

# Estratégias para a implementação de projeto de vida das pessoas idosas institucionalizadas

Bibiana da Silva Pedrosa, Ricardo Filipe da Silva Pocinho, Cristóvão Adelino Fonseca Franco Ribeiro Margarido & Patricia Torrijos Fincias

## Resumo

---

O presente artigo resulta de um estudo realizado junto de 11 diretores técnicos e/ou assistentes sociais que desempenham funções em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) de diferentes regiões de Portugal, abrangendo desde o Norte até ao Sul do país. O principal objetivo desta investigação foi compreender como é que os projetos de vida dos idosos são planeados e delineados no momento da sua integração institucional por forma a criar uma proposta orientadora para a concretização viável dos projetos de vida das pessoas idosas institucionalizadas. A investigação revela a importância de preconizar uma intervenção centrada na pessoa idosa, por forma a envolverativamente os idosos no processo de decisão sobre os seus próprios projetos de vida, criando um ambiente seguro e de pertença, e onde se valorize a sua autonomia. Este estudo, oferece um contributo significativo através da apresentação de uma proposta com linhas orientadoras para a concretização de projetos de vida em ERPI's que nem sempre é possível colocar atualmente em prática, promovendo um envelhecimento ativo, bem-sucedido e centrado na pessoa.

---

## Palavras-chave:

---

Pessoa idosa; Institucionalização; Projeto de Vida.

## Strategies for Implementing Life Projects for Institutionalized Older Adults

**Abstract:** This article is the result of a study conducted with 11 technical directors and/or social workers who work in Residential Facilities for the Elderly (ERPI) across various regions of Portugal, ranging from the north to the south of the country. The primary objective of this research was to understand how the life projects of the elderly are planned and outlined at the time of their institutional integration, with the aim of creating a guiding framework for the viable implementation of life projects for institutionalized elderly people. The research highlights the importance of advocating an elderly-centered intervention, actively involving them in the deciding-making process regarding their own life projects, and fostering a safe environment where they feel a sense of belonging and where their autonomy is valued. This study makes a significant contribution by presenting a proposal with guidelines for implementing life projects in ERPIs, which is not always feasible today, promoting active, successful, and person-centered aging.

**Keywords:** Elderly person; Institutionalization; Life Project.

## Stratégies pour la mise en œuvre du projet de vie des personnes âgées institutionnalisées

**Résumé:** Cet article est le résultat d'une étude réalisée auprès de 11 directeurs techniques et/ou travailleurs sociaux qui travaillent dans des structures résidentielles pour personnes âgées (ERPI) dans différentes régions du Portugal, allant du nord au sud du pays. L'objectif principal de cette recherche était de comprendre comment les projets de vie des personnes âgées sont planifiés et définis au moment de leur intégration institutionnelle afin de créer une proposition directrice pour la mise en œuvre viable des projets de vie des personnes âgées institutionnalisées. La recherche révèle l'importance de préconiser une intervention centrée sur les personnes âgées, afin d'impliquer activement les personnes âgées dans le processus de prise de décision concernant leurs propres projets de vie, en créant un environnement sûr et d'appartenance, et où leur autonomie est valorisée. Cette étude offre une contribution significative en présentant une proposition de lignes directrices pour la mise en œuvre de projets de vie dans les ERPI qui ne sont pas toujours possibles à mettre en pratique aujourd'hui, favorisant un vieillissement actif, réussi et centré sur la personne.

**Mots-clés:** Personne âgée; Institutionnalisation; Projet de vie.

## Estrategias para la implementación del proyecto de vida de las personas mayores institucionalizadas

**Resumen:** Este artículo es el resultado de un estudio realizado con 11 directores técnicos y/o trabajadores sociales que trabajan en Estructuras Residenciales para Personas Mayores (ERPI) en diferentes regiones de Portugal, del Norte al Sur del país. El principal objetivo de esta investigación fue comprender cómo se planifican y perfilan los proyectos de vida de las personas mayores en el momento de su integración institucional, con el fin de crear una propuesta orientadora para la implementación viable de los proyectos de vida de las personas mayores institucionalizadas. La investigación revela la importancia de abogar por una intervención centrada en las personas mayores, con el fin de involucrarlas activamente en el proceso de toma de decisiones sobre sus propios proyectos de vida, creando un ambiente seguro y de pertenencia, y donde se valore su autonomía. Este estudio ofrece un aporte significativo al presentar una propuesta con lineamientos para la implementación de proyectos de vida en ERPI que hoy no siempre son posibles de poner en práctica, promoviendo un envejecimiento activo, exitoso y centrado en la persona.

**Palabras clave:** Persona mayor; Institucionalización; Proyecto de Vida.

## **1. Introdução**

A institucionalização do idoso é um processo desafiador, envolvendo mudanças emocionais, sociais e psicológicas, como a adaptação a novas rotinas e perda de autonomia. Este artigo discute como as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) podem mitigar esses impactos e promover um envelhecimento bem-sucedido, permitindo que os idosos mantenham projetos de vida que valorizem sua individualidade. A construção de um projeto de vida é crucial para garantir a realização do idoso, estimulando o envelhecimento ativo e o estabelecimento de metas. O cuidado centrado na pessoa é essencial, pois prioriza as necessidades e preferências individuais, oferecendo mais autonomia e sentido de pertencimento. O estudo empírico investigou a implementação de planos de intervenção personalizados, destacando a definição e realização de projetos de vida. O artigo sugere orientações para melhorar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados e promover um envelhecimento ativo e centrado na pessoa.

## **2. O processo de institucionalização do idoso**

Todo o processo de institucionalização é muito delicado, requerendo uma grande capacidade de adaptação de todas as partes envolvidas. Face à evolução da sociedade e ao envelhecimento da população, a família deixa assim de conseguir assumir o compromisso e a capacidade de prestar os cuidados informais aos seus progenitores, sendo assim substituída pela instituição na prestação de cuidados, garantindo um suporte formal (Sampaio & Duque, 2024).

Segundo Cardão (2009), a institucionalização do idoso é entendida como um duplo processo. Se por um lado, é perspetivada como um recurso a serviços sociais onde recebe assistência, por outro lado, muito associada à perda, a estados depressivos e a forma como o idoso vive o ambiente institucional. Por outro lado, no âmbito das relações afetivas, a institucionalização pode, por um lado, afastar os laços afetivos do idoso para com a sociedade, mas, por outro lado, promover o estabelecimento de novas relações através da sua integração na dinâmica institucional.

Neste processo de institucionalização é comum ser manifestado por parte dos familiares um sentimento de culpabilidade, na medida em que muitas vezes a decisão da institucionalização partiu destes devido à conjuntura atual da nossa sociedade, impossibilitando assim estes assumirem um papel de cuidadores informais (Lourenço, 2014).

O processo de institucionalização pode ser impulsionado por diferentes razões, que Ornelas & Vilar (2011) classificam em três categorias: médicas, relacionadas à perda de autonomia devido à deterioração cognitiva ou física; sociais, associadas à

solidão e à falta de apoio familiar ou social; e económicas, consequentes da perda de poder aquisitivo e dificuldades financeiras.

Já segundo Gineste e Pellissier (2008), para garantir uma institucionalização bem-sucedida, a instituição deve respeitar a integridade e singularidade do idoso, levando em conta alguns princípios, nomeadamente, as características, necessidades e expectativas dos residentes; a promoção do desenvolvimento pessoal e o fortalecimento das capacidades dos idosos; o idoso ter direito a um ambiente de vida de qualidade, com cuidados adequados e com a interação dos seus familiares e, por fim, a instituição deve garantir que o idoso tenha sua identidade, dignidade, intimidade, segurança e conforto respeitados, promovendo sua autodeterminação.

Ao considerar estes princípios está não só a preconizar uma institucionalização bem-sucedida, como também a considerar os objetivos da resposta ERPI invocados no Manual de Processos Chave (2012), nomeadamente, a promoção da qualidade de vida, a disponibilização de serviços permanentes e adequados às especificidades e necessidades de cada idoso, à estabilização do processo de envelhecimento e à sua participação social, bem como à promoção de estratégias de reforço de autoestima e de valorização pessoal.

O recurso à institucionalização deve ser tomado com clareza e com a participação do idoso, com direito de decisão, tendo ciente que o grande objetivo visa garantir a sua qualidade de vida (Chyr, Drabo & Fabius, 2020). O processo de institucionalização implica uma grande ressocialização para a pessoa idosa e é por si só um fator de stress que propicia inúmeras alterações a nível psicossocial, interferindo assim no processo de integração quando o ambiente institucional não proporciona o ambiente favorável para assegurar uma adaptação bem-sucedida.

### **3. A construção do projeto de vida na velhice**

O processo de envelhecimento é também caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e económicas exigindo assim uma grande capacidade de adaptação de forma a prosseguir com os objetivos e projetos definidos de cada pessoa idosa. Os estudos sobre projetos de vida aprofundam as relações entre bem-estar e os objetivos que são definidos, o que lhes dão sentido às suas vidas (Barros & Santos, 2021).

O termo “projeto de vida” foi criado pelo psicólogo Little em 1983 como uma metodologia de forma a compreender

o comportamento humano em diferentes contextos, sendo definido como um conjunto de ações intencionais e inter-relacionadas que visa à realização de um objetivo pessoal. Isto se dá por meio do engajamento em papéis e ocupações diárias que levam à satisfação com a própria vida (Santana et al., 2016, p. 173).

Para elaborar um projeto de vida, Barros e Santos (2021) consideram que tem de ser com a pessoa idosa e não para a pessoa e para isso, é crucial conhecer a pessoa na sua especificidade e perceber com ela os seus objetivos para o futuro e as ações que terão de ser definidas para os alcançar, uma vez que todo o projeto se insere numa história. Por outro lado, com o aumento da esperança média de vida em Portugal e o tomar de consciência do seu próprio processo de envelhecimento promovem uma maior receptividade a novos desafios e por conseguinte, maior predisposição para vivenciarem novas experiências e delinearam novos projetos de vida ao longo do seu processo de envelhecimento (Faria et al., 2020). É crucial o tomar de consciência do próprio processo de envelhecimento de forma a compreendê-lo e encará-lo de forma positiva, pois “permite-lhes estarem abertos a novos desafios, e consequentemente, encontram-se mais dispostos a vivenciarem experiências diferentes e a delinearem um novo projeto de vida” (Faria et al., 2020, p. 110).

É essa mesma incompletude que é realçada por diversos autores (Pereira, 2002; Santana, Bernardes & Molina, 2016; Faria et al., 2020) ao destacarem o simbolismo e a continuidade constante de um projeto de vida faz com que haja uma transformação permanente nas ações de acordo com o que vai sendo idealizado, sonhado e concretizado. Por sua vez, toda essa idealização, esse sonho e por fim essa mesma concretização dos projetos de vida encontrasse diretamente associado à autorrealização. Tal como elucida Santana et al. (2016) no decurso do seu estudo, os projetos de vida são planeados com o fim de alcançar a concretização dos mesmos de forma a promover um sucesso intrínseco individual, potenciando assim o seu desenvolvimento e satisfação pessoal.

Uma integração à instituição bem-sucedida é fulcral para o seu futuro, de forma a promover um sentimento de pertença, continuando a ser considerado e respeitado a sua individualidade e assim, potencializar uma adequação entre as necessidades de cada pessoa idosa e a própria dinâmica da instituição (Paúl, 1997; Pereira, 2012; Henriques et al., 2021). Por outro lado, neste mesmo processo de adaptação e de (re)criação de projeto de vida a família assume um papel preponderante e insubstancial (Ferreira, et al., 2010; Barros & Santos, 2021), sendo imprescindível continuar a promover essas mesmas interações familiares aquando da manifestação de interesses por parte da pessoa idosa.

Segundo todos estes contributos supramencionados, a construção de um projeto de vida na velhice é essencial para garantir que essa fase da vida seja vivida de forma plena, digna e com sentido. Ao direcionar uma intervenção nos objetivos pessoais, sociais e espirituais, os idosos podem continuar a desenvolver, a contribuir para a sociedade e a viver com satisfação e propósito.

### *3.1. Cuidados centrados na pessoa idosa*

Os cuidados centrados na pessoa idosa são uma abordagem que coloca as necessidades, preferências, e a dignidade do idoso no centro do planeamento e da prestação dos cuidados. Esta filosofia do cuidado prestado reconhece a individualidade e a importância de respeitar a autonomia e as escolhas dos idosos institucionalizados. Por outro lado, a visão classificatória das pessoas idosas em grupos de perfis homogéneos reforça procedimentos uniformes negligenciando idiossincrasias, características biográficas e preferências pessoais (Martínez, 2015). Por conseguinte, Barbosa et al. (2021) evidenciam como este modelo de assistência apresenta violação dos direitos e tem provocado insatisfação em utentes, colaboradores e sociedade em geral pelo que nos casos em que ainda prevalecem este tipo de cuidados têm sido criticados e desaprovados. Desta forma, os cuidados centrados na pessoa idosa e o respeito pelos seus direitos é colocado em causa quando a intervenção se centra unicamente nos processos e na eficiência da própria gestão das respostas sociais.

Segundo Barbosa et al. (2021), os cuidados centrados na pessoa idosa é um paradigma que se baseia no respeito pelos direitos nas pessoas idosas e nos seus interesses. É um paradigma que

reconhece o envelhecimento como uma parte normativa e valiosa do ciclo vital e que a pessoa é mais do que as suas condições e diagnósticos [...] tem em conta cada pessoa como um ser único dando-lhe um papel ativo como decisor, responde às suas necessidades e desejos e promove a sua autonomia e potencialidades. Barbosa et al. (2021, p. 33)

Contrariamente ao modelo assistencialista, este preconiza os cuidados centrados na pessoa idosa como fundamentais para promover um envelhecimento digno, respeitoso e com qualidade de vida. Esta abordagem reconhece que os idosos são indivíduos únicos com direitos, e que os cuidados que recebem devem refletir essa realidade.

Adotar os direitos como princípio orientador dos cuidados institucionais não significa que sejam descurados outros interesses, como os da instituição ou dos profissionais. Pelo contrário, significa sim que a centralidade da organização dos cuidados está na razão da sua existência: o Idoso.

Tavares e colaboradores (2019) defendem que um dos princípios do modelo centrado na pessoa idosa visa NÃO CUIDAR DE mas CUIDAR COM a pessoa idosa, encorajando assim a pessoa idosa a comprometer-se no seu próprio envelhecimento saudável e com qualidade. Também Ishimitsu e colaboradores (2023) referem no seu artigo que este modelo sustenta a sua intervenção em quatro princípios: o primeiro relacionado com o respeito pelos direitos humanos básicos para as pessoas idosas;

o segundo refere-se ao acesso às mesmas oportunidades para um envelhecimento saudável, independentemente dos fatores sociais e económicos; o terceiro baseado na oferta dos cuidados com igualdade e sem discriminação e, por fim, o quarto princípio refere-se à necessidade dos serviços de cuidados sociais e de saúde adequarem a sua intervenção com base nas necessidades e objetivos de cada pessoa idosa, tendo em consideração a diversas variáveis.

O estudo realizado por Bermejo et al. (2016) conclui que a prática de uma intervenção centrada na pessoa idosa potencia o empoderamento da mesma, promovendo assim a sua autonomia e participação ativa na gestão de diferentes aspectos da sua vida. No entanto, os autores reconhecem a necessidade de os profissionais avaliarem as necessidades e as capacidades cognitivas e educacionais das pessoas idosas institucionalizadas, sustentando assim uma intervenção para uma preconização de um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Em jeito de conclusão, uma intervenção baseada neste paradigma promove um envelhecimento digno, respeitoso, com qualidade de vida, um bem-estar emocional e satisfação tanto dos próprios idosos quanto das suas famílias. Esta abordagem reconhece que os idosos são indivíduos únicos com direitos e que os cuidados que recebem devem refletir essa realidade.

#### **4. Estudo empírico**

A investigação qualitativa não se limita a observar o mundo, como também a interpretar, no sentido de transformar as diversas representações e significações sob a perspetiva dos sujeitos da ação (Silva et al., 2010). Tendo em conta a sua metodologia de intervenção, a investigação qualitativa presume “uma nova relação do investigador com o sujeito e com o contexto em que decorre a pesquisa” (Vieira & Vieira, 2018, p. 34), tendo como objetivo estudar e percecionar os fenómenos da complexidade inerentes à sociedade. Deste modo, e segundo Amado (2017), a investigação qualitativa é um tipo de pesquisa organizada e fundamentada em diversas abordagens teóricas e princípios éticos, tendo como objetivo de compreender, por meio de amostras não estatísticas e casos individuais ou múltiplos, os comportamentos, sentimentos, formas de ser, agir e pensar das pessoas, além de como elas vivem e constroem suas vidas.

Face às diversas técnicas de recolha de dados no âmbito da investigação qualitativa e às características inerentes ao estudo, optámos por estruturar uma entrevista, através da qual é possível recolher informação e gerir uma conversa intencional orientada para os objetivos da presente investigação. Através do recurso à entrevista é possível garantir ao entrevistado a confidencialidade e o anonimato do mesmo, pois todos os dados recolhidos serão codificados de forma a garantir a anonimização das informações.

Por conseguinte, para a análise dos dados recolhidos recorremos à técnica da análise do conteúdo. É um dos métodos mais comuns e amplamente utilizados para interpretar dados textuais, como as entrevistas. Envolve um processo sistemático de categorização e interpretação das informações recolhidas, visando identificar padrões, temas, significados e construções sociais dentro do conteúdo analisado (Bardin, 2011).

A análise de conteúdo envolveu a codificação do texto transscrito das entrevistas com o recurso aos programas informáticos Microsoft Office Excel, MAXQDA 2022 e NVivo, não substituindo, contudo, a análise criativa e profunda dos investigadores.

#### *4.1 Participantes*

O estudo dirigiu-se a um universo de 11 diretores técnicos e/ou assistentes sociais que desempenham funções em ERPI's de Norte a Sul do país. Dos 11 entrevistados, 9 são do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com experiência profissional que varia entre 1 e os 22 anos de carreira.

Na maioria das ERPI's são os diretores técnicos ou os assistentes sociais que desempenham as funções de gestão, coordenação e implementação de políticas e práticas de cuidados dentro das residências. Por esse mesmo motivo, considerou-se pertinente dirigir o estudo aos diretores técnicos e/ou assistentes sociais, pois detêm de mais informações sobre práticas de cuidado, as dificuldades encontradas e as estratégias adotadas para promover o bem-estar e a autonomia dos idosos dentro de um contexto institucional. Dado à fase pandémica que o país atravessava no momento da recolha de dados não foi possível complementar com os contributos dos idosos residentes.

#### *4.2 Instrumento de recolha de dados*

O facto de se tratar de uma entrevista, permitiu aos investigadores recorrer a questões de recurso que, numa fase inicial, não se previam, enriquecendo o guião da entrevista e por sua vez, enalteceu a análise do conteúdo. Um dos seus objetivos foi compreender e perspetivar a forma como é delineado o projeto de vida de cada idoso no momento da sua integração na instituição: será considerado e trabalhado um futuro proativo e individual?

O guião da entrevista encontrava-se dividido em 4 grandes grupos, variando entre respostas abertas e fechadas. O primeiro grupo destinava-se aos dados sociodemográficos, nomeadamente, o sexo do entrevistado, o tempo que exerce a profissão e a tipologia da instituição, bem como uma breve caracterização dos respetivos idosos institucionalizados em resposta de ERPI. O segundo grupo tinha como objetivo percecionar as ocupações diárias dos idosos e o dia-a-dia dos mesmos, tendo sempre em consideração o respeito pela singularidade de cada idoso. O terceiro

grupo estava estruturado de forma a perceber a intervenção preconizada pelo técnico e como este tem em consideração o respeito pelos direitos humanos em todo o momento de acolhimento e integração do idoso e, por fim, o último grupo tinha como objetivo descrever a relação do idoso com as respetivas visitas depois da sua integração. Apesar de ser um guião extenso e com informações bastantes relevantes nas mais diversas áreas, optámos no presente artigo analisar o conteúdo de forma a percecionar a forma como é tida em consideração a projeção do futuro e a construção de um projeto de vida para cada idoso institucionalizado.

#### *4.3 Proposta para um projeto de vida*

Desenvolver um projeto de vida para os idosos institucionalizados é essencial para promover um envelhecimento ativo, saudável e significativo, desmistificando assim a ideia preconcebida que a institucionalização de um idoso em ERPI significa o fim de um ciclo, o chamado “fim de linha”. O projeto de vida do idoso institucionalizado deve ser centrado na pessoa, por forma a respeitar as suas vontades, necessidades e história de vida (Barros & Santos, 2021). Isso contribui para uma maior satisfação, um sentimento de utilidade e uma melhor qualidade de vida, mesmo num ambiente institucional. Implementar essas propostas não só promove o bem-estar do idoso, mas também reforça o papel da ERPI como um espaço de vida digno e respeitoso, representando o início de um novo ciclo com novos desafios e conquistas.

No entanto, muitas vezes o projeto de vida é confundido com o Plano de Intervenção Individual do idoso institucionalizado. Enquanto o **Plano de Intervenção Individual** é centrado nas necessidades práticas e imediatas, como a saúde e segurança, com especial enfoque nas intervenções específicas e numa monitorização constante (Bardin, 2011), o **Projeto de Vida** é centrado no significado e na satisfação da vida do idoso, com enfoque nos desejos a longo prazo, proporcionando uma vida plena e autónoma dentro da ERPI (Barros & Santos, 2021).

Através do presente estudo, foi notório constatar que algumas instituições não têm noção destes dois conceitos, acabando por associar como sinônimos. Quando questionados sobre eventuais propostas de projetos de vida, têm uma maior tendência de se dirigir aos planos individuais: “é fundamental existir um plano individual, cada pessoa é uma pessoa [...] Mesmo nós precisamos de objetivos para trabalhar [...] acho que é fundamental” (E1); “se as circunstâncias permitissem, sim atuava mais individualmente, lá está as próprias refeições, escolherem o que podem comer, se fico sozinho no quarto ou com alguém era o que desejava mas, nestas instituições é uma utopia” (E10); “acho que ele é bem estruturado, mas falha esta parte, a envolvência de principalmente quem cuida e para terem noção deste trabalho de gabinete” (E11).

Por outro lado, há instituições que têm consciência da importância de considerar o projeto de vida de cada idoso, contudo, reconhecem que não têm capacidades e recursos para os colocar em prática “deveria haver, mais espaço e, mais recursos, humanos, físicos e materiais. [...] a instituição deve ser capaz de cumprir aquilo que os utentes ambicionem, óbvio que não dá tudo, mas pelo menos tentar que haja esse compromisso [...] haver mais formação, e mais profissionais capazes de trabalhar nesta área” (E6).

É através desse momento de reflexão com os técnicos das instituições entrevistadas que reconhecem a importância de contrariar o que já está muito enraizado e combater a cristalização das práticas adotadas, visto que o público-alvo para quem se dirige a intervenção também se distingue muito da população idosa de há 10 ou 15 anos atrás “é óbvio que também temos de nos orientar pelos papéis e temos de prestar contas, mas, acho que a adaptação da realidade deve realmente acontecer”(E5).

Face à realidade institucional descrita, os investigadores consideraram relevante definir algumas estratégias para concretizar com eficiência os projetos de vida de cada idoso institucionalizado.

#### *4.4 Linhas orientadoras para a concretização de projetos de vida em instituição*

É inquestionável a importância de desenvolver um projeto de intervenção junto de cada idoso institucionalizado em ERPI por forma a contribuir significativamente para o bem-estar e a qualidade de vida dos residentes.

A criação de projetos de vida que se direcionam em aspirações e desejos a longo prazo requer uma abordagem centrada no idoso, onde ele é o principal protagonista das suas escolhas. Ao facilitar a realização de sonhos e metas, e ao promover atividades que refletem as suas paixões e interesses, as ERPI's podem oferecer um ambiente onde seja preconizado um envelhecimento bem-sucedido, com dignidade e com qualidade de vida.

Face ao contributo do contacto estabelecido com as instituições que participaram no presente estudo os investigadores sintetizaram algumas ideias e estratégias que podem ser úteis para colocar em prática e definir projetos de vida aos seus idosos.

Tabela 1

Estratégias para um projeto de intervenção

ESTRATÉGIAS	AÇÕES	DESCRIÇÃO
1. Diagnóstico Inicial e Avaliação Individualizada	Avaliação das Necessidades e Desejos	Realizar entrevistas e avaliações iniciais para entender os desejos, expectativas e necessidades de cada idoso em relação ao seu projeto de vida.
	Plano de Intervenção Personalizado	Com base na avaliação, desenvolver um plano de intervenção personalizado para cada residente, onde seja considerado as suas preferências e objetivos pessoais.
2. Workshops de Autoconhecimento e Planeamento de Vida	Sessões de Reflexão Pessoal	Organizar workshops onde os idosos possam refletir sobre as suas experiências de vida, aiores e sonhos ainda não realizados. Ex: criação de "livros de vida."
	Planeamento de Metas	Ajudar os idosos a estabelecer metas concretas e realistas que possam ser alcançadas na ERPI, como aprender algo novo, participar de uma atividade específica, ou melhorar as suas relações sociais.
3. Programas de Mentoria e Voluntariado	Mentoria entre Idosos	Incentivar um programa de mentoria onde os idosos mais independentes ou com mais experiência possam apoiar aqueles que estão em fases mais desafiadoras da vida ou que têm dificuldade em adaptar-se ao ambiente institucional.
	Voluntariado Ativo	Promover a participação dos idosos em atividades de voluntariado dentro e fora da ERPI.
4. Atividades Intergeracionais	Parcerias com Escolas e Universidades	Desenvolver parcerias com instituições educacionais para criar atividades intergeracionais, como a leitura conjunta ou participação em eventos culturais.
	Eventos Comunitários	Organizar eventos que integrem a comunidade local com os residentes da ERPI, promovendo a interação social e a partilha de experiências.
5. Envolvimento Familiar	Programas de Integração Familiar	Facilitar a participação da família nos projetos de vida dos idosos, através de encontros regulares e atividades conjuntas.
	Sessões de Conscientização	Organizar sessões para familiares sobre a importância de apoiar os projetos de vida dos idosos, promovendo uma compreensão mais profunda e um envolvimento mais ativo.
6. Atividades Culturais e Recreativas	Oficinas de Artes e Cultura	Implementar oficinas de arte, música, teatro e dança que permitam aos idosos expressar-se criativamente e relacionadas com as suas memórias e identidades.
	Exploração de Novos Interesses	Incentivar a descoberta de novos hobbies ou interesses, oferecendo uma variedade de atividades e oficinas adaptadas às capacidades e preferências dos residentes.
7. Tecnologia e Inclusão Digital	Acesso a Ferramentas Digitais	Promover o uso de tecnologia para manter contacto com a família, amigos e para explorar interesses pessoais.
	Aprendizagem em Tecnologia	Oferecer cursos e workshops para que os idosos possam aprender a utilizar dispositivos eletrónicos, redes sociais e outras ferramentas que possam enriquecer o seu projeto de vida.
8. Programa de Cuidados Personalizados	Cuidado Centrado na Pessoa	Implementar um modelo de cuidado centrado na pessoa, onde as preferências individuais e o plano de vida do idoso são priorizados em todas as decisões de cuidados.
	Apoio Psicossocial	Oferecer suporte psicológico e social contínuo, ajudando os idosos a superar desafios emocionais e a encontrar satisfação e propósito na vida quotidiana.
9. Monitorização e Avaliação Contínuos	Revisão Regular dos Planos de Vida	Realizar revisões periódicas dos planos de intervenção e dos projetos de vida dos idosos, ajustando-os conforme necessário para refletir novas necessidades ou mudanças de perspetiva.
	Feedback dos Residentes	Criar canais para que os idosos possam dar feedback sobre as atividades e o suporte que estão recebendo, assegurando que as suas vozes sejam ouvidas e respeitadas.
10. Promoção da Espiritualidade e Reflexão	Atividades de Reflexão Espiritual	Oferecer atividades que permitam aos idosos explorar a sua espiritualidade, como meditação, grupos de oração.
	Rituais de Vida	Implementar rituais que celebrem marcos importantes na vida dos idosos, como aniversários, ou que permitam a eles refletir sobre as suas conquistas.

Este projeto de intervenção deve ser dinâmico e adaptável, respeitando as individualidades e o ritmo de cada idoso. O principal objetivo é proporcionar um ambiente onde os residentes possam continuar a crescer, aprender e viver com dignidade e propósito, mesmo num ambiente institucional.

Através da presente proposta de intervenção os autores pretendem disseminar novas práticas e cuidados junto das instituições, por forma a destruir a ideia preconcebida de associar a ERPI ao “fim de linha”.

Como referido anteriormente, as estratégias apresentadas basearam-se no conhecimento adquirido através das entrevistas realizadas junto de várias instituições do país, deixando ainda novas sugestões importantes, por forma a promover a praticidade e a implementação do plano, concretizando assim os projetos de vida das pessoas idosas institucionalizadas “não devia ser algo no papel, mas mais prático” (E5).

Como foi analisado no início do presente artigo, a longevidade tem vindo a aumentar (Correia, 2010), o que resulta numa população idosa mais diversificada em termos de saúde, necessidades e expectativas. Por conseguinte, cada vez mais os idosos criam maiores expectativas de manter a sua autonomia (DGS, 2012; Fonseca, 2016), mesmo dentro de uma instituição, levando a estas a necessidade de readaptarem a sua intervenção. Desta forma, a evolução da sociedade e as mudanças nas características da população idosa exigem uma revisão constante das práticas nas ERPI's. De acordo com Galvão e Gomes (2021), a adaptação às novas expectativas, a integração de tecnologias e a implementação de modelos de cuidados centrados na pessoa são essenciais para promover um envelhecimento bem-sucedido e garantir que os idosos vivam com dignidade e com qualidade.

Em suma, com a evolução da sociedade e com a atual geração de idosos que possui perfis mais variados (Monteiro, 2018) em termos de autonomia, educação e familiaridade com a tecnologia é fundamental uma adaptação nas estratégias de intervenção. Essa adaptação é crucial para responder às necessidades emergentes e garantir um envelhecimento bem-sucedido e adequado à realidade que respeita e valoriza os projetos de vida dos idosos, contribuindo para a sua felicidade e bem-estar na velhice, sendo assim dado ao idoso “um papel ativo como decisivo, responde às suas necessidades e desejos e promove a sua autonomia e potencialidades” (Barbosa et al., 2021, p. 33).

## **5. Conclusões**

Uma das conclusões do presente artigo destaca a importância do planeamento e definição de projetos de vida para idosos durante a sua integração em ERPI. É crucial desmistificar a ideia de que a entrada numa ERPI marca o fim das realizações

pessoais, enfatizando o papel dessas instituições em promover um envelhecimento ativo e com qualidade de vida. O estudo revelou desafios, como a resistência inicial dos idosos, mas reforçou a relevância de planejar o futuro e realizar sonhos, independentemente da idade.

Os resultados indicam que os idosos que participam ativamente na construção dos seus projetos de vida tendem a sentir-se mais valorizados e integrados na comunidade, o que aumenta a sua satisfação e bem-estar. No entanto, nem todos os idosos têm a mesma capacidade ou oportunidade para desenvolver um projeto de vida robusto, sendo influenciados por fatores como a saúde mental, a rede de suporte externa e a cultura institucional.

Para que esses projetos sejam eficazes, é necessário um suporte contínuo por parte dos profissionais das ERPI's, que devem estar capacitados para incentivar e ajudar na execução dos objetivos dos idosos. O trabalho desenvolvido pelas ERPI's no nosso país é notável, pois diariamente procura proporcionar um envelhecimento com qualidade, promovendo a definição e concretização de sonhos e objetivos individuais. A centralização dos cuidados nas necessidades e desejos dos residentes pode transformar a institucionalização numa fase de vida significativa e satisfatória, apesar dos seus desafios.

Neste contexto, é essencial que as ERPI's adotem práticas que atendam aos novos perfis da população idosa, favorecendo a personalização dos cuidados, respeitando a autonomia e promovendo o bem-estar dos residentes. Essas estratégias permitem que as ERPI se tornem não apenas locais de cuidados assistenciais, mas também ambientes onde os idosos possam viver plenamente, com dignidade e significado.

Por fim, o artigo sugere como estudo futuro a implementação das estratégias propostas em algumas ERPI's, com o objetivo de avaliar a satisfação dos idosos antes e após a concretização dos seus projetos de vida, tornando essa metodologia como uma prática intrínseca e valorizada, na medida em que uma das principais limitações apontadas é a ausência dos idosos residentes na pesquisa, ou seja, o facto de os residentes não terem sido incluídos no estudo. Este acompanhamento permitirá uma melhor compreensão dos impactos dessas práticas na promoção de uma vida mais rica e plena durante a velhice institucionalizada.

## Referências

- Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação* (3<sup>a</sup> ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Barbosa, M. M.; Guimarães, P.; Afonso, R. M.; Yanguas, J. & Paúl, C. (2021). Cuidados centrados na pessoa idosa: Uma abordagem de promoção de direitos. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares*

- sobre o envelhecimento. *Estudos interdisciplinares* (vol. I, pp. 23-35). <https://doi.org/10.34640/universidademadeira2021barbosaguimaraesafonso>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo* (4<sup>a</sup> ed.). Edições 70.
- Barros, A. S. & Santos, C. C. (2021). Moinhos de sonhos: projetos de vida no envelhecimento. *Revista Psicología para America Latina*, 36, 217-228. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2021000200011&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2021000200011&script=sci_arttext)
- Bermejo, R. V., Monreal-Bosch, P., García, L. B., Cueria, Y. C., Prado, S. F., Mendizábal, M. R., Guerrero, X. L., Ramírez, M. C., Romero, E. L. & Valcarce, R. (2016). El empoderamiento en el ámbito de la gerontología clínica y social. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, Barcelona, 51(4), 187-188. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.09.003>.
- Cardão, S. (2009). *O Idoso Institucionalizado*. Coisas de Ler.
- Chyr, L. C., Drabo, E. F., & Fabius, C. D. (2020). Patterns and predictors of transitions across residential care settings and nursing homes among community-dwelling older adults in the United States. *The Gerontologist*, 60(8), 1495-1503. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa061>
- Faria, M. C.; Ramalho, J. P; Nunes, A. C. & Fernandes, A.I. (Coords.) (2020). *Visões sobre o Envelhecimento*. IPBeja Editorial.
- Ferreira, C. L., Mata, A. N. de S., Santos, L. M. de O., Maia, R. da S., & Maia, E. M. C. (2010). Velhice e projetos de vida: um estudo com idosos residentes no município de Natal/RN. *Estudos Barros interdisciplinares sobre envelhecimento*, 15(2), 165-175. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.11455>.
- Gineste, Y. & Pellissier J. (2008). *Humanitude: Cuidar e Compreender a Velhice*. Instituto Piaget.
- Henriques, H., Nascimento, T., Costa, A., Durão, C., Guerreiro, M. & Baixinho, C. (2021). Bem-estar em pessoas idosas institucionalizadas durante a pandemia: Uma revisão integrativa. *New Trends in Qualitative Research*, 8, 284-294. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.284-294>
- Ishimitsu, L. K.; Almeida, M. H. & Batista, M. P. (2023). Empoderamento no cuidado centrado na pessoa idosa: revisão integrativa. *Revista Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 28. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.124070>.
- Lourenço, P. M. (2014). Institucionalização do idoso e identidade (Dissertação de mestrado). Instituto Politécnico de Portalegre - Escola Superior de Educação de Portalegre. <http://hdl.handle.net/10400.26/9205>
- Manual de processos-chave – estrutura residencial para idosos. (2012). *Instituto da Segurança Social*. [https://www.seg-social.pt/documents/10152/13652/gqrs\\_lar\\_estrutura\\_residencial\\_idosos\\_Processos-Chave/1378f584-8070-42cc-ab8d-9fc9ec9095e4](https://www.seg-social.pt/documents/10152/13652/gqrs_lar_estrutura_residencial_idosos_Processos-Chave/1378f584-8070-42cc-ab8d-9fc9ec9095e4)
- Martínez, T. (2015). *La Atención Centrada en la Persona en los servicios gerontológicos: modelos de atención y evaluación*. (Tese de doutoramento em Psicologia, Universidade de Oviedo). Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo. <http://hdl.handle.net/10651/33762>
- Monteiro, S. A. S. (2018). Ciclos de vida e ética do envelhecimento. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, 14(2), 254-267. <https://doi.org/10.26673/tes.v14i2.12032>

- Ornelas, A. M. C. & Vilar, D. (2011). O processo de institucionalização da pessoa idosa: a influência de factores pessoais e da rede social. *Revista Intervenção Social*, 37, 125-144. <https://revistas.lis.ulissiada.pt/index.php/is/article/view/1484>
- Paúl, M. C. (1997). *Lá Para o Fim da Vida: Idosos, Família e Meio Ambiente*. Livraria Almedina.
- Pereira, F. (2002). Envelhecimento em Debate. *Revista Pretextos, IDS -MSST*, (9), 6-8.
- Pereira, F. (coord.) (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia: Um guia para Cuidadores de Idosos*. PsicoSoma.
- Sampaio. S. & Duque, E. (2024). A Importância da Família na Vida do Idoso Institucionalizado. In S. Guerra & L. Ramos (Org.), *Reflexões Jurídicas sobre os direitos da Pessoa Idosa* (pp. 191-206). Jaboatão dos Guararapes: Instituto Persona de Educação.
- Santana, C.; Bernardes, M. & Molina, A. (2016). Projetos de Vida na Velhice. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 21(1), 171-186. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.59848>
- Silva, M. O. L., Oliveira, S. S. O., Pereira, V. A. & Lima, M. G. S. (2010). Etnografia e pesquisa qualitativa: Apontamentos sobre um caminho metodológico de investigação. *Anais do VI Encontro de Pesquisa em Educação da UFPI*, 1, 1-13.
- Tavares, J. P.; Nunes, L. N. & Grácio, J. C. (2019). Cuidado Centrado na Funcionalidade: uma “Nova” Abordagem no Cuidado. In A. M. Pinto, M. Veríssimo & J. Malva (Coords.), *Envelhecimento ativo e saudável – Manual do Cuidador* (pp. 358-371). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Vieira, R. & Vieira, A. (2018). Entrando no interior da escola: Etnografia e entrevistas etnográficas. *Revista Contemporânea de Educação*, 13(26), 31-48. <https://doi.org/10.20500/rce.v13i26.14641>

**Bibiana da Silva Pedrosa**

Instituto Universitário de Ciências da Educação,  
Universidade de Salamanca, Espanha,  
Email: bibiana.pedrosa@usal.es  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1684-6062>

**Ricardo Filipe da Silva Pocinho**

ESECS.IPLeiria e CICS.NOVA.IPLeiria, Portugal  
Email: ricardo.pocinho@ipleiria.pt  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1307-5434>

**Cristóvão Adelino Fonseca Franco Ribeiro Margarido**

ESECS.IPLeiria e CICS.NOVA.IPLeiria, Portugal  
Email: cristovao.margarido@ipleiria.pt  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2479-5114>

**Patricia Torrijos Fincias**

Instituto Universitário de Ciências da Educação,

Universidade de Salamanca, Espanha,

Email: patrizamora@usal.es

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8183-1284>

**Correspondência:**

Bibiana da Silva Pedrosa

Instituto Universitário de Ciências da Educação,

Universidade de Salamanca, Espanha,

Email: bibiana.pedrosa@usal.es

Data de submissão: fevereiro 2025

Data de avaliação: fevereiro 2025

Data de publicação: junho 2025