

# **OBJETOS INTERGERACIONAIS**

Preservação de  
conhecimento

David Brazil

2024





ESAD.CR Escola Superior de Artes e Design  
Instituto Politécnico de Leiria

Relatório de Projeto Final  
Mestrado em Design de Produto

Autor: David de Lima Brazil Pereira  
davidbrasil4@gmail.com

Orientadores: Fernando Brízio  
Rui Dias

# Objetos Intergeracionais

## Preservação de Conhecimento

2024

# Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer a minha avó, Maria da Conceição Vieira da Purificação Brazil, que sempre fez tudo para que eu pudesse estar aqui hoje; ao meu tio que tem sido parte ativa do meu percurso, um apoio incondicional e a quem agradeço todos os dias.

Ao professor Fernando Brízio e ao professor Rui Dias, pela orientação e tempo dedicado ao meu projeto. À comunidade Sênior das Caldas da Rainha, desde o senhor Hélder até o senhor Manuel Carvide por todas as histórias, momentos, e infindável conhecimento e sabedoria, imprescindíveis para esta investigação.

Em geral, a todos os meus amigos e família, em especial a Helena Raposo, Alberto Dias, Inês Figueiredo, Diana Moreira, David Silva, Gabriel Mendes, Maria Bento, David Amaral, Gustavo Calé, Gabriela Sastoque, João Calado, Maria Carnall, que de alguma forma participaram neste percurso, e me apoiaram nas mais diversas situações.

*Last but not least*, a todos os técnicos da ESAD.cr, especialmente ao Jorge Ferreira, Rita Frutuoso, Manuel Ribeiro, Pedro Cá, Sérgio Dantas, que foram sempre muito amáveis e disponíveis.

Obrigado.

# Sinopse

A atualidade caracterizada pela sua passada rápida e pelo seu crescimento descontrolado muitas vezes é um sítio desafiante para se viver, principalmente para as faixas etárias seniores. A solidão, a falta de pertença e o sentimento de dispensabilidade têm um impacto significativo na saúde dos mais velhos e conseqüentemente uma redução na sua longevidade e qualidade de vida.

Nesta investigação pretendo explorar a possibilidade de criar objetos através da interação com idosos, mais propriamente através da recolha e análise do seu conhecimento. Deste modo desejo valorizar o seu conhecimento e criar uma relação de troca mútua, onde o idoso nos transmite conhecimento e inspiração, e o designer oferece companhia e valorização.

Dos objetos resultantes pretende-se que sejam intergeracionais, permitindo a preservação e a partilha de memórias e sabores com toda a comunidade.

## Palavras-chave

Design

Inclusão

Idosos

Intergeracionalidade

Cozinhar

# Abstract

The present, characterized by its rapid pace and uncontrolled growth, is often a challenging place to live, especially for senior age groups. Loneliness, a lack of belonging, and a feeling of dispensability have a significant impact on the health of older individuals, consequently leading to a reduction in their longevity and quality of life.

In this research, I intend to explore the possibility of creating objects through interaction with the elderly, specifically through the collection and analysis of their knowledge. In this way, I wish to value their knowledge and establish a relationship of mutual exchange, where the elderly share knowledge and inspiration with us, and the designer provides companionship and appreciation.

The resulting objects are intended to be intergenerational, allowing the memories and flavours to be preserved and shared with the entire community.

## Keywords

Design

Inclusion

Elderly

Intergenerationally

Cooking

<b>1 Introdução</b>	12
<b>2 Enquadramento teórico</b>	14
2.1 Idosos e solidão	14
2.1.1 Pirâmide demográfica invertida	14
2.1.2 Solidão	22
2.1.3 Motivos para a solidão na terceira idade	26
2.1.4 Problemas de saúde associados a solidão	28
2.2 Intergeracionalidade e combate à solidão	30
2.2.1 Intergeracionalidade	30
2.2.2 Combate à solidão através da intergeracionalidade (casos de estudo)	32
<b>3 cozinha e o seu envolvente</b>	44
3.1 A escolha da culinária como tema	44
3.2 Envolvente culinário	46
<b>4 Metodologia de abordagem e de relação com os idosos</b>	48
<b>5 Desenvolvimento do Projeto</b>	70
5.1 Antecedente	70
5.2 Salgadeiras	78
5.3 Caldo	94
5.4 Defumador	104

<b>6 Apresentação do Projeto</b>	112
6.1 Salgadeira	112
6.2 Caldo	122
6.3 Defumador	134
6.4 Testes com os Objetos	150
6.4.1 Caldos	150
6.4.2 Salga	158
6.4.3 Vinho	162
<b>7 Considerações Finais</b>	168
<b>8 Referências bibliográficas</b>	170
8.1 Bibliografia	174
Índice de figuras	176

# 1. Introdução

Com esta investigação desenvolvi uma metodologia de design onde os seniores fossem uma fonte de sapiência e inspiração. O seu saber fazer, os conhecimentos empíricos obtidos através de anos de experiência pelos nossos pais e avós um dia irá perder-se. O objetivo desta investigação é que, através da recolha e preservação desse conhecimento, haja um desenvolvimento de objetos que de alguma forma preservem e horem os conhecimentos e métodos antigos do fazer e talvez possam trazer um sentimento de pertença e honra e um impacto positivo na solidão na terceira idade.

Assim, o objetivo traçado assentou na dinamização de atividades com idosos, tendo-se criado uma rede de participantes na investigação. Durante este recrutamento as atividades tiveram um foco na cozinha e no ato de cozinhar devido à sua recetividade. Foram contatadas instituições como a Santa Casa da Misericórdia e o Politécnico de Leiria que alberga o programa 60+ de modo a facilitar a aproximação aos idosos.

Nestas atividades destacou-se uma partilha intergeracional de conhecimentos particularmente

sobre cozinha, culinária, e alimentos e paralelamente a recolha de histórias, receitas, costumes e vivências que posteriormente analisámos. Os dados serviram de base ao desenvolvimento de objetos.

No que toca aos objetos a intenção foi sempre a preservação de conhecimentos empíricos provenientes das experiências de vida dos seniores. Os objetos têm como propósito materializar tais conhecimentos, atribuindo valor às informações adquiridas nas atividades, dignificando assim a pessoa ou grupo que transmitiu esse conhecimento.

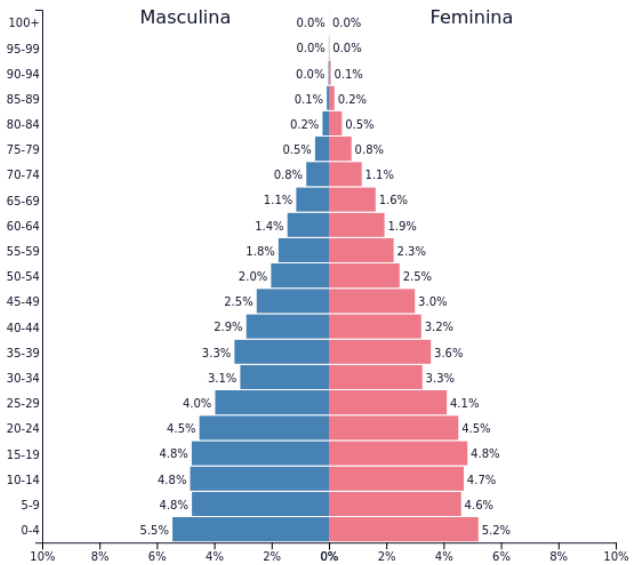
Durante o processo, foi igualmente importante uma revisão literária referente aos temas considerados, para a realização do enquadramento teórico, bem como a consideração de casos de estudo.

## 2. Enquadramento Teórico

### 2.1 idosos e solidão

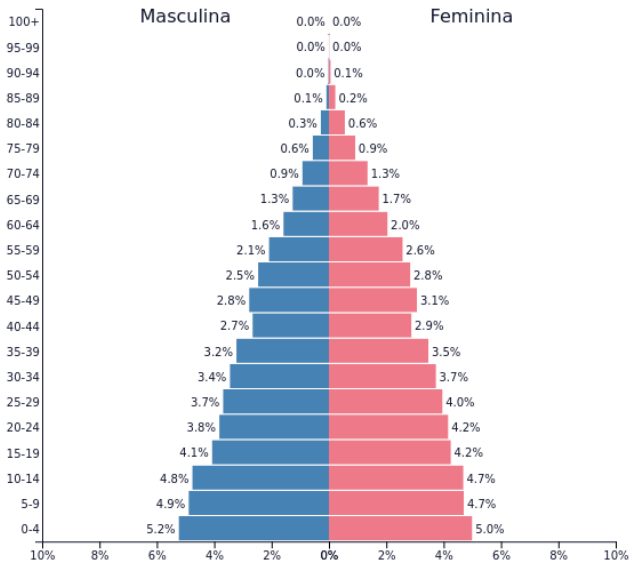
#### 2.1.1 pirâmide demográfica invertida

A população portuguesa tende a envelhecer. As imagens das pirâmides demográficas são ilustrativas do desenvolvimento demográfico em Portugal desde os anos 50 do século XX à atualidade e apresenta também uma simulação até 2050. Segundo os gráficos, Portugal enfrenta uma transformação demográfica significativa, caracterizada por uma tendência para uma pirâmide invertida onde existem mais idosos do que jovens e caracterizada por uma classe trabalhadora com dificuldade em suportar os já reformados. Isto significa que o índice de envelhecimento do nosso país aumentou significativamente: “Em Portugal, desde 2001 que este índice regista valores superiores a 100%, alcançando atualmente, um valor aproximado de 160%, ou seja, 160 idosos por cada 100 jovens” (Associação de Professores de Geografia, 2021)



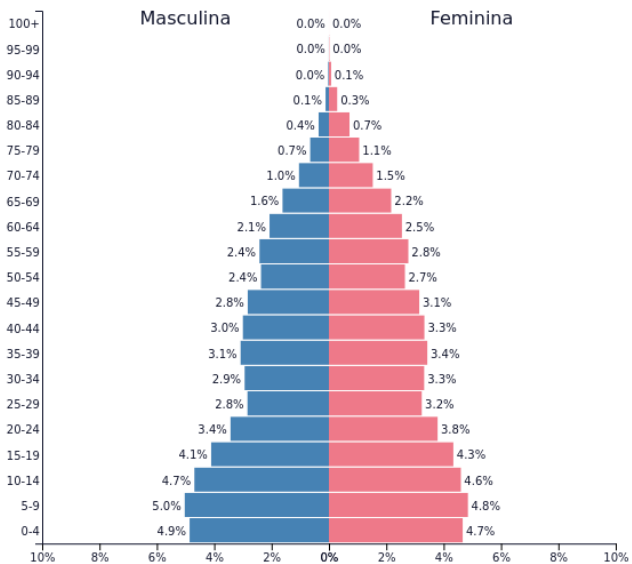
PopulationPyramid.net

Portugal - 1950  
População: 8,416,952



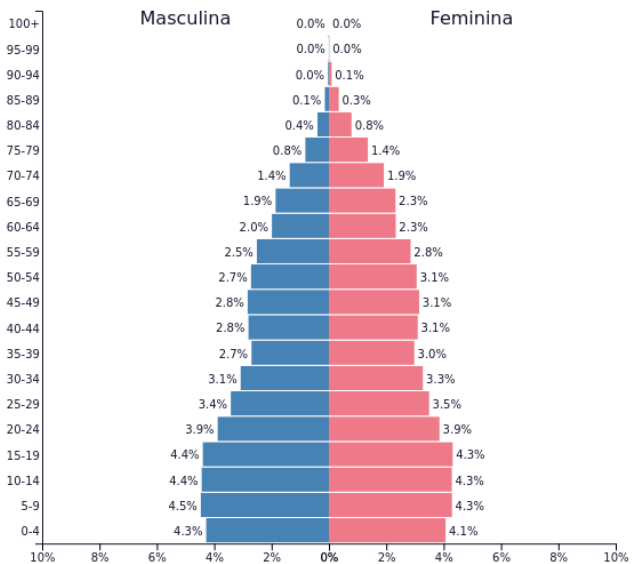
PopulationPyramid.net

Portugal - 1960  
População: 8,882,468



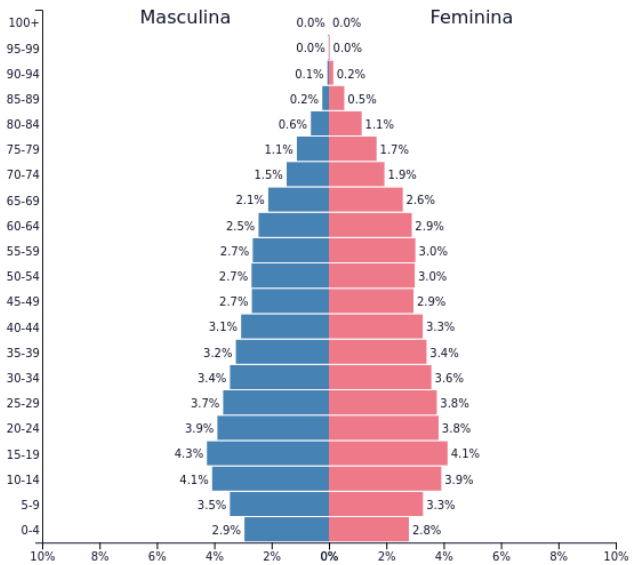
PopulationPyramid.net

Portugal - 1970  
População: 8,683,631



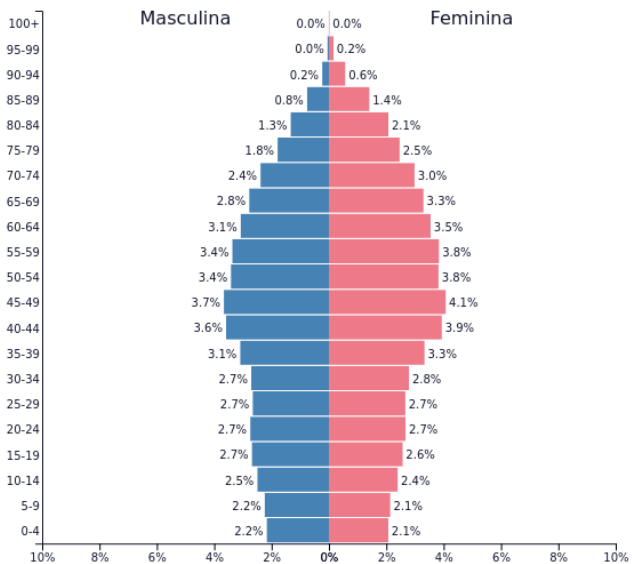
PopulationPyramid.net

Portugal - 1980  
População: 9,785,251



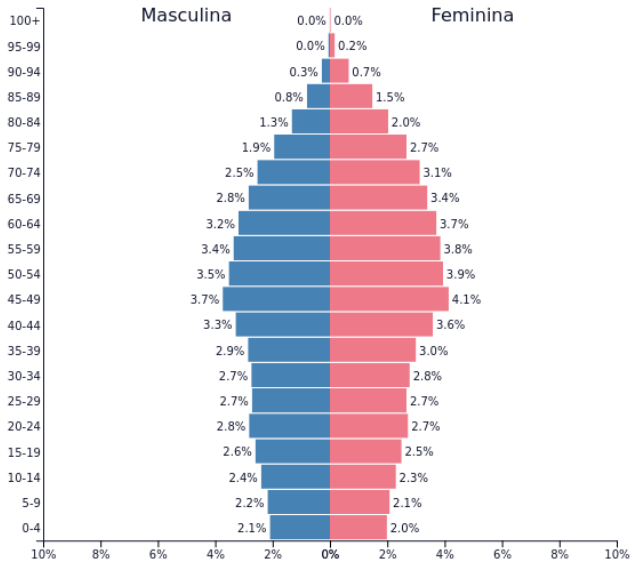
PopulationPyramid.net

Portugal - 1990  
População: 10,007,345



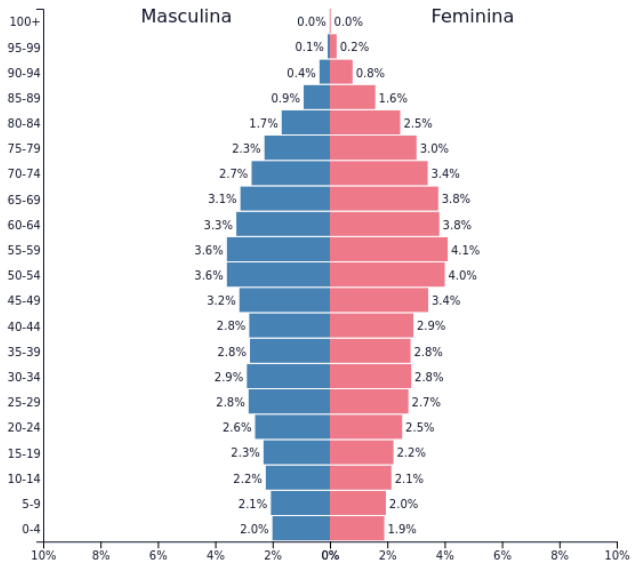
PopulationPyramid.net

Portugal - 2020  
População: 10,298,191



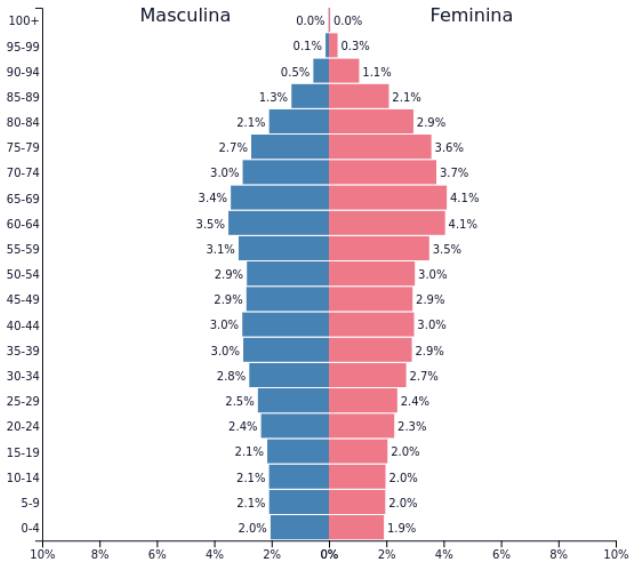
PopulationPyramid.net

Portugal - 2023  
População: 10,247,604



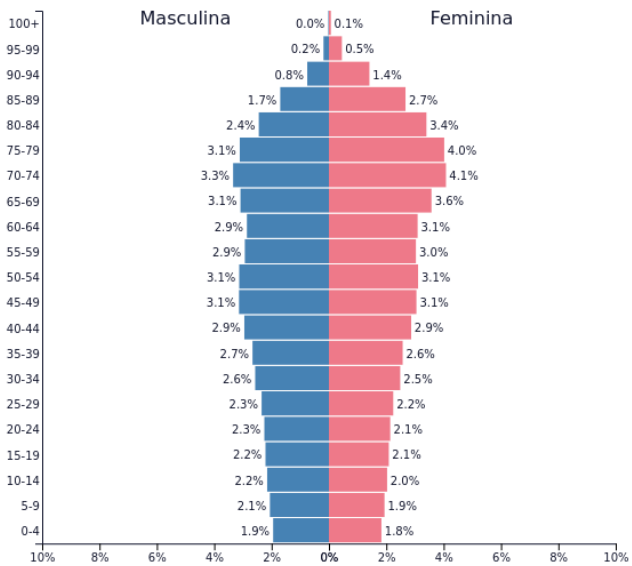
PopulationPyramid.net

Portugal - 2030  
População: 10,062,183



PopulationPyramid.net

Portugal - 2040  
População: 9,730,312



PopulationPyramid.net

Portugal - 2050  
População: 9,261,305

Figura 1: Pirâmides populacionais em Portugal 1950-2050 (PopulationPyramid.net, 2023)

Este fenómeno desencadeia preocupações a nível de sustentabilidade económica e social. Na república portuguesa a população idosa tem vindo a aumentar desde os primeiros censos realizados em 1964, com um número cada vez maior de pessoas seniores (65 anos ou mais) em relação à população total. Paralelamente o país enfrenta desafios relacionados com a baixa taxa de natalidade, o que significa que há menos fecundações em 2024 comparativamente aos anos anteriores até 64 como é possível deduzir nas imagens. (PopulationPyramid.net, 2022)

O aumento da esperança média de vida da população mais velha parte de uma melhoria de qualidade de vida determinada por melhores condições de higiene, saúde, conforto, instrução, alimentação, segurança entre outros. (Kosick, 2022)

A redução da natalidade segundo o Conselho Económico e Social português é proveniente primeiramente do adiamento do primeiro filho, ou seja, as mulheres portuguesas cada vez mais ponderam a decisão de ser mães devido a fatores socioeconómicos como uma tardia independência financeira, estabilidade profissional, a crise habitacional e os desafios de gerir a família e o trabalho. (Drago, 2022, pag.10-11)

Esta alteração da estrutura demográfica coloca tensão sobre os sistemas de saúde e de ajuda social. À medida que mais pessoas entram na idade da reforma, a procura por serviços de saúde aumenta, e há uma necessidade emergente de cuidados de saúde e de

financiamento de pensões e subsídios para os idosos. “Em contrapartida existe uma redução do capital disponível para criar suporte a estas necessidades pois a classe etária de trabalhadores não produz suficiente para sustentar uma grande população idosa a quem foi prometida uma reforma digna. A crise demográfica compromete o futuro do país que tem como maior riqueza os indivíduos” (Santos, 2014, pág. 101). A tardia consciência deste facto faz com que seja cada vez mais difícil reverter esta tendência.

Para lidar com esses desafios, Portugal implementou políticas que promovem o “envelhecimento ativo”, incentivando os idosos a permanecerem ativos, saudáveis e envolvidos na sociedade. Porém, há uma crescente necessidade de habitação adequada e serviços de saúde especializados para atender às necessidades da crescente população idosa. Desta necessidade nasce o decreto de lei nº 163/2006, de 8 de agosto. (Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, 2006)

Em resumo, a mudança na estrutura demográfica de Portugal, com a chamada “pirâmide demográfica invertida”, é uma consequência do envelhecimento da população e apresenta desafios em várias áreas, incluindo o Design, requerendo um planeamento estratégico e investimentos para atender às necessidades específicas da população idosa.

## 2.1.1 Solidão

A solidão pode ser descrita como uma experiência, ou estado emocional, na qual existe uma lacuna de relações e interações sociais significativas para o indivíduo e esta é mais comum nos jovens, principalmente na faixa etária dos 18 anos. Até 80% dos jovens com 18 anos reportam sentimentos de solidão. Outra faixa etária assinalada por Louise C. Hawkley e John T. Cacioppo (2010, pág. 218) são os idosos, com 40% de indivíduos inseridos neste espectro com mais de 70 anos de idade.

Existem variadas dimensões de solidão como “falta de objetivo e significado de vida; reação emocional; sentimento indesejado e desagradável; sentimento de isolamento e separação; deficiência nos relacionamentos e carência de intimidade e *unattachment*.” (Pinheiro et al, 1984, pág. 30)

Apesar da solidão ser considerada algo problemático e patológico, esta sensação é também parte da nossa essência social, ou seja, a solidão é considerada pelo psicólogo Robert S. Weiss, que foi um dos primeiros pioneiros nesta área, “uma resposta natural do indivíduo a certas situações, não devendo ser vista como uma forma de fraqueza.” (Brito, 2022, pág. 9)

É crucial destacar que a solidão difere do estado de solidude, que se refere à capacidade de apreciar e valorizar a própria companhia, encontrando na introspeção e autorreflexão momentos de autodescoberta e crescimento pessoal. Muitos artistas, cientistas e filósofos descrevem que estar sozinho lhes traz espaço para a criatividade. Portanto, estar só pode ser benéfico para alguns indivíduos desde que estes saibam gerir a solidude e consigam encontrar tempo para socializar. (Pais, 2013)

Para combater a solidão, enquanto estado problemático, é fundamental conhecer novos indivíduos de modo a criar redes de socialização estimulantes e significativas, participar em eventos sociais como voluntariado pode ser uma forma de conhecer novos indivíduos e desenvolver mais teias sociais. Investir no desenvolvimento pessoal como trabalhar na saúde física e mental consegue igualmente ajudar a afastar sentimentos de solidão e tristeza. (Paço, 2016)

Encontrar eventos organizados por entidades competentes que cultivem as interações entre indivíduos de uma determinada faixa etária e também entre faixas etárias distintas (intergeracionalidade) traz diferentes perspetivas e visões que são capazes de incentivar as interações. Também a espiritualidade tem potencial na busca por um propósito e na obtenção de algumas respostas a cerca da nossa existência e, para além disso, a envolvência em círculos espirituais trará sempre interações, socialização e um sentimento de pertença a uma comunidade com os mesmos valores.

(Paço, 2016, pág. 47)

Com base na pesquisa efetuada, compreendemos que a solidão não deve ser encarada como um estado permanente. Eventualmente, pode considerar-se como um recurso que deve ser utilizado de forma consciente e equilibrada. Encontrar um ponto de equilíbrio entre a procura por momentos de solitude e a interação social é essencial para o nosso bem-estar emocional, desenvolvimento pessoal e construção de relacionamentos saudáveis e significativos.



### 2.1.3 Motivos para a solidão na terceira idade

A principal razão para a solidão, e mais falada será talvez a reforma. A interrupção da ocupação profissional é uma mudança abrupta na rotina de qualquer indivíduo, apesar de frequentemente ser algo muito antecipado, por vezes não tem o efeito esperado. Genericamente, os indivíduos passam sempre por uma certa crise devido a perda ou afastamento da sua comunidade laboral e pela sensação de perda de utilidade social. Esta depressão pode-se instalar logo após a reforma ou passado alguns meses ou anos, mas eventualmente é algo que causa sentimentos de solidão e dispensabilidade social. (Paço, 2016, pág. 83-86)

Outro marco importante no desenvolvimento da solidão é o falecimento do cônjuge, a perda de um parceiro de longa data é sem dúvida algo que favorece o sentimento de solidão e que muitas vezes vem acompanhado de sensações de desamparo e abandono. Para além disso, nestas situações, não ter pessoas que possam prestar apoio e conforto pode gerar situações mais precárias a nível mental como depressão e isolamento. (Paço, 2016, pág. 83-84)

O abandono pela família pode talvez ser considerado o mais frequente e também o mais cruel de todos, pois no meio de todos os outros problemas, este é o que agrava todos os outros fatores de solidão. O abandono por parte da família gera uma compreendida e justificada sensação de exclusão e de afastamento das pessoas com as quais partilhamos grande parte da nossa existência afetiva. (Rito, 2023)

Existem muitas razões pelas quais um ser humano se pode sentir só, mas os fatores descritos acima, que ocorrem na terceira idade, são momentos gatilho onde é inevitável que os seniores se sintam sós, e por vezes é necessário procurar ajuda para essa solidão que se pode tornar patológica e debilitante.

## 2.1.4 Problemas de saúde associados a solidão

A solidão não é apenas uma experiência emocionalmente desafiadora, mas também pode ter impactos significativos na saúde física e mental. Estudos científicos têm mostrado uma forte correlação entre a solidão e uma série de problemas de saúde, demonstrando que a falta de conexões sociais pode levar a consequências negativas para o bem-estar global de um indivíduo.

Segundo John T. Cacioppo e William Patrick (2008, pag 83), a influência solidão na saúde é algo que é por vezes desvalorizado, no entanto existem vários riscos para a saúde principalmente se os sentimentos de solidão e isolamento perdurarem.

O isolamento social está diretamente associado com pressão sanguínea elevada, obesidade, falta de exercício físico, tabagismo, alcoolismo entre outras. Esta teoria baseia-se na ideia que a falta de um parceiro ou a privação de interações sociais significativas leva a que as pessoas tomem decisões menos acertadas para a sua saúde como o consumo de substâncias nocivas e

o exagero em alimentos ricos em gordura. (Cacioppo, 2008, pag. 92-109)

“Wear n tear of loneliness” (Cacioppo et al, 2008)

Os autores utilizam esta expressão inúmeras vezes com o objetivo de enfatizar os efeitos negativos que vários anos de solidão e isolamento podem trazer. Este efeito de desgaste leva a que os indivíduos tenham uma reação negativa e pouco produtiva quando deparados com os atritos do dia a dia, e pode assemelhar-se ao efeito de bola de neve onde já existe um problema instalado (solidão) e todos os outros que se aproximam, no lugar de serem resolvidos são absorvidos ou defletidos devido a falta de esperança e sentimento de impotência e tristeza.

É importante reconhecer a importância das conexões sociais e do suporte emocional para a saúde e o bem-estar geral. A solidão não deve ser negligenciada como um mero estado emocional, mas sim tratada como uma questão de saúde pública. Intervenções e políticas que visam combater a solidão e promover a conexão social são essenciais para proteger a saúde das pessoas e criar comunidades mais saudáveis e inclusivas.

## 2.2 Intergeracionalidade e combate à solidão

### 2.2.1 Intergeracionalidade

A intergeracionalidade refere-se à interação e à colaboração entre diferentes gerações. Implica o reconhecimento e a valorização dos diversos grupos etários presentes numa comunidade, desde crianças e adolescentes a adultos e idosos. Esta interação consiste a troca de conhecimentos, experiências, competências e perspectivas entre gerações. Pessoas de diferentes idades partilham histórias de vida, tradições culturais, conhecimentos técnicos e práticas sociais. Este intercâmbio ultrapassa os aspetos individuais e abrange também as relações coletivas, como a transmissão de valores familiares, crenças, costumes e práticas comunitárias.

A intergeracionalidade desempenha um papel importante no reforço dos laços sociais e na promoção de uma sociedade mais inclusiva. Ao estabelecer o diálogo e parcerias entre gerações, é possível combater estereótipos e preconceitos relacionados com a idade, alargar a compreensão mútua e construir um sentimento de identidade e pertença coletiva. (Cantinho, 2018, pág. 35)

Além disso, a intergeracionalidade contribui para o desenvolvimento pessoal e social de cada indivíduo

envolvido. As crianças e os jovens têm a oportunidade de aprender com a experiência e a sabedoria das gerações mais velhas, enquanto os adultos, mais velhos, são inspirados e motivados pela energia, criatividade e perspectivas inovadoras das gerações mais novas.

A intergeracionalidade pode ser promovida através de programas e atividades específicas, como projetos educativos que envolvam a interação entre estudantes de diferentes idades, programas de tutoria entre jovens e adultos mais velhos, iniciativas comunitárias que incentivem a participação de pessoas de todas as faixas etárias, entre outros.

Em suma, a intergeracionalidade é uma abordagem que procura ligar gerações, criando um ambiente de respeito, aprendizagem mútua e colaboração. Este intercâmbio enriquecedor fortalece os laços sociais, promove o desenvolvimento pessoal e coletivo e contribui para a construção de uma sociedade mais harmoniosa e inclusiva.

## 2.2.2 Combate à solidão através da intergeracionalidade (casos de estudo)

O projeto “Ao Encontro” da associação Resgate é notável pela sua abordagem intergeracional. Reúne crianças, jovens e idosos, permitindo que diferentes gerações colaborem e aprendam juntas. Esse caráter intergeracional é evidente nas atividades que envolvem a horticultura no Instituto Condessa de Cuba. Crianças em idade pré-escolar, jovens e idosos trabalham em conjunto, compartilhando experiências, conhecimentos e habilidades.

A criação de uma horta escolar e as atividades agrícolas realizadas pelas crianças demonstram a participação ativa das gerações mais jovens, enquanto as sessões teóricas e o manual técnico representam uma oportunidade de compartilhar sabedoria e experiência com os idosos. Além disso, as atividades conjuntas, como a preparação de alimentos, fortalecem os laços intergeracionais, permitindo que diferentes grupos etários se unam em torno de objetivos comuns.

Esse caráter intergeracional do projeto não apenas enriquece a vida das pessoas envolvidas, mas também é valioso para a sociedade como um todo. Ele promove a compreensão, o respeito e a troca de conhecimentos entre gerações, contribuindo para

uma comunidade mais coesa e harmoniosa. Além disso, serve como um exemplo inspirador de como a colaboração entre diferentes idades pode ser benéfica e enriquecedora para todos os envolvidos. (Estevam, 2018)



Figura 2: Projeto “Ao encontro” da associação Resgate. Interações intergeracionais no instituto Condessa de Cuba, no âmbito da dissertação de mestrado *Implementação de um programa hortícola para promoção de atividades pedagógicas com crianças e atividades intergeracionais (criança-idoso)*, (Estevam, 2018, p. 41-43)

O projeto “A Avó Veio Trabalhar” reconhece a idade como uma potência a ser desencadeada. Cada pessoa idosa envolvida possui talentos individuais, aspirações e paixões que são valorizadas e incentivadas. Por meio de oficinas de artesanato e experiências culturais, os resultados apresentam o cuidado e o amor individual que cada avó coloca em cada produto, demonstrando a singularidade do trabalho feito à mão pelas participantes. Além disso, a experiência de vida e a sabedoria acumulada ao longo dos anos são consideradas recursos valiosos que enriquecem as atividades. O conhecimento compartilhado pelas pessoas idosas é valorizado, reconhecendo que as suas perspectivas únicas contribuem para a autenticidade das criações e vivências.

O objetivo do projeto “A Avó Veio Trabalhar” é oferecer um espaço onde as pessoas idosas possam expressar sua criatividade, explorar as suas paixões e estabelecer conexões com os outros por meio de projetos significativos. As atividades de artesanato e as experiências culturais incentivam a troca de habilidades e conhecimentos entre as gerações, fortalecendo os laços intergeracionais e promovendo o respeito mútuo.

Ao celebrar e valorizar a contribuição das pessoas idosas, o projeto “A Avó Veio Trabalhar” enriquece as suas vidas e também a sociedade como um todo. Reconhece-se o direito de todos serem apreciados, independentemente da idade, e procura-se criar um ambiente inclusivo e empoderado para todas as pessoas idosas envolvidas nas atividades.

Em resumo, o projeto “A Avó Veio Trabalhar” acredita no potencial das pessoas idosas, valorizando as suas habilidades, experiências e perspectivas. Através dos seus projetos, procura-se destacar e honrar essa singularidade, promovendo a interação intergeracional e o enriquecimento mútuo. (Fermenta, 2024)





Figura 3: Projeto “A avó veio trabalhar”. Objetos realizados pelos participantes no programa de Susana António. (Fermenta, 2024)





Figura 4: Projeto “A avó veio trabalhar”. Seniores participantes no programa de Susana António (Fermenta, 2024)

A investigadora Angélica Porto Cavalcanti de Souza, durante o seu mestrado no Programa de Pós-Graduação em Design da Universidade Federal de Pernambuco, desenvolveu um jogo de cartas dedicado a idosos. Esse jogo foi projetado para servir como um veículo para despertar e compartilhar memórias de vida, incorporando estímulos visuais, interpessoais, intrapessoais e sociais. A ideia por trás do jogo é criar uma experiência significativa que beneficie não apenas a mente, mas também o corpo dos idosos.

As cartas do jogo foram concebidas para evocar lembranças e histórias de vida por meio do compartilhamento em grupo. Angélica Porto Cavalcanti de Souza enfatizou a importância do impacto das histórias compartilhadas no processo de recordação e na própria ativação das memórias. Esse jogo, chamado "Te contei?", visa aprofundar a ligação afetiva entre os idosos e os objetos do cotidiano, estabelecendo uma conexão entre o passado e o presente.

A pesquisa também destaca que o valor do jogo "Te contei?" reside na capacidade dos idosos partilharem as suas alegrias, vitórias, primeiras vezes, curiosidades, identificação de experiências, e até mesmo momentos engraçados que resultam em risos ou situações emocionantes e melancólicas. O objetivo principal é resgatar e celebrar os momentos mais marcantes de uma vida longa, oferecendo uma opção de lazer verdadeiramente satisfatória que leve em consideração as limitações e os interesses peculiares associados à idade avançada.

O projeto, orientado pelo professor Sílvio Barreto Campello, faz uma contribuição valiosa para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, reconhecendo a importância de não apenas cuidar da saúde física, mas também cultivar as faculdades mentais e incentivar as dinâmicas sociais. (Souza, 2019)





Figura 5: Ilustrações produzidas por Angélica Sousa para introduzir no seu jogo de cartas, no âmbito da sua dissertação de mestrado *Design contribuindo para o envelhecimento ativo*. (Sousa, 2019, pág 126-127)

## **3 cozinha e o seu envolvente**

### **3.1 A escolha da culinária como tema**

O tema para a interação com os seniores foi selecionado pelo meu interesse e gosto pela culinária e gastronomia portuguesa e também pela facilidade de ser apresentado e discutido pelos participantes nas atividades.

Ao pôr o foco das atividades na culinária portuguesa e nas suas tradições, fui surpreendido com um vasto potencial para o desenvolvimento de projetos e de objetos que transcendem o âmbito puramente gastronómico. A riqueza histórica e cultural da nossa culinária e das pessoas que a fazem e vivem oferecem uma fonte inesgotável de inspiração e oportunidades para desenhar objetos.

Com este tema foi possível explorar as raízes de variados pratos e ingredientes portugueses. Pude assim explorar melhor o meu conhecimento dos sabores e aromas, mas também compreender as tradições, valores e influências que moldaram alguma da identidade gastronómica do país. Pode-se considerar que a culinária portuguesa é um reflexo vivo da história global e das trocas culturais que moldaram o mundo moderno e a nossa cozinha.

Além disso, ao considerar o papel da comida na sociedade portuguesa, foi-me possível identificar oportunidades para promover a educação e a sensibilização sobre a importância da preservação do património cultural. Programas educacionais nas escolas podem ensinar sobre a história e a diversidade da culinária portuguesa, incentivando o respeito e a valorização das tradições alimentares locais.

A preservação do património cultural também pode ser alcançada através da documentação e catalogação de receitas tradicionais, utensílios de cozinha e práticas culinárias específicas de diferentes regiões de Portugal. Isso não apenas ajuda a proteger a autenticidade da culinária portuguesa, mas também promove a diversidade e o intercâmbio cultural dentro e fora do país.

Em suma, ao reconhecermos o potencial das tradições culinárias portuguesas, podemos identificar uma ampla gama de oportunidades para o desenvolvimento de projetos e de objetos, que não apenas preservem e promovam essa rica herança cultural, mas também contribuam para o turismo, educação, preservação do património, sustentabilidade e inovação na gastronomia.

## 3.2 Envolvente culinário

O envolvente da cozinha está diretamente ligado com a terra e natureza pois dela provêm todos os produtos e matérias-primas com os quais se desenvolvem pratos, receitas e costumes. Como seres humanos começámos a selecionar o que comemos provavelmente quando deixámos de ser nómadas e passámos a ter mais tempo para planear o que comemos, o que produzimos e o que caçamos. (Franzoni, 2016, p. 14)

Outro tema que pode envolver a culinária e o ato de cozinhar é claramente o seu carácter social e o seu papel nas interações e relações entre indivíduos. O ser humano está preparado para ter uma dieta muito variada e está pré-disposto a comer qualquer tipo de alimento. Muitas vezes o contexto social onde se insere dita os seus hábitos alimentares e a sua dinâmica à volta da culinária. (Franzoni, 2016, pág. 7-9)

A envolvente da cozinha, da refeição e da degustação apresenta um papel poderoso na cultura portuguesa e é parte da nossa identidade como nação. Pode-se considerar que o nosso envolvente culinário se relaciona com a clássica cozinha mediterrânica focada no pão, azeite e vinho. Claro que a nossa cozinha vai

muito para além destes 3 ingredientes e a doçaria que representa cerca de 34.8% das nossas receitas é que tem a maior fatia da tarte, os restantes 65.2% estão divididos por outras categorias como podemos observar na imagem abaixo. (Guerreiro, 2018, pág. 227)

É possível também perceber através do gráfico que o nosso país foca muito a sua alimentação em peixe, carnes de açougues e vegetais, mas também temos um considerável número de pratos de aves e caça e também sopas / caldos.

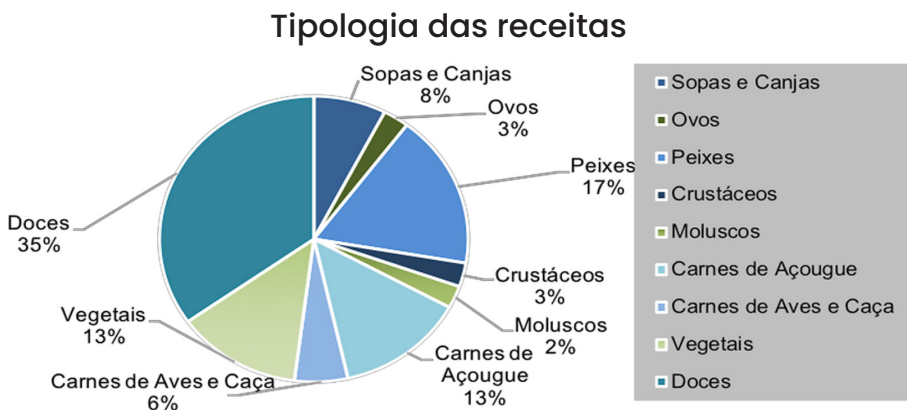


Figura 6: Gráfico das várias tipologias da cozinha portuguesa (Guerreiro, 2018, pág. 227)

## **4. Metodologia de abordagem e de relação com os idosos**

A abordagem a esta investigação e projeto começou por encontrar uma forma de me relacionar com idosos. Com este intuito, percebi que seria mais produtivo se me integrasse num ambiente ou instituição onde já estivessem inseridos, ou seja, procurei encontrar algum lugar onde os idosos já se sentissem confortáveis o suficiente para que a minha abordagem inicial fosse mais fácil.

Tendo isto em conta, entrei em contacto com a Santa Casa da Misericórdia das Caldas da Rainha, onde já estavam a decorrer alguns projetos com seniores, nomeadamente as tertúlias que são pequenas reuniões com idosos, onde um convidado traz um assunto ou uma atividade no âmbito de um envelhecimento ativo.

Aproveitando esta iniciativa, sugeri algumas atividades, que se basearam em conversas sobre comida, tradições e memórias. No início criei um guião para as atividades, mas rapidamente me apercebi que as melhores conversas eram as espontâneas e as atividades começavam sempre com um tema e algumas perguntas e posteriormente dinamizavam-se a si próprias com os participantes a terem uma conversa livre. Como seria de esperar o assunto

por vezes desviava-se, mas com algum “jogo de cintura” era possível recolher informação relevante para a investigação e ao mesmo tempo passar um bom bocado com pessoas com experiências de vida completamente únicas e envolventes.

MAIORES DE 60 ANOS

16.11.2022 (QUARTA-FEIRA)

# 17º CAFé TERTúLIA

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Um espaço para conviver, conversar, aprender e partilhar!

"CONVERSAS À MESA...COMO VIVER A COZINHA"

COM HELENA RAPOSO E DAVID BRAZIL

IIHOO - CENTRO DE RECURSOS COMUNITÁRIO  
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DAS CALDAS DA RAINHA

Inscrições: 262 148 039  
Técnica de referência: Joana Rocha

Organização:

Figura 7: Cartaz da tertúlia em que participei no âmbito desta investigação (Santa Casa da Misericórdia, 2022).

Estas atividades repletas de informação e de conversas cruzadas e espontâneas eram impossíveis de guardar de forma completa apenas com a memória, portanto pedi autorização para as gravar em áudio, de modo a ser o menos intrusivo possível e manter o caráter informal das atividades. Também como pode observar-se nas figuras 8, 9, 10 e 11 os técnicos da Santa Casa tiveram a gentileza de fazer alguns registos fotográficos das atividades.





Figura 8: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na santa casa da misericórdia. (Fotografias do autor, 2022)





Figura 9: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na Santa Casa da Misericórdia. (Fotografias do autor, 2022)

Na última atividade que realizei na Santa Casa sugeri um almoço onde cada um partilhasse um prato especial que lhe evocasse algum tipo de memória. Foi um sucesso que colocou sabor nas atividades, com refeições e pratos de que faltaram nos encontros anteriores.





Figura 10: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na Santa Casa da Misericórdia e onde foi realizado um almoço com os participantes. (Fotografias do autor, 2022)





Figura 11: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na Santa Casa da Misericórdia e onde foi realizado um almoço com os participantes. (Fotografias do autor, 2022)

Fui também convidado pelo professor Rui Leal para participar num programa do Politécnico de Leiria, “Conversas de Final de Tarde”, realizado pelo IPL 60+ no âmbito de combater a solidão e providenciar aos seniores um momento de conversa e interação, entre eles e com um convidado. Infelizmente nenhuma destas conversas foi presencial. No entanto mesmo via zoom as conversas foram muito interessantes e ricas para a minha recolha, inspiração e conhecimento.

Posteriormente a estas atividades surgiram questões sobre alguns objetos e costumes que infelizmente não consegui esclarecer com os participantes na Santa Casa, pois o programa tinha chegado à sua conclusão e perdi o contacto com alguns dos elementos do grupo; no entanto fui contactando com algumas pessoas através do meu *part-time* na praça da fruta das Caldas da Rainha, onde vendo vegetais ao fim de semana. Muitos dos meus clientes são regulares e, com o intuito de me conseguir integrar na comunidade, conheci e conversei com algumas pessoas. Ai entra o Senhor Hélder, um vendedor e produtor de frutas e vegetais. Ainda nas atividades na Santa Casa mencionaram a palavra salgadeira e explicaram-me em que consistia enfatizando o quão boa a carne ficava quando curada neste objeto. Com isto em mente, um dia decidi abordar o Sr. Hélder pois ouvi dizer na praça que ele ainda salgava carne “à moda antiga”. Tivemos uma breve conversa sobre o assunto e imediatamente o Sr. Hélder gentilmente convidou-me a sua casa para me mostrar a salgadeira e falarmos sobre o processo da salga com mais detalhe num

momento à mesa a provar as suas iguarias.

Convidei o meu colega David Amaral para fazer um registo da atividade com o objetivo de poder ter mais liberdade nas conversas.

A tarde começou com uma visita à sua fazenda e com uma breve explicação da sua atividade profissional e da sua história de vida; posteriormente chegou a hora tão esperada de contemplação da sua salgadeira, onde curava um porco inteiro, neste momento o Sr. Hélder começou a partilhar a sua receita e o seu método para a salga do animal. O registo foi feito maioritariamente através de fotografia e pequenas notas.





Figura 12: Fotografias tiradas na visitita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023)





Figura 13: Fotografias tiradas na visitita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023)





Figura 14: Fotografias tiradas na visitita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023)

De seguida foi retirada uma peça de entremeada e depois de passada por água foi cortada em pedaços muito finos e degustada sem ser cozinhada. O sabor era extremamente peculiar e demorei um pouco a conseguir apreciar a carne apenas curada, no entanto esta foi grelhada e aí sim estava incrível e como nada que havia provado antes.

Através destas atividades foram surgindo ideias e questões que me motivaram a desenvolver objetos e a pesquisar de modo a compreender ainda mais sobre os assuntos abordados.

Dos muitos assuntos, os que mais se destacaram foram a salga da carne, a confeção de alimentos em geral, as variações que a água traz em relação ao sabor dos alimentos, as panelas de ferro e os fornos a lenha, o barro e o seu impacto no sabor dos alimentos, técnicas de conservação de alimentos e o tempo que era necessário para cozinhar antigamente, comparativamente aos dias de hoje.

Devido à imensidão de tópicos e ideias decidi focar-me apenas em 3 temas, 2 deles já iniciados na licenciatura, a salga da carne, cozinhar em forno de lenha e cozinhar em panelas de ferro fundido..



Figura 15: Fotografias tiradas na visitita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023)





Figura 16: Fotografias tiradas na visita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023)

# 5 Desenvolvimento do Projeto

## 5.1 Antecedente

Esta investigação começou na disciplina de Projeto Final da minha licenciatura em Design Industrial na ESAD.CR, onde comecei a trabalhar num processo em que os idosos participam ativamente e no desenvolvimento de ideias e objetos. Nesta primeira fase o projeto consistia em pedir aos meus colegas que consultassem os seus avós em busca de receitas de família. Após esta recolha procedia à sua leitura e análise em busca de ideias para objetos que pudessem auxiliar a confeção destes pratos.

Nestas análises deparei-me com várias situações que levantavam dúvidas, como por exemplo perceber quando um alimento está pronto e que cada receita tinha o seu truque e segredo, o que me intrigou e inspirou na criação de objetos. O objetivo destes produtos assenta na ideia de preservar e enaltecer estes truques e segredos de forma a gratificar os seniores e o seu conhecimento.

Deste processo saíram 3 conceitos, a pata de polvo panetone, o defumador de vinho, e as bolas de sabor.

## Pata Panetone

Esta ideia surgiu da constatação que existiam várias teorias acerca de como cozer um polvo. Quis então chegar ao fundo da questão e perceber quando realmente um polvo está cozido. Tendo isto em conta, procedi à cozedura de um polvo na procura de uma nova forma de perceber quando realmente está cozido. Através desta experiência notei que a cor do polvo se altera durante toda a cozedura e percebi que poderia ser uma possibilidade para o desenvolvimento de um objeto.

Procedi, portanto, à conformação de uma pata de polvo em cerâmica e posteriormente a vários estudos de cor com tintas de modo a obter um resultado o mais próximo possível de um polvo cozido. Durante a cozedura da peça final ocorreram erros de cor inesperados, não invalidando a possibilidade de ser melhorado.

Com este objeto pretendo de uma forma peculiar encontrar o ponto de cozedura de um polvo através da cor. Este objeto é produzido através da modelação de faiança e posteriormente do ajuste do vidrado aproximando assim a sua cor à de um polvo já cozido.





Figura 17: Pata Panetone. Objeto realizado no âmbito da Licenciatura em Design Industrial da ESAD.CR, unidade curricular Projeto, ano letivo 2020-2021 (Fotografia do autor)

## Defumador

Com o objetivo de criar um contexto de campo e aldeia num apartamento situado numa grande cidade, tentei com este objeto recriar o sabor de um forno de lenha, ou de um churrasco em casa, de uma forma simples, eficaz e visualmente interessante. Este objeto consiste em dois recipientes de vidro, uma peça que os une, realizada em cortiça e um queimador de borossilicato. O sistema funciona através da gravidade e da geração de pressões dentro dos próprios recipientes. O interior deste objeto deve ser ocupado com qualquer tipo de vinho que esteja destinado ao tempero de um prato tradicionalmente feito em forno de lenha ou na fogueira.

O objeto surgiu a partir duma receita da ilha Terceira chamada Alcatra, obtida através das receitas de família da minha própria avó. Este prato consiste em vários cortes de carne introduzidos num recipiente de barro de barro com banha de porco e assados num forno de lenha ao longo duma noite.



Figura 18: Defumador. Objeto realizado no âmbito da Licenciatura em Design Industrial da ESAD.CR, unidade curricular Projeto, ano letivo 2020-2021 (Fotografia do autor)

## Caldos Matéria

Como o projeto anterior, estes “caldos” de forma esférica têm como propósito, recriar sabores rústicos e tradicionais num contexto urbano. Para este efeito, decidi criar esferas com vários materiais que, quando em contato com os alimentos durante a cozedura, proporcionassem sabores similares àqueles deixados na comida pelos recipientes utilizado na cozinha antiga, como panelas de ferro fundido e tachos de barro, e deste modo aproveitar os seus benefícios em termos de sabor e nutrição.

Com os objetos esféricos criados (que decidi denominar de “caldos”) pretendo, no caso específico do “caldo” de barro vermelho, conferir o sabor que uma feijoada-à-transmontana feita no forno de lenha com um recipiente de barro, normalmente, proporciona. No caso do “caldo” de ferro fundido, pretendo replicar o efeito das panelas antigas de ferro fundido, tanto no sabor conferido aos alimentos, como na sua capacidade de libertar ferro para combater a anemia.



Figura 19: Caldo matéria. Objeto realizado no âmbito da Licenciatura em Design Industrial da ESAD.CR, unidade curricular Projeto, ano letivo 2020-2021 (Fotografia do autor.)

## 5.2 Salgadeiras

Como foi descrito no capítulo 4, grande parte do conhecimento adquirido sobre a salga foi-me transmitida pelo Sr. Hélder e através da atividade realizada foi possível compreender o valor desta técnica e do sabor único que ela providencia. Com isto, decidi construir uma salgadeira tendo em conta que uma boa parte da população que vive num apartamento ou numa moradia não adquire um porco inteiro, pois existem inúmeros meios de acesso a carne fresca e também métodos mais modernos de conservação como frigorífico e congeladores.

No entanto, o que pretendo providenciar com a minha salgadeira é uma oportunidade de experienciar a técnica da salga e o sabor da carne que ela promove, e não tanto a sua capacidade de conservar a carne. Este método permite conservar carne cerca de 1 ano.

Tendo isto em conta, decidi que este objeto deveria ter dimensões mais reduzidas do que as salgadeiras tradicionais de modo a conter cerca de 1 kilo de alimento, o que considero suficiente para a maioria das pessoas poder desfrutar desta técnica de salga.

Em primeiro lugar decidi contruir algumas caixas de pinho apenas com base nas indicações do senhor

Hélder e experimentar por mim mesmo o processo da salga na procura de problemas e questões associadas a esta prática. Durante estas experiências foi possível observar uma série de questões como a libertação de água durante a salga e a formação de ferrugem nos parafusos/pregos.



Figura 20: Primeiras experiência da salga realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024)





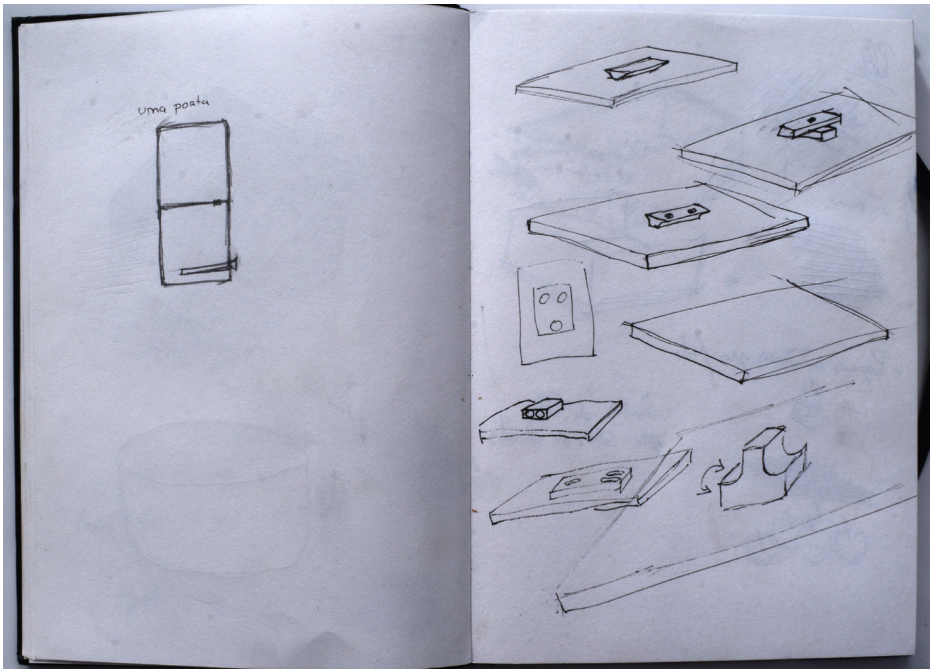
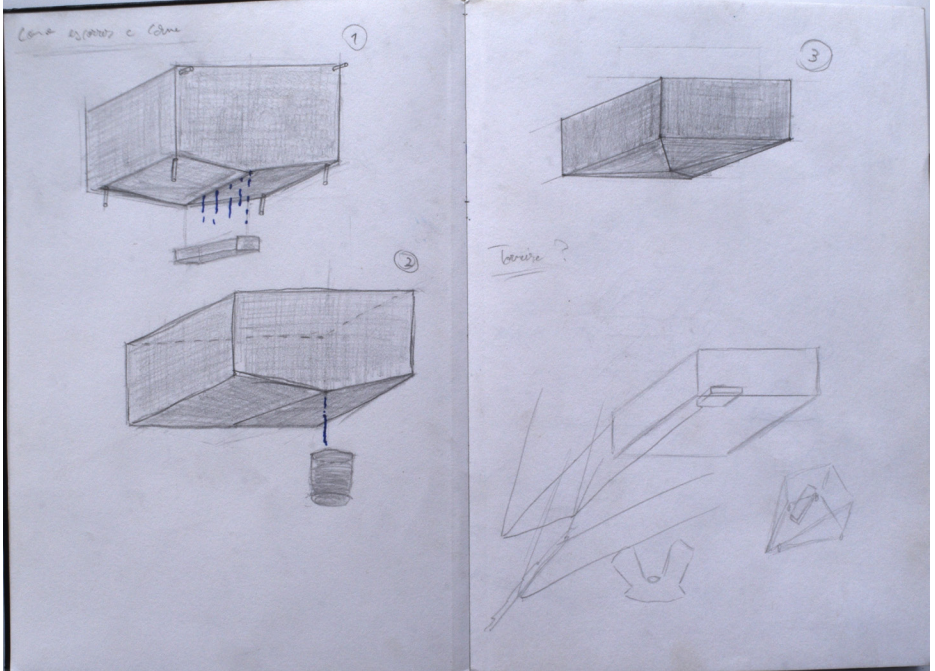
Figura 21: Primeiras experiência da salga realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024)



Tendo isto em consideração fui em busca de soluções de fixação em madeira. Experimentei, desenhei, construí e testei vários tipos de soluções para a construção da caixa e percebi que o ideal seria utilizar cavilhas criando tenções nas uniões de modo a evitar a utilização de fixadores de metal e químicos como cola que poderia afetar o sabor do produto final visto que no ambiente dentro de recipiente haveria troca de líquidos.



Figura 22: Primeiras experiência da salga realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024)



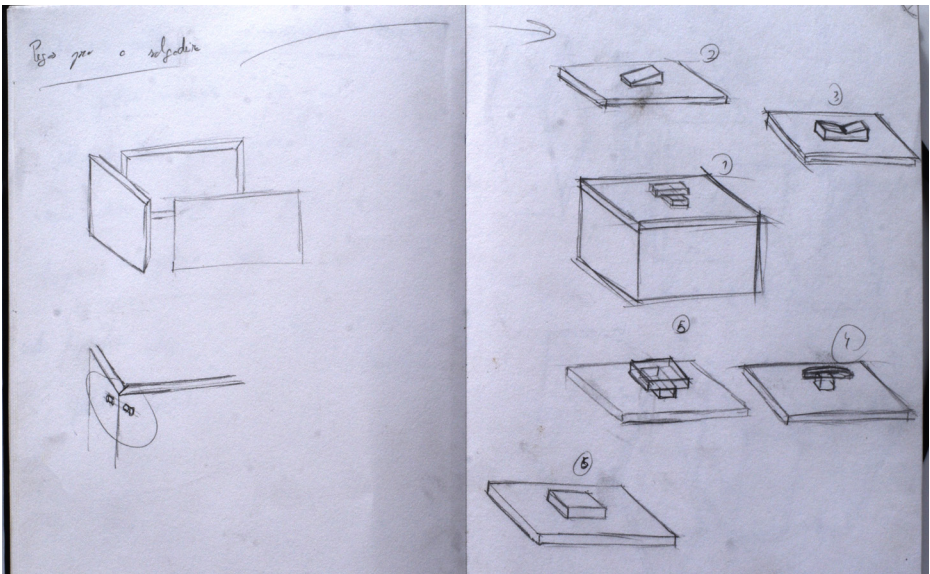
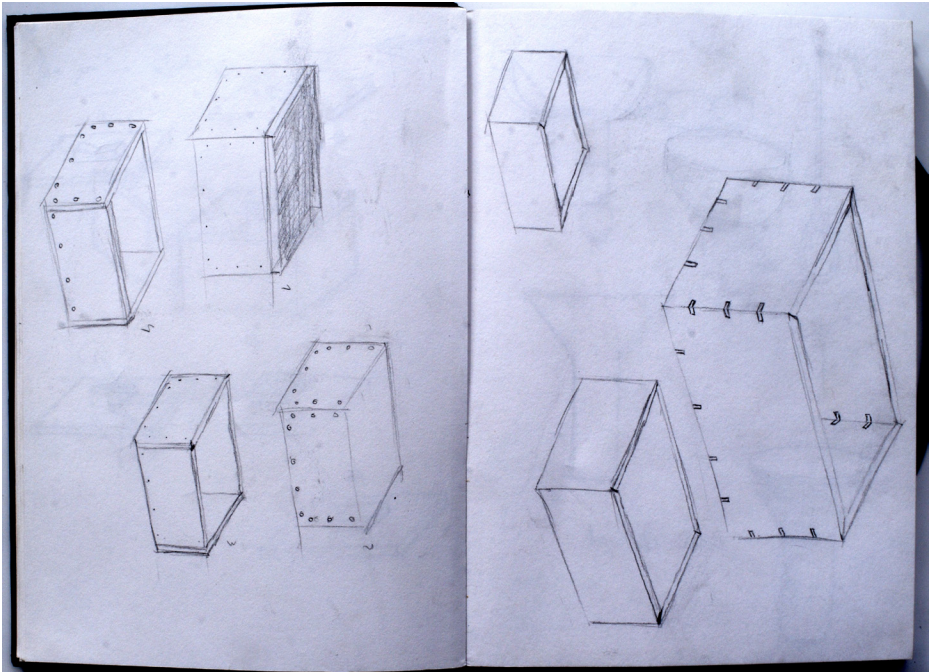


Figura 23: Desenhos de projeto realizados pelo autor (Fotografias de David Silva 2024)





Figura 24: Processo de construção da salgadeira (Fotografias de Gabriela Sastoque 2024)

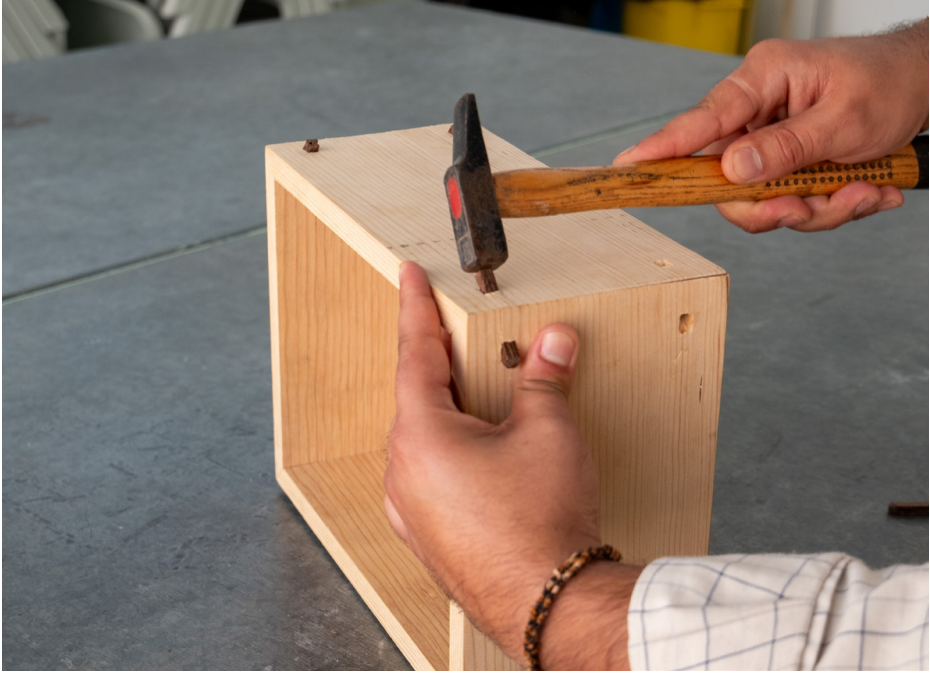




Figura 25: Processo de construção da salgadeira (Fotografias de Gabriela Sastoque 2024)

Comecei por fazer furações e utilizar cavilhas redondas a 90° e também enfiadas a 45°. Os resultados, apesar de fisicamente resistentes, não eram apelativos e fui em busca de outra solução. Após alguma ponderação decidi utilizar cavilhas quadradas, o que foi um desafio e a melhor solução.

Um dos problemas deste tipo de união tem relação com a madeira utilizada. Percebi que tinha de ser uma madeira rija, de modo a não deformar quando inserida à pressão, recorri ao conhecimento empírico do senhor marceneiro Manuel Carvide que aconselhou sucupira, uma madeira exótica extremamente resiliente e muito interessante a nível visual.

Para fazer os furos quadrados, primeiramente a madeira foi perfurada com uma broca circular e posteriormente com formões e limas foi aproximada à geometria quadrangular da cavilha, a qual foi posteriormente introduzida à pressão.

Apesar das dificuldades técnicas e de muita tentativa e erro consegui afinar o processo e ser bem-sucedido com a união. Posteriormente, restou a decisão de como fazer o acabamento destas cavilhas: procedi ao corte do excesso das mesmas e posteriormente realizei acabamento a lixa até ficarem à face da caixa; também fiz testes lixando a ponta do excedente e deixando a cavilha exposta, o que resultou bastante bem e concedia ao objeto uma característica diferenciadora.

Durante os testes da salga foi testada também a necessidade de a tampa ter de fazer pressão sobre o sal e a carne, pois o senhor Hélder sugeriu que se a salga fosse feita com algum tipo de pressão sobre a carne o resultado seria melhor. Para isto construí uma prensa que se adaptava à caixa de modo a criar pressão sobre o conteúdo. Os resultados desta experiência não foram conclusivos: e a meu ver não acrescentavam grande rapidez nem sabor à carne; portanto abandonei a possibilidade de fazer uma caixa com uma prensa associada.

Outro grande desafio para o desenvolvimento deste objeto foi o tempo de testagem, pois para perceber se caixas com especificidades diferentes tinham melhor desempenho do que outras tínhamos de aguardar tempos diferentes de cura da carne, que poderiam levar no mínimo 2 semanas. Posso reportar que estes tempos de espera trouxeram um grau de incerteza e ansiedade elevadas relativamente ao desenvolvimento do projeto.

A água que a salga liberta, proveniente do processo de desidratação que o sal exerce sobre a carne foi o problema seguinte a solucionar. A minha ideia inicial foi criar um fundo falso onde a água se acumulava para que pudesse ser retirada de forma simples através de uma gaveta ou torneira.

No entanto, ao longo das minhas experiências uma caixa estava a libertar água e não tinha uma

base nem qualquer tipo de recipiente para a conter. Como me esqueci desta caixa, a água evaporou deixando uma flor de sal aromatizada com o sabor da carne. Este acidente providenciou uma dica para a solução do problema. Decidi que iria capturar a água, criando um “tabuleiro de cerâmica temperado”, ou seja, um tabuleiro de cerâmica não vidrado que se posiciona na base da caixa colhendo e absorvendo a água em excesso, ficando o tabuleiro saturado com o sal presente na água. Este fenómeno torna o tabuleiro numa base de assadura perfeita onde o sal necessário para cozinhar já se encontra embutido na própria base.

Para isto ser possível construí um tabuleiro retangular com pequenas bordas de grés negro utilizando a técnica da lastra; a esta técnica acrescentei prensagem com um contramolde e uma base de poliuretano expandido.



Figura 26: Processo de construção do tabuleiro (Fotografias de Gabriela Sastoque 2024)

Decidi posteriormente experimentar o acabamento brunido que, apesar de trazer alguma

impermeabilidade ao objeto, considerei visualmente interessante, no entanto, como a peça foi cozida a 1200° graus centígrados a superfície criada pelo brunido sofreu uma transformação e passou de macia e lisa para ligeiramente rugosa e abrasiva.

Apesar deste acidente, a peça ficou com um acabamento similar ao de uma pedra, o qual considero bastante agradável. Tendo em conta esta primeira experiência, voltei a utilizar a técnica da lastra, mas desta vez sem a prensa; para fazer as bordas utilizei partes da mesma lastra e procedi á sua colagem com lambugem. Esta peça ficou com um acabamento bem mais satisfatório e desta vez assumi o erro que ocorreu na primeira peça, realizando novamente o brunido e uma cozedura a 1200ª graus.



Figura 27: Salgadeira final (Fotografias de Pedro Cá 2024)

## 5.3 Caldo

A ideia parte da premissa que as panelas de ferro fundido conferem aos alimentos um sabor único e contribuem para uma alimentação rica em ferritina.

Este princípio já tinha tido início no projeto dos caldos matéria referido no subcapítulo 5.1, que nunca tinha sido testado, e cuja forma final deixou bastante a desejar, tanto a nível estético como funcional (era uma esfera com 6 centímetros de diâmetro com a uma gravação rudimentar a dizer “ferro fundido”).

Comecei então por procurar uma nova forma para esta peça e, visto que a tinha chamado de “caldo”, decidi focar-me nos caldos de culinária que já existem; alguns têm a forma de cubo, outros são paralelepípedicos e alguns são líquidos, mas sem dúvida que o que associamos mais a caldo em Portugal é o clássico paralelepípedo da Knorr ou da Maggi. Utilizei as medidas de um caldo Knorr e multipliquei-o em ferro fundido através de maquinaria manual com fresas e pastilhas de desbaste. As arestas foram acabadas com uma lima e a superfície com várias lixas de água finas.



Figura 28: Maquinação e conformação do caldo de metal realizado pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024)





Figura 29: Maquinação e conformação do caldo de metal realizado pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024)

Em relação a gravação do objeto ponderei utilizar o símbolo clássico da Knorr tendo em conta o seu significado tão bem conhecido. Procedi ao envio de alguns emails à empresa na tentativa de criar uma parceria com a marca ou a apenas pedir a sua autorização para utilizar o seu logo no meu projeto. Infelizmente não obtive nenhuma resposta conclusiva e decidi contornar a questão de outra forma, utilizando apenas um pictograma explicativo gravado na peça.

Nesta premissa, considerei várias formas de gravação em metal como:

1. Gravação a laser: utiliza feixes de luz concentrada para marcar o metal.
2. Gravação mecânica: usa ferramentas manuais ou automáticas para esculpir o material.
3. Gravação química (ou por ácido): o metal é exposto a substâncias químicas que corroem áreas específicas.
4. Gravação eletroquímica: uma corrente elétrica é aplicada para oxidar o metal em áreas específicas.
5. Cunhagem: grava padrões pressionando moldes no metal.

Cada técnica pode oferecer diferentes níveis de precisão, profundidade e acabamento. Devido

ao caráter alimentar do objeto, a gravação química utilizando ácidos ficou fora de questão devido à possibilidade de contaminação do objeto. Outra técnica relativamente segura e rápida seria a gravação a laser, no entanto o laser a que tive acesso não produziu o resultado desejado devido à sua baixa potência.

Outra tentativa que fiz foi pedir a um ourives que me gravasse à mão a peça, mas os resultados foram muito imprecisos. O caminho a seguir seria utilizar CNC como método de gravação. O resultado da gravação com esta tecnologia foi bastante satisfatório e consegui marcar a peça como pretendia, apesar de alguns contratempos como afinação da máquina e das ferramentas.

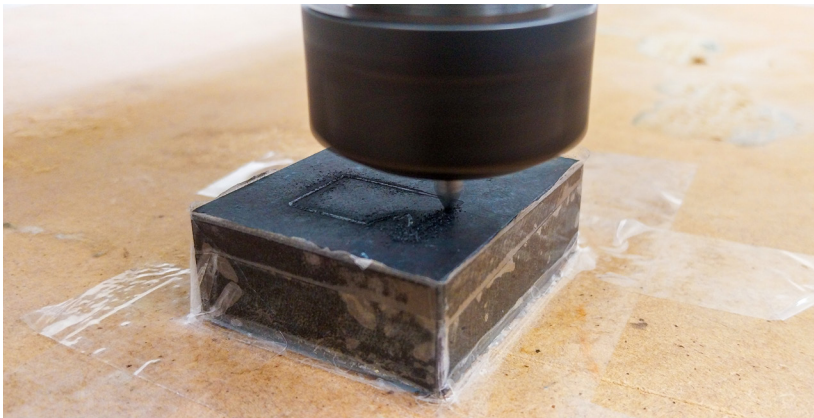


Figura 30: Gravação a CNC do caldo de metal (Fotografia do autor 2024)



Figura 31: Fotografia pós Gravação (Fotografia de Pedro Cá 2024)

Ao longo desta experiência de gravação deparei-me com uma quantidade de oxidação considerável após o processo de gravação. Fui em busca de alguma solução para a ferrugem que não impermeabilizasse a peça pois necessitava da sua porosidade para a libertação de ferro nos alimentos.

Em conversação com o Professor Rui Leal, que me contou uma história de um senhor que produzia limas de grande qualidade em Portugal (e que as exportava), pois, a sua dureza e resistência eram únicas. Um dia foi visitado por uma equipa de alemães que pretendiam descobrir o segredo das suas limas, e o senhor com todo o gosto demonstrou o seu processo, que era exatamente igual ao processo comum de fabrico de limas a nível global. No entanto, no final da sua conformação, ainda quentes, introduzia-as numa cama de cinza para que arrefecessem. Este simples e inocente paço criava uma cama de carbono na superfície das limas e tornava-as incrivelmente resistentes á oxidação, conferindo-lhes também uma dureza elevada. A partir desta história decidi recriar esse processo e perceber se realmente poderia prevenir a oxidação através deste método.

Utilizei um pequeno forno de cerâmica que atingia 1100 graus centígrados. Construí um recipiente improvisado com meia botija de gás e uma tampa de chapa de aço; na falta de cinza decidi utilizar serrim que entraria em combustão instantânea devido a temperatura do metal e iria produzir este acabamento.



Na minha primeira tentativa aqueci a peça de metal a 950 graus e, posteriormente, introduzi-a no recipiente e tapei-o por cerca de 10 min. Apesar da peça ter ficado com um aspeto interessante, o calor em excesso levou à sua descamação e perda do revestimento. Decidi então baixar a temperatura e perceber até que ponto poderia ir, até o material começar a descamar. Após algumas experiências, 650<sup>a</sup> graus foi o ponto ideal onde havia excitação suficiente das partículas para absorverem o carbono, mas não temperatura suficiente para começarem a descamar.

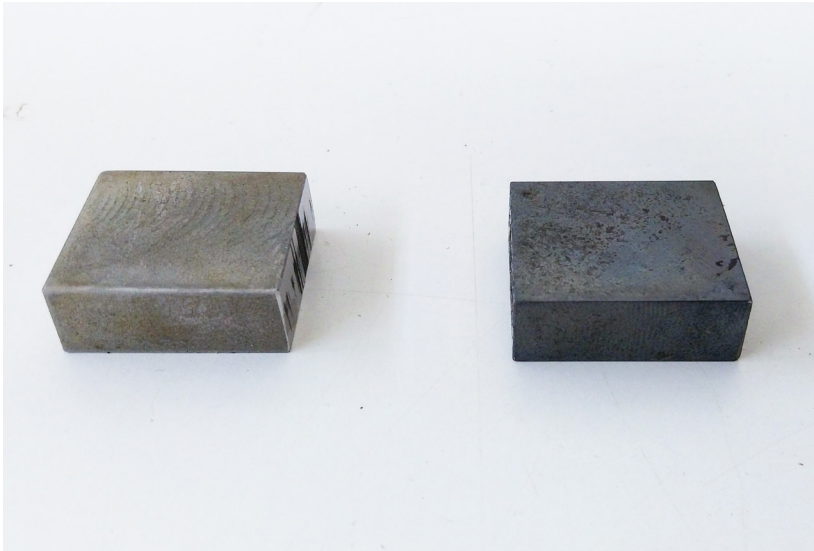


Figura 32: Processo anti oxidação (Fotografia do Autor 2024)

## 5.4 Defumador

A premissa deste objeto assenta na possibilidade de introduzir o sabor a fumo nos alimentos, que é muitas vezes associado aos cozinhados em forno de lenha. Estes sabores são por vezes difíceis de atingir nas cozinhas contemporâneas. A ideia parte de que muitas receitas que são confeccionadas em forno de lenha contêm como ingrediente comum o vinho. Com este conceito decidi criar um objeto que consiga introduzir o sabor a fumo no vinho apenas de forma mecânica e química (sem necessitar de motores elétricos ou outro tipo de tecnologia). Sendo que me comprometi a não utilizar energia elétrica, recorri a gravidade e a uma fonte externa de fogo. Para construir o meu protótipo comecei por pensar como o ar, o fumo e o líquido iriam circular no objeto.

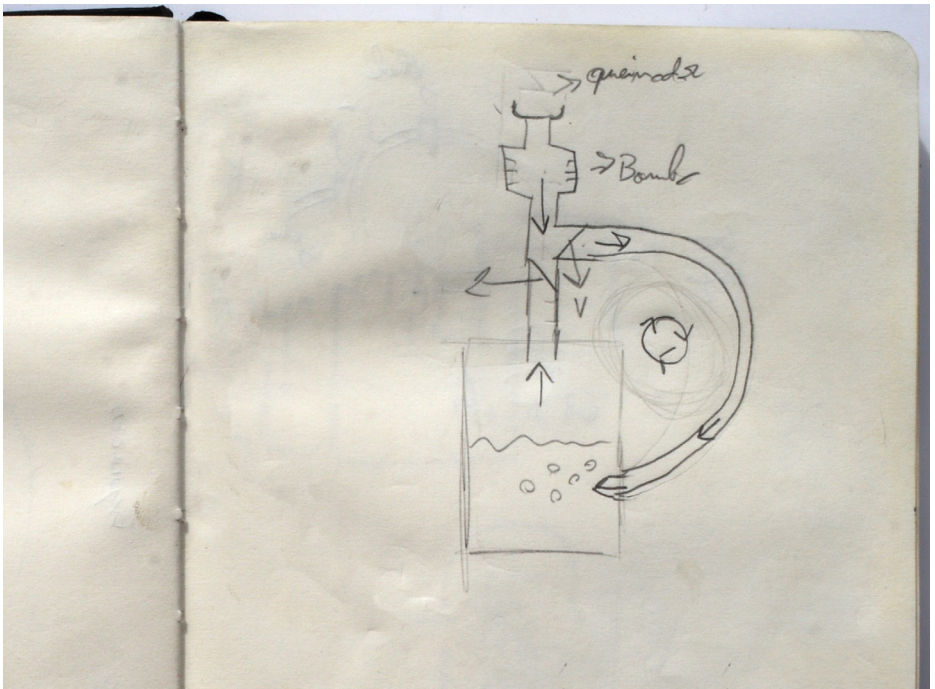
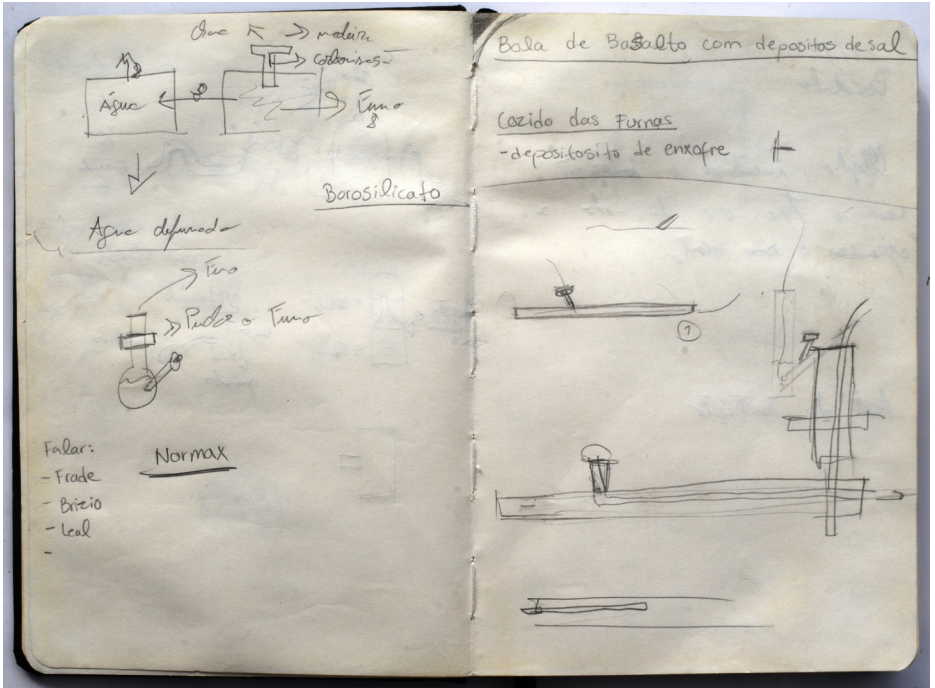
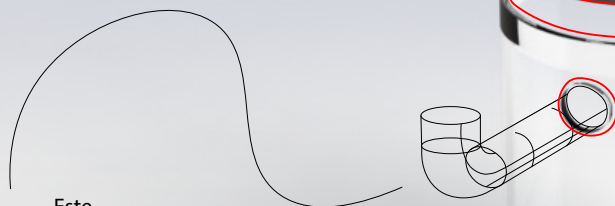
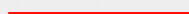


Figura 33: Desenhos de projeto realizados pelo autor (Fotografias de David Silva 2024)

Depois de alguns esboços decidi testar a minha ideia construindo um protótipo a partir do defumador anterior que é possível observar figura 18. Após comprovar que o objeto funcionava decidi modificar a sua geometria e refazê-lo de uma forma mais precisa. Neste âmbito, em modelação 3D, utilizando o programa de modelação SolidWorks, realizei alguns modelos e, quando satisfeito, contactei a empresa portuguesa Normax especializada em vidro laboratorial (borossilicato). Após algumas trocas de desenhos técnicos e esclarecimento de algumas questões aceitaram realizar o meu objeto, exceto o vedante que une as duas peças principais no defumador. Faltando o vedante, decidi produzi-lo em cortiça utilizando ferramentas como torno mecânico e lixa.

As linhas a vermelho representam as zonas onde é necessário existir estabilidade dimensional pois serão zonas que estarão vedadas por atrito.



Este desenho representa um cachimbo que será utilizado para carbonizar madeira. Terá de encaixar no orifício de forma perfeita de modo a garantir uma conexão estanque.



Figura 34: Desenho representativo do objeto (Imagem do autor 2024)

8

7

6

5

F

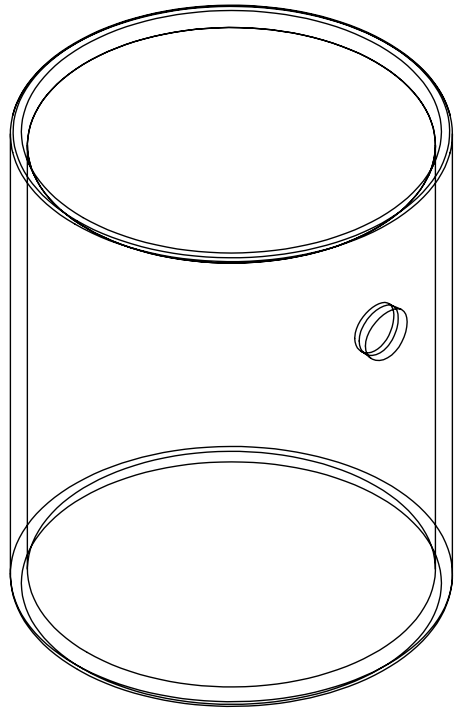
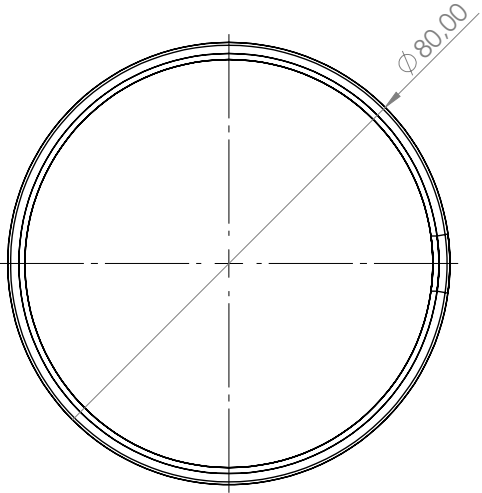
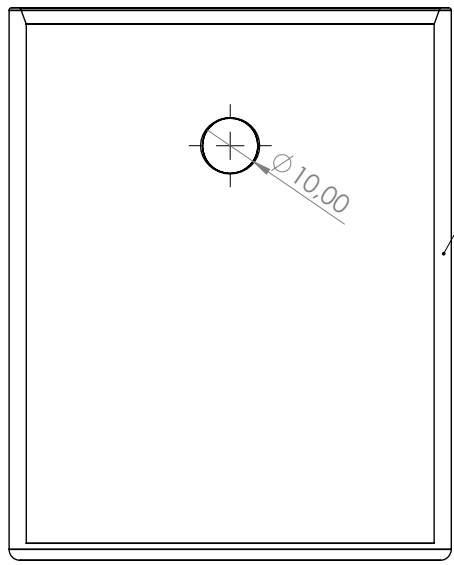
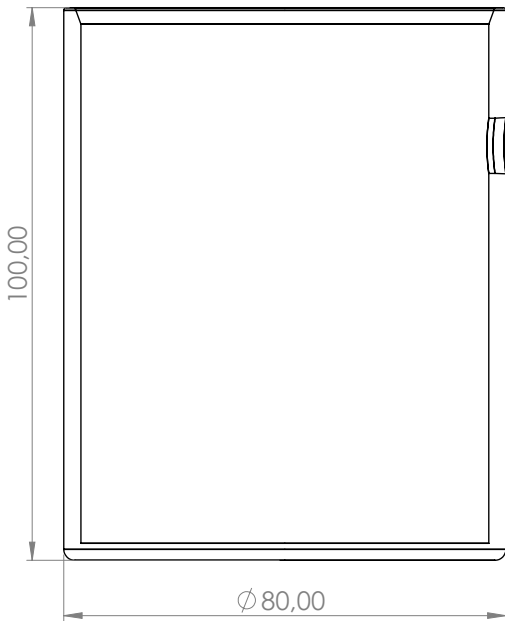
E

D

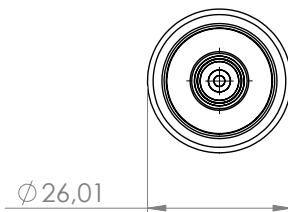
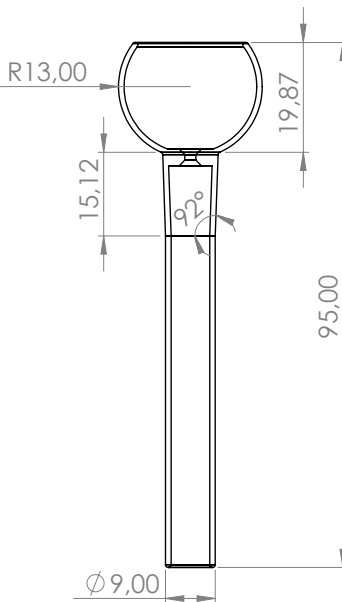
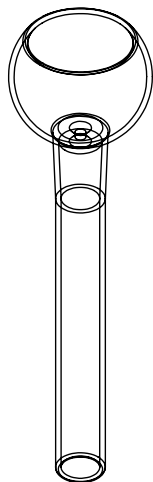
C

B

A



Espesura do vidro devera ser de 1 mm



Espesura do vidro devera ser de 1 mm

# defumador desenho tec

UNLESS OTHERWISE SPECIFIED:  
 DIMENSIONS ARE IN MILLIMETERS  
 SURFACE FINISH:  
 LINEAR:  
 ANGULAR:

A3

SCALE:1:1  
DO NOT SCALE DRAWING

Figura 35: Desenho técnico do objeto (Imagem do autor 2024)

A conformação do disco de cortiça foi obtida começando por desenhar na superfície de um bloco de cortiça uma circunferência ligeiramente maior do que a do orifício onde será introduzido o disco. Posteriormente, a peça foi lixada até aproximadamente 2mm da circunferência. De seguida foi feito um orifício no meio de peça e introduzida num torno mecânico, no qual a aproximação final foi atingida por abrasão com lixa manual e utilizado um paquímetro de modo a ir verificando o seu diâmetro. Meio milímetro antes da medida ser atingida comecei a testar o disco introduzindo-o na peça de vidro, pois necessitava que a peça assegurasse a estanquidade do objeto, entrando com alguma pressão. Após perceber que o disco tinha alguma dificuldade a tornar o objeto estanque decidi explorar várias granulometrias de compósitos de cortiça, começando com um grão fino pouco flexível e difícil de introduzir e tirar; posteriormente um grão médio que era agradável de introduzir e tirar, mas não garantia a 100% a vedação. Tentei também um grão mais grosso, mas como existia muito espaço entre os graus de cortiça não permitia uma boa vedação

Apesar da granulometria média não ser completamente vedante, através de um ligeiro ângulo na peça final foi possível aumentar a pressão do disco nas peças de vidro, assegurando assim a vedação.



Figura 36: Disco de cortiça finalizado e em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)

# 6 Apresentação do Projeto

## 6.1 Salgadeira

Este objeto tem como objetivo preservar a prática da salga da carne portuguesa. É um caixa de pinho com dimensões aproximadas 27x20x13.5cm e com uma espessura de parede de 1.5cm. O objeto é unicamente de madeira e não recorre a cola, pregos, parafusos ou algum tipo de fixação química, utilizando apenas encaixes de madeira e cavilhas de sucupira para manter a sua integridade física. Esta peça tem como função desidratar alimentos maioritariamente carne de suíno de forma a conferir sabor e a aumentar a longevidade de proteínas animais.

A base da caixa contém 4 pés de pinho que a elevam 1.5 cm da base e ajudam a escoar a água proveniente da desidratação.

Este objeto conta também com um tabuleiro em grés negro que tem como propósito recolher e evaporação da água libertada no processo de desidratação da carne. Pensando nesse propósito o objeto não é vidrado, mas apenas brunido e cozido a 1200 graus celsius.

Este tabuleiro também tem o potencial de ser posto no fogo e utilizado para cozinhar a carne sem ser preciso temperar, pois como recolhe e evapora a água proveniente da salga, absorve o sal, e quando

em contacto com os alimentos húmidos liberta estes minerais que temperam a carne.

Para salgar a carne neste objeto é necessário aproximadamente de 3 kg de sal grosso e entre 1 e 1.5 kg de barriga de porco. Primeiramente deve ser depositado na caixa cerca de 2 dedos (3cm) de sal; posteriormente é colocada a carne, conferindo que esta tem pelo menos 1 dedo (1.5cm) de distância das paredes e de seguida coberta com sal novamente com 2 dedos de altura de modo que esta fique em contacto apenas com o sal. O seu tempo de cura pode variar entre 2 semanas e 1 mês e a caixa deve sempre ser mantida num local fresco e escuro para prevenir que potenciais bactérias proliferem. Na falta de um lugar fresco e escuro as suas dimensões permitem que seja armazenada dentro de um frigorífico comum.





Figura 37: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 38: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 39: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 40: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Cá 2024)

## 6.2 Caldo

Esta peça tem como objetivo inserir ferro no alimento, tanto ao nível do sabor, como enquanto suplemento. A ideia assenta na possibilidade de experienciar uma refeição tal como confeccionada numa panela de ferro fundido. O objeto consiste num paralelepípedo metálico com aproximadamente 4.5x4x1.5cm e com um acabamento realizado através de calor e saturação de carbono, que lhe permite não oxidar. No produto existe uma gravação que se destina a facilitar a sua compreensão e utilização.

Existe uma segunda peça que assenta na mesma premissa, focando-se nos recipientes tradicionais de barro não vidrados utilizados para confeccionar alimentos. A peça é novamente um paralelepípedo desta vez de barro vermelho com um tamanho e marcações idênticas.



Figura 41: Caldos finais (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 42: Caldos finais (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 43: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 44: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 45: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 46: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)

## 6.3 Defumador

Este artefacto tem como objetivo introduzir o sabor a fumo nos alimentos replicando a sua confeção em forno de lenha ou churrasco, mais precisamente o objeto defuma vinho que posteriormente pode ser utilizado para temperar certos pratos que beneficiam assim do sabor a fumo na sua degustação. O objeto permite atingir esse sabor de uma forma simples e visualmente estimulante.

O objeto consiste em 2 copos de borossilicato com 10cm de altura e 8 centímetros de diâmetro. Cada recipiente tem 1 válvula a 15 milímetros da borda. Existe também um queimador com cerca de 7 centímetros de comprimento e um disco vedante de cortiça.

O defumador funciona através de gravidade que gera dentro das câmaras pressões negativas e positivas que sugam e empurram ar, criando um fluxo gasoso. Este fluxo de ar começa no queimador e vai em direção à primeira câmara, onde passa pelo vinho que o suga em direção a segunda câmara. Durante este processo é aplicada uma chama ao queimador carregado com aparas de madeira; estas entram em combustão e o seu fumo é sugado para o interior da câmara.



Figura 47: Defumador final (Fotografía de Pedro Cá 2024)





Figura 48: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 49: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 50: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 51: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 52: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 53: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)





Figura 54: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Cá 2024)

## 6.4 Testes com os Objetos

### 6.4.1 Caldos

A primeira experiência realizada foi com os caldos. Foi colocada água a ferver com o caldo de metal e de cerâmica separadamente; também foi fervida água sem nenhum aditivo como controle. Cada fervura foi cronometrada por 5 min, as soluções foram arrefecidas a temperatura ambiente e servidas em copos idênticos.

Participaram 5 indivíduos nesta experiência que consistiu em provar as 3 soluções e responder a um questionário que tinha como perguntas:

Notas diferença entre as águas?

Se sentes a diferença consegues identificar que caldo foi utilizado em qual água?

As respostas dos participantes foram:

Participante 1- “Sim há diferença, consigo perceber qual é o copo que levou ferro; entre os outros 2 não consigo perceber qual levou o barro, mas um dos copos tem um sabor mais pesado.”

Participante 2- “Sim há diferença, fico confuso sobre qual é qual, mas todos os copos têm um sabor específico.”

Participante 3- “Sim há diferença, consigo perceber qual é o copo que levou ferro; consegui também identificar o copo que levou barro, apesar de não sentir o sabor ou cheiro a argila percebo que o sabor da água foi alterado.”

Participante 4- “Sim há diferença, consigo perceber qual é o copo que levou ferro, entre os outros 2 não consigo perceber qual levou o barro, mas um dos copos tem um sabor mais intenso.”

Participante 5- “Sim há diferença, consigo perceber qual é o copo que levou ferro pois sabe a ferrugem, consegui também identificar o copo que levou barro pois sabe a terra.”





Figura 55: Experimentação dos caldos (Fotografia do autor 2024)





Figura 56: Exprimtação dos caldos (Fotografia do autor 2024)





Figura 57: Experimentação dos caldos (Fotografia do autor 2024)

## 6.4.2 Salga

Foram realizadas algumas experiências com a salga que foram para além do espetável, como a tentativa de salgar cogumelos. Esta experiência aconteceu na procura de encontrar uma alternativa vegan para o processo da salga. Foi realizada uma prova com 8 indivíduos que teve como objetivo perceber se existia potencial neste processo.

A prova foi realizada com cogumelos Portobello salgados e posteriormente grelhados em chama aberta. Os participantes na sua maioria referiram que os cogumelos possuíam um sabor mais intenso, no entanto, estavam extremamente salgados e provavelmente seriam mais indicados para conferir sabor a outros alimentos. Um dos pontos fortes deste processo foi a textura conferida aos cogumelos, que se aproximava de peito de frango desfiado.

Foi testado também o sabor da carne já salgada e com um tratamento posterior com vinho e seca ao sol durante 1 dia. Este processo torna a carne mais rija e ainda mais desidratada. Em termos de sabor o vinho acrescentou um tom ácido e cítrico à carne.



Figura 58: Experiência da salga com vinho realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024)





Figura 59: Experiências da salga com cogumelo realizadas pelo autor (Fotografias de Cátia Monteiro e Maria Carnal 2024)

### 6.4.3 Vinho

Para o teste de defumador foi feito primeiro um levantamento das madeiras ideais para defumar alimentos, estas são sobretudo árvores de fruto como limoeiro, laranjeira, macieira, pereira, pessegueiro, videira, laranjeira, goiabeira, abacateiro entre outras. Com isto em consideração selecionei o pessegueiro para fazer a experiência.

Foi selecionado um grupo de 6 pessoas para provarem o vinho defumado com o pessegueiro. Os indivíduos de forma transversal notaram uma grande diferença no seu sabor confirmando a presença de tons fumados e num aumento de complexidade em relação ao seu sabor inicial. Os resultados foram extremamente positivos com um melhoramento no sabor do vinho.

Foram feitos inquéritos aos participantes com 2 perguntas: sentiste diferença nos aromas? e sentiste diferença no sabor?

Sentiste diferença nos aromas?

Sim, na primeira degustação feita com a defumação da madeira de pessegueiro, o aroma do álcool ficou mais suavizado e o cheiro do fumo tornou a experiência algo nostálgica, fazendo lembrar as noites de inverno a lareira.

Sentiste diferença no sabor?

Sim, o sabor do vinho com a defumação ficou mais adocicado e mais suave, dando ao paladar um sentido mais aveludado.

O vinho bebido com a defumação tornou-se mais leve e tornou todos mais suaves

Sentiste diferença nos aromas?

Sim, na primeira degustação feita com a defumação da madeira de pessegueiro, o aroma do álcool ficou mais suavizado e o cheiro do fumo tornou a experiência algo nostálgica, fazendo lembrar as noites de inverno a lareira.

Sentiste diferença no sabor?

Sim, o sabor do vinho com a defumação ficou mais adocicado e mais suave, dando ao paladar um sentido mais aveludado.

O vinho bebido com a defumação tornou-se mais leve e tornou todos os sabores mais intensos.





Figura 60: Experimentação do defumador (Fotografia do autor 2024)



PIACA



Figura 61: Experimentação do defumador (Fotografia do autor, 2024)

## 7 Considerações Finais

Com esta investigação e projeto foi-me possível relacionar com os mais velhos e adquirir novos conhecimentos, a partir de leituras, histórias, momentos e experiências. Posso aferir que toda a bagagem que me foi fornecida auxiliou-me a realizar este projeto e deu-me uma abundância de ideias para perseguir no futuro.

Para minha surpresa as interações com os seniores foram sempre fáceis e gratificantes; alguns dos participantes ainda mantêm contacto comigo na praça da fruta, onde vão para comprar vegetais ou simplesmente para cumprimentar e meter a conversa em dia. Com isto não quero dizer que extingui a solidão que por vezes estes indivíduos sentem, mas acredito que criei momentos de companhia, conversa, partilha e diversão que resultaram na formação de alguns laços de amizade.

Os resultados deste processo (objetos construídos) foram extremamente gratificantes pois acredito que contribuem para a valorização das pessoas que participaram na sua conceção e para a preservação dos seus conhecimentos. Também confio que quando introduzidos no mundo possam ter

um impacto na forma como comemos, saboreamos e percebemos a gastronomia. Os testes finais realizados tiveram o propósito de testar os objetos e validar a sua eficácia.

A conformação de alguns objetos como por exemplo a salgadeira foi um processo bastante interessante de aprendizagem e o desenvolvimento de novas técnicas de encaixe mostrou-se desafiante e satisfatório.

Em suma, com este projeto considero que consegui produzir objetos com um fundamento intergeracional e preservadores da cultura culinária portuguesa.

## 8 Referências bibliográficas

Associação de Professores de Geografia. (2021). Estrutura etária: problemas.

Brito, M. (2021). A solidão e o funcionamento psicológico positivo em jovens universitários (Tese de Mestrado). Universidade do Minho. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/82699/1/Maria%20Cristina%20Faria%20Alves%20de%20Brito.pdf>

Cacioppo, T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W.W. Norton & Company.

Cantinho, M. (2018). O impacto das tecnologias digitais na prática pedagógica dos professores: um estudo no ensino básico (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Viana do Castelo. [http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2052/1/Marisa\\_Cantinho.pdf](http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2052/1/Marisa_Cantinho.pdf)

Draco, A. (2022, janeiro). A natalidade em Portugal: uma questão política, económica e social. [https://ces.pt/wp-content/uploads/2022/01/ces\\_parecer\\_natalidadeportugal.pdf](https://ces.pt/wp-content/uploads/2022/01/ces_parecer_natalidadeportugal.pdf)

Estevam, M. (2018). Implementação de um programa hortícola para promoção de atividades pedagógicas com crianças e atividades intergeracionais (criança-idoso) (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/17978>

Fermenta. (2024). Loja. Fermenta. <https://www.fermenta.org/pt/loja/>

Guerreiro, F. J. B. (2018). Uma cozinha portuguesa, com certeza: A 'Culinária Portuguesa' de António Maria de Oliveira Bello. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/38042>

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, pag 218. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Kosick, L. (2022, September 15). 4 reasons life expectancy has increased in the past 200 years. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/quora/2022/09/15/4-reasons-life-expectancy-has-increased-in-the-past-200-years/?sh=2267a804d571>

Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. (2006, agosto 8). Decreto-Lei n.º 163/2006. Diário da República. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/163-2006-538624>

Pais, M. (2013). *Tempos de solidão: Ensaio sobre*

o indivíduo e a modernidade (Tese de Doutorado). Universidade de Lisboa. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9608/1/ICS\\_JMPais\\_Tempos\\_ARI.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9608/1/ICS_JMPais_Tempos_ARI.pdf)

Paço, C. (2016). Solidão e isolamento na velhice (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/13212/1/tese%20Carlos%20Pa%C3%A7o.pdf>

Pinheiro, A., & Tamayo, A. (1984). Conceituação e definição de solidão. *Rev. de Psicologia, Fortaleza*, 2(1), pag 30. [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/10614/1/1984\\_art\\_aaapinheiroatamayo.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/10614/1/1984_art_aaapinheiroatamayo.pdf)

PopulationPyramid.net. (2022). Portugal - Pirâmide populacional 2022. PopulationPyramid.net. <https://www.populationpyramid.net/pt/portugal/2022/>

Rito, A. (2023, 13 de outubro). A minha filha vem buscar-me na quinta-feira. *Expresso*. <https://expresso.pt/longevidade/2023-10-13-A-minha-filha-vem-buscar-me-na-quinta-feira-54da263c>

Santos, A. (2021). Demografia, natalidade e políticas públicas. Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida. [https://www.cneqv.pt/files/1641569125\\_e7f72590fa05af54dfe9ce440cbe4c1a\\_demografia-natalidade-e-politicas-publicas.pdf](https://www.cneqv.pt/files/1641569125_e7f72590fa05af54dfe9ce440cbe4c1a_demografia-natalidade-e-politicas-publicas.pdf)

Souza, C. de. (2019). Design contribuindo para o envelhecimento ativo: Um estudo sobre o ligamento afetivo a objetos cotidianos vinculados às memórias de

histórias de vida em idosos (Dissertação de Mestrado).  
Universidade Federal de Pernambuco, Recife. [https://  
repositorio.ufpe.br/handle/123456789/34524](https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/34524)

## 8.1 Bibliografia

Demirbilek, O. (1999). Involving the elderly in the design process: A participatory design model for usability, safety, and attractiveness (Doctoral dissertation, Bilkent University). Bilkent University Institutional Repository. [http://hdl.handle.net/11693/18560&#8203;;:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](http://hdl.handle.net/11693/18560&#8203;;:contentReference[oaicite:0]{index=0})

Instituto Nacional de Estatística. (2023, 31 de março). Estatísticas Demográficas 2021 [Press release]. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=513497254](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=513497254)

Manzini, E. (2015). Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation. The MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/9780262028608/design-when-everybody-designs/>

Rabelo, D. F. (2014). A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 186-

199. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2014000100012](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000100012)

Sanchez, M., Butts, D., Hatton-yeo, A., Henkin, N., Jarrot, S., Kaplan, M., Martínez, A., Newman, S., Pinazo, S., Sáez, J., & Weintraub, A. (2007). Intergenerational programs: Towards a society for all ages. "The la Caixa" Foundation, 79-83. [https://generationsworkingtogether.org/downloads/53aabc130d1c6-IG%20programmes%20-%20towards%20a%20society%20for%20all%20ages%20vol23\\_en.pdf](https://generationsworkingtogether.org/downloads/53aabc130d1c6-IG%20programmes%20-%20towards%20a%20society%20for%20all%20ages%20vol23_en.pdf)

## Índice de figuras

Figura 1: Pirâmides populacionais em Portugal 1950-2050 (PopulationPyramid.net, 2023) pág 15-19

Figura 2: Projeto “Ao encontro” da associação Resgate. Interações intergeracionais no instituto Condessa de Cuba, no âmbito da dissertação de mestrado Implementação de um programa hortícola para promoção de atividades pedagógicas com crianças e atividades intergeracionais (criança-idoso), (Estevam, 2018, p. 41-43) pág 33

Figura 3: Projeto “A avó veio trabalhar”. Objetos realizados pelos participantes no programa de Susana António. (Fermenta, 2024) pág 37

Figura 4: Projeto “A avó veio trabalhar” sêniores participantes no programa de Susana AntónioW pág 39

Figura 5: Imagens produzidas pela autora para introduzir nas cartas do seu jogo de cartas, dissertação de mestrado Design contribuindo para o envelhecimento ativo: um estudo sobre o ligamento afetivo a objetos cotidianos vinculados às memórias de histórias de vida

em idosos, (Sousa, 2019, p. 126-127) pág 43

Figura 6: Gráfico das várias tipologias da cozinha portuguesa (Guerreiro, 2018, pág. 227) pág 47

Figura 7: Cartaz da tertúlia em que participei no âmbito da dissertação (Santa Casa da Misericórdia, 2022). pág 49

Figura 8: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na santa casa da misericórdia. (Fotografias do autor, 2022) pág 51

Figura 9: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na santa casa da misericórdia. (Fotografias do autor, 2022) pág 53

Figura 10: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na santa casa da misericórdia e onde foi realizado um almoço com os participantes. (Fotografias do autor, 2022) pág 55

Figura 11: Fotografias tiradas durante uma das tertúlias realizadas na santa casa da misericórdia e onde foi realizado um almoço com os participantes. (Fotografias do autor, 2022) pág 57

Figura 12: Fotografias tirada na visitita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023) pág 61

Figura 13: Fotografias tirada na visita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023) pág 63

Figura 14: Fotografias tirada na visita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023) pág 65

Figura 15: Fotografias tirada na visita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023) pág 67

Figura 16: Fotografias tirada na visita/workshop realizado na casa do sr: Helder com o objetivo de perceber mais sobre a salga do porco (Fotografias de David Amaral, 2023) pág 69

Figura 17: Pata Panetone. Objeto realizado no âmbito da Licenciatura em Design Industrial da ESAD.CR, unidade curricular Projeto, ano letivo 2020-2021 Fotografia do autor. pág 73

Figura 18: Defumador. Objeto realizado no âmbito da Licenciatura em Design Industrial da ESAD.CR, unidade curricular Projeto, ano letivo 2020-2021 Fotografia do autor. pág 75

Figura 19: Caldo matéria. Objeto realizado no âmbito da Licenciatura em Design Industrial da ESAD.CR, unidade

curricular Projeto, ano letivo 2020-2021 Fotografia do autor. pág 77

Figura 20: Primeiras experiência da salga realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024) pág 79

Figura 21: Primeiras experiência da salga realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024) pág 81

Figura 22: Primeiras experiência da salga realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024) pág 83

Figura 23: Desenhos de projeto realizados pelo autor (Fotografias de David Silva 2024) pág 85

Figura 24: Processo de construção da salgadeira (Fotografias de Gabriela Sastoque 2024) pág 87

Figura 25: Processo de construção da salgadeira (Fotografias de Gabriela Sastoque 2024) pág 89

Figura 26: Processo de construção do tabuleiro (Fotografias de Gabriela Sastoque 2024) Pág 92

Figura 27: Salgadeira final (Fotografias de Pedro Cá 2024) Pág 93

Figura 28: Maquinação e conformação do caldo de metal realizado pelo autor (Fotografia de Alberto Dias 2024) Pág 95

Figura 29: Maquinação e conformação do caldo de

metal realizado pelo autor (Fotografia de Alberto Dias 2024) Pág 97

Figura 30: Gravação a CNC do caldo de metal (Fotografia do autor 2024) Pág 99

Figura 31: Fotografia pôs Gravação (Fotografia do autor 2024) Pág 100

Figura 32: Processo anti oxidação (Fotografia do Autor 2024) Pág 103

Figura 33: Desenhos de projeto realizados pelo autor (Fotografias Realizadas por David Silva 2024) Pág 105

Figura 34: imagem explicativa do defumador para produção (fotografias do autor) pág 107

Figura 35: Desenho técnico do defumador (fotografias do autor) Pág 109

Figura 36: Disco de cortiça finalizado e em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 111

Figura 37: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 115

Figura 38: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 117

Figura 39: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 119

Figura 40: Salgadeira final (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 121

Figura 41: Caldos finais (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 123

Figura 42: Caldos finais (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 125

Figura 43: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 127

Figura 44: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 129

Figura 45: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 131

Figura 46: Caldos em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 133

Figura 47: Defumador final (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 135

Figura 48: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 137

Figura 49: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 139

Figura 50: Defumador final em utilização (Fotografia de

Pedro Qá 2024) Pág 141

Figura 51: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 143

Figura 52: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 145

Figura 53: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 147

Figura 54: Defumador final em utilização (Fotografia de Pedro Qá 2024) Pág 149

Figura 55: Experimentação dos caldos (Fotografia do autor 2024) Pág 153

Figura 56: Experimentação dos caldos (Fotografia do autor 2024) Pág 155

Figura 57: Experimentação dos caldos (Fotografia do autor 2024) Pág 157

Figura 58: Experiência da salga com vinho realizada pelo autor (Fotografias de Alberto Dias 2024) Pág 159

Figura 59: Experiências da salga com cogumelo realizadas pelo autor (Fotografias de Cátia Monteiro e Maria Carnal 2024) Pág 161

Figura 60: Exprimntação do defumador (Fotografia do autor 2024) Pág 165

Figura 61: Exprimntação do defumador (Fotografia do autor 2024) Pág 167