

## **INDICE DE ANEXOS EM PAPEL**

ANEXO A: Protocolo de consentimento informado para o idoso (meio urbano)

ANEXO B Protocolo de consentimento informado para o idoso (meio rural)

ANEXO C: Autorização do estudo

ANEXO D: Questionário de Identificação

ANEXO E: Avaliação Breve do Estado Mental

ANEXO F: Escala de Depressão Geriátrica

ANEXO G: Escala de Solidão da UCLA

ANEXO H: WHOQOL-BREF (versão Portuguesa)

ANEXO I: Questionário de avaliação de satisfação com o programa

ANEXO J: Programa de Promoção da Saúde no Idoso

ANEXO K: Exercícios de casa

**ANEXO A**  
**Protocolo de consentimento informado para o idoso**

Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar de livre vontade no estudo da autoria de Liliana Márcia Fernandes Teixeira (Estudante da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), orientada pelo Professor Doutor Fernando Fradique (Professor Associado da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), no âmbito da dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, na área de Psicologia da Saúde e da Doença.

Foram-me explicados e compreendo os objectivos principais deste estudo:

- ✓ Explorar questões relacionadas com a situação familiar, ocupacional e apoio social do idoso.
- ✓ Avaliar a qualidade de vida, e o funcionamento cognitivo, social e emocional do idoso.
- ✓ Ajudar o idoso a melhorar a qualidade de vida.
- ✓ Promover a interactividade e a participação social.
- ✓ Proporcionar enriquecimento/desenvolvimento pessoal do idoso.
- ✓ Promover actividades que permitam estimular as suas funções cognitivas dos idosos (memória, atenção, concentração).
- ✓ (no final) avaliar a satisfação com o programa.

Compreendi os procedimentos que tenho de realizar:

Responder a quatro questionários e a uma entrevista, que exploram questões sobre o meu funcionamento cognitivo e emocional, e sobre a minha qualidade de vida (antes e depois da participação no grupo).

Participar em oito sessões que decorrerão subordinadas aos objectivos acima citados.

Percebo que a minha participação neste estudo é voluntária, e que posso desistir em qualquer momento, sem que essa decisão se reflecta em qualquer prejuízo para mim.

Compreendo, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer publicação, ou em relação a qualquer pessoa não relacionada directamente com este estudo, a menos que eu o autorize por escrito.

Entendo que ao estudo interessam as respostas obtidas na entrevista, nos questionários e nas discussões em grupo, sem a identificação individual, preservando a minha privacidade.

Ao participar neste trabalho, estou a colaborar para o desenvolvimento da investigação na área da psicologia, não sendo, contudo, acordado qualquer benefício directo ou indirecto pela minha colaboração.

Nome \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## ANEXO B

### Protocolo de consentimento informado para o idoso

Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar de livre vontade no estudo da autoria de Liliana Márcia Fernandes Teixeira (Estudante da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), orientada pelo Professor Doutor Fernando Fradique (Professor Associado da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), no âmbito da dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, na área de Psicologia da Saúde e da Doença.

Foram-me explicados e compreendo os objectivos principais deste estudo:

- ✓ Explorar questões relacionadas com a situação familiar, ocupacional e apoio social do idoso.
- ✓ Avaliar a qualidade de vida, e o funcionamento cognitivo, social e emocional do idoso.

Compreendi os procedimentos que tenho de realizar:

Responder a quatro questionários e a uma entrevista, que exploram questões sobre o meu funcionamento cognitivo e emocional, e sobre a minha qualidade de vida.

Percebo que a minha participação neste estudo é voluntária, e que posso desistir em qualquer momento, sem que essa decisão se reflecta em qualquer prejuízo para mim.

Compreendo, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer publicação, ou em relação a qualquer pessoa não relacionada directamente com este estudo, a menos que eu o autorize por escrito.

Entendo que ao estudo interessam as respostas obtidas na entrevista e nos questionários, sem a identificação individual, preservando a minha privacidade.

Ao participar neste trabalho, estou a colaborar para o desenvolvimento da investigação na área da psicologia, não sendo, contudo, acordado qualquer benefício directo ou indirecto pela minha colaboração.

Nome \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**ANEXO C**  
**Autorização do estudo**

A autorização do estudo foi dada verbalmente após a exposição e o esclarecimento da investigação.

**ANEXO D**  
**Questionário de Identificação**

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Dados pessoais:**

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo: F ( ) M ( )      Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_      Idade: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_      Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

É portador de alguma doença? Qual? \_\_\_\_\_

**Situação escolar:**

Sem escolaridade ( ) – sabe ler ( ) escrever ( )

Estudou ( ) – nível de escolaridade \_\_\_\_\_

**Situação familiar:**

Estado Civil: Casado ( ) Solteiro ( ) Separado ( ) Divorciado ( ) Viúvo ( )

Filhos? Não ( ) Sim ( ) – Quantos? \_\_\_\_\_

Netos? Não ( ) Sim ( ) – Quantos? \_\_\_\_\_

Com quem mora? \_\_\_\_\_

Contacta habitualmente com a sua família? Nada/pouco ( ) algumas vezes ( )  
muito/sempre ( )

Frequência? Diariamente ( ); semanalmente ( ); mensalmente ( ); anualmente ( )

De que forma? Pessoalmente, ( ) Via telefónica, ( ) Carta, ( ) Outra ( ) \_\_\_\_\_

Está satisfeito com a periodicidade referida? Sim ( ) / Não ( )

Como se sente em relação a isso? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Está satisfeito com o relacionamento que tem com seus familiares? Sim ( ) Não ( )

Que necessidades sente a este nível? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Situação de apoio social:**

Costuma visitar os seus amigos/vizinhos? Sim ( ) Não ( )

Frequência? Diariamente ( ); semanalmente ( ); mensalmente ( ); anualmente ( )

Como se sente relativamente a este facto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E estes visitam-no a si? Sim ( ) Não ( )

Frequência? Diariamente ( ); semanalmente ( ); mensalmente ( ); anualmente ( )

Como se sente relativamente a este facto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Em relação aos laços que tem com os seus amigos, sente-se satisfeito? Sim ( ) Não ( )

Que necessidades sente a este nível? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Situação ocupacional:**

Actividade profissional antes da reforma \_\_\_\_\_

Tem algum passatempo regular? (faz actividades de ocupação de tempos livres - actividades desportivas, passeios ao ar livre, ida a bibliotecas, etc.). Sim ( ) Não ( ).

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Como costuma ocupar o seu tempo? Sem fazer nada ( ); Ver televisão ( ); Conversar com familiares/ amigos/ vizinhos/ conhecidos ( ); ler livros/revistas/jornais ( ); frequentar alguma associação (qual? \_\_\_\_\_) ( ); passear ( );

Outro (qual? \_\_\_\_\_).

Como se sente em relação a isso? Gostaria de fazer outras coisas (quais as suas necessidades)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pertence a algum grupo coral/ranchos folclóricos, actividades organizadas por Junta de Freguesia, associações recreativas, religiosas, etc. que o incentive a sair regularmente de casa e a desempenhar alguma função/actividade específica? Sim ( ) Não ( ).

Qual? \_\_\_\_\_

O que sente em relação a isso? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Questões relativas ao grupo:**

Como teve conhecimento deste programa/projecto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anteriormente, já participou em outros grupos voltados para o idoso? Sim ( ) Não ( ).

Se sim, qual/quais? De qual mais gostou?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Que motivos o (a) trouxe ao programa/projecto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que espera deste grupo que vamos iniciar com pessoas da sua idade?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para si, o que é o envelhecimento?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Que modificações o envelhecimento trouxe à sua vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qual a sua disponibilidade durante a semana para frequentar o grupo?

\_\_\_\_\_

Uma vez por semana ( ) duas vezes por semana ( )

Obrigada pela sua colaboração.

## ANEXO E

### AVALIAÇÃO BREVE DO ESTADO MENTAL

#### I. ORIENTAÇÃO

"Vou fazer-lhe algumas perguntas. A maior parte delas são fáceis. Tente responder o melhor que for capaz".  
(Dar 1 ponto por cada resposta correcta)

1. Em que ano estamos? \_\_\_\_\_
2. Em que mês estamos? \_\_\_\_\_
3. Em que dia do mês estamos? (Quantos são hoje?) \_\_\_\_\_
4. Em que estação do ano estamos? \_\_\_\_\_
5. Em que dia da semana estamos? (Que dia da semana é hoje?) \_\_\_\_\_
6. Em que País estamos? (Como se chama o nosso país?) \_\_\_\_\_
7. Em que Distrito vive? \_\_\_\_\_
8. Em que Terra vive? \_\_\_\_\_
9. Em que casa estamos? (Como se chama esta casa onde estamos?) \_\_\_\_\_
10. Em que andar estamos? \_\_\_\_\_

NOTA \_\_\_\_\_

#### II. RETENÇÃO

"Vou dizer-lhe três palavras. Queria que as repetisse e que procurasse decorá-las porque dentro de alguns minutos vou pedir-lhe que me diga essas três palavras".

As palavras são:

PERA                  GATO                  BOLA

"Repita as três palavras".

(Dar 1 ponto por cada resposta correcta.

PERA \_\_\_\_\_ GATO \_\_\_\_\_ BOLA \_\_\_\_\_

NOTA \_\_\_\_\_

#### III. ATENÇÃO E CÁLCULO

"Agora peço-lhe que me diga quantos são 30 menos 3 e que ao número encontrado volte a subtrair 3 até eu lhe dizer para parar."

(Dar 1 ponto por cada resposta correcta. Parar ao fim de 5 respostas. Se fizer um erro na subtração, mas continuando a subtrair correctamente a partir do erro, conta-se como um único erro).

(30)    (27)    (24)    (21)    (18)    (15)

NOTA \_\_\_\_\_



## ANEXO F

# ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA

## GERIATRIC DEPRESSION SCALE (GDS)

Yesavage et al. (1983) 'Development and validation of a geriatric depression screening scale'  
J. Psychiatric Res. 17:37-49

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Responda **Sim** ou **Não** consoante se tem sentido de há uma semana para cá:

	Sim	Não
1. Está satisfeito(a) com a sua vida?	S	N
2. Pôs de lado muitas das suas actividades e interesses?	S	N
3. Sente a sua vida vazia?	S	N
4. Fica muitas vezes aborrecido(a)?	S	N
5. Tem esperança no futuro?	S	N
6. Anda incomodado(a) com pensamentos que não consegue afastar?	S	N
7. Está bem disposto(a) a maior parte do tempo?	S	N
8. Tem medo que lhe vá acontecer alguma coisa de mal?	S	N
9. Sente-se feliz a maior parte do tempo?	S	N
10. Sente-se muitas vezes desamparado(a)?	S	N
11. Fica muitas vezes inquieto(a)? e nervoso(a)?	S	N
12. Prefere ficar em casa, em vez de sair e fazer coisas novas?	S	N
13. Preocupa-se muitas vezes com o futuro?	S	N
14. Acha que tem mais dificuldades de memória do que as outras pessoas?	S	N
15. Pensa que é muito bom estar vivo(a)?	S	N
16. Sente-se muitas vezes desanimado(a) e abatido(a)?	S	N
17. Sente-se inútil?	S	N
18. Preocupa-se muito com o passado?	S	N
19. Acha a sua vida interessante?	S	N
20. É difícil começar novas actividades?	S	N

21. Sente-se cheio(a)de energia?	S	N
22. Sente que para si não há esperança?	S	N
23. Pensa que a maioria das pessoas passa melhor que o(a) senhor(a)?	S	N
24. Aflige-se muitas vezes com pequenas coisas?	S	N
25. Sentê muitas vezes vontade de chorar?	S	N
26. Tem dificuldade em se concentrar?	S	N
27. Gosta de se levantar de manhã?	S	N
28. Prefere evitar encontrar-se com muitas pessoas?	S	N
29. Tem facilidade em decidir as coisas?	S	N
30. O seu pensamento é tão claro como era dantes?	S	N

**Pontuação:**

1 ponto para as respostas **Sim** nas questões: 2-4, 6, 8,10-14, 16-18, 20, 22-26, 28

1 ponto para as respostas **Não** nas questões: 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30

0 -10 = ausência de depressão

11-20 = depressão ligeira

21-30= depressão grave

**Nota:** Esta escala foi concebida para auto-avaliação

O autor considera que a escala está no domínio público

## ANEXO G

**Sexo:** Feminino  Masculino

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Estado Civil:**

Solteiro/a

Casado/a ou união de facto

Divorciado/a

Viúvo/a

**Habilitações Literárias:**

Analfabeto/a

Escolaridade básica (4º ano / 4ª classe)

Escolaridade obrigatória (9ºano)

Ensino secundário (12º ano)

Curso Técnico

Licenciatura

Pós-graduação

### ESCALA DE SOLIDÃO DA UCLA (Russell, D. W., 1988; tradução portuguesa de Neto, F., 1989)

Por favor, leia cada uma das frases e, em seguida, desenhe um círculo à volta de um dos números de cada linha, para indicar se a frase corresponde ao não, em diferentes graus, àquilo que pensa e sente. Não existem respostas certas ou erradas.

Algumas das afirmações podem parecer iguais. Mas cada uma é diferente e deve ser classificada por si própria.

		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes
1	Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta.	4	3	2	1
2	Sinto falta de camaradagem.	1	2	3	4
3	Não há ninguém a quem possa recorrer.	1	2	3	4
4	Sinto que faço parte de um grupo de amigos.	4	3	2	1
5	Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam.	4	3	2	1
6	Já não sinto mais intimidade com ninguém.	1	2	3	4
7	Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.	1	2	3	4
8	Sou uma pessoa voltada para fora.	4	3	2	1
9	Há pessoas a quem me sinto chegado.	4	3	2	1
10	Sinto-me excluído/a.	1	2	3	4
11	Ninguém me conhece realmente bem.	1	2	3	4
12	Sinto-me isolado/a dos outros.	1	2	3	4
13	Consigo encontrar camaradagem quando quero.	4	3	2	1
14	Há pessoas que me compreendem realmente.	4	3	2	1
15	Sou infeliz por ser tão retraído/a.	1	2	3	4
16	As pessoas estão à minha volta, mas não estão comigo.	1	2	3	4
17	Há pessoas com quem consigo falar.	4	3	2	1
18	Há pessoas a quem posso recorrer.	4	3	2	1

## **ANEXO H**

Este instrumento encontra-se sob direitos de autor.

O acesso ao instrumento é possível através do link:

<http://www.fpce.uc.pt/saude/qv.htm>

**ANEXO I**  
**Questionário de avaliação de satisfação com o programa**

<b>Avaliação do conteúdo do programa</b>	<b>Nada</b>	<b>Pouco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Completamente</b>
Os módulos corresponderam às suas expectativas iniciais?					
Os objectivos propostos foram atingidos?					
A metodologia utilizada foi eficaz?					
O tempo atribuído aos temas foi adequado?					
Os conteúdos abordados tinham qualidade?					
Os temas foram apresentados de forma coerente e estruturada?					
Procurou por em prática o que aprendeu e/ou o que foi falado?					
A avaliação global do programa é positiva?					

<b>Avaliação dos exercícios de casa</b>	<b>Nada</b>	<b>Pouco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Completamente</b>
Despertaram interesse e motivação?					
Foram apropriados?					
Foram úteis?					
Foram de compreensão acessível?					
Sentiu dificuldade ao realizá-los?					

<b>Avaliação da Psicóloga</b> <b>Como avalia:</b>	<b>Muito má</b>	<b>Má</b>	<b>Média</b>	<b>Boa</b>	<b>Muito boa</b>
A clareza na apresentação dos objectivos a alcançar?					
A clareza na exposição e apresentação dos temas?					
A apresentação de algumas estratégias de apoio à rentabilização dos saberes adquiridos?					
A capacidade de incentivar a participação dos idosos?					
A capacidade de motivar e despertar interesse pelos assuntos abordados?					

O interesse pelas dificuldades dos idosos?					
O relacionamento com o grupo?					
<b>Avaliação geral do programa Ficou satisfeita com:</b>	<b>Muito insatisfeita</b>	<b>Insatisfeita</b>	<b>Nem satisfeita nem insatisfeita</b>	<b>Satisfeita</b>	<b>Muito satisfeita</b>
A duração de cada sessão?					
A duração total do programa?					
O acolhimento?					
O acompanhamento?					
As instalações?					
Os materiais utilizados?					
O horário das sessões?					
Os temas/módulos apresentados?					
A aquisição/consolidação de competências?					
A qualidade do programa?					

**Questões abertas:**

Em que medida acha que o programa ajudou-a?

---



---



---

Ao longo das sessões notou alguma mudança em si própria?

---



---



---

Houve alguma actividade/jogo que mais gostou de fazer? Qual? Justifique.

---



---

Houve alguma actividade/jogo que tenha gostado menos? Qual? Justifique.

---



---

Futuramente, e se houver um novo grupo de idosos, gostaria de ser contactado para participar? Porquê?

---



---

Tem algum comentário a fazer a este estudo?

---



---



---

Obrigada pela sua colaboração ☺

**ANEXO J**  
**Programa de Promoção da Saúde no Idoso**

Actividades realizadas em cada sessão

<b>Sessão 1</b>
-----------------

**Actividade 1 – Jogo de apresentação**

**Objectivo:** dar-se a conhecer ao grupo através do livre fornecimento de algumas características pessoais

**Material:** Preparar pares de cartões, de forma a que, uma vez reunidos, se completem um provérbio dividido. O total de cartões deve ser igual ao número de pessoas.

Lista de provérbios:

- Amigos dos meus amigos, meus amigos são.
- Devagar se vai ao longe.
- Cada um colhe o que semeia.
- Nunca é tarde para aprender.
- Grão a grão, enche a galinha o papo.
- Enquanto há vida, há esperança.

**Desenvolvimento:** Baralham-se os cartões e distribuem-se pelos idosos. Explicar que devem procurar a pessoa que tem o cartão que complementa o seu e formam-se pares. Durante um período de tempo pré-definido – tanto mais longo quanto maior for a profundidade de relação que se deseje atingir – os dois participantes apresentam-se um ao outro, colocam cinco questões para a apresentar ao grupo:

- Motivos pelos quais está no grupo,
- Contributos concretos que desejaria que o grupo lhe desse ao longo de um determinado período de tempo,
- Aspectos que mais valoriza nas pessoas,
- Aquilo que actualmente mais o preocupa,
- Os contributos que está disposto a dar.

Seguidamente, os idosos trocam de papéis. No final desse período de conhecimento mútuo, regressa-se ao grupo. Cada participante deve apresentar o parceiro com quem esteve. A tarefa conclui-se, quando todos tiverem apresentado os seus parceiros.

Reflectir sobre as impressões ao longo da dinâmica, as dificuldades e como se sentiram.

### **Actividade 2 – Memória: balão ou caixa de ferramentas** (Lima, 2004)

**Objectivo:** conhecer as crenças dos idosos acerca da memória e procurar esclarecer os preconceitos existentes.

**Material:** um balão, uma caixa de ferramentas (imagem respectiva).

**Desenvolvimento:** depois de explicado o objectivo da sessão, o animador diz: “a memória pode ser entendida de duas formas: como um balão. Nesta perspectiva, o balão vai perdendo ar, assim como a memória vai enfraquecendo. Consequentemente, o funcionamento da memória vai, inevitavelmente, piorar com a idade e não há nada a fazer para impedir este facto. Na outra perspectiva, a memória é concebida como uma caixa de ferramentas. Nesta concepção, a memória pode melhorar desde que estejamos disposto a fazer um esforço para utilizar estratégias e instrumentos que nos possam ajudar a treinar a e prevenir o declínio da memória”. Os participantes dividem-se de acordo com as suas atitudes para com a memória e vão para junto da imagem correspondente a “memória balão” ou a “memória caixa de ferramentas”. De seguida, cada um explica os motivos da sua opção. Finalmente, cada grupo, balão ou caixa de ferramentas, tenta convencer os elementos do grupo contrário de que a sua perspectiva é a correcta. Finaliza-se o exercício, esclarecendo eventuais dúvidas sobre a memória.

<b>Sessão 2</b>
-----------------

### **Actividade 1 – Jogar com as palavras** (Francia e Martinez, 2000)

**Objectivos:** estimular a memória, comunicação verbal e integração dentro do grupo. Incentivar o pensamento e o raciocínio lógico.

**Material:** nenhum.

**Desenvolvimento:** O jogo consiste em fornecer inicialmente uma letra e pedir a cada participante, para dizer palavras que começam com essa letra. Por exemplo, palavras que começam com a letra B (barco, bota, bata, bola, bota, bife, bolacha, ...). Pode-se subir a dificuldade se limitarmos as respostas: alimentos que começam com a letra M (maçã, marmelo, manteiga, mango, massa, ...). Para complicar um pouco mais, pode-se perguntar por palavras que começam com a letra (sílabas) CAN (canção, cantoneiro, canteiro, canário, ...). Quando tudo isso já estiver dominado, pode-se perguntar por palavras cuja letra inicial seja a letra final da palavra que o participante anterior disse (casa, ananás, sapato, oliveira, ...) ou ainda, por palavras que começam com as duas letras que termina a palavra que o participante anterior disse (camisa, sábado, dominó, novidade, ...).

## **Actividade 2 – Biografia de acontecimentos positivos** (Serrano, sd)

**Objectivo:** Estimulação e manutenção cognitiva: memória a longo prazo

**Material:** Folha de registo com uma tabela duas colunas (com idade por década 0-10 anos, 11-20, 21-30, ..., até mais de 80 anos, e acontecimento positivo).

**Desenvolvimento:** Pedir a cada participante que partilhe e/ou escreva um sucesso positivo da sua vida, por década.

<b>Sessão 3</b>
-----------------

## **Actividade 1 – A teia de aranha** (Francia e Martinez, 2000; Jares, 2007)

**Objectivos:** Facilitar o início do conhecimento interpessoal num grupo, contribuindo para quebrar constrangimentos e resistências habituais à interacção quando se começa a trabalhar com um grupo constituído por membros que não se conhecem entre si. Representar fisicamente o sentido de unidade e de coesão entre os membros do grupo. Facilitar a expressão de sentimentos.

**Material:** novelo de lã.

**Desenvolvimento:** Pedir aos participantes para formarem uma roda (em pé ou sentados em cadeiras ou no chão). Com o novelo da mão o monitor diz que se vai apresentar ao grupo (nome e uma característica pessoal ou alguma circunstância que considera pertinente) e, que de seguida irá atirar o novelo a outro participante (ficando com a ponta do cordel segura na sua mão ou noutra parte do corpo) que deverá apresentar-se igualmente ao grupo e atirar o novelo a outro membro (devendo, também, ficar a segurar o cordel na mão) assim sucessivamente até que todos os participantes se apresentem. Se o grupo já se conhecer poderá dizer o nome da pessoa a quem vai passar o novelo e uma qualidade ou algo positivo que goste ou que aprecie nessa pessoa. Entretanto, sem se soltarem, podem fazer-se observações sobre a imagem plástica que representa a “teia de aranha”. Seguidamente repete-se o processo ao contrário: o último a receber o novelo devolve-o ao anterior, indicando o seu nome, e assim sucessivamente até que o novelo (todo enrolado) volte de novo ao monitor. No fim, cada um deverá reflectir sobre a dinâmica, e partilhar com o grupo como se sentiu sobre o que os outros lhe disseram.

## **Actividade 2 – O primeiro passo** (Lima, 2004)

**Objectivos:** iniciar, começar a mudar, levar a cabo projectos trocar entre si sentimentos e gostos; facilitar o conhecimento de cada um dos membros do grupo e favorecer um ambiente de confiança.

**Material:** nenhum.

**Desenvolvimento:** na roda, os sujeitos viram-se para o lado, de maneira a formarem pares. Sentados dois a dois, é-lhes sugerido que conversem sobre os relacionamentos interpessoais e sobre as actividades de tempos livres que lhes dão gosto e são positivas e que não fazem por um motivo ou outro. Estas actividades podem ser acessíveis como dar um passeio todas as noites, serem mais simpáticas ou jogar às cartas ou, mais complexas, como fazer uma viagem ou pintar um quadro. Cada par deve escolher uma actividade para cada elemento do par, mas que seja viável. Depois, cada membro, por sua vez, levanta-se e dá o primeiro passo. Deve dá-lo simbolicamente ou, caso seja possível, realizar a primeira tarefa para a realização da actividade. Por exemplo, se o objectivo da dona Dora é fazer um passeio todos os dias, pode andar um pouco pela sala. Se objectivo da senhora Sr.<sup>a</sup> Maria for fomentar novas amizades, pode levantar-se

e ir falar com alguém do grupo com o qual desejaria ter um contacto mais próximo. Cada realização (cada passo) levado a cabo pelos elementos do grupo deve ser reforçado pelos demais.

#### Sessão 4

##### **Actividade 1 – Roda com novelo: Os quatro elementos** (Francia e Martinez, 2000)

**Objectivos:** Habilitar os reflexos físicos para pegar a bola, e mentais para responder à pergunta. Melhorar a coordenação do movimento e do pensamento ao trabalhar o aspecto cognitivo dos participantes. Trabalhar/recordar (através da repetição) o nome dos participantes. Proporcionar um momento lúdico.

**Material:** Um novelo de lã (ou uma bola de esponja).

**Desenvolvimento:** Passar à vez a bola para cada participante, de modo que cada um possa agarrar a bola com as mãos. O primeiro exercício será passar a bola a cada um para que todos toquem-na e verifiquem o seu peso, textura e maciez. Aqui, o monitor começa por saudar cada um pelo nome ("Bom dia Senhora Maria"), enquanto passa a bola. Por sua vez, a senhora Maria vai retornar a bola, enquanto retorna a saudação, dizendo: "Bom dia (o nome do monitor) ". Depois, seguindo a mesma dinâmica, o monitor lança a bola para um dos participantes, pronunciando um elemento, por exemplo, água (terra, fogo, ar). Quem receber deve passá-la a outro participante dizendo o nome da pessoa para quem vai passar a bola e o nome de um animal que viva na água. E assim para o resto dos elementos, até que se diga o maior número de animais possível, ou até que o animador decida parar o jogo. Se se diz "fogo", terá de devolver a bola sem dizer nada. Após concluída esta fase do jogo pode-se falar sobre quais foram os elementos mais difíceis de responder, quais desses elementos são mais importantes para a humanidade, e o que cada um deles nos dá. Posteriormente, pode-se continuar o jogo introduzindo outros temas ou perguntas como nomes de plantas, desportos, frutas, cidades e/ou países.

Variante: pode transformar-se num jogo de conhecimento, para isso cada vez que se passa a bola diz-se o nome da pessoa a quem se passa a bola e uma qualidade, um traço positivo, uma característica construtiva ou positiva dessa pessoa, etc.

## Sessão 5

### **Actividade 1 – Círculos para partilhar** (Jares, 2007)

**Objectivo:** trabalhar a capacidade de expressão para com o outro; partilhar ideias, sentimentos e experiências; apoiar, manter e estimular a comunicação entre os idosos; desenvolver a capacidade de escuta e atenção; criar confiança no grupo; e favorecer o conhecimento mútuo.

**Material:** depende do tema a debater.

**Desenvolvimento:** as pessoas dispõem-se em círculo. O monitor introduz o tema do dia (já anunciado na sessão anterior) e explica ou revê a ideia geral das actividades destinadas a partilhar. Em seguida, dá a cada um a oportunidade de acrescentar algo, ora seguindo o sentido do círculo, ora cada um falando quando quiser. Pode estipular-se um limite de tempo por intervenção, ainda que convenha tentar que a comunicação seja o mais fluida e flexível possível.

Trata-se essencialmente de uma sessão de conversação. Esta discussão será devidamente agendada com os idosos para que estes possam pensar sobre o tema em casa e até podem informar-se sobre o mesmo. O tema ou temas a discutir também poderão ser escolhidos previamente pelos participantes do grupo, assim, será mais fácil envolvê-los e impedir que tenham um papel passivo nesta actividade. Após o tema ter sido escolhido, pode-se procurar, por exemplo, um artigo sobre o assunto, ou preparar um texto e expô-lo aos idosos para que estes possam discutir o assunto e ouvir as opiniões dos participantes individuais, aproveitando para criar um ambiente recreativo, relaxado.

Num contexto de partilha pessoal, seguem-se dois exemplos de temas que pode-se usar nesta actividade:

- Abordar os seus interesses e actividades que tinham feito (profissões) e/ou o que gostam de fazer nos tempos livres;

- Fazer anotações com receitas, provérbios, adivinhas ou canções antigas que os participantes escolhem e trazem de casa (para fazer um livro).

Neste tipo de trabalho de grupo os idosos dão uso à memória pois relembram e revivem as recordações do passado.

## Sessão 6

### **Actividade 1 – Jogo das Cores** (Lima, 2004)

**Objectivo:** conhecer melhor os outros; mostrar as semelhanças e dissemelhanças que existem entre as pessoas; permitir uma primeira abordagem às emoções; e possibilitar uma forma lúdica de falar sobre como nos sentimos.

**Material:** papéis coloridos ou papel branco e canetas coloridas (pode-se optar pelas 7 cores do arco íris).

**Desenvolvimento:** colocam-se papéis de diferente cores em sítios diferentes da sala. Cada pessoa deve ir para a zona da sala que corresponde à localização da sua cor preferida. De seguida, o monitor pede para cada pessoa apresentar-se e dizer porque escolheu determinada cor, porque gosta da mesma e que emoções essa cor lhe transmite. De seguida, indagar da relação entre as cores e as emoções.

### **Actividade 2 – Roda positiva** (Lima, 2004)

**Objectivo:** aumentar o pensamento positivo, agradecer.

**Material:** nenhum.

**Desenvolvimento:** à roda, cada pessoa responde à solicitação: “*vamos fazer um exercício que consiste em olharmos para o lado positivo da vida. Cada um, por sua vez, vai dizendo coisas pelas quais está agradecido*”. Ir à volta quantas vezes forem necessárias até esgotar as ideias.

Depois, indagar: “*Que emoções experienciaram no decorrer do exercício?*”; “*Quais são as vantagens de pensarmos naquilo em que estamos gratos?*”. Dar oportunidade

para, se alguém o desejar, poder agradecer a outro membro do grupo. Para tal, deve levantar-se e ir ter com o colega.

Questionar: *“como podemos pensar mais sobre o lado positivo da vida?”*. Noutras sessões, questionar sobre acontecimentos e pensamentos positivos que as pessoas tiveram e reforçar quando elas o fazem espontaneamente.

Este exercício poderá ser feito no final de outras sessões para darmos sempre ênfase ao positivo e às coisas boas da vida, possibilitando aos idosos um olhar mais positivo e optimista sobre os acontecimentos de vida.

## Sessão 7

### Actividade 1 – Como saio da cama de manhã (Lima, 2004)

**Objectivos:** mudar, reflectir sobre o que nos motiva.

**Material:** nenhum.

**Desenvolvimento:** questiona-se os membros do grupo do seguinte modo: *“gostaria que cada um partilhasse com o grupo o que vos motiva. Ou seja, o que vos faz sair da cama de manhã, o que vos faz fazer as actividades”*. Depois de cada elemento responder às questões, faz-se uma lista sobre as principais estratégias motivacionais utilizadas pelo grupo (por exemplo, *“saio da cama porque tenho um encontro com os meus amigos”*).

Leva-se então a cabo o exercício seguinte: pede-se aos sujeitos para cumprirem algumas ordens simples *“colocar braços para cima; colocar braços para baixo; para o lado direito e para o lado esquerdo”*. De seguida diz-se: *“a partir de agora as indicações significam, coisas diferentes. Para cima significa para a esquerda (e vice-versa) e para baixo para a direita (e vice-versa)”*. Dão-se então as novas ordens. É de esperar bastantes erros na execução da tarefa. Indaga-se porquê. As respostas (porque estamos habituados doutra forma, porque estamos cansados e sem memória, porque não vale a pena) remetem, geralmente, para os factores que dificultam o processo de mudança e de aprendizagem de novas coisas.

Depois de comentar o exercício, passar para a última fase da sessão: *“todos vão escolher algo pequeno que gostariam de mudar. De seguida vamos planificar essa mudança”*.

Estudam-se, em conjunto, os factores de resistência em cada aspecto a mudar e utilizam-se, para cada pessoa, as estratégias motivacionais respectivas (que foram recolhidas na primeira parte da sessão). Assim, depois de se saber quais as estratégias motivacionais de cada um, de se tomar consciência das resistências intrínsecas a todo o processo de mudança, cada elemento do grupo inicia o seu próprio processo de mudança pessoal.

## Sessão 8

**Actividade 1 – Qualidades** (Jares, 2007; Francia e Martinez, 2000)

**Objectivos:** Favorecer o conhecimento interpessoal num grupo, contribuindo para quebrar constrangimentos e resistências habituais à interacção do grupo; favorecer o pensamento positivo; fomentar a auto-estima de uma forma lúdica; e provocar uma situação grupal positiva.

**Material:** folhas de papel e esferográficas

**Desenvolvimento:** Apresentar a dinâmica ao grupo escrevendo o nome próprio numa folha de papel. Depois, por baixo do nome, dizer e escrever adjectivos ou qualidades positivas que cada participante entenda possuir e a que dê importância. Distribuir folhas de papel e marcadores aos participantes e pedir-lhes que façam o mesmo com o seu nome próprio, (em alternativa, cada pessoa pode enunciar as suas qualidades enquanto o monitor escreve-as). A seguir, cada um deverá apresentar o seu nome ao grupo.

**Actividade 2 – Troca de opiniões sobre o trabalho realizado no grupo**

**Objectivo:** apreciar de uma maneira geral a satisfação com o programa, nomeadamente, com as sessões, com as actividades, e com o que aprenderam de novo.

ANEXO K  
Exercícios de casa

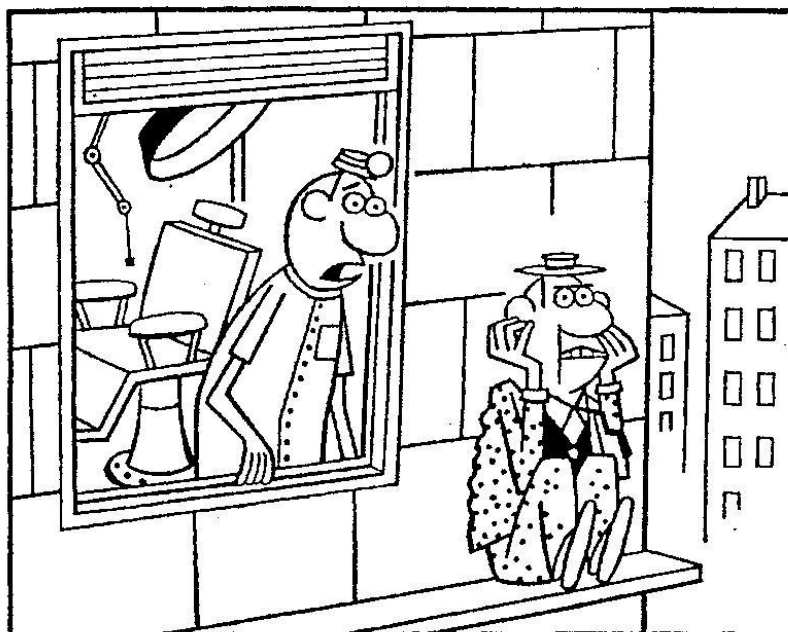
Exercício 1

Instruções: Procure e assinale os algarismos 7 e 9.

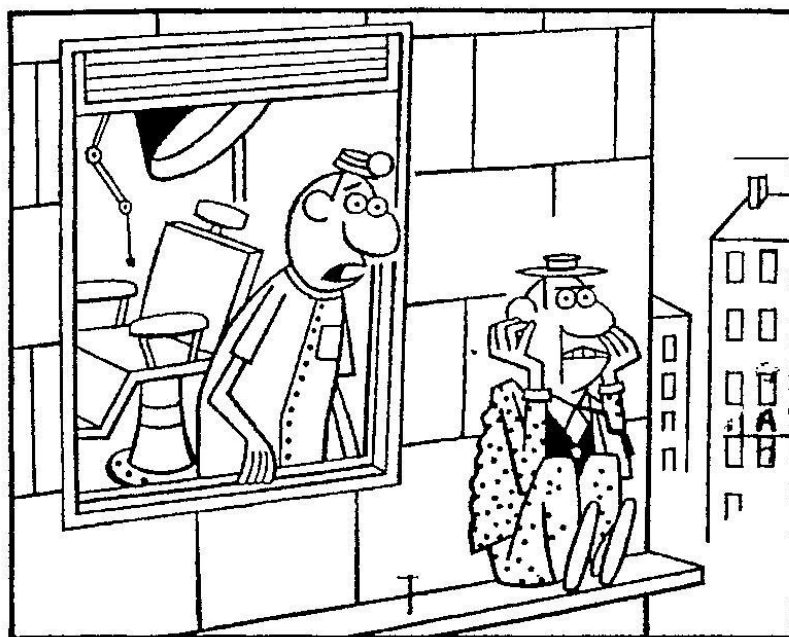
3	5	7	9	5	4	9	6	8	7	1	8	2	4	5
4	2	6	1	8	9	7	8	8	6	5	7	5	9	7
1	5	1	6	9	6	5	7	9	5	4	5	4	4	5
0	9	2	3	6	0	4	6	1	8	9	8	5	8	8
6	8	7	1	8	2	5	3	5	7	9	5	4	7	2
4	4	6	1	8	9	8	4	4	6	1	8	9	6	7
1	3	1	6	9	6	9	1	3	1	6	9	6	1	5
0	0	2	3	6	0	6	0	0	2	3	6	0	2	7
6	8	7	1	8	2	8	6	8	7	1	8	2	7	5
9	6	8	7	1	8	2	4	5	5	7	5	9	5	8
6	5	7	8	8	6	5	7	5	9	9	6	9	1	3
5	3	5	7	9	5	4	5	4	4	6	0	6	0	0
7	4	4	6	1	8	9	8	5	0	8	2	8	6	8
3	1	6	9	6	9	1	3	1	6	1	8	2	4	5
6	2	3	6	0	4	6	1	8	9	8	5	0	9	3

## Exercício 2

### JOGO DAS DIFERENÇAS



Enquanto aguardamos o nosso amigo criar coragem, vamos encontrar as OITO diferenças existentes entre os dois desenhos?





#### **Exercício 4**

No final da sessão 4 faz-se uma introdução à actividade da sessão 5. Debatem-se possíveis temas, e cada pessoa deverá pensar e escrever (se souber) sobre o que vai partilhar na próxima sessão.

## Exercício 5

Após apreciar o excerto do poema de Emílio Borges Gomes, enfrente o desafio de escrever no diagrama as palavras destacadas a sublinhado respeitando os cruzamentos.

Alegres se comprazem os idosos

Ao contemplarem a jovem descendência,

Dos filhos e netos sentem-se ditosos,

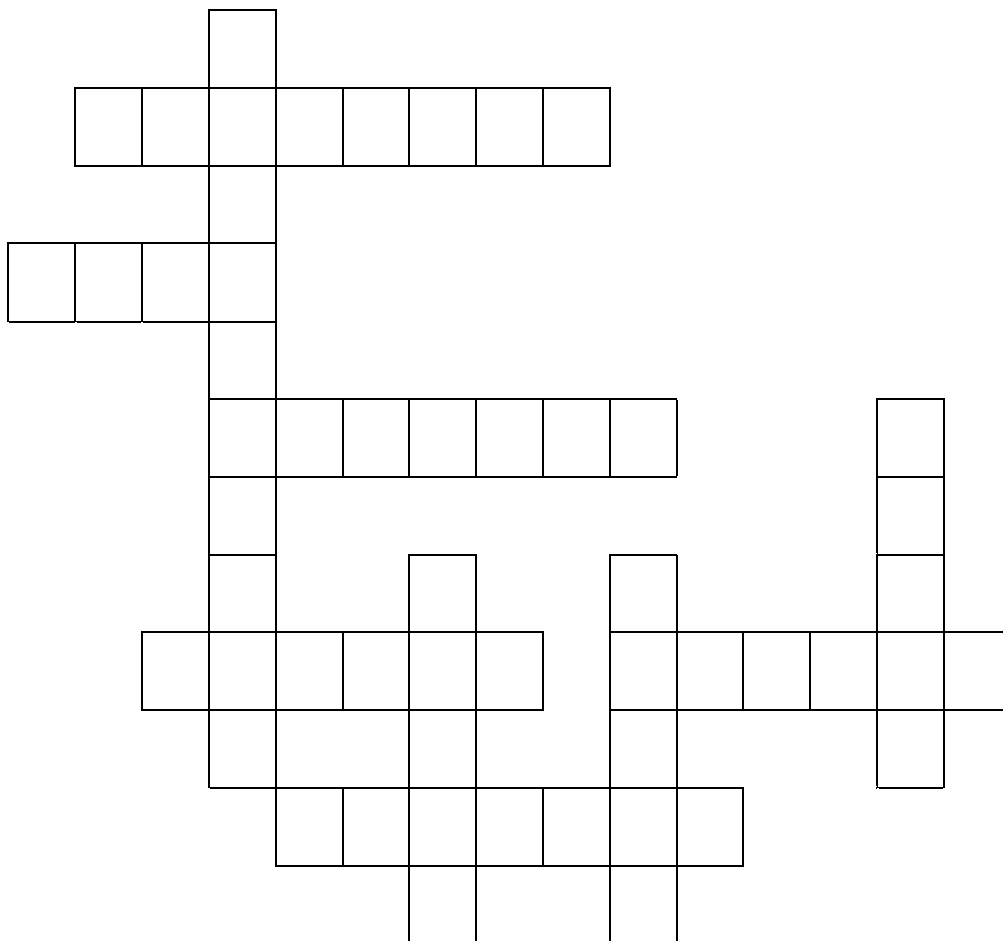
A vida nova numa fluorescência,

Os gestos e cânticos deliciosos

Que fazem mais animar uma vivência

Que mais lhes dá prazeres de viver

Durante a vida do auro entardecer.



## Exercício 6

### SOPA DE LETRAS

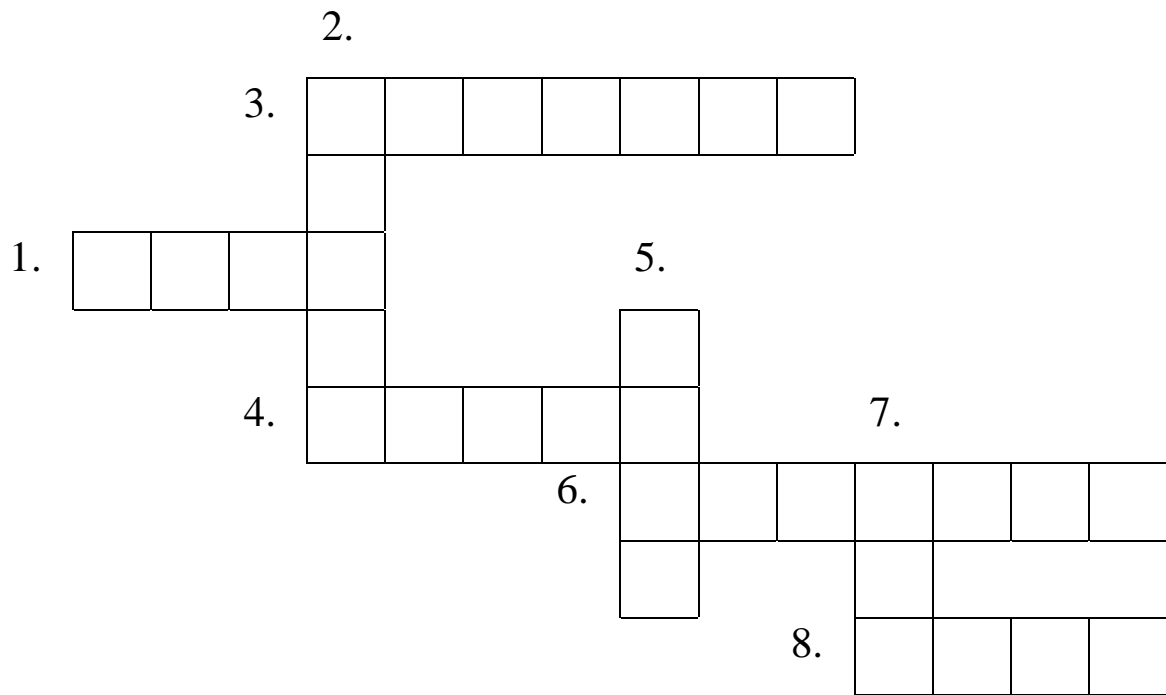
Procure as palavras:

MOTIVADO      SERENO      HONESTO      GRATO  
AMIGO      DOCIL      SENTIMENTAL      UTIL  
DIVERTIDO      POSITIVO      EFICIENTE      FORTE

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

## Exercício 7

Tente resolver as seguintes palavras cruzadas, utilizando as pistas dadas.



1. HORIZONTAL: sentimento que temos por aqueles de quem gostamos; capital da Itália ao contrário.
2. VERTICAL: capital da França; onde se localiza a Torre Eiffel.
3. HORIZONTAL: pessoa que se veste de forma engraçada e aparece no circo.
4. HORIZONTAL: nome de senhora.
5. VERTICAL: objecto que serve para cortar; utensílio de cozinha.
6. HORIZONTAL: acção que fazemos quando temos pressa em chegar a algum lado; andamento muito, muito rápido.
7. VERTICAL: acção que fazemos quando estamos contentes; o mesmo que dar risadas.
8. HORIZONTAL: nome de uma flor; nome de senhora.

## Bibliografia

- ✓ Francia, A. & Martínez, O. (2000). *Jogos e Dinâmicas*. (M. M. O. Gonçalves, Trad.). Apelação: Portugal: Paulus Editora (obra original publicada em 1999).
- ✓ Jacob, L. (2007). *Animação de idosos: actividades*. Porto: Ambar.
- ✓ Jares, X. R. (2007). *Técnicas e Jogos Cooperativos para Todas as Idades*. Porto: Edições Asa.
- ✓ Lima, M. P. (2004). *Posso Participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar.
- ✓ Serrano, M. A. M. (sd). *La memoria: Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. Obtido em 1 de Janeiro de 2010 de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/maroto-memoria-01.pdf>
- ✓ Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice – Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artemed.