



ÍNDICE

Ficha técnica	5
Regras do jogo	9
Instruções para mediação do jogo	11
Instruções para a dinamização das atividades das Casas Especiais	13
Fontes de informação das cartas Direitos	17

FICHA TÉCNICA

Título: A Arca dos Direitos

Edição: EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Braga e PSI-ON Associação para a Educação, Desenvolvimento e Intervenção nas Comunidades – Projeto Velh@ Amig@ (POISE 03 4436 FSE OO1051).

Autores:

Alice Delerue Matos^{3,7}

Camila Neto⁶

Carla Sílvia Fernandes⁴

Catarina Carvalho⁶

Cristina Oliveira⁵

Fernanda Soares²

Isabel Amorim³

Maria Manuela Martins⁴

Maria João Pereira¹

Patrícia Abreu²

Paula Miranda¹

Sara Dionísio⁶

Susana Oliveira⁶

1. Associação de Paralisia Cerebral de Braga (APCB).

2. Cruz Vermelha – Delegação de Fafe.

3. EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Braga.

4. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

5. Fraterna – Centro Comunitário de Solidariedade e Integração Social.

6. PSI-ON Associação para a Educação, Desenvolvimento e Intervenção nas Comunidades.

7. Instituto de Ciências Sociais, Universidade do Minho.

Revisão dos conteúdos: Alice Delerue Matos e Maria Manuela Martins.

Data da edição: setembro 2022

Design gráfico: André Gustavo do Carmo

Impressão: A Diferença, LDA.

Tiragem: 50

Registo da obra na IGAC: nº 2953/2022

ISBN do Caderno do jogo: 978-989-33-3933-6

Agradecimentos: os/as autores/as agradecem a todos/as os/as participantes envolvidos/as na recolha de testemunhos e na fase experimental do jogo.



O jogo ***A Arca dos Direitos*** foi desenvolvido no âmbito de um Grupo de Trabalho Interconcelhio na área do Envelhecimento, criado pela EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Braga. O jogo tem como entidades promotoras a EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Braga e a PSI-ON – Associação para a Educação, Desenvolvimento e Intervenção nas Comunidades através do projeto Velh@ Amig@, cofinanciado pelo POISE/CIG ao abrigo da tipologia 3.16 Apoio Financeiro e Técnico a Organizações da Sociedade Civil Sem Fins Lucrativos. Tem como objetivo **capacitar as pessoas idosas para os seus direitos, de uma forma dinâmica e interativa, constituindo ainda um instrumento de intervenção que possibilita ao/à mediador/a a identificação de eventuais violações de direitos e, a posterior desocultação de situações de maus-tratos e violência contra as pessoas idosas.**

A conceção do jogo foi aprovada pela Comissão de Ética da Escola Superior de Enfermagem do Porto (Fluxo ADHOC_1113-2022). Na conceção e na validação dos conteúdos do jogo estiveram envolvidas duas centenas de pessoas idosas, utentes das entidades parceiras.

O jogo ***A Arca dos Direitos*** foi elaborado com base nos Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas, adotados pela Resolução 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas, de 16 de dezembro de 1991, versão do Ministério Público¹.

Número de jogadores/as (mínimo e máximo): 5 a 8 jogadores/as.

¹ <https://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/princ-pessoasidosas.pdf>

Público-alvo: Pessoas idosas.

Materiais:

- 1 Tabuleiro;
- 1 Dado;
- 8 Peões;
- 4 Baralhos de Cartas:
 - 25 Cartas Narrativas Positivas (+);
 - 25 Cartas Narrativas Negativas (-);
 - 18 Cartas Direitos;
 - 15 Cartas Desafios.

REGRAS DO JOGO

O jogo **A Arca dos Direitos** deve ser dinamizado por um/a mediador/a (ver instruções para mediação do jogo).

Os/as jogadores/as começam por lançar o dado para determinar a ordem de saída. Inicia o jogo aquele/a que obtiver a pontuação mais alta, seguindo-se-lhe o/a jogador/a à sua direita, e assim sucessivamente.

Cada jogador/a é identificado/a por um peão, de cor específica.

Os/as jogadores/as lançam o dado e movimentam o seu peão no tabuleiro de acordo com o número indicado pelo dado.

O tabuleiro é constituído por casas de 4 cores (azul, rosa, roxo, laranja). Cada uma das cores corresponde a um baralho de cartas:

- Cartas azuis – correspondem às Narrativas Positivas (+);
- Cartas rosas – correspondem às Narrativas Negativas (-);
- Cartas roxas – correspondem aos Desafios;
- Cartas laranjas – correspondem aos Direitos.

As cartas **Narrativas** descrevem situações em que os direitos das pessoas idosas foram respeitados (cartas azuis) ou, ao invés, desrespeitados (cartas rosas). Visam promover o debate sobre a situação descrita, cabendo ao/à mediador/a a sua dinamização.

As cartas **Desafios** visam promover a interação entre os/as jogadores/as, através da realização de algumas dinâmicas. Estas cartas também podem ser utilizadas pelo/a mediador/a como quebra-gelo.

As cartas **Direitos** abrangem questões sobre os direitos das pessoas idosas.

No tabuleiro existem 4 casas especiais, assinaladas com um *emoji*, que remetem para as seguintes atividades: Comunicação positiva; Mobilidade; Interação afetiva; e Expressão emocional (ver página 13 a 16).

O jogo termina quando um/a jogador/a chega à casa final do tabuleiro.

INSTRUÇÕES PARA A MEDIAÇÃO DO JOGO

O papel do/da mediador/a nesta intervenção é de extrema importância uma vez que é responsável pela sua dinamização.

O/A mediador/a deve começar por explicar em que consiste a intervenção e quais os seus objetivos, reforçando que não existem respostas corretas ou incorretas, à exceção das respostas às perguntas das cartas Direitos. As demais cartas visam promover o debate sobre os direitos das pessoas idosas.

Antes de iniciar o jogo, de forma a “quebrar o gelo” entre os/as participantes, o/a mediador/a pode recorrer às cartas Desafios, assim como às atividades assinaladas com emojis no tabuleiro.

O lançamento do dado e a movimentação do peão no tabuleiro devem ser executados pelos/as jogadores/as. Deverão ser auxiliados/as pelo/a mediador/a apenas no caso de terem dificuldade em realizar estas tarefas.

As cartas utilizadas no jogo devem ser lidas pelo/a mediador/a que, se necessário, pode adaptar a linguagem para que sejam compreendidas por todos/as. Sempre que não é evidente o direito em causa, o/a mediador/a deve ler o direito subjacente (inserido na frente colorida da carta) e esclarecer os/as participantes sobre o seu significado.

Para dinamizar/orientar a intervenção, o/a mediador/a deve apresentar as seguintes competências:

- Capacidade de dinamização de grupos;
- Empatia e escuta ativa;
- Conhecimentos sobre gestão de conflitos;
- Boa dicção;
- Capacidade de adaptar a mensagem das cartas quando o seu conteúdo não é compreendido pelos/as jogadores/as;
- Capacidade de recolher informação sobre a intervenção.

INSTRUÇÕES PARA A DINAMIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DAS CASAS ESPECIAIS

Comunicação positiva



Esta atividade fundamenta-se nos princípios da terapia do riso.

O/A mediador/a propõe o exercício A e depois escolhe um dos exercícios seguintes (B a E), associando respiração, voz e movimento:

- A) Vamos fazer um exercício respiratório.

Coloquem as mãos sobre os joelhos ligeiramente afastados.

Endireitem as costas.

Respirem, inspirando pelo nariz, como se estivessem a cheirar uma flor e expirando pela boca semiaberta, como se estivessem a soprar uma vela sem quererem que se apague.

Nota: Repetir este exercício 3 vezes. Parar cerca de 5 segundos e passar a um dos exercícios seguintes.

- B) Agora vamos inspirar pelo nariz, como já fizeram, mas, ao expirar, vamos emitir o som Ah! Ah! Ah! (primeiro contínuo, depois intermitente, a imitar o riso).

Vamos acompanhar com movimento de extensão e hiperextensão do pescoço.

Nota: Repetir o exercício 5 vezes.

- C) Gostava que se lembrassem do Pai Natal. De seguida, vamos inspirar pelo nariz e expirar pela boca com o formato ovalizado e dizer Oh! Oh! Oh! Oh, como o Pai Natal. Vamos acompanhar com movimentos de flexão de um braço e depois do outro.

Nota: Repetir o exercício 5 vezes.

- D) Imaginem uma pessoa que fala baixinho. Vamos inspirar pelo nariz como já fizeram e expirar pela boca semiaberta e dizendo lh!lh! lh!lh! Projetem a cabeça para a frente enquanto produzem estes sons.

Nota: Repetir o exercício 5 vezes.

- E) Se necessário repetir o exercício anterior dizendo Eh ou Uh!

Nota: é importante que crie um clima de alegria para este exercício.

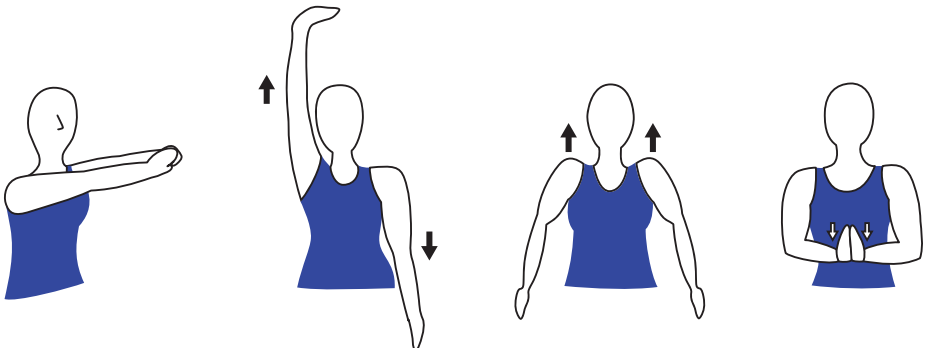
Mobilidade



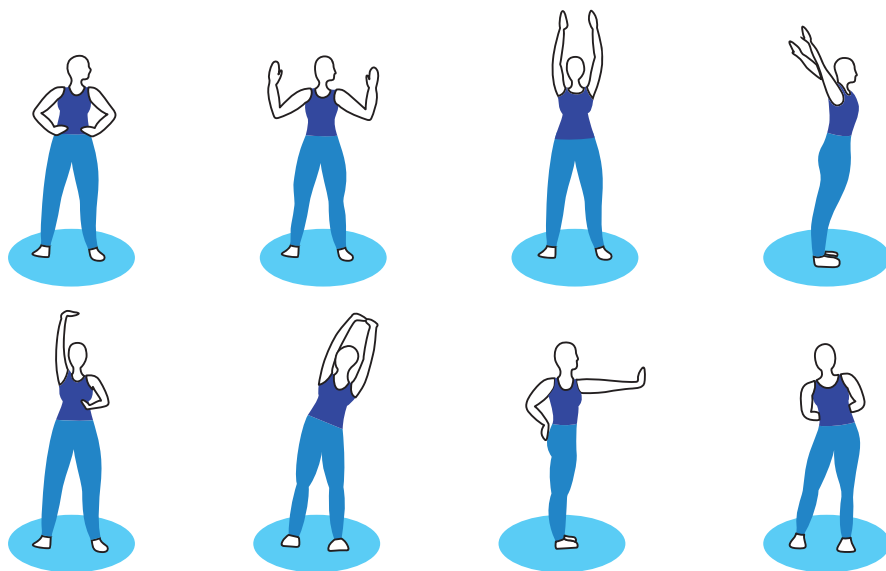
O/A mediador/a escolhe um ou dois dos seguintes grupos de exercícios (de A a D), de acordo com as capacidades do grupo.

É desejável que exemplifique e convide todos/as a fazerem os movimentos, repetindo cinco vezes cada um deles:

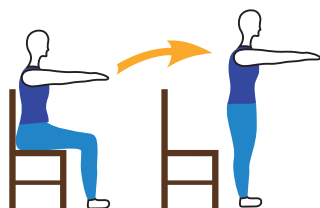
- A) Movimentos na posição de sentado/a



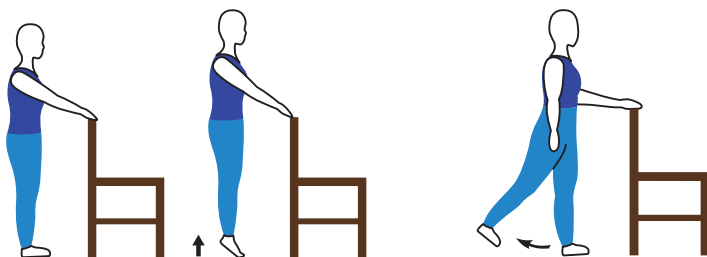
B) Alongamento dos membros superiores



C) Equilíbrio (levantar e sentar)



D) Equilíbrio (movimentos com cada um dos pés)



Nota: este exercício pode ser feito sem cadeira quando o/a jogador/a tem bom equilíbrio.

Interação afetiva



O/a jogador/a dá um abraço ou faz uma saudação calorosa e expressiva a outro/a jogador/a. O/A mediador/a convida todos/as a participarem, abraçando ou saudando outro/a jogador/a

Expressão emocional



O/A / jogador/a faz um elogio a outro/a jogador/a. O/A mediador/a convida todos/as a participarem, fazendo um elogio a outro/a jogador/a.

FONTES DE INFORMAÇÃO DAS CARTAS DIREITOS

Carta 1: World Health Organization. *Active ageing. A policy framework*. 2002. Disponível em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf Consultado a 20 de julho 2022.

Cartas 2: Eurofound, *EQLS – Inquérito Europeu sobre a Qualidade de Vida*. 2016. Disponível em <https://www.eurofound.europa.eu/pt/data/european-quality-of-life-survey>. Consultado a 20 de julho 2022.

Carta 3: Cabral, M. V.; Ferreira, P. M.; Silva, P. A.; Jerónimo, P. e Marques, T. *Processos de Envelhecimento em Portugal – Usos do Tempo, redes sociais e condições de vida*. 2013. Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Carta 4: Jacinto, L. *Universidades Seniores Portuguesas: Caracterização e Desenvolvimento*. 2020. Tese doutoral internacional. Salamanca. Disponível em https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/tesis/Tese%20Doutoramento_US_Luis_Jacob.pdf. Consultado a 20 de julho de 2022.

Carta 5: idem Carta 2

Carta 6: Instituto da Segurança Social. *Apoios sociais e programas / Idosos*. s.d. Disponível em <https://www.seg-social.pt/idosos>. Consultado a 20 de julho 2022.

Carta 7: idem Carta 2

Carta 8: SHARE–ERIC. *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*, vaga 6. s.d. <http://www.share-project.org/>. Informação da autoria e fornecida pela equipa SHARE-Portugal.

Carta 9: Paiva, A.; Cunha, C.; Voss, G. e Delerue Matos, A. The interrelationship between social connectedness and social engagement and its relation with cognition: A study using SHARE data. *Ageing and Society*, 2021, 1-19. doi:10.1017/S0144686X2100129X

Carta 10: idem Carta 2

Carta 11: González-Touya, M.; Stoyanova, A.; Urbanos-Garrido, R.M. COVID-19

and Unmet Healthcare Needs of Older People: Did Inequity Arise in Europe? *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021, 18, 9177. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph18179177>

Carta 12: Instituto da Segurança Social. *Sou cidadão / Subsídio de Apoio ao Cuidador informal Principal*. s.d. Disponível em <https://www.seg-social.pt/subsidio-de-apoio-ao-cuidador-informal-principal>. Consultado a 20 de julho de 2022.

Carta 13: idem Carta 2

Carta 14 : Grupo de Coordenação do Plano de Auditoria Social e CID. *Manual de Boas Práticas. Um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas. Para dirigentes, profissionais, residentes e familiares*. s.d. Instituto da Segurança Social, I.P. Disponível em https://www.seg-social.pt/documentos/10152/13328/acolhimento_residencial_pessoas_mais_velhas/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7/cab532a6-b2c8-4ab8-b164-ef0235b894c7. Consultado a 20 de julho de 2022.

Carta 15 – Olivera, J.; Andreoli, F.; Leist, A.K.; Chauvel, L. Inequality in old age cognition across the world, *Economics & Human Biology*. 2018. 29: 179-188, ISSN 1570-677X, <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2018.03.002>.

Carta 16 – idem carta 2

Carta 17 – APAV. *Estatísticas APAV Relatório Anual*. 2021. Disponível em https://apav.pt/apav_v3/images/press/Relatorio_Anual_2021.pdf. Consultado a 20 julho 2022.

Carta 18 – OMS. *Relatório Mundial sobre o Idadismo: resumo executivo*. 2021. Disponível em <https://www.who.int/pt/publications/i/item/9789240020504>. Consultado a 20 de julho 2022.



PRÓPRIA ASSOCIAÇÃO
PARA A EDUCAÇÃO,
DESENVOLVIMENTO E
INTERVENÇÃO NAS
COMUNIDADES



COFINANCIADO POR



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu