar do técnico perguntar

M10:

- Escolhe a cor e tenta sempre responder
- Está atenta
- Canta todas as músicas que vão calhando e dança
- Responde às perguntas dos outros utentes quando sabe
- Acerta muitas perguntas

H2:

- Escolhe a cor e tenta responder
- Canta todas as músicas que vão calhando
- Responde às perguntas dos outros utentes, mas por vezes necessita de repetição da pergunta (aconteceu 2x)

H3:

- Chegou no fim da atividade, participou 1x
- Escolheu a cor
- Não responde às perguntas

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo prazo			Compreensão				
	M1	X	X	X	X	X			
	M2			X				Muitas dificuldades	
	M3	X		X	X	X		Dificuldades	
	M4	X	X	X	X	X			
	M5	X	X	X	X	X	X		
	M6	X		X	X	X		Dificuldades	
	H1	X		X	X	X		Dificuldades	
	M7							Apesar de estimulada	X
	M8							Apesar de estimulada	X
	M9	X	X	X	X	X			
	M10	X	X	X	X	X			
	H2	X	X	X	X	X			
	H3			X	X	X		Escolhe a cor apenas. Chega mais tarde	
Frequência		9	6	11	10	10	1		
Total		11	11	11	11	11	11		
Média		82%	55%	100%	91%	91%	9%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F2. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE” DO TÉCNICO AS

NOTAS DE CAMPO

A atividade iniciou às 15h40 e terminou às 16h10

H4:

- Só chegou no fim da atividade
- Está atento
- Responde a 1 adivinha
- Canta a música “as pombinhas da Catrina”

M12:

- Não participa devido à sua demência

H5:

- Escolhe a cor
- Responde às perguntas dos outros utentes
- Responde a curiosidades/adivinhas
- Canta “Coimbra tem mais encanto”

M13:

- Muita dificuldade na escolha da cor (só quando perguntado uma ou outra, e mesmo assim difícil)
- Não consegue responder às perguntas, porém demonstra atenção na atividade
- Por vezes dança quando cantam

M14:

- Não escolhe nenhuma cor porque não quer, embora estimulada
- Não está atenta à atividade

M15:

- Não participa embora estimulada, nem está atenta

H6:

- Não escolhe cor, nem participa embora estimulado. Não está atento

H7:

- Escolhe cor
- Responde às perguntas que sabe (provérbios)

H8:

- Chegou depois das 16h, participando apenas 10 minutos
- Escolheu a cor
- Ajudou nas respostas dos outros e tenta responder às que são diretamente para si

Observação:

Nesta atividade, embora tenha sido semelhante à atividade 1, o técnico teve de ter outra postura perante o público, uma vez que este era mais dependente. Deste modo, ajudou mais e repetiu muito mais as coisas de modo que a atividade. No fim da atividade, o técnico referiu que esta atividade já não é adequada para este público, uma vez que já é muito difícil obter respostas do mesmo.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo prazo			Compreensão				
	H4	X	X	X	X	X			
	M12								X
	H5	X	X	X	X	X			
	M13			X			X	Muita dificuldade	
	M14							Mesmo estimulada	X
	M15							Mesmo estimulada	X
	H6							Mesmo estimulado	X
	H7	X	X	X	X	X			
	H8	X	X	X	X	X			
Frequência		4	4	5	4	4	1		
Total		5	5	5	5	5	5		
Média		80%	80%	100%	80%	80%	20%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F3. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “MÚSICAS DO NOSSO TEMPO” DO TÉCNICO AS

NOTAS DE CAMPO

O técnico mete a música a tocar, e passado uns instantes tira para que os utentes tentem adivinhar qual a música que está a tocar e qual o cantor. De seguida, caso estes não saibam, volta a colocar um pouco mais a música para ver se conseguem adivinhar.

Quando adivinhada a música, o técnico deixa a música a correr e diz para quem quiser que cante/dance.

Foram colocadas 11 músicas e a atividade teve a participação de 10 pessoas.

A duração da atividade foi de 45 minutos.

M1:

- Adivinha 4 nomes do cantor que está a tocar
- Sabe o nome de 6 músicas
- Canta 7 músicas
- Está atenta à atividade

M2:

- Não adivinha nenhum cantor
- Canta apenas 3 músicas
- Desatenta nas primeiras 5 músicas
- Atenta nas restantes 6 músicas

M3:

- Canta 9 músicas
- Dança 1 música
- Está atenta em todas as músicas
- Não diz o nome nem o cantor de nenhuma música

M4:

- Diz o nome de 1 música
- Canta 10 músicas
- Dança 2 músicas
- Está atenta

M6:

- Tenta lembrar-se dos cantores, mas diz não saber o nome deles
- Fecha os olhos 2 vezes
- Dança 4 vezes
- Canta 4 vezes

H1:

- Não indica o nome nem da música nem do cantor
- Canta 3 músicas
- Dança 2 músicas

- Está atento às restantes
- Escolhe 1 música

M7:

- Canta 7 músicas
- Fecha os olhos numa música
- Dança uma música
- Nas restantes está atenta

M8:

- Não canta nenhuma música
- Não está atenta à atividade

M9:

- Pensa nos cantores, mas não sabe dizer. Depois de ditos, comprova os mesmos
- Canta 3 músicas
- Dança 2 músicas

M10:

- Diz o nome de 4 cantores
- Canta as 11 música
- Dança as 11 músicas

M16:

- Sabe o nome do cantor e da música (4 músicas)
- Canta 7 músicas
- Dança 5 músicas
- Associa uma música/cantor ao local onde morava ao pé de lisboa
- Escolhe uma música do marco paulo que gosta muito

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “MÚSICAS DO NOSSO TEMPO”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M1	X		X	X	X			
	M2	X		X	X	X			
	M3	X		X	X	X	X		
	M4	X		X	X	X	X		
	M6	X		X	X	X	X		
	H1	X		X	X	X	X		
	M7	X		X	X	X	X		
	M8							Apesar de estimulada	X
	M9	X		X	X	X	X		
	M10	X		X	X	X	X		
	M11	X	X	X	X	X	X		
Frequência		10	1	10	10	10	8		
Total		10	10	10	10	10	10		
Média		100%	10%	100%	100%	100%	80%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F4. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “GINÁSTICA” DO TÉCNICO AS

NOTAS DE CAMPO

O técnico coloca música e explica aos utentes que vão realizar ginástica. Assim, o técnico faz exercícios e solicita que os utentes o imitem. Por vezes, tem de pedir um a um para começarem a fazer os exercícios.

H2:

- Ajuda na contagem quando realiza os exercícios. Contando sozinho
- Realiza todos os exercícios propostos pelo técnico (18)

H4:

- Realiza todos os exercícios propostos pelo técnico (18)

M12:

- Não realiza nenhum exercício proposto pelo técnico devido à sua demência

H5:

- Realiza todos os exercícios propostos pelo técnico (18)

M13:

- Realiza na totalidade (14 exercícios), porém necessita de estímulo direto para realizar os exercícios

M14:

- Realiza na totalidade 8 exercícios, e apenas quando insistido muito pelo técnico
- Apenas se demonstra atenta quando o técnico fala diretamente para ela

M15:

- Realiza na totalidade 8 exercícios, e apenas quando insistido muito pelo técnico
- Apenas se demonstra atenta quando o técnico fala diretamente para ela

H6:

- Não realiza nenhum exercício embora estimulado

H7:

- Realiza 15 exercícios, nos restantes demonstra falta de atenção, uma vez que começa a realizar outros exercícios

H8:

- Ajuda na contagem quando realiza os exercícios. Conta sozinho.
- Realiza na totalidade 16 exercícios propostos pelo técnico, demonstra atenção

M16:

- Realiza na totalidade 10 exercícios, porem o técnico tem de pedir diretamente, uma vez que não percebe que é para imitar, caso este não insista frequentemente.

H9:

- Realiza na totalidade os 18 exercícios propostos pelo técnico

H10:

- Realiza 10 exercícios propostos pelo técnico, porém quando pedido diretamente.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “GINÁSTICA”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	H2	X	X	X	X	X	X		
	H4	X		X	X		X		
	M12								X
	H5	X		X	X		X		
	M13	X		X	X		X	Precisa de estímulo	
	M14	X		X	X		X	Precisa de estímulo	
	M15	X		X	X		X	Precisa de estímulo	
	H6								X
	H7	X		X	X		X		
	H8	X	X	X	X	X	X		
	M16	X		X	X		X	Precisa de estímulo	
	H9	X		X	X		X		
	H10	X		X	X		X	Precisa de estímulo	
Frequência		11	2	11	11	2	11		
Total		11	11	11	11	11	11		
Média		100%	18%	100%	100%	18%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F5. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “JOGO DAS IMAGENS” DO TÉCNICO CG

NOTAS DE CAMPO

Este jogo consiste em ouvir umas perguntas relativas a imagens que são colocadas na mesa, e tem de se associar a imagem corresponde à pergunta feita.

O jogo iniciou às 14h55 e terminou às 15h15

Participantes:

M1:

- Participa apenas a ouvir, não vai no início para a mesa. No fim vai
- Não observa as imagens para facilitar a resposta, porém responde a algumas perguntas de forma acertada na mesma.

M4:

- Participa várias vezes de forma acertada, apesar de não ver as imagens. Apenas responde às perguntas e associa a resposta.

M5:

- No início da atividade, o técnico levou a utente para a mesa, porém posto isto a utente diz não querer estar ali e pede para voltar para o lugar. O técnico quando faz as perguntas na mesa, por vezes direciona algumas para esta utente de forma direta. Assim, quando isso sucede esta utente tenta participar, porém apenas quando estimulada. Mas não responde a nenhuma.

H1:

- Adivinha a imagem e o nome correspondente da imagem (está na mesa)

M7:

- Está na mesa, porém não responde a nenhuma pergunta nem associa nenhuma imagem. (Está de parte)

M9:

- Reconhece as imagens, porém não consegue responder a nenhuma pergunta

M10:

- Muita facilidade, reconhece as imagens e associa às perguntas que calharam

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “JOGO DAS IMAGENS”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M1	X	X	X	X	X			
	M4	X	X	X	X	X			
	M5			X				Muita dificuldade	
	H1	X	X	X	X	X			
	M7							Está de parte	X
	M9	X		X	X	X		Muita dificuldade	
	M10	X	X	X	X	X			
Frequência		5	4	6	5	5	0		
Total		6	6	6	6	6	6		
Média		83%	67%	100%	83%	83%	0%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F6. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “DOMINÓ” DO TÉCNICO CG

NOTAS DE CAMPO

O jogo iniciou as 15h33 e acabou as 15h45.

Foram realizados 3 jogos

H4:

- O técnico apenas diz que ele tem de associar as peças.
- Joga de forma autónoma
- Ganha 2 jogos.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “DOMINÓ”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	H4	X	X	X	X		X		
Frequência		1	1	1	1	0	1		
Total		1	1	1	1	1	1		
Média		100%	100%	100%	100%	0%	100%		

Legenda: H - Homem

ANEXO F7. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “DAMAS” DO TÉCNICO CG

NOTAS DE CAMPO

O jogo iniciou as 15h45 e acabou as 15h55

Foram realizados 2 jogos

H10:

- Joga sem ajuda nenhuma
- Ganha todos os jogos que joga com muita facilidade
- Utente diz que é muito fácil e é só preciso ter raciocínio e lógica

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “DAMAS”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	H10	X	X	X	X		X		
Frequência		1	1	1	1	0	1		
Total		1	1	1	1	1	1		
Média		100%	100%	100%	100%	0%	100%		

Legenda: H - Homem

ANEXO F8. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “BINGO” DO TÉCNICO CG

NOTAS DE CAMPO

Atividade durou das 15h25 às 15h55

Técnico diz que não há música, uma vez que esta é uma atividade de concentração. Pergunta a cada utente se quer 1 ou 2 cartões

H1:

- Utiliza 1 cartão
- Concentrado
- Marca os números sozinho sem nenhuma ajuda

M1:

- Utiliza 2 cartões
- Está atenta e marca os números sozinha
- Indica umas vezes ter esse número, mas invertido, ou seja, tem o 53, em vez do 35.

M5:

- Utiliza 1 cartão
- Está atenta
- Marca sozinha no cadeirão

M6:

- Utiliza 2 cartões
- Marca os números sozinha, porém às vezes pergunta qual o número que saiu

M7:

- Só marca os números que saem com ajuda, senão deixa o cartão em branco

M8:

- Utiliza 1 cartão
- Não consegue compreender, uma auxiliar coloca os feijões no número que saiu, mas passado um pouco a utente levanta o cartão, uma vez que não entende.

M9:

- Utiliza 2 cartões
- Está atenta
- Demora a marcar, mas marca sozinha

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “BINGO”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	H1	X		X	X		X		
	M1	X	X	X	X		X		
	M5	X		X	X		X		
	M6	X		X	X		X		
	M7			X			X	Muita dificuldade	
	M8							Muita dificuldade	X
	M9	X		X	X		X		
Frequência		5	1	6	5	0	6		
Total		6	6	6	6	6	6		
Média		83%	17%	100%	83%	0%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F9. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE” DO TÉCNICO SL

NOTAS DE CAMPO

No início desta atividade o técnico explica a atividade aos utentes. Esta atividade teve a participação de 4 utentes, segundo o técnico são as que mais frequentemente participam nas atividades.

A atividade iniciou às 10h20 e terminou às 11h35

Categorias| Total de perguntas:

Músicas:15

Provérbios: 14

Geografia:12

Gastronomia: 15

Adivinhas: 15

Curiosidade: 11

Participantes

M17: (Quando não soube alguma perguntou sempre)

Música:

- Nas perguntas de música, acerta no total 7 continuações da música.
- Dessas 7 músicas, canta apenas 5 delas, porém canta também mais 2 músicas que foram respondidas pela M18.

- Apesar de não responder à continuação da música “quem vou ver a miranda” diz gostar muito da música.
- Música do “alecrim” não diz a terminação, mas começa a falar do passado, do monte e das vacas.

Provérbios:

- Responde corretamente na totalidade 9 provérbios, porém tenta sempre responder a todos
- Pergunta a resposta dos provérbios que não responde

Geografia:

- Responde corretamente na totalidade a 2 perguntas de geografia, mas tenta sempre responder às que são propostas
- Diz que nunca foi, quando solicitado pelo técnico, ao gerês e a Monsanto (uma vez que eram perguntas de geografia)

Gastronomia:

- Responde corretamente na totalidade a 3 perguntas, mas está sempre atenta às que não responde.
- Uma que responde indica se utilizava muito antigamente
- Técnico pergunta se já foi à bairrada comer o leitão assado, diz não se lembrar

Adivinhas:

- Responde na totalidade a 1 certa, mas tenta responder às restantes.
- Muitas vezes ri-se das adivinhas e compreende

Curiosidades:

- Responde na totalidade a 2 certas
- Está atenta e ri-se de algumas

M18: (Quando não soube alguma perguntou sempre)

Música:

- Responde na totalidade a 14 músicas corretamente.
- Canta 3 músicas
- Indica qual o cantor de uma música
- Em algumas músicas aproveita para falar do passado

Provérbios:

- Responde na totalidade a 10 provérbios

Geografia

- Responde na totalidade a 11 perguntas corretas.
- Numa pergunta além de acertar indica as estações todas por onde passa a linha do Norte
- Numa pergunta além de acertar fala do oceano atlântico
- Numa pergunta além de acertar fala de todas as ilhas
- Numa pergunta além de acertar fala de onde desaguam todos os rios

Gastronomia:

- Responde corretamente a 13 perguntas
- Numa pergunta além de acertar fala que se usava muito antigamente as coisas
- Fala sobre as componentes para se fazer alheira, mas diz não saber fazer (além de acertar na pergunta)
- Diz de que é feito o D. Rodrigo (além de acertar na pergunta)

Adivinhas:

- Responde 6 perguntas corretamente, demonstra muito raciocínio para chegar as respostas.

Curiosidade:

- Responde na totalidade 5, corretamente
- Apresenta também muito raciocínio

M19: (Quando não soube alguma perguntou sempre)

Música

- Responde corretamente a continuação de 8 músicas
- Canta 7 músicas, algumas delas não respondeu à continuação, mas cantou

Provérbios:

- Responde corretamente a 9 provérbios

Geografia:

- Responde corretamente a 1 pergunta
- Fala de um passeio que deram no lar há uns tempos a perguntar se as restantes pessoas do grupo se lembram
- Diz não ter ido a locais que o técnico pergunta

Gastronomia

- Não responde a nenhuma, mas diz já ter comido algumas coisas, quando perguntado pelo técnico.

Adivinhas e curiosidades:

- Responde a 1 curiosidade e ri-se de todas as outras

H11: (Apresenta muita falta de atenção e de compreensão por vezes)

(Depois de terem respondido, repete algumas respostas)

(Tenta por vezes responder e fala do passado)

Música:

- Não responde a nenhuma, nem canta.

Provérbios

- Não responde a nenhum

Geografia

- Responde corretamente a 1 pergunta, e por vezes indica já ter ido a sítios, quando perguntado pelo técnico
- Fala do passado, e de não conhecer praias, mas já ter ficado em determinado lugar

Gastronomia

- Responde corretamente a 2 perguntas
- Indica já ter comido algumas coisas, após saber a resposta da pergunta

Adivinhas e curiosidades:

- Muitas vezes pede para o técnico voltar a repetir a adivinha/curiosidade
- Ri de algumas curiosidades e adivinhas.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “QUEM SABE, SABE”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M17	X	X	X	X	X			
	M18	X	X	X	X	X			
	M19	X	X	X	X	X			
	H11	X	X	X	X	X		Teve dificuldades	
Frequência		4	4	4	4	4	0		
Total		4	4	4	4	4	4		
Média		100%	100%	100%	100%	100%	0%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F10. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “ATIVIDADE FÍSICA” DO TÉCNICO SL

NOTAS DE CAMPO

A atividade iniciou às 10h20 e terminou às 11h10.

O técnico realiza várias atividades, iniciando com o aquecimento e o jogo do balão.

De seguida, realiza um jogo que é para acertarem com bolas no cesto.

Posteriormente, utiliza novamente o balão mais uma vez

E por fim, realiza os alongamentos

Participantes – Aquecimento e jogo do balão:

M20:

- No início estava muito reticente, porém depois participa
- Faz os exercícios todos
- Joga com o balão apenas 1 vez, no total de 4

M21:

- Precisa de estímulo por parte do técnico para fazer a atividade
- Só realiza quando pedido diretamente
- Joga com o balão, porque o técnico manda para ela, 2 vezes em 4.

H12:

- Faz todos os movimentos (bem feitos) com muita atenção e concentração
- Joga o balão todas as vezes sempre atento

M22:

- Faz todos os movimentos (bem feitos) com muita atenção e concentração
- Joga o balão todas as vezes com muita atenção

M23:

- Precisa de estímulo, só quando solicitado diretamente é que realiza os exercícios
- Joga com o balão porque é atirado diretamente para ela

M24:

- Canta as músicas e dança-as sentada no cadeirão ao longo dos exercícios
- Faz todos os exercícios corretamente
- Joga todas as vezes com o balão com muita atenção e compreensão
- Bate palmas em todas as músicas e canta todas com muita atenção, muitas vezes basta dizer-se o nome da música e começa a cantar.

M25:

- Está muito atenta durante todas as atividades

- Faz todos os exercícios corretamente e dança ao som da música
- Joga todas as vezes com o balão

M26:

- Só faz com estímulo, só apenas quando solicitado diretamente, senão não executa os movimentos
- Joga com o balão porque é diretamente atirado para si

M27:

- Está atenta durante a atividade
- Faz todos os exercícios corretamente
- Joga todas as vezes com o balão

M28:

- Está atenta durante a atividade
- Faz todos os exercícios corretamente
- Joga todas as vezes com o balão

M29:

- Dorme, porém, no jogo do balão acorda e esta realiza a atividade

M30:

- Canta e dança ao som da música
- Está atenta, porém só realiza os exercícios quando pedido diretamente, senão apenas canta e dança

- Joga o jogo do balão quando atirado diretamente para si

M31:

- Faz todos os exercícios propostos, por vezes apresenta falta de atenção
- Joga todos os jogos do balão

M32:

- Faz todos os exercícios propostos com atenção
- Joga todos os jogos do balão

M33:

- Realiza os exercícios todos corretamente
- Joga todos os jogos do balão

M34:

- Não executa nenhum exercício, devido à sua posição (para cima) na cadeira de rodas
- O técnico atirou balão para a utente e esta jogou as 4 vezes também. O técnico diz que nunca tinha conseguido que colaborasse

Participantes – Jogo de acertar com a bola no cesto

- Foram realizados 6 lances, sendo que foram tentadas 3 distâncias diferentes. Em cada distancia foram lancadas 2 bolas

M20:

- No primeiro lançamento acertou 1 bola
- No segundo lançamento falhou as 2, então voltou a jogar nessa distância de novo 2x e acertou 1 vez.

M21:

- Acertou perto as 2
- Na 2ª distancia acertou as 2
- Na 3ª distancia acertou as 2

H12:

- Está atento aos lançamentos dos outros elementos do grupo
- Acertou na 1ª distancia 2
- Na 2ª distancia falhou 2, voltou a repetir e acertou 1

M22:

- Acertou na 1ª distancia 2x
- Na 2ª distancia 2x
- Na 3ª distancia falhou 2x

M23:

- Na 1ª acertou 2

- Na 2ª acertou 1
- Está desatenta à atividade

M24:

- Dança e canta as músicas que vão passando
- Da 1ª vez acertou 2x
- Na 2ª vez teve de repetir e falhou todas

M25:

- Não entende o exercício. Atira a bola para o técnico em vez de para o cesto
- Vai dançando as músicas que vão passando

M26:

- Tem de estimular senão não participa
- Não entende o exercício. Atira para o técnico em vez de para o cesto

M27:

- Acertou na 1ª distancia, uma vez. Na qual repetiu e acertou 2x
- Falhou 2x na 2ª distancia

M28:

- Na 1ª distancia acertou 2x
- Na 2ª distancia após repetir duas vezes acertou 1x

M29:

- Não percebe a atividade, não participa

M30:

- Dança e canta as músicas que vão dando
- Apenas acertou 2 vezes

M31:

- Acertou 1x
- Precisa que o técnico explique sempre antes dela atirar o que é para fazer, uma vez que não se lembra

M32:

- Está muito desatenta, por vezes fecha os olhos
- Acerta 1x

M33:

- Acertou apenas 1x
- Está desatenta na atividade

M34:

- Não atira no cesto por questões de dificuldade, então o técnico passa a bola para que a utente lhe passe. A bola não é atirada, uma vez que a utente não consegue, portanto passa a bola para a mão do técnico. (chegou às 10h45)

M35:

- Acertou apenas 2x
- Brinca muito com o técnico, a fingir que quer atirar para o técnico, mas manda para o cesto

Participante: Jogo do balão – 3 rondas**M20:**

- Canta as músicas que são colocadas
- Está com as mãos nos bolsos, só quando o técnico atira a bola para ela é que ela tira dos bolsos
- No resto da atividade continua com a mão nos bolsos
- Joga 3x

M21:

- Está desatenta, só quando o balão é direcionado para si é que lança
- Joga 3x

H12:

- Está muito atento à atividade e às passagens dos restantes utentes
- Bate palmas nas músicas enquanto espera a sua vez
- Joga as 3x

M22:

- Joga as 3x o balão e está atenta

M23:

- Só com estímulo joga
- Está desatenta

M24:

- Canta e dança todas as músicas que vão dando enquanto espera
- Joga as 3x o balão

M25:

- Bate palmas ao som da música que vai dando, dança e canta
- Joga as 3x com atenção

M26:

- Só com estímulo é que joga, está desatenta
- Porém, joga as 3x.

M27:

- Joga as 3x, por vezes está desatenta

M28:

- Joga as 3x com atenção

M29:

- Apenas com estímulo joga
- Joga as 3x, mas está desatenta ao resto

M30:

- Canta e dança as músicas enquanto não é a sua vez
- Joga 3x com atenção

M31:

- Joga as 3x, mas apresenta falta de atenção ao longo da atividade

M32:

- Joga as 3x, mas apresenta falta de atenção ao longo da atividade

M33:

- Joga as 3x, mas apresenta falta de atenção ao longo da atividade

M34:

- Joga as 3x, mas apenas com ajuda do técnico

(Chegaram às 10h45 e as 10h55):

M35:

- Só com estímulo joga as 3x, está desatenta na atividade

H13:

- Joga apenas com estímulo as 3x.

Participantes - Alongamentos

M20:

- Faz todos os exercícios corretamente

M21:

- Faz apenas quando estimulada, não realiza os exercícios sem ser pedido diretamente

H12:

- Está muito atento aos exercícios
- Realiza todos os exercícios corretamente

M22:

- Está atenta à atividade
- Vai cantando músicas à medida que realiza todos os exercícios corretamente

M23:

- Está desatenta, por vezes fecha os olhos

- Só quando estimulada e pedido diretamente é que realiza os exercícios, não realiza sozinha

M24:

- Está atenta à atividade
- Canta todas as músicas que passam
- Faz todos os exercícios corretamente

M25:

- Está atenta à atividade
- Dança as músicas que vão passando
- Realiza todos os exercícios corretamente

M26:

- Está desatenta
- Só quando o técnico chama diretamente realiza a atividade
- Em alguns exercícios levanta-se e faz de pé a imitar

M27:

- Está atenta à atividade
- Faz todos os exercícios corretamente

M28:

- Está atenta à atividade

- Faz todos os exercícios corretamente

M29:

- Não realiza nenhum exercício

M30:

- Está atenta
- Canta as músicas e dança ao longo da atividade
- Dança com o técnico de pé
- Não realiza os exercícios porque não compreende

M31:

- Não realiza os exercícios sem estímulo, só quando pedido diretamente
- Pouco atenta

M32:

- Está atenta a atividade
- Realiza todos os exercícios

M33:

- Está atenta, mas apenas realiza os exercícios com estímulo

M34:

- Não realiza nenhum exercício

M35:

- No início não realiza nenhum, mas depois vai fazendo por vezes
- Pouco atenta

H13:

- Está atento
- Realiza todos os exercícios corretamente

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “ATIVIDADE FÍSICA”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M20	X		X	X		X		
	M21	X		X	X		X	Só quando solicitado	
	H12	X		X	X		X		
	M22	X		X	X		X		
	M23	X		X	X		X	Só quando solicitado	
	M24	X		X	X	X	X	Canta as músicas todas	
	M25	X		X	X		X		
	M26	X		X	X		X	Só quando solicitado	
	M27	X		X	X		X		
	M28	X		X	X		X		
	M29	X		X			X	Não compreende a atividade	
	M30	X		X	X	X	X	Canta as músicas todas	
	M31	X		X	X		X	Só quando solicitado	
	M32	X		X	X		X		
	M33	X		X	X		X		
	M34	X		X			X	Não compreende a atividade	
	M35	X		X	X		X	Só quando solicitado	
	H13	X		X	X		X	Só quando solicitado	
Frequência		18	0	18	16	2	18		
Total		18	18	18	18	18	18		
Média		100%	0%	100%	89%	11%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F11. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “CONSTRUÇÃO DE PUZZLES” DO TÉCNICO SL

NOTAS DE CAMPO

A atividade iniciou às 10h15 e terminou às 11h

Para todos os puzzles foram dados uma imagem inteira para que os utentes façam uma associação/construção mais facilitada

Participantes: 3

M18:

Primeiro puzzle com 10 peças (paus com vários símbolos para associar). Técnico diz que sem imagem a utente, tem de escolher os paus correspondentes e associar assim ao seu par.

- Muito concentrada a montar
- Atenta e compreende facilmente
- No início, teve dificuldade depois associou com n facilidade

Segundo puzzle (puzzle com vários frutos) – 5 peças em papel. Estas peças têm imagem completa para ajudar

- Muito concentrada e atenta
- Técnica ajuda a começar quando a utente não está a conseguir
 - Pede para encontrar a peça igual à imagem de cima, e a utente consegue encontrar
 - Pede para procurar laranjas e a utente encontra

- Consegue acabar de montar e colar todas de forma correta em que encaixam.

Terceiro puzzle (gato com 7 peças)

- Muito concentrada a montar em cima da imagem inteira (sugestão do técnico uma vez que a utente estava com dificuldade)
- Técnico ajuda a colocar 3 peças
- Utente consegue colocar as peças que faltam e concluir o puzzle.
- Muito atenta e compreende

Quarto puzzle – Casa (6 peças)

- Mexe nas peças e vai tentando montar
- Técnico ajuda numa peça
- Utente dá voltas e voltas, mas não consegue encaixar
- Técnico dá uma ajuda, faltam colocar 2 peças e utente consegue colocar sozinha.

Indica não conseguir realizar mais por já lhe doer a vista.

M19:

Primeiro puzzle (Montar paus de flores, cada pau com uma parte da flor) – tem imagem à frente

- Técnico ajuda uma vez que a utente, apesar de tentar não consegue corresponder as peças sozinha
- Coloca nos sítios errados sem conseguir montar o puzzle

Segundo puzzle (Mandala – puzzle redondo com 4 peças)

- Não consegue sozinha – não mexe nas peças só quando o técnico diz para mexer

- Técnico pergunta qual é a dificuldade sentida e explica novamente que está uma imagem da mandala e tem de montar igual.
- Técnico monta 2 peças e pede uma certa peça com características (qual a peça que não tem metade, qual a peça que não está inteira das 2 que sobram), utente não consegue
- Para acabar o puzzle só falta uma peça, mas não consegue colocar no sítio certo sozinha.
- Apresenta muita falta de compreensão

Terceiro puzzle – Técnico diz que tendo em conta a imagem a utente tem de montar a cara do homem (4 peças)

- Não faz sem ajuda, portanto técnico vai fazendo por etapas:
 - Técnico (T): Isto é o que?
 - Utente (U): Cabeça
 - T: O que vem a seguir?
 - U: Não responde
 - T: Encontrar o outro olho
 - U: Encontra
 - T: O que falta? (Faltam 2 peças)
 - U: Encontra e não consegue completar o puzzle

Quarto Puzzle – Paisagem com 5 peças

- Utente não consegue realizar o puzzle sozinho, e sem o técnico ao pé não realiza a atividade.
- Técnico ajuda segurando na imagem e fazendo perguntas:
 - T: Como se chama a parte de baixo? U: Terreno
 - T: Qual a cor? U: Verde

- T: Onde está o verde? U: Encontra
- Quando técnico vai ajudar outra utente, esta utente não continua a tentar montar o puzzle.
- Pergunta muitas vezes qual é a peça e como é para fazer, não compreende
- Técnico ajuda e por cores a utente consegue encaixar (técnico pede para procurar cores)

Quinto puzzle: Caço de uvas com 5 peças

- Técnico sai de ao pé da utente, utente olha para tudo o que este está a fazer, sem montar o seu puzzle autonomamente
- Técnico dá dicas:
 - T: O que está em baixo? U: Outra folha – encontrou
 - T: Onde está o maior número de uvas? U: Aqui
- Utente consegue encontrar as peças pedidas pelo técnico, mas não consegue montar o puzzle sem ajuda

Sexto puzzle: Frutos

- T: Qual o fruto? U: Não sabe que é o ananás
- Pede algumas partes do ananás e a utente encontra, mas não consegue encaixar
- Identifica a laranja, a banana e a melancia (pedidos pelo técnico), e encontra as peças, mas não consegue juntar as peças e por vezes apresenta falta de compreensão

Apesar de estar atenta e mexer nas peças, não compreende a atividade.

M36:

Primeiro puzzle: Peixe com 5 peças

- Tenta montar, está concentrada e atenta

- Conseguiu montar, com dificuldades no início, mas depois conseguiu concluir sem ajuda

Segundo puzzles: Frutos (5 peças)

- Tem ajuda no início
- Consegue continuar sozinha de seguida
- Só no fim, é que não consegue colocar corretamente a última peça

Terceiro puzzle: Vários paus com várias partes da boneca minnie

- Muito atenta
- Mexe as peças muita vez
- Não conseguiu montar, diz ser difícil, mas esteve muito atenta e não faltava muito para conseguir

Quarto puzzle: Técnico pergunta se a utente gosta de cães, esta diz que sim, e dá-lhe um puzzle com 7 peças com um cão

- Tenta montar com atenção, porém começa a ter dificuldades e técnico diz para a utente montar em cima da imagem completa
- Apenas consegue construir com ajuda, porém está muito atenta e quando o técnico não ajuda tenta sozinha

Quinto puzzle: Gato (imitar imagem) – 6 peças

- Técnico orienta a utente
- Faltam 2 peças e utente consegue colocar com facilidade no local certo

Sexto puzzle: Borboleta (8 peças)

- Tenta montar, mas não consegue sozinha
- Tem muita dificuldade, só quando sabe qual é, é que consegue montar, mas não à primeira

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “CONSTRUÇÃO DE PUZZLES”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M18	X	X	X	X		X		
	M19			X			X	Muita dificuldade em realizar a atividade apesar das ajudas	
	M36	X	X	X	X		X		
Frequência		2	2	3	2	0	3		
Total		3	3	3	3	3	3		
Média		67%	67%	100%	67%	0%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F12. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “AS NOSSAS CANTIGAS” DO TÉCNICO SL

NOTAS DE CAMPO

A atividade iniciou às 10h20 e terminou às 11h30

A atividade teve várias músicas como: Laurindinha, Malhão Malhão, Oh ferreiro, Chapéu preto, tiro liro liro, passarinho, oh rama ou que linda rama, oliveirinha da serra, bailinho da madeira. Foram tocados os instrumentos inicialmente e depois o técnico dava sinal para se começar a cantar. Existem utentes que tem os instrumentos, outros a pasta e outros não tem nada. Ao longo da atividade foram sempre tocados os instrumentos e cantadas as músicas e houve um momento final onde o técnico ensina coreografias de algumas músicas para fazerem ao mesmo tempo que cantam.

Participantes – Cantar e tocas as músicas

M20:

- Foi-lhe entregue uma pasta para auxiliar nas letras das músicas
- Está de olhos fechados durante a atividade todas, quando os abre não participa voltando a fechar.
- Não fez nenhuma coreografia

M21:

- Dorme durante toda a atividade, não tem nem pasta nem instrumento
- Não participa

- Não fez nenhuma coreografia

H12:

- Tem instrumento para fazer a música para acompanhar com o canto
- Canta todas as músicas
- Toca sempre o instrumento, já conhecido, no ritmo que o técnico pede, por vezes tem dificuldade em trocar o ritmo música apos música, mas passado um pouco acerta
- Está muito atento a toda a atividade
- Imita o técnico nas coreografias

M22:

- Tem instrumento, já conhecido, para fazer a música para acompanhar com o canto
- Canta apenas algumas músicas
- Toca sempre o instrumento no ritmo que o técnico pede, por vezes tem dificuldade em trocar o ritmo música apos música, mas passado um pouco acerta
- Está atenta à atividade
- Imita o técnico nas coreografias

M23:

- Foi-lhe entregue uma pasta para auxiliar nas letras das músicas
- Canta todas as músicas, mas apenas sabe algumas partes. Não utiliza a pasta apesar de ter a pasta aberta na música.
- Sabe ler

- Não imita o técnico na coreografia

M24:

- Tem pasta
- Canta praticamente todas as músicas sem precisar de ler a pasta, muitas vezes basta o técnico dizer o nome da música e ela começa logo a cantar. As que não sabe, vai lendo
- Imita o técnico na coreografia
- Está muito atenta e compreende muito a atividade

M25:

- Só chegou à atividade às 10h50.
- Não canta nenhuma música
- Não faz nenhuma coreografia

M26:

- Não canta nenhuma música, nem faz coreografia

M27:

- Tem a pasta
- Canta a ler todas as músicas
- Imita o técnico na coreografia

M28:

- Tem instrumento, conhecido já, para fazer a música para acompanhar com o canto
- Canta todas as músicas
- Não faz a coreografia, uma vez que, nessa altura não está na sala

M29:

- Não canta nenhuma música
- Não faz as coreografias

M30:

- Canta todas as músicas
- A meio da atividade levanta-se para dançar com o técnico
- Não faz a coreografia
- Está atenta

M31:

- Não canta
- Por vezes ri-se para o técnico e abana a cabeça
- Não faz a coreografia

M32:

- Tem pasta e canta todas as músicas a ler

- Imita os movimentos da coreografia

M33:

- Não canta nenhuma música
- Não faz as coreografias

M34:

- Não canta nenhuma música
- Não faz as coreografias

M35:

- Canta apenas uma música de resto mais nenhuma
- Não faz nenhuma coreografia

H14:

- Tem pasta e canta a ler todas as músicas
- Não realiza a coreografia porque a enfermeira aparece para falar com ele

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “AS NOSSAS CANTIGAS

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M20							Apesar de estimulada.	X
	M21								X
	H12	X		X	X	X	X		
	M22	X		X	X	X	X		
	M23	X		X	X	X		Tem algumas dificuldades	
	M24	X		X	X	X	X		
	M25								X
	M26								X
	M27	X		X	X	X			
	M28	X		X	X	X	X		
	M29								X
	M30	X		X	X	X	X		
	M31								X
	M32	X		X	X	X	X		
	M33								X
	M34								X
	M35	X		X	X	X		Uma música apenas	
	H14	X		X	X	X			
Frequência		10	0	10	10	10	6		
Total		10	10	10	10	10	10		
Média		100%	0%	100%	100%	100%	60%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F13. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “LEITURA DE NOTÍCIAS E DEBATE DAS MESMAS” DO TÉCNICO JL

NOTAS DE CAMPO

Nesta atividade, são colocados na mesa vários jornais, onde é proposto que se leia notícias que sejam relevantes e se recorte as mesmas para colocar na parede para depois todos lerem. A notícias têm de ser positivas, não sendo aceites notícias mais negativistas.

Estão na mesa 7 participantes.

Participantes:

M38:

- Lê o jornal e folheia-os – atenta
- Lembra-se da primeira notícia que lê
- Encontra notícias que acha pertinentes e lê-as para o grupo
- Recorta as notícias e dá a sua opinião em relação a elas
- Ouve notícias que os restantes participantes leem e dá a sua opinião e faz comentários
- Comenta coisas que deram na TV de manhã e fala de coisas do passado – memória a longo prazo

M39:

- Apenas lê as letras grandes porque não consegue ver as pequenas
- Folheia o jornal
- Lê uma notícia proposta pelo técnico

M40:

- Está na mesa, mas não participa na atividade. Nem entende a atividade, fala da família.

M41:

- Lê o jornal e folheia-o
- Diz não encontrar nenhuma notícia (técnico depois lê o jornal e concorda que não há nada)
- Está atenta a todas as notícias lidas pelos restantes participantes
- Dá a sua opinião sobre as notícias que ouve

M42:

- Lembra-se das notícias que são lidas pelo técnico
- Fala sobre as notícias e dá a sua opinião
- Não tem jornal, uma vez que a vista não lhe permite ler
- Está atenta à atividade e ao que os restantes participantes leem

M43:

- Lê o jornal e folheia-o

- Escolhe notícias, mas não as lê em voz alta. O técnico é que lê essa notícia.
- Está atenta às notícias lidas e dá a sua opinião

H15:

- Lê o jornal.
- Folheia o jornal e lê as notícias
- Está atento às notícias
- Sai da atividade às 17h

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “LEITURA DE NOTÍCIAS E DEBATE DAS MESMAS”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M38	X	X	X	X	X	X		
	M39	X		X	X	X			
	M40							Muita dificuldade	X
	M41	X	X	X	X	X			
	M42	X	X	X	X	X			
	M43	X	X	X	X				
	H15	X		X	X				
Frequência		6	4	6	6	4	1		
Total		6	6	6	6	6	6		
Média		100%	67%	100%	100%	67%	17%		

Legenda: M – Mulher; H – Homem

ANEXO F14. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “BINGO” DO TÉCNICO JL

NOTAS DE CAMPO

O técnico dita os números e os participantes tem de colocar os feijões em cima do cartão caso tenham o número dito. Ao longo da atividade, os participantes percebiam melhor os números quando estes ditos faseadamente, ou seja, 79 – 7 e um 9

Participantes:

M36:

- No primeiro jogo está atenta. Joga com 2 cartões. Associa com facilidade os números e coloca o feijão com facilidade no local suposto.
- Compreende bem os números que o/a técnico diz.
- No segundo jogo também está atenta. Joga com 3 cartões e mantém a facilidade do primeiro jogo.
- Não realiza o 3º jogo.

M37:

- No primeiro jogo, joga com 1 cartão. No início tem dificuldade em entender o que é pretendido, mas de seguida consegue realizar o jogo com facilidade. Coloca os feijões com facilidade e compreende os números.
- No segundo jogo, joga com 2 cartões e apesar de inicialmente ter dificuldade, depois consegue continuar.
- No terceiro jogo, mantém 2 cartões e o acima descrito

- Em todos os jogos está atenta

M38:

- No primeiro jogo usa 3 cartões. Por vezes não marca os números que saem. Compreende com facilidade e esteve atenta durante todo o jogo.
- No segundo jogo, mantém os 3 cartões e coloca os feijões com facilidade.
- No terceiro jogo, mantém os 3 cartões e coloca os feijões com facilidade e compreende (mantém nos 3 jogos a compreensão e atenção).
- Em todos os jogos está atenta

M41:

- No primeiro jogo, joga com 1 cartão. Compreende com facilidade os números e coloca facilmente os feijões nos cartões.
- No segundo jogo, com 2 cartões está atenta e mantém a mesma compreensão descrita em cima.
- No terceiro jogo, com 1 cartão, mantém o acima descrito
- Em todos os jogos está atenta

M42:

- No primeiro jogo, joga com 1 cartão. Tem dificuldade na visão, mas conseguiu colocar os números. Houve, porém, números que lhe escaparam. Compreende facilmente os números e coloca os feijões no lugar.
- No segundo jogo, joga com 2 cartões. Está atenta e compreende. Porém, fazia bingo, mas não sabia uma vez que se esqueceu de marcar alguns números.
- No terceiro jogo, com 1 cartão mantém o acima descrito, porém neste faz bingo.
- Em todos os jogos está atenta

M43:

- No primeiro jogo, joga com 1 cartão. Associa facilmente os números e compreende-os. Coloca com facilidade os feijões no cartão. Saiu um número que não marcou (o/a técnico/a informa) a utente faz bingo.
- No segundo jogo, joga com 2 cartões. Associa com facilidade os números, compreende-os e coloca facilmente os feijões.
- No segundo jogo, mantém os 2 cartões e o acima descrito.
- Em todos os jogos está atenta

H15:

- No primeiro jogo, joga com 2 cartões. Associa os números com facilidade, compreende-os e coloca facilmente os feijões no cartão. Está atenta.
- No segundo jogo, joga com 3 cartões e mantém o acima descrito.
- Não joga o terceiro jogo, mas está atento aos cartões de M38.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “BINGO”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M36	X		X	X		X		
	M37	X		X	X		X		
	M38	X		X	X		X		
	M41	X		X	X		X		
	M42	X		X	X		X		
	M43	X		X	X		X		
	H15	X		X	X		X		
Frequência		7	0	7	7	0	7		
Total		7	7	7	7	7	7		
Média		100%	0%	100%	100%	0%	100%		

Legenda: M – Mulher; H – Homem

ANEXO F15. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “VÍDEOS PEDIDOS” DO TÉCNICO JL

NOTAS DE CAMPO

O técnico inicia a atividade a dizer que vão ver vídeos pedidos, uma vez que já fizeram discos pedidos. Diz que funciona de igual maneira, porém em vez de ser apenas música, serão visualizados filmes e vídeos musicais, paródias, entre outros. Dá exemplo do festival da canção.

O técnico liga então o computador à televisão e senta-se ao pé da mesma.

Vídeos

- 1º vídeo (1):** Madalena Iglésias – Sei quem ele é.
- 2º vídeo (2):** Pedido por M42 - Amália (estranha forma de vida)
- 3º vídeo (3):** Pedido por M38 - Raul Solnado (ida ao médico)
- 4 vídeo (4):** Pedido por M38 – “A história da minha ida à guerra”
- 5 vídeo (5):** Técnico coloca - Tony de matos
- 6 vídeo (6):** Pedido por M38 – “Estrela da minha vida”
- 7 vídeo (7):** Técnico coloca – Raul Solnado e show da vida
- 8 vídeo (8):** M38 pede coisas para rir – “Patroa e costureira”
- 9 vídeo (9):** M36 pede Herman José “Sr. Feliz e sr. Contente”
- 10 vídeo (10):** M38 pede Herman com Joel branco “Olho vivo”

Participantes:

M36:

- Pede vídeos para o técnico colocar
- Está atenta a todos os vídeos colocados
- Indica que os vídeos são muito interessantes
- Troca sempre de ideias com M38 e comenta durante toda a atividade vários vídeos.
- Ri-se e compreende com facilidade todos

M37:

- Comenta o vídeo (1) que naquela época se utilizava aquele vestido
- Está atenta a todos os vídeos e por vezes canta músicas dos mesmos
- Ri-se em vários vídeos
- Compreende
- Não pede nenhum

M38:

- Chegou à sala no meio do (2) vídeo e diz que ainda não era nascida
- Comenta os vídeos consoante a sua vida
- Pede muitos vídeos ao longo da atividade e comenta praticamente todos.
- Está muito atenta e troca diálogo com M36
- Compreende com uma enorme facilidade os vídeos
- Canta praticamente todos os vídeos com música

- Em vários vídeos de revista, a utente indica falas que vão ser ditas antes das mesmas serem ditas. Diz saber as falas de cor. Noutros diz ao mesmo tempo as falas que são ditas
- Ri-se muito e canta muito
- Partilha muitas coisas do passado com o grupo que os vídeos a fazem lembrar

M39:

- Está atenta aos 4 primeiros vídeos
- De seguida, começa a olhar para a janela e não olha muito para a televisão.
- No (8) até ao (10) volta a olhar para o vídeo que está a dar.
- Não fala sobre nenhum vídeo, nem pede nenhum

M40:

- Está muito desatenta, olha para a tv mas não compreende
- Não pede nenhum vídeo

M41:

- Está atenta em quase todos os vídeos, porém não comenta nem pede nenhum.
- Apresenta uma distração quando pega no telemóvel para fazer uma chamada. De seguida, volta a olhar para a televisão

M42:

- Diz não conseguir ver o que está a dar na televisão
- Faz perguntas sobre os vídeos que estão a dar, demonstrando interesse, “pergunta se Madalena Inglesias ainda é viva”.
- Bate palmas com a música de alguns vídeos
- Por vezes canta as músicas.

- Apenas ouve os vídeos e ri-se do que ouve deles.
- Mesmo não vendo, está atenta ao som

M43:

- Está atenta a todos os vídeos colocados
- Não pede nenhum, porém compreende os vídeos que são postos
- Ri-se muitas vezes

H15:

- Está atento, porém às vezes deixa de olhar para a televisão como é o caso do (3) – mas sorri do áudio, (4) fecha os olhos
- (5 e 6) canta e olha para a televisão
- (7) ri-se e olha para a televisão
- (8, 9, 10) está sempre atento
- Não pede nenhum vídeo, nem comenta.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “VÍDEOS PEDIDOS”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M36	X	X	X	X	X			
	M37	X	X	X	X	X			
	M38	X	X	X	X	X			
	M39			X	X				
	M40							Não compreende	X
	M41			X	X				
	M42	X	X	X	X	X	X		
	M43			X	X				
	H15	X		X	X				
Frequência		5	4	8	8	4	1		
Total		8	8	8	8	8	8		
Média		63%	50%	100%	100%	50%	13%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F16. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “MÃOS À OBRA” DO TÉCNICO JL

NOTAS DE CAMPO

O técnico inicia a atividade a perguntar como correu o fim de semana. Diz de seguida que vão trabalhar para o Dia dos Namorados que está a chegar e que irá colocar música de fundo para que ao ouvirem a música estejam também a estimular os vários sentidos ao mesmo tempo.

Participantes:

M36:

- Inicialmente iria participar na atividade, mas não quis pintar depois ao chegar ao 3º piso.
- Apenas participou na escolha dos discos pedidos, pedindo e cantando.

M38:

- Pintou com facilidade o desenho
- Pede muitas músicas ao técnico e canta praticamente todas, sendo estas: “Quando ela passa”, pede a música (havemos de ir a viana da Amália) – diz que quer porque é alegre e canta.
- Pede “novo fado da severa da Amália e canta”
- Recita a “maria severa” e diz que a quer ouvir. Canta a música ao mesmo tempo que esta dá. Canta todas as outras músicas que o técnico coloca.
- Pintou com várias cores o desenho e dentro dos riscos, porém não conseguiu acabar.

- Cantou e nunca parou de pintar, ia sempre pintando ao mesmo tempo

M39:

- Pinta com várias cores concentrada
- Finalizou o desenho.
- Não cantou nem pediu nenhuma música

M41:

- Começa a ler a revista antes de começar a pintar (essa revista foi dada pelo/a técnico/a para facilitar a pintura em cima da mesma).
- Quando indicado deixa a revista e começa a pintar com lápis concentrada.
- Parou de pintar às 18h

M42:

- Não pintou porque diz que não vê, mas canta “novo fado da Amália” sentada no cadeirão. Canta também outras músicas como é exemplo “barco negro”. Pede músicas da Amália ao técnico e canta a música “Coimbra tem mais encanto”.

M43:

- No início está reticente em participar, uma vez que indica ter muitas dores na mão, mas depois acaba por aceitar.
- Pinta concentrada e com atenção.
- Pinta com várias cores e sempre dentro das linhas
- Terminou o desenho todo
- Não canta, nem pede músicas

H15:

- Inicialmente começa a ver a revista que o/a técnico/a colocam na mesa para dar apoio na pintura. Porém quando pedido começa a pintar o desenho com várias cores e concentrado.
- Pintou com várias cores, porém não conseguiu acabar.

Todos apresentaram muita **atenção** durante a atividade

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “MÃOS À OBRA”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M36	X		X	X	X			X
	M38	X		X	X	X	X		
	M39			X	X		X		
	M41			X	X		X		
	M42	X		X	X	X			
	M43			X	X		X		
	H15			X	X		X		
Frequência		3	0	7	7	3	5		
Total		7	7	7	7	7	7		
Média		43%	0%	100%	100%	43%	71%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F17. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “DECORAÇÃO ALUSIVA AO CARNAVAL 2020 - MÁSCARAS” DO TÉCNICO AD

NOTAS DE CAMPO

Nesta atividade, são colocados na mesa vários moldes de máscaras de carnaval, joias falsas para se colar, e várias fitas. É pedido a cada utente para recortar máscaras e/ou colori-las da forma como pretenderem ao seu gosto, apenas indica para que não sejam colocadas muitas “joias falsas”, uma vez que depois fica muito pesada a máscara.

Atividade iniciou às 14h35 e terminou às 16h.

Participantes:

M44:

- Pinta com lápis de cera sozinha, mas tem de estar acompanhada (neste caso com o marido, uma vez que a foi visitar), uma vez que coloca tudo na boca e não compreende.
- Escolhe as cores para pintar com ajuda
- No início tem alguma dificuldade, porém com ajuda consegue
- Posteriormente à pintura o técnico dá à utente um novelo de lã e pede que a mesma o enrole até ficar todo redondo, e esta faz com facilidade.
- No fim, o técnico bate palmas ao som da música, e a utente imita-a

M45:

- Coloca fitas na máscara
- Recorta com muita atenção
- Tira os brilhantes do papel onde estão guardados e coloca-os na máscara com facilidade
- Utiliza a cola de forma autónoma
- Os brilhantes que utiliza são muito pequenos pelo qual precisa de estar muito atenta e concentrada.
- Entende a atividade com facilidade
- Canta a música que o/a técnico/a meteu e de seguida dança com auxiliares

M46:

- Recorta a máscara com muita atenção e com vários pormenores de forma autónoma durante todo o tempo

H16:

- Pinta a máscara com pincel
- É lembrado várias vezes pelo técnico de molhar o pincel na tinta, uma vez que por vezes tenta pintar sem já ter tinta.
- Pinta dentro dos contornos corretamente
- Acaba a pintura e levanta-se para dar uma volta e ver o trabalho dos outros
- Técnico/a pergunta que dia estamos e o utente indica mal o dia em que estamos

M47:

- Recorta a máscara com atenção
- Decora a máscara com brilhantes com muita facilidade e atenção
- Utiliza de forma autónoma a cola para colar os brilhantes
- Técnico/a pergunta-lhe qual o mês e ano em que estamos e esta erra

M48:

- Decora a máscara com atenção de forma autónoma
- Procura vários brilhantes e decora ao seu gosto
- Colou os brilhantes e flores com muita facilidade utilizando a cola de forma autónoma
- Recorta com facilidade
- Dança e canta com auxiliares no fim da atividade

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA PRIMEIRA ATIVIDADE “DECORAÇÃO ALUSIVA AO CARNAVAL 2020 - MÁSCARAS”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M44			X			X	Muitas dificuldades	
	M45	X		X	X	X	X		
	M46			X	X		X		
	H16			X	X		X		
	M47			X	X		X		
	M48	X		X	X	X	X		
Frequência		2	0	6	5	2	6		
Total		6	6	6	6	6	6		
Média		33%	0%	100%	83%	33%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F18. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “GINÁSTICA ADAPTADA” DO TÉCNICO AD

NOTAS DE CAMPO

Nesta atividade o técnico realiza vários exercícios e pede para que os mesmos sejam repetidos por parte dos utentes.

A atividade iniciou às 16h35 e terminou às 17h.

A atividade iniciou com a passagem de uma bola do/a técnico/a para os utentes e de seguida foram executados vários exercícios, eram realizados 15x cada um

- Rodar o pescoço (1), dizer que sim e não (2), orelha no ombro (3), ombros (4), braços esticar e encolher (5), braços à frente para cima e para baixo (6), “fingir que lavam vidros (movimentos circulares) (7), pernas (8), marchar (9), pés (10), espreguiçar (11)

Participantes:

H17:

- Lança a bola para o técnico, bem como para outros utentes do grupo
- Está muito atento à atividade
- Faz todos os exercícios, porém por vezes tem dificuldade em entender qual o exercício devido à audição e visão.
- Ajudou nas contagens até 15

M49:

- Lança a bola para o técnico, bem como para outros utentes do grupo
- Está muito atenta

- Realiza todos os exercícios imitando o técnico
- Por vezes ajuda na contagem até 15 (no exercício 4 e 11)

H18:

- Lança a bola para o técnico, bem como para outros utentes do grupo
- Está muito atento e chama alguns utentes para os avisar que vai atirar a bola, caso os note desatentos.
- Realiza todos os exercícios imitando o/a técnico/a
- Ajuda sempre na contagem até 15

H19:

- Lança a bola para o técnico, bem como para outros utentes do grupo
- Está muito atento a toda a atividade
- Realiza todos os exercícios imitando o/a técnico/a
- Não conta, apenas faz os exercícios

M50:

- Está desatenta no início da atividade da bola, onde não a apanha, porém depois acaba por estar sempre atenta.
- Realiza todos os exercícios imitando o técnico
- Conta em todos os exercícios

M51:

- Lança a bola apenas para o técnico e apenas o/a técnico/a lança a bola para a utente
- Ri-se ao atirar a bola
- Porém não compreende

M52:

- Chegou mais tarde
- Participa a partir do exercício 4, mas indica estar cansada só realizando o exercício 4, 10, 11 e o 12, uma vez que indica estar cansada

M53:

- Chegou mais tarde
- Apenas realiza o exercício 8,9 e 10

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA SEGUNDA ATIVIDADE “GINÁSTICA ADAPTADA”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	H17	X	X	X	X	X	X		
	M49	X	X	X	X	X	X		
	H18	X	X	X	X	X	X		
	H19	X		X	X		X		
	M50	X	X	X	X	X	X		
	M51	X		X			X	Algumas dificuldades	
	M52	X		X	X		X		
	M53	X		X	X		X		
Frequência		8	4	8	7	4	8		
Total		8	8	8	8	8	8		
Média		100%	50%	100%	88%	50%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F19. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “COPOS RÁPIDOS” DO TÉCNICO AD

NOTAS DE CAMPO

Nesta atividade o técnico dá 4 copos a cada utente e pede para que seja reproduzida de igual modo o empilhamento e/ou alinhamento feito pelo mesmo.

Como a atividade estava num bom rumo o técnico vai pedindo à vez para cada utente criar a sua própria estrutura para os restantes utentes imitarem. Foi mencionado que quando estivesse correto, teriam de bater com a palma da mão na mesa para ganharem um ponto.

Totalidade 18 jogos com os copos

Participantes:

M49:

- Percebe o jogo, porém tem dificuldade em fazer rapidamente a imitação
- Executa empilhamentos para que o resto dos utentes imite
- Apesar de colocar mais lentamente os copos, acaba por conseguir colocá-los no sítio certo
- Está atenta
- Apesar de fazer mais lentamente, ganha 1 jogo ficando com 1 ponto

H18:

- É muito rápido na mobilização dos copos e faz a imitação muito rapidamente ficando com 9 pontos
- Compreende

- Ajuda às vezes os utentes com maiores dificuldades
- Está atento

H19:

- É muito rápido na mobilização dos copos e faz a imitação muito rapidamente ficando com 7 pontos
- Compreende
- Ajuda às vezes os utentes com maiores dificuldades
- Está atento

M50:

- Tem dificuldade em colocar rápido os copos iguais aos apresentados
- Compreende na atividade, mas notam-se as dificuldades
- Cria empilhamentos para os restantes utentes imitarem
- Está atenta
- Apesar de fazer mais lentamente, ganha 1 jogo ficando com 1 ponto

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA TERCEIRA ATIVIDADE “COPOS RÁPIDOS”

	ID	Memória		Raciocínio	Atenção	Função executiva		Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo				Compreensão					
	M49	X		X	X	X			X		
	H18	X		X	X	X			X		
	H19	X		X	X	X			X		
	M50	X		X	X	X			X	Por vezes com dificuldades	
Frequência		4		4	4	4		0	4		
Total		4		4	4	4		4	4		
Média		100%		100%	100%	100%		0%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO F20. NOTAS DE CAMPO E GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “TIRO-ALVO” DO TÉCNICO AD

NOTAS DE CAMPO

Nesta atividade o técnico dá uma pistola de plástico cada uma com 6 balas e pede que acertem num alvo que está pousado numa cadeira. São 3 alvos que tem para acertar.

Participantes:

M49:

- Está atenta na atividade
- Joga com entusiasmo
- Fala no passado, indicando que o marido tinha uma pistola em casa
- Compreende a atividade
- Acerta apenas em 3, repetindo 2x com 6 balas

H18:

- Após 3 tentativas acertou 4x
- Está muito atento e entusiasmado na atividade

H19:

- Fala do passado de ter andado na tropa e de como foi a vida lá
- Após 3 tentativas acertou 6x

- Compreende a atividade
- Está muito atento na atividade

M50:

- Acerta em 3, com 3 tentativas
- Tem dificuldade em entender a atividade atirando logo as balas para a frente sem se concentrar no “alvo”

H17:

- Fala da tropa e de coisas antigas
- Fecha um olho para fazer alvo (relembrando os tempos da tropa)
- Acertou 2 em 3x

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DA QUARTA ATIVIDADE “TIRO-ALVO”

	ID	Memória	Raciocínio	Atenção	Função executiva	Linguagem	Motor	Observações	Não participou
		Curto e Longo Prazo			Compreensão				
	M49	X	X	X	X	X	X		
	H17	X	X	X	X	X	X		
	H18			X	X		X		
	H19	X	X	X	X	X	X		
	M50			X			X	Com dificuldades em entender	
Frequência		3	3	5	4	3	5		
Total		5	5	5	5	5	5		
Média		60%	60%	100%	80%	60%	100%		

Legenda: M – Mulher; H - Homem

ANEXO G

Entrevistas realizadas
aos técnicos

| | ' ' | | ' ' |

ANEXO G1. ENTREVISTA DO TÉCNICO AS

Folha de Respostas da entrevista a profissionais das instituições

Data de entrevista: 25 / 01 /2020

ID: AS

(legitimação e motivação da entrevista: Esta entrevista faz parte do trabalho de investigação do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa.

Entrevista

Dados Sociodemográficos

1. Género:

1.1. Feminino:

1.2. Masculino:

2. Idade: 27 anos (intervalos)

3. Habilitações Académicas (grau e profissão):

3.1. Licenciatura (animação sociocultural)

3.2. Bacharelato _____

3.3. Mestrado _____

3.4. Doutoramento _____

3.5. Pós-graduação (gerontologia)

3.6. Profissão: Animador Sociocultural

4. Qual a sua experiência do trabalho com idosos? (Anos/intervalos):

Lares e centros de dia já desde 2017 com idosos de todo o tipo de (...) maleitas né de, de que, de maleitas, de problemas.

Funcionamento das instituições

1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo?

Pode ser atividades que vão abordar desde os, as tarefas de atividade de vida diária, básicas de vida diária, que trabalhem a memória e pode-se ir buscar a memória passada né (das profissões, dos filhos, das famílias) todo o tipo de atividades que vá puxar a atenção, memória e raciocínio.

1.1. Existe alguma diferença entre as duas?

1.1.1. Sim. **Se sim, qual?** Boa pergunta (risos), boa pergunta agora. A estimulação cognitiva trabalho (como hei-de explicar...) eu sei que existe, mas não sei explicar.

1.1.2. Não _____

1.1.3. Não sabe _____

2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

2.1. Muita . 2.2. Alguma _____ 2.3. Nenhuma _____

3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?

3.1. Muita _____. 3.2. Alguma 3.3. Nenhuma _____

4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?

Depende da atividade e depende do utente, se for uma atividade que puxe muito pela cabeça, que se tenha de puxar muito pela cabeça, alguns desmotivam. Se for uma atividade que seja responder a perguntas, por exemplo, eles até aderem. Até bem.

5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

5.1. Pesquisa de atividades

5.2. Atividades inventadas pelo próprio

5.3. Atividades que a instituição tem determinadas -

5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos

5.5. Outras –

5.5.1. De todas, qual método de seleção que mais frequentemente utiliza?

Pesquisa de atividades

6. Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa?

É suposto eu dizer os nomes? **Entrevistadora: Sim, sim quais as atividades.** Quem sabe, sabe, perguntas de diferentes tipos de atividades da vida diária, provérbios...provérbios, é só..., e música. **E porquê?** Porque umas vão ao encontro do interesse do público e outras acho importante para manter a parte da memória e a parte do pensamento deles

6.1. Quais as competências que desenvolve nessas atividades? De atividades que eu desenvolvo? Destas que referi?

Entrevistadora: Sim. Pensamento lógico, memória a curto e longo prazo (caso dos provérbios), cultura geral.

Entrevistadora: Mais alguma competência? Não

7. Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo? A planificação das atividades é feita mensalmente, para todo o tipo de atividades, e normalmente eu penso de semana a semana o que irei realizar com os utentes.

Entrevistadora: E não faz nenhuma planificação diária dessas atividades? Não, só mesmo esse plano mensal. E há o plano anual apresentado à instituição no início de cada ano.

8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Dados recolhidos através da observação e apenas se os utentes gostam ou não gostam da atividade, pergunto sempre no fim se gostaram ou não gostaram o que melhoravam ou não melhoravam, mas basicamente são dados que recolho, não há nenhuma formalidade. **Entrevistadora: Não há nenhum documento em que coloque a avaliação de cada?** Não. **Entrevistadora: é mais a nível oral é isso?** Exato.

8.1. Quem decide esse modo de avaliação?

8.1.1. O técnico_____

8.1.2. A instituição_____

8.1.3. Outro X. **Entrevistadora: quem neste caso?** A empresa para que trabalho (pausa) se bem que se eu quisesse poderia fazer uma avaliação minha e ter um documento né.

Obrigada pela colaboração.

ANEXO G2. ENTREVISTA DO TÉCNICO CG

Folha de Respostas da entrevista a profissionais das instituições

Data de entrevista: 04 / 02 /2020

ID: CG

(legitimação e motivação da entrevista: Esta entrevista faz parte do trabalho de investigação do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa.

Entrevista

Dados Sociodemográficos

1. Género:

1.1. Feminino:

1.2. Masculino:

2. Idade: 37 anos (intervalos)

3. Habilitações Académicas (grau e profissão):

3.1. Licenciatura (animação sociocultural)

3.2. Bacharelato _____

3.3. Mestrado _____

3.4. Doutoramento _____

3.5. Pós-graduação _____

3.6. Profissão: Animadora Sociocultural

4. Qual a sua experiência do trabalho com idosos? (Anos/intervalos):

Há 20 anos que trabalho como animadora em lares de idosos, centros de dia, casas de repouso. **Entrevistadora: Até hoje?**
Até hoje. **Entrevistadora: Ok, então é há 20 anos certo?** Sim

Funcionamento das instituições

1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo?

Uma atividade de lazer, onde nós possamos entreter os idosos da melhor forma possível a passar o tempo da melhor forma também. Onde vamos apelar algumas competências que ainda cá estão e devem ser aproveitadas dadas as limitações de cada um.

1.1. Existe alguma diferença entre as duas?

1.1.1. Sim__ Se sim, qual?

1.1.2. Não A meu ver acho que se baseia tudo no mesmo, portanto não há.

1.1.3. Não sabe__

2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

2.1. Muita 2.2. Alguma 2.3. Nenhuma

3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?

3.1. Muita 3.2. Alguma 3.3. Nenhuma

Varia muito de lar para lar, uns muita, outros alguma e outras nenhuma tenho de ser sincera. **Entrevistadora: Assim mais no geral?** Alguma, já vão tendo a mente aberta para dar alguma importância ao nosso trabalho.

4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?

Também varia muito do estado de espírito, do dia em que estão, se chove estão mais debilitados, mais tristes. Se está calor já..Vem um bocadinho (como hei de dizer?) **Entrevistadora: É dependendo do estado, portanto?** Dependendo do estado de espírito, é um bocado por aí.

5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

5.1. Pesquisa de atividades

5.2. Atividades inventadas pelo próprio

5.3. Atividades que a instituição tem determinadas -

5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos

5.5. Outras -

Plano semanal vamos cumprindo e as atividades propostas, temos uma variedade e vamos trazendo sempre que possível coisas diferentes dentro dessa área. **Entrevistadora: Ok, e dentro destas: (diz as atividades).** Atividades de técnicos para técnicos uma vez que somos uma empresa de animação onde podemos partilhar, também algumas atividades inventadas por mim.

5.5.1. De todas, qual método de seleção que mais frequentemente utiliza?

Acho que são as partilhadas entre os técnicos, vamos pesquisar também um bocadinho na internet, Pinterest.

Entrevistadora: Ok, então é as atividades mais passadas de técnicos para técnicos? Sim

6. **Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa?** Chuva das palavras. É um jogo em que eles estão muito recetivos. **Entrevistadora: Como funciona?** É como se fosse o jogo do Stop, lança-se um dado para cima da mesa, sai os números vou dizendo, diga países começados pela letra x, cidades começadas pela letra x, ou então uma das atividades que eles costumam aderir muito é simplesmente palavras que vem à cabeça sem começar por letra nenhuma, é só mesmo para desbloquear o cérebro. **Entrevistadora: E mais atividades?** Chuva das palavras, já disse. Por exemplo o que se encontra numa casa de banho, o que se encontra numa cozinha, esse tipo de dinâmicas que os faça puxar pela memória. É mais nessa base os jogos dá para fazer em grande grupo, mas depois também tenho o trabalho individual. **Entrevistadora: Que atividades faz nesse trabalho individual?** É treino cognitivo, fichas individuais também que eles podem pegar no lápis e fazer algumas atividades. **Entrevistadora: Ou seja, treino cognitivo / estimulação cognitiva que considera o mesmo. Sim. E porquê?** Para chegar um bocadinho ao encontro daquilo que eles gostam, uns gostam mais de uma coisa, outros gostam mais de outra, mas é mais para os ajudar a desenvolver algumas das competências que ainda estão cá.

- 6.1. **Quais as competências que desenvolve nessas atividades?** Treino da memória, linguagem, alguma dificuldade que possam ter na motricidade fina também e o diálogo entre eles que acho muito importante. **Entrevistadora: Mais alguma? Não.**

7. **Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo?** Temos um plano anual e temos um plano mensal e depois vamos adaptando ao dia que nós vimos nos outros planos do mês atrás. **Entrevistadora: Então a planificação é feita mensalmente?** Mensalmente, mais semanalmente e muitas vezes diariamente não há outra hipótese. **Entrevistadora:**

E diariamente essa planificação que faz é escrita, é pensada apenas? Pensada muitas das vezes é na hora. **Entrevistadora: Plano B portanto?** Plano B. **Entrevistadora: Quando não se consegue realizar a atividade proposta no plano mensal.** Exato. **Entrevistadora: Mas a planificação mesmo escrita é só mensalmente?** Só mensalmente exato que é isso que a minha empresa exige. **Entrevistadora: Ok, mas apesar da empresa exigir, não faz assim outro método, certo?** Sim.

8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Há entidades que tem a plataforma, onde nós conseguimos meter lá o registo das atividades de animação. Há 2 lares dos lares onde consigo fazer. **Entrevistadora: Qual a plataforma?** Uma é mysenior e a outra é (pausa). **Entrevistadora: Ankira, não?** Sim, ankira. **Entrevistadora: E aí é feita diariamente certo nos computadores?** Sim, nos computadores. **Entrevistadora: E as outras?** Depois temos as de 6 em 6 meses que fazemos o balanço para a instituição. **Entrevistadora: Assim, no fim da atividade não há uma avaliação correto?** Não, eu não costumo fazer.

8.1. Quem decide esse modo de avaliação?

8.1.1. O técnico _____

8.1.2. A instituição _____

8.1.3. Outro . **Entrevistadora: quem neste caso?** A empresa para o qual pertencemos

Obrigada pela colaboração.

ANEXO G3. ENTREVISTA DO TÉCNICO SL

Folha de Respostas da entrevista a profissionais das instituições

Data de entrevista: 31 / 01 /2020

ID: SL

(legitimação e motivação da entrevista: Esta entrevista faz parte do trabalho de investigação do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa.

Entrevista

Dados Sociodemográficos

1. Género:

1.1. Feminino: X

1.2. Masculino: _

2. Idade: 23 anos (intervalos)

3. Habilitações Académicas (grau e profissão):

3.1. Licenciatura X (animação sociocultural)

3.2. Bacharelato _____

3.3. Mestrado _____

3.4. Doutoramento _____

3.5. Pós-graduação _____

3.6. Profissão: Animadora Sociocultural

4. Qual a sua experiência do trabalho com idosos? (Anos/intervalos):

Portanto comecei a trabalhar com idosos no início de 2015 quando vim estagiar para onde estou a trabalhar neste momento, através da Escola Superior de Educação de Lisboa, e depois ainda trabalhei no final da licenciatura, numa instituição que fornecia animação ao domicílio em vários lares e terminei aqui no centro social paroquial onde faço atividades no lar.

Entrevistadora: Portanto desde 2015 até agora? Exatamente.

Funcionamento das instituições

1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo?

Neste momento aqui no lar tudo o que sejam atividades que promovam o raciocínio, a atenção, a concentração para mim é treino cognitivo, ou seja, fazer puzzles, jogar dominó, fazer atividades como o quem sabe, sabe de perguntas em que eles tem de responder, tudo o que faça eles terem uma resposta imediata, para mim é o treino cognitivo e é isso que eu desenvolvo.

1.1. Existe alguma diferença entre as duas?

1.1.1. Sim. **Se sim, qual?** _____

1.1.2. Não _____

1.1.3. Não sabe _____

Depende a estimulação cognitiva pode ser feito por exemplo com uma utente que esteja mais debilitada e isso tem a ver mais com estimulação e o treino cognitivo pode ser numa pessoa que esteja totalmente bem e apenas tenha que desenvolver as capacidades que já tem adquiridas. **Entrevistadora: Então é essa a diferença?** Exatamente.

2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

2.1. Muita **2.2. Alguma** _____ **2.3. Nenhuma** _____

São das atividades que realizo mais, a nível de lar.

3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?

3.1. Muita **3.2. Alguma** ___ **3.3. Nenhuma** _____

4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?

Muitos deles gostam, aqueles que não sabem ler nem escrever não tem grande receptividade, mas aos poucos também vai-se tentando quebrar esse estereótipo de que quem não sabe ler nem escrever não consegue fazer treino cognitivo, arranja-se outras maneiras, mas sim aderem muito bem.

5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

5.1. Pesquisa de atividades

5.2. Atividades inventadas pelo próprio

5.3. Atividades que a instituição tem determinadas

5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos

5.5. Outras

Basicamente as de treino cognitivo passam muito por essas 4 questões

5.5.1. De todas, qual método de seleção que mais frequentemente utiliza?

É assim o método mais frequente passa exatamente por identificar quais os problemas de cada utente, nós não fazemos uma atividade, não fazemos a avaliação de uma atividade ou o diagnóstico de uma atividade, olhando apenas para a atividade tem de se olhar principalmente para os utentes, porque eles são muito diferentes uns dos outros e a nível cognitiva também estão muito diferentes. Portanto tem de haver primeiro uma pesquisa diagnóstica sobre o utente para saber quais são os jogos e o treino cognitivo que se deve realizar. **Entrevistadora: Então a seleção das atividades passa frequentemente pela pesquisa de atividades, neste caso.** Exatamente.

6. Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa? Normalmente treino cognitivo depende dos utentes, quando faço em grande grupo tento buscar o quem sabe-sabe que é um jogo de dinâmica cognitiva em grande grupo, tento fazer atividades na televisão, ou por exemplo palavras cruzadas, desafios quebras cabeça. **Entrevistadora: Ok, esses de treino cognitivo ou estimulação cognitiva? Ou ambos? Ambos E porquê?** Porque... Primeiro porque nós temos uma grande dificuldade em tirar os utentes dos cadeirões, eles não gostam de se levantar, poucos são aqueles que se levantam, não é, portanto tentamos, contornar esta situação de forma a fazer atividades, por exemplo, na televisão em que todos eles conseguem ver e todos eles conseguem colaborar.

6.1. Quais as competências que desenvolve nessas atividades? Portanto as competências temos, desenvolver a concentração, estimular o raciocínio, tudo isso que tenha a ver com o treino cognitivo. Portanto, atenção, concentração, raciocínio, identificar os jogos, identificar as respostas, dar respostas completas ou não depois tudo depende do utente em si.

7. Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Portanto, inicialmente exemplo tivemos uma senhora agora que eu fiquei a saber que consegue soletrar, ela não fala, não consegue realizar uma conversa, mas consegue soletrar e então vamos puxar por aí, vamos fazer um treino cognitivo em que é apresentado várias palavras e ela tem de as soletrar, e é isso que nos aqui fazemos maioritariamente. **Entrevistadora: Ok, e a planificação é feita diariamente, mensalmente?** A planificação é feita semanalmente, portanto é de semana para semana, o plano vai mudando tendo em conta as características dos utentes e também aquilo que é proposto no plano de ação do ano. Portanto, durante o mês de janeiro fazemos o plano de ação em que temos as várias atividades que vamos realizar durante o ano e fora disso depois temos atividades mais específicas, mas baseia-se muito por aí. **Entrevistadora: Então tem um plano onde metem as atividades semanalmente.** Não, temos um plano que fala por exemplo expressão musical, na expressão musical temos as nossas cantigas que é o coro do centro social paroquial são Miguel de queijas, pronto aí depois semanalmente podemos fazer uma, duas, três vezes ou então só uma, ou uma vez por mês, ou duas vezes por mês, isto depois é decidido por nos tendo em conta também os utentes, mas temos de cumprir tudo o que está no plano de ação. **Entrevistadora: Certo, então as descrições de atividades e afins é feita no fundo semanalmente.** SL: Sim, exatamente.

8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Portanto, a, esta avaliação é feita por utente, normalmente nós vamos buscar aos objetivos que concretizamos portanto no plano de ação, por exemplo, no plano de ação diz “elaboração de jogos cognitivos em grande grupo” o objetivo é “estimular a concentração, o raciocínio, a atenção” “proporcionar um momento de convívio” pronto, e vamos pegar exatamente nesses objetivos e interiorizar nos utentes, portanto se aquele utente participou se não participou, se conseguiu ou não realizar a atividade, se deu respostas corretas ou não, qual foi o seu envolvimento com o restante grupo e é basicamente isso que nós fazemos. **Entrevistadora: Ok, e é feita de semana a semana? Ou...** Sim, normalmente fazemos por atividade, vamos colocando nas notas, e no fim normalmente o que fazemos é de 3 em 3 meses ou de 6 em 6 meses, reunimos a equipa técnica,

e a equipa técnica fala então sobre o desenvolvimento ou regressão do utente do porquê e como podemos contornar.

Entrevistadora: Ok, então essa avaliação fica feita em notas e depois de 3 ou em 6 meses é que é passada. Exatamente dependendo do utente em si.

8.1. Quem decide esse modo de avaliação?

8.1.1. O técnico_____

8.1.2. A instituição_____

8.1.3. Outro

Neste momento é a instituição, e nós os técnicos as duas animadoras estamos a implementar neste momento esta nova avaliação, porque a avaliação era feita de uma forma mais rápida, neste momento é uma forma mais específica o que também é bom para nós para justificarmos as atividades e a regressão do utente ou não? **Entrevistadora: Então neste caso acaba por ser pelas duas, pela instituição e por vocês?** Exatamente.

Obrigada pela colaboração.

ANEXO G4. ENTREVISTA DO TÉCNICO JL

Folha de Respostas da entrevista a profissionais das instituições

Data de entrevista: 10 / 02 /2020

ID: JL

(legitimação e motivação da entrevista: Esta entrevista faz parte do trabalho de investigação do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa.

Entrevista

Dados Sociodemográficos

1. Género:

1.1. Feminino: X

1.2. Masculino: _

2. Idade: 28 anos (intervalos)

3. Habilitações Académicas (grau e profissão):

3.1. Licenciatura (animação sociocultural)

3.2. Bacharelato _____

3.3. Mestrado _____

3.4. Doutoramento _____

3.5. Pós-graduação _____

3.6. Profissão: Animadora Sociocultural

4. Qual a sua experiência do trabalho com idosos? (Anos/intervalos):

Então eu já trabalho com idosos desde que me formei, desde 2014... e desde aí que tenho vindo a desenvolver a minha atividade sempre com a população mais idosa. **Entrevistadora: Então desde 2014 até agora correto?** Sim

Funcionamento das instituições

1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo?

Bem, eu acho que entre estimulação cognitiva e treino cognitivo são coisas diferentes. Eu entendo estimulação cognitiva como qualquer atividade que exista algum, alguma parte cognitiva deles, e isso pode ser a atenção, pode ser...qualquer outra coisa, o falar, qualquer estímulo até sensorial. E o treino cognitivo eu entendo como um trabalho mais focado em treinar algumas capacidades que o utente tem mais dificuldade, o treino da atenção, da escrita, da linguagem. Por isso eu entendo isso como atividades distintas (...).

1.1. Existe alguma diferença entre as duas?

1.1.1. Sim Se sim, qual? (Respondido acima)

1.1.2. Não _____

1.1.3. Não sabe _____

2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

2.1. Muita 2.2. Alguma _____ 2.3. Nenhuma _____

3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?

3.1. Muita 3.2. Alguma ____ 3.3. Nenhuma _____

4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?

Bem, eu acho que a maior parte das vezes eles nem se apercebem que estão a ser estimulados cognitivamente. Quando é treino cognitivo, alguns deles por estarem mais fragilizados em certas áreas retraem-se mais e portanto demonstram menos interesse e tem de ser um trabalho mais próximo e mais subtil, mesmo quando é treino cognitivo, tem que ser, eu não lhe posso chamar treino cognitivo ou seja não posso iniciar uma atividade a dizer “hoje vamos fazer treino cognitivo”, portanto tem que ser numa forma mais subtil para que eles não se sintam inibidos em participar. **Entrevistadora: E faz a nível individual ou a nível de grupo? O treino cognitivo?** **Entrevistadora: Sim.** O treino cognitivo faço muitas vezes em grupo, mas de forma individual. **Entrevistadora: E a estimulação cognitiva?** A estimulação cognitiva faço tanto em grupo como individualmente, mas maior parte das vezes é em grupo.

5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

5.1. Pesquisa de atividades ___

5.2. Atividades inventadas pelo próprio

5.3. Atividades que a instituição tem determinadas ___

5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos (Mas muitas vezes acabo por fazer adaptações porque cada grupo é um grupo e reagem de forma diferente e o que pode ser bom para ti, pode não ser bom para o teu grupo, bom para o meu grupo e portanto tenho de ter sempre ajustes na forma como se realiza a atividade).

5.5. Outras ___

5.5.1. De todas, qual método de seleção que mais frequentemente utiliza? Talvez as atividades passadas de técnicos, e quando digo técnicos pode ser também de livros não só de técnicos porque tiro muitas atividades de manuais, porque uso muitas fichas de treino cognitivo e por isso tiro de manuais.

6. Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa? Faço sopa de letras, a nível do treino cognitivo, faço sopa de letras faço treino da escrita, (...) em que muitas vezes também faço através da escrita criativa onde também os obrigo a puxar pela criatividade deles e mesmo pela linguagem, portanto acabo por trabalhar não só a escrita, mas a linguagem que os obriga a ter que formar frases. Depende muito do grupo com quem eu esteja, se eu estiver com este grupo que observaste, aqui tento trabalhar muito a atenção, concentração e escrita, porque são as maiores lacunas que eu encontrei nestes utentes. Mas depois varia muito de utente para utente. **Entrevistadora: Ok, e de estimulação cognitiva?** De estimulação cognitiva essa é difícil, porque de estimulação cognitiva eu faço em todas as minhas atividades tem estimulação cognitiva. Mas posso te dizer que assim a que eu acho que trabalha mais a nível da estimulação cognitiva talvez seja a leitura das notícias e comentar as próprias notícias, portanto acho que seja talvez a que puxe mais pela estimulação cognitiva. **E porquê?** Porque é importante para eles, porque

nesta idade a degeneração é muito rápida e se nos tivermos utentes que sejam estimulados diariamente cognitivamente eles vão estar melhores mais tempo a todos os níveis, portanto temos utentes que são mais autónomos (...) e que se mantem mais tempo.

6.1. Quais as competências que desenvolve nessas atividades?

Por competências entendes a linguagem?... **Entrevistadora: Sim.** Portanto a linguagem, a atenção, a concentração, a memória, a memória a curto e a longo prazo e por aí.

7. Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Então eu faço uma planificação mensal, em que no início de cada mês faço um planeamento das atividades que vou realizar, mas tento que de treino cognitivo exista pelo menos uma vez por semana, de treino em grupo. Individualmente eu tento pelo menos que consiga fazer duas sessões por mês, mas isto nem sempre é possível, por várias razões. **Entrevistadora: Então a planificação é feita mensalmente, não é diariamente certo?** Não, é feita mensalmente.

8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

É feita diariamente, através de parâmetros pré-definidos pela instituição, ao nível de que se a pessoa atingiu totalmente, parcialmente ou se não atingiu (...) **Entrevistadora: É feita em papel?** É feita numa plataforma informática que a instituição neste caso esta dispõe, noutros sítios onde eu trabalho é feita em papel. **Entrevistadora: Ok, e a planificação é feita em papel? Ou também nessa aplicação?** Nesta instituição é feita nesta aplicação e em papel porque eu afixo todos os meses no painel a planificação para que os utentes tenham acesso e está por cores para que seja mais fácil eles identificarem que tipo de atividade é cada dia. Nas outras instituições é em papel.

Em relação à avaliação que eu faço, existem dois tipos de avaliação uma avaliação diária e faço uma avaliação normalmente trimestral o caso nesta instituição eu tento fazer trimestralmente e faço uma avaliação semestral nos outros. Por questões de logística

eu trabalho em 3 sítios, portanto não consigo fazer uma avaliação ideal que seria de três em três meses. Nessa avaliação são avaliados mesmo através de testes como o mini mental o estado cognitivo para eu perceber se o meu trabalho está a evoluir ou não, ou se está estagnado, ou se está a regredir. E essa avaliação é muito importante fazer quando se faz treino cognitivo porque te ajuda a balizar a tua, a tua participação, a tua intervenção. Aqui tu pões claro que se houver algum utente que mostre que teve um declínio, que aconteceu alguma coisa, imagina tenho um utente que foi para o hospital e quando regressou vinha totalmente diferente daquilo que foi, então eu avalio passado mais ou menos uma semana, uma semana e meia dele ter regressado para perceber qual é o estado cognitivo, porque no fundo é um recomeço de tudo, é um recomeço de uma intervenção com esse utente e estas avaliações com material mais fidedigno e testado por vários técnicos porque o mini mental é feito por muitos técnicos é da parte da psicologia digamos assim, é muito importante estes testes porque eles é que vão ditar o que é que a pessoa precisa de trabalhar mais. O mini mental é dividido em várias partes, como linguagem calculo retenção, pronto e em cada parâmetro tu consegues perceber qual é a área em que o utente mais precisa de intervenção e portanto consegues direcionar esse trabalho para esse utente e isso é muito importante e às vezes falha bastante na nossa área que achamos que treino cognitivo é tudo, e às vezes há pessoas que não precisam de trabalhar a linguagem porque estão bem a nível da linguagem, mas secalhar precisam de trabalhar a retenção, ou precisam de trabalhar o cálculo ou outra área qualquer. E nós nesta casa em específico e foi a casa onde tu observaste nos temos muito esse cuidado de fazer uma intervenção individualizada neste sentido em que olhamos para cada utente como uma pessoa individual com gostos individuais e, portanto, eu não posso chegar e entregar uma ficha a uma pessoa que não está disponível para isso. Porque às vezes nos tentamos alguns utentes que até precisavam de trabalhar algumas áreas mas se recusam e nos respeitamos esse espaço, portanto não é uma intervenção invasiva é o utente por utente, é consoante a necessidade do utente e é uma intervenção focada na individualidade de cada utente e isto é muito importante. **Entrevistadora: Nos outros lares também acontece isto?** Eu tento sempre ter esta postura desde que comecei, nunca obriguei ninguém a participar nas minhas atividades, o que acontece é que as pessoas vão aparecendo o numero vai aumentando porque vão percebendo, e eu faço questão de explicar o que vamos trabalhar, se vou fazer uma atividade de movimento eu explico para que vamos fazer aquele movimento, o que isso

pretende trabalhar se eu estou a fazer uma atividade de expressão plástica eu tento explicar a pessoa que é importante para a motricidade fina dela, para treino até da escrita da motricidade fina no fundo e tento dar exemplos muito práticos do que essa pessoa vai beneficiar ao realizar essa atividade. Não sei se viste à bocadinha, mas uma das utentes que participou hoje, ela não queria vir porque estava aflita da mão e eu mostrei-lhe que era importante ela ir pela mão dela, e ela acabou por ir porque percebeu essa importância. Portanto também é importante nas atividades, sejam elas quais foram, uma vez que estamos a trabalhar com o público adulto, explicar-lhes porque o que eu tenho observado é que a maior parte tentamos infantilizar muito as coisas e eles não são infantis e mesmo quando eles tem demências eles percebem certas coisas e é importante nós trata-los como adultos que são e dar-lhes essa capacidade de decisão e quando tu dás essa capacidade de decisão é um estímulo cognitivo porque estás a dar a oportunidade àquela pessoa de dizer não, não quero, sim eu quero e isso é importante.

8.1. Quem decide esse modo de avaliação?

8.1.1. O técnico _____

8.1.2. A instituição

8.1.3. Outro _____

Neste caso o sistema que tem este sistema de avaliação, nos outros lares fui eu que defini os parâmetros de avaliação. (...)

Entrevistadora: A plataforma é o ankira certo? Sim

Obrigada pela colaboração.

ANEXO G5. ENTREVISTA DO TÉCNICO AD

Folha de Respostas da entrevista a profissionais das instituições

Data de entrevista: 28/02/2020

ID: AD

(legitimação e motivação da entrevista: Esta entrevista faz parte do trabalho de investigação do mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Lisboa.

Entrevista

Dados Sociodemográficos

1. Género:

1.1. Feminino

1.2. Masculino

2. Idade: 42 anos (intervalos)

3. Habilitações Académicas (grau e profissão):

3.1. Licenciatura X (psicologia)

3.2. Bacharelato _____

3.3. Mestrado _____

3.4. Doutoramento _____

3.5. Pós-graduação _____

3.6. Profissão: Animadora Sociocultural

4. Qual a sua experiência do trabalho com idosos? (Anos/intervalos): A minha experiência vem do tempo em que eu estudava em que fiz voluntariado num lar de idosos e onde implementei um programa de atividade física direcionada ao idoso. Entretanto trabalhem com idosos, mas com doença mental, um bocadinho diferentes, mas basicamente é essa a minha experiência.

Entrevistadora: Ok, sempre na parte da dinamização de atividades. Sim, sim. Uma das partes era a dinamização das atividades.

Funcionamento das instituições

1. O que considera ser uma atividade de estimulação ou treino cognitivo?

São atividades em que como diz o nome estimulam o cérebro fazem com que a pessoa (Pausa...). A parte da estimulação cognitiva a meu ver estimula, é um trabalho onde vai estimular as carências (um idoso que tem muitas dificuldades na memória, eu vou, o meu trabalho vai incidir nessa parte da memória com exercícios que existem para o efeito que trabalhem a memória). Exercitar essa área, por exemplo uma pessoa que tem uma dificuldade a nível da linguagem trabalhamos a área da linguagem com essa pessoa. Pronto, basicamente é isso.

1.1. Existe alguma diferença entre as duas?

1.1.1. Sim_____ **Se sim, qual?**

1.1.2. Não

1.1.3. Não sabe_____

O que eu diferencio mais é entre estimulação cognitiva e reabilitação cognitiva, em relação ao treino cognitivo não é um termo que eu use muito. Por exemplo a reabilitação é uma coisa muito mais individual em que individual pode ser individualmente e que tem um princípio meio e fim. A estimulação cognitiva daquilo que me foi dada, daquilo que eu aprendi é algo que pode ser, não é tao incisivo. **Entrevistadora: A parte do treino cognitivo é que...** Para mim treino cognitivo e estimulação é igual reabilitação é que é diferente.

2. Qual a importância que o técnico dá às atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

2.1. Muita **2.2. Alguma**_____ **2.3. Nenhuma**_____

3. Qual a importância que a instituição dá às atividades de estimulação/treino cognitivo que são desenvolvidas junto dos/as utentes?

3.1. Muita_____ **3.2. Alguma**___ **3.3. Nenhuma**

Entrevistadora: Não dão nenhuma importância em nenhum dos lares em que está? Há um lar que até pode dar mais importância, mas preferem ver os utentes ocupados seja lá com o que for. **Entrevistadora: Então no geral é nenhuma?** Não perguntam o que estou a fazer, portanto para mim não me dão importância nenhuma

4. Como é que estas atividades são acolhidas pelos/as utentes?

Depende, se eu vou experimentar uma atividade nova aviso antes “olhem vamos fazer isto e isto”, claro que estamos aqui a falar as duas, no outro dia já não se lembram do que falámos. Eu apresento a atividade, às vezes há aqueles que gostam outras vezes não gostam. Por exemplo se aquele/a senhor/ra gostou de uma, eu vou fazer mais com ele. Ou então tentar mais uma vez, mas se continuar a não resultar. Às vezes gostam muito, por exemplo a atividade que fiz hoje com os copos tem uma componente cognitiva tem de se lembrar em que local está a cor e foi bem acolhida, há outras que não, mas há uma das adivinhas, várias formas de fazer a atividade de adivinhas que gostam muito e também lembram-se de tudo. Eu já percebi que tudo o que remete para o passado e lembranças eles gostam muito, se for por exemplo um senhor que é contabilista como já aconteceu, fazer atividades de números ele adora, a não ser que não gostasse do emprego. No geral são bem acolhidas, se não forem não volto a repetir.

5. Como é realizada a seleção das atividades de estimulação/treino cognitivo desenvolvidas junto dos/as utentes?

5.1. Pesquisa de atividades

5.2. Atividades inventadas pelo próprio

5.3. Atividades que a instituição tem determinadas ____

5.4. Atividades passadas de técnicos para técnicos

5.5. Outras ____

5.5.1. De todas, qual método de seleção que mais frequentemente utiliza? Pesquisa de atividades.

6. Quais as atividades de estimulação/treino cognitivo que mais frequentemente implementa? Memória, não é? Eu tento sempre, segundo a patologia de cada um, gosto de perguntar, maior parte das vezes não querem, não é não querem, não sabem dar o diagnóstico de cada um, mas num dos lares eu acho que já percebi que há uma senhora que tem uma certa dificuldade nas

funções executivas, outra na linguagem e eu tento, tenho um livro da *alzheimer* tento abordar sempre aquelas 4 ou 5 “funções executivas, memória, linguagem, cálculo e tento fazer atividades um bocado lúdicas, mas que toquem nessa parte também de estimulação cognitiva. **Entrevistadora: Ok, e assim exemplos de atividades mais concretamente?** _Ui, sei lá. Por exemplo, atenção uma coisa que gosto muito de fazer várias atividades com cores, sopa de letras também, mas isso também tem de saber ler. As adivinhas, mas as adivinhas é mais reminiscência, vai buscar o passado. Reminiscência também é muito bom, por exemplo eu tenho uma que eu construí, tirei isso do livro, porque estava numa instituição onde já não trabalho, tirei a ideia e ponho uma fotografia por exemplo no telemóvel de um telefone antigo e a pessoa tem que dizer o que é o antigo o que é o novo e depois se quiser falar o objetivo é falar do antigamente, tinha isto. Cálculo contas se a pessoa basicamente tem muitos problemas faz-se umas continhas simples, se for mais ou menos já são umas contas assim mais complicadas e gosto muito de trabalhar com dinheiro, por exemplo jogo lúdico que trabalha o cálculo, acho que já contem, copos de plástico transparentes, coleí numa base, uma base qualquer dura, coleí com velcro e depois para dares tens de descolar para conseguires transportar e várias notas lá dentro, eu vi isso num jogo na *internet* e depois mandas assim, tens de ter, também trabalha a motricidade global bola de *pingpong* que salta mais, depois vai saltando e vai, as vezes não cai, mas normalmente cai no copo, em vários copos e depois tem que tirar o dinheiro todo que está nos copos e contar o dinheiro. Aqui neste lar implementei, mas não resultou muito bem porque tinha poucos utentes, os utentes estavam mais lentos demorou um bocado depois não deu depois houve outros que até resultou bem, lá está eu tento sempre arranjar uma estratégia. **E porquê?** Nós estamos aqui pelos utentes e eles estão sempre fechados numa sala, assim só com a televisão, não tem assim muita interação, nós vimos para cá tentar fazer algo diferente com eles e ajudá-los e eles nem se apercebem que as atividades que fazem, tudo o que eles fazem trabalha a atenção primeiro, depois o resto pode trabalhar a linguagem ou a memória, mas a atenção é sempre e é isso que eu quero. Tentar que eles tenham uns momentos diferentes e hoje em dia os animadores não trabalham muitas horas, nada de especial.

6.1. Quais as competências que desenvolve nessas atividades?

Atenção, memória, atividades de vida diária (abotoar camisa etc), linguagem, funções executivas (capacidade que nos temos para planejar por exemplo uma sequência de um evento.

7. Como é realizada a planificação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Mensalmente. **Entrevistadora: Sempre?** Sim. **Entrevistadora: E não há nenhuma planificação diária? É só a mensal certo?** Não sei se é certo ou errado, mas faço sempre mensalmente, só que as vezes há atividades que estão programadas que são substituídas ou não podem ser feitas por alguma razão. **Entrevistadora: E depois são planeadas na hora, mas nem é escrito certo? É só pensado e depois executado?** Sim, às vezes sim, sim. **Entrevistadora: Quem decide essa planificação?** Sou eu

8. De que modo é feita a avaliação das atividades de estimulação/treino cognitivo?

Boa pergunta, deveriam ser feitas sempre que termina uma atividade, mas não são, seja feito através de um formulário que nos é dado, pelo menos eu trabalho para uma entidade patronal e é me dada pela minha entidade patronal e é de 6 em 6 meses que nós revemos se houve uma evolução se não houve, claro que há outros técnicos que fazem mensalmente, mas eu não faço.

8.1. Quem decide esse modo de avaliação?

8.1.1. O técnico _____

8.1.2. A instituição _____

8.1.3. Outro Entidade patronal (apesar de eu poder fazer de outra maneira, mas já que me dão isto faço assim)

Obrigada pela colaboração.

ANEXO H

Tabela de análise das competências
presentes nas atividades dos
técnicos (planificações)

| | ' ' | | ' ' |

ANEXO H1. ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PRESENTES NAS QUATRO ATIVIDADES DO TÉCNICO AS

Atividade	Competências	Total	%
4 Atividades	Memória (curto e longo prazo)	3	75%
	Raciocínio	2	50%
	Atenção	1	25%
	Compreensão	0	0%
	Linguagem	1	25%
	Competência Motora	1	25%

ANEXO H2. ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PRESENTES NAS QUATRO ATIVIDADES DO TÉCNICO CG

Atividade	Competências	Total	%
4 Atividades	Memória (curto e longo prazo)	1	25%
	Raciocínio	0	0%
	Atenção	3	75%
	Compreensão	0	0%
	Linguagem	1	25%
	Competência Motora	0	0%

ANEXO H3. ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PRESENTES NAS QUATRO ATIVIDADES DO TÉCNICO SL

Atividade	Competências	Total	%
4 Atividades	Memória (curto e longo prazo)	2	50%
	Raciocínio	1	25%
	Atenção	2	50%
	Compreensão	1	25%
	Linguagem	0	0%
	Competência Motora	1	25%

ANEXO H4. ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PRESENTES NAS QUATRO ATIVIDADES DO TÉCNICO JL

Atividade	Competências	Total	%
4 Atividades	Memória (curto e longo prazo)	2	50%
	Raciocínio	0	0%
	Atenção	2	50%
	Compreensão	0	0%
	Linguagem	1	25%
	Competência Motora	1	25%

ANEXO H5. ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS PRESENTES NAS QUATRO ATIVIDADES DO TÉCNICO AD

Atividade	Competências	Total	%
4 Atividades	Memória (curto e longo prazo)	1	25%
	Raciocínio	0	0%
	Atenção	2	50%
	Compreensão	0	0%
	Linguagem	0	0%
	Competência Motora	3	75%

ANEXO I

Tabela de análise do tipo de
atividades definidas pelos
técnicos

|' '' | | ''

Planificações	Tipo de atividades	Total	%
20 planificações	Cognitivas	4	20%
	Lúdico-cognitivas	1	5%
	Lúdicas	5	25%
	Desportivas/motoras	3	15%
	Concentração/Percepção visual	1	5%
	Treino cognitivo	2	10%
	Expressão musical	1	5%
	Oficinas terapêuticas	1	5%
	Expressão plástica/atividades artísticas	2	10%

ANEXO J

Tabela síntese de todas
as planificações

| | " | | " |

Técnico/Atividade	Tipo de atividade	Objetivos dentro da estimulação cognitiva enquadrados nas competências definidas
AS/1. Quem sabe, sabe	Animação cognitiva	Treinar a memória e raciocínio lógico
AS/2. Quem sabe, sabe	Animação cognitiva	Treinar a memória e raciocínio lógico
AS/3. Músicas do nosso tempo	Animação lúdica	Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória dos participantes com músicas da sua época
AS/4. Ginástica	Animação desportiva	Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade
CG/1. Jogo das imagens	Concentração/percepção visual	Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração e memória
CG/2. Dominó	Lúdica	Estimular cognitivamente a atenção, concentração
CG/3. Damas	Lúdica	Estimular cognitivamente a atenção, concentração
CG/4. Bingo	Lúdica	Não existe nenhum enquadramento nas competências definidas
SL/1. Jogo "Quem sabe, sabe"	Treino cognitivo	Estimular a destreza cognitiva. Treinar a atenção e concentração. Estimular a memória e a compreensão verbal
SL/2. Atividade física	Expressão motora	Promover a prática de exercício físico
SL/3. Construção de puzzles	Treino cognitivo	Trabalhar a atenção, a concentração e o raciocínio
SL/4. As nossas cantigas	Expressão musical	Estimular a memória
JL/1. Treino cognitivo - Leitura de notícias e debate das mesmas	Estimulação cognitiva	Estimular cognitivamente e sensorialmente. Promover o diálogo e discussão de temas atuais
JL/2. Bingo	Lúdico-cognitivas	Estimular cognitivamente a atenção e memória. Desenvolver a atenção e concentração
JL/3. Vídeos Pedidos	Oficinas terapêuticas	Estimular cognitivamente e sensorialmente. Estimular a memória. Estimular a concentração e atenção.
JL/4. Atelier mãos à obra	Atividades artísticas	Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e coordenação psicomotora
AD/1. Decoração alusiva ao carnaval 2020 - Máscaras	Expressão Plástica	Desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora
AD/2. Ginástica Adaptada	Estimulação física/motora	Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade
AD/3. Copos Rápidos	Estimulação cognitiva	Trabalhar a motricidade global. Estimular a atenção e a concentração
AD/4. Tiro-Alvo	Animação lúdica	Trabalhar as reminiscências. Desenvolver a atenção e concentração

ANEXO K

Tabela resumo das competências
presentes nas planificações
de todos os técnicos

| ' ' | | ' ' |

Planificações	Competências presentes nos objetivos	Total	%
20 planificações	Memória	9	45%
	Raciocínio	3	15%
	Atenção	10	50%
	Compreensão	1	5%
	Linguagem	3	15%
	Competência motora	6	30%

ANEXO L

Grelha de análise das competências
consideradas para o estudo
(observação)

| | " | | " |

Técnico/Atividade	Participantes	Memória	Raciocínio	Atenção	Função Executiva	Linguagem	Motor
		Curto e Longo Prazo			Compreensão		
AS/ 1. Quem sabe, sabe	11	82%	55%	100%	91%	91%	9%
AS/2. Quem sabe, sabe	5	80%	80%	100%	80%	80%	20%
AS/3. Músicas do nosso tempo	10	100%	10%	100%	100%	100%	80%
AS/4. Ginástica	11	100%	18%	100%	100%	18%	100%
CG/1. Jogo das imagens	6	83%	67%	100%	83%	83%	0%
CG/2. Dominó	1	100%	100%	100%	100%	0%	100%
CG/3. Damas	1	100%	100%	100%	100%	0%	100%
CG/4. Bingo	6	83%	17%	100%	83%	0%	100%
SL/1. Quem sabe, sabe	4	100%	100%	100%	100%	100%	0%
SL/2. Atividade física	18	100%	0%	100%	89%	11%	100%
SL/3. Construção de Puzzles	3	67%	67%	100%	67%	0%	100%
SL/4. As nossas cantigas	10	100%	0%	100%	100%	100%	60%
JL/1. Leitura de notícias e debate das mesmas	6	100%	67%	100%	100%	67%	17%
JL/2. Bingo	7	100%	0%	100%	100%	0%	100%
JL/3. Vídeos pedidos	8	63%	50%	100%	100%	50%	13%
JL/4. Mãos à obra	7	43%	0%	100%	100%	43%	71%
AD/1. Decoração alusiva ao carnaval 2020- Máscaras	6	33%	0%	100%	83%	33%	100%
AD/2. Ginástica adaptada	8	100%	50%	100%	88%	50%	100%
AD/3. Copos rápidos	4	100%	100%	100%	100%	0%	100%
AD/4. Tiro-Alvo	5	60%	60%	100%	80%	60%	100%
Média		85%	47%	100%	92%	44%	69%

ANEXO M

Tabela de análise das entrevistas
realizadas a todos os
técnicos

| ' ' | ' ' |

Dados sociodemográficos

ID	Data da entrevista	1. Género	2. Idade	3. HabAcad	3a. Profissão	4. Experiencialdosos
AS	25/01/2020	M	27	Licenciatura Animação sociocultural Pós-Graduação Gerontologia	Animador Sociocultural	Desde 2017 até ao momento
CG	04/02/2020	F	37	Licenciatura Animação Sociocultural	Animadora Sociocultural	Há 20 anos (em lares de idosos, centros de dia, casas de repouso) até hoje.
SL	31/01/2020	F	23	Licenciatura Animação Sociocultural	Animadora Sociocultural	Início de 2015 até hoje
JL	10/02/2020	F	28	Licenciatura Animação Sociocultural	Animadora Sociocultural	Desde 2014 até hoje
AD	28/02/2020	F	42	Licenciatura Psicologia	Animadora Sociocultural	Voluntariado em 2007 e desde 2017 até aos dias de hoje

Funcionamento das instituições

ID	1. AtivEstimulação/Treino Cognitivo	1a. Estimulação ≠ Treino cognivo	2. ImpTécnicoAtiv	3. ImpInstituiçãoAtiv	4. AcolhidasUtentes	5. SeleçãoAtiv	5a. + frequente
AS	Atividades: Básicas de vida diária, trabalhem atenção, memória e raciocínio	Sim. Não sabe explicar	Muita	Alguma	Depende da atividade. Geral: Bem	Pesquisa de atividades; Atividades inventadas pelo próprio; Atividades passadas de técnicos para técnicos	Pesquisa de atividades
CG	Atividade de lazer (entreter idosos a passar o tempo da melhor forma). Apelar algumas competências que existam	Não	Muita	Alguma (dependendo de lar para lar)	Depende do estado de espírito.	Pesquisa de atividades; Atividades inventadas pelo próprio; Atividades passadas de técnicos para técnicos	Atividades passadas de técnicos para técnicos
SL	Atividades que promovam (raciocínio, atenção, concentração) - treino cognitivo. - Puzzles, jogar dominó, quem sabe, sabe.	Sim. Explicação incorreta.	Muita	Muita	Aderem muito bem	Todas	Identificar os problemas de cada utente (diagnóstico). Pesquisa de atividades

Funcionamento das instituições

ID	1. AtivEstimulação/Treino Cognitivo	1a. Estimulação ≠ Treino cognivo	2. ImpTécnicoAtiv	3. ImpInstituiçãoAtiv	4. AcolhidasUtentes	5. SeleçãoAtiv	5a. + frequente
JL	Estimulação cognitiva: Atividade que existam alguma parte cognitiva (atenção, falar, estímulo sensorial). Treino cognitivo: Trabalho mais focado em treinar algumas capacidades onde há maiores dificuldades (treino da atenção, escrita, linguagem)	Sim. Sabe explicar	Muita	Muita	Muitas vezes não há percepção por parte deles. No treino cognitivo (com mais dificuldades, há menos interesse). Treino cognitivo (em grupo, mas de forma individual). Estimulação cognitiva (em grupo e individualmente, mas maioritariamente em grupo)	Atividades inventadas pelo próprio; Atividades passadas de técnico para técnicos (com adaptações)	Atividades passadas de técnicos para técnicos (também de livros, manuais)
AD	Estimular carências (dificuldades na memória/linguagem trabalhar nessas áreas)	Não. Apenas entre Estimulação Cognitiva e Reabilitação Cognitiva	Muita	Nenhuma	Depende. Às vezes muito, outras nem tanto. Contudo, no geral bem acolhidas, se não forem não se repetem	Pesquisa de atividades; Atividades inventadas pelo próprio; Atividades passadas de técnicos para técnicos	Pesquisa de atividades

Funcionamento das instituições

ID	6. Ativ+Implementa	6a. Porque	6b. CompetenciasAtiv	7. PlanificaçãoAtiv	8. AvaliaçãoAtiv	8a. Quem decide
AS	Quem sabe, sabe; Perguntas de AVD'S; provérbios; música.	Um das do interesse do público; outras importantes para manter a memória e pensamento	Pensamento lógico, memória a curto e longo prazo (caso dos provérbios), cultura geral.	Mensalmente, para todo o tipo de atividades. Semana a semana: atividades que se vai realizar. E, plano anual no início de cada ano	Dados recolhidos através: Observação, positivo ou negativo. Sem formalidade, apenas oralmente	Empresa
CG	Chuva de palavras; o que se encontra numa casa (quarto, cozinha). Individual (treino cognitivo - fichas individuais).	Chegar ao encontro do que gostam; ajudar a desenvolver algumas competências que ainda existam	Treino da memória, linguagem, motricidade fina e diálogo entre eles	Mensalmente por escrito, semanalmente e diariamente pensado. (plano b).	Plataforma <i>mysenior</i> e <i>ankira</i> diariamente o registo. 6 em 6 meses o balanço da instituição. No fim da atividade, não é realizado	Empresa
SL	Treino cognitivo e Estimulação cognitiva (quem sabe sabe, atividades na televisão, palavras cruzadas, quebra-cabeças)	Dificuldade em tirar dos cadeirões. Atividades na televisão	Tudo o que tenha a ver com treino cognitivo. Concentração, raciocínio, atenção, identificar jogos/respostas, dar respostas completas ou não	Primeiro: Diagnóstico. Planificação semanalmente de acordo com o plano de ação elaborado no início do ano. Apenas é escrito o plano anual o resto adaptado	Feita por utente consoante os objetivos definidos no plano de ação. Escrito nas notas após cada atividade, e de 3 em 3 meses ou 6 em 6 meses no papel em reunião com a equipa técnica	O técnico e a instituição

Funcionamento das instituições

ID	6. Ativ+Implementa	6a. Porque	6b. CompetenciasAtiv	7. PlanificaçãoAtiv	8. AvaliaçãoAtiv	8a. Quem decide
JL	Treino cognitivo: Sopa de letras, treino da escrita, trabalhar a atenção, concentração e escrita (maiores lacunas). Estimulação cognitiva: Todas as atividades realizadas têm estimulação cognitiva (a que trabalha mais - leitura das notícias	Importante para os utentes devido à degeneração rápida que existe nesta idade. Mais estimulação diariamente, melhores ao longo do tempo	Linguagem, atenção, concentração, memória (curto e longo prazo)	Planificação mensal apenas (treino cognitivo pelo menos 1x por semana em grupo, individualmente 2 sessões por mês por vezes.	Diariamente (atingiu totalmente, parcialmente ou não atingiu numa plataforma informática <i>ankira</i>). Em papel nas outras instituições. 2 tipos de avaliação: Avaliação diária e trimestral, noutras apenas semestral. (realizados <i>minimal</i> para perceber o estado cognitivo)	Instituição neste lar. Nos restantes o técnico.
AD	Abordar "funções executivas, memória, linguagem, cálculo) atividades lúdicas, mas que toquem na parte cognitiva. Atenção - atividades com cores, sopa de letras. Adivinhas (reminiscência), fotografia de algo novo e antigo (identificar o novo e o antigo). Cálculo - contas (dinheiro muitas vezes)	Fazer algo diferente do que eles já fazem. Trabalhar a atenção, linguagem, memória. Atenção é sempre e é o mais importante.	Atenção, memória, atividades de vida diária, linguagem, funções executivas	Mensalmente. Às vezes substituídas por não dar para fazer pensadas na hora, mas não escritas.	Devia ser sempre após atividade terminar, mas não são. Apenas de 6 em 6 meses (se há ou não evolução). Não há mensalmente	Entidade patronal