

A importância do projeto “Gerações em 2 Pautas” e a sua
valorização no possível decréscimo da solidão dos idosos
residentes nos lares

Trabalho de projeto

Inês Santos Dias

Trabalho realizado sob a orientação da

Professora Doutora Sandrina Diniz Fernandes Milhano, ESECS

Leiria, março 2025

Mestrado em Ciências da Educação – Especialização em Educação e Desenvolvimento
Comunitário

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Politécnico de Leiria

Agradecimentos

Agradeço a toda a minha família por todo o apoio e dedicação ao longo desta jornada completa de obstáculos e conquistas nesta etapa da minha vida profissional, com especial atenção aos meus pais e ao meu irmão.

Obrigada, também, à minha orientadora por todo o apoio prestado e tempo dedicado a acompanhar-me neste caminho.

Resumo

Este projeto incide sobre a problemática da solidão dos idosos institucionalizados em lares. Foca-se, especialmente, na compreensão dos contributos de programas de intervenção assentes no uso de estratégias promotoras de experiências artísticas e culturais na redução da solidão nesta população. Assim, tendo em conta a natureza do projeto “Gerações em 2 Pautas”, procurou-se compreender os seus contributos na redução da solidão dos idosos residentes nos lares, nomeadamente institucionalizados do Centro Social Paroquial da Caranguejeira, Lar São Cristóvão e do Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra.

Através da análise do projeto, de pesquisa documental, do resultado da análise de entrevistas semiestruturadas individuais e em pequenos grupos junto dos agentes envolvidos nas instituições participantes, traçam-se os âmbitos de ação do projeto “Gerações em 2 Pautas”; procura-se perceber como foi percecionado pelos seus participantes, compreender a importância do recurso a estratégias do domínio das artes e da cultura na diminuição da solidão nos idosos institucionalizados, entender a importância desses processos de partilha de experiências e vivências de aprendizagem entre diferentes gerações.

Na perspetiva dos entrevistados, este projeto contribuiu para a redução da diminuição dos idosos institucionalizados através das oportunidades proporcionadas para a sua valorização enquanto ser individual e coletivo. Os resultados sugerem, ainda, o contributo destas vivências artísticas e culturais para a sensação de maior inclusão dos idosos institucionalizados na sociedade, maior respeito e valorização das suas vozes, que ficaram mais ativas através das partilhas das suas histórias e vivências.

Assim, as experiências artísticas e culturais proporcionadas pelo projeto desempenharam um papel performativo, mediador, inclusivo, capaz de esbater barreiras sociais, (re)criando, deste modo, laços e novas experiências através de aprendizagens, partilhas e dinâmicas criativas.

Palavras chave

Artes, Cultura, Desenvolvimento comunitário, Envelhecimento Ativo.

Abstract

This project focuses on the problem of loneliness among institutionalized elderly people in nursing homes. It focuses especially on understanding the contributions of intervention programs based on strategies that promote artistic and cultural experiences in reducing loneliness in this population. Thus, considering the nature of the 'Gerações em 2 Pautas' project, we sought to understand its contributions to reducing the loneliness of elderly residents in care homes, namely institutionalised residents of the Centro Social Paroquial da Caranguejeira, Lar São Cristóvão and the Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra.

Throughout this dissertation, and by analysing the 'Generations on 2 Staves' project, documentary research, the results of individual and small group semi-structured interviews with the agents involved in the participating institutions, the scope of action of the 'Generations on 2 Staves' project is traced; we try to understand how it was perceived by its participants, to understand the importance of using strategies in the field of arts and culture to reduce loneliness in institutionalised elderly people, to understand the importance of these processes of sharing experiences and learning experiences between different generations.

From the perspective of the interviewees, this project has contributed to reducing the decline of institutionalized elderly people through the opportunities it has provided for them to value themselves as individuals and as a group. The results also suggest the contribution of these artistic and cultural experiences to the feeling of greater inclusion of institutionalised elderly people in society and greater respect and appreciation of their voices, which have become more active through the sharing of their stories and experiences. Thus, the artistic and cultural experiences provided by the project played a performative, mediating, inclusive role, capable of breaking down social barriers, thus (re)creating bonds and new experiences through learning, sharing and creative dynamics.

Keywords

Arts, Culture, Community development, Active Aging.

Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo	iii
Abstract.....	v
Índice.....	vii
Índice de tabelas.....	viii
Abreviaturas	ix
I. Introdução.....	1
II. Enquadramento teórico	4
2.1 O processo de envelhecimento	4
2.2 Solidão.....	8
2.2.1 Solidão dos idosos institucionalizados.....	11
2.3. As artes e o conceito de envelhecimento criativo	18
2.4 “Gerações em 2 Pautas”.....	23
III. Opções metodológicas	25
3.1 Participantes	27
3.2 Técnicas e Instrumentos de recolha e análise de dados	28
IV. Apresentação e discussão de resultados.....	40
4.1 O projeto “Gerações em 2 Pautas”	40
4.1.1 Entrevistas às técnicas	40
4.1.2 Entrevistas semiestruturadas aos utentes	45
4.1.3 Entrevista semiestruturada à representante do projeto	49
Conclusões.....	53
Referências bibliográficas.....	56
Anexos	63
Anexo 1: Transcrição da entrevista à utente do Centro Social Paroquial da Caranguejeira Lar São Cristóvão.....	63
Anexo 2: Transcrição da entrevista às Animadoras Socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira Lar São Cristóvão.....	66
Anexo 3: Transcrição da entrevista à Educadora Social do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra.....	73
Anexo 4: Transcrição da às utentes do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra..	77
Anexo 5: Transcrição à representante do projeto “Gerações em 2 Pautas”	80

Índice de tabelas

Quadro 1 - Processo de elaboração das respetivas entrevistas

Quadro 2 - Carta de consentimento informado para as entrevistas e focos grupo

Quadro 3- Guião de entrevista semiestruturado à representante do projeto

Quadro 4- Guião de entrevista semiestruturado aos utentes do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra

Quadro 5- Guião de entrevista semiestruturado às Animadoras Socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e à Educadora Social do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra

Abreviaturas

CE: Comissão de Ética

DGS: Direção Geral de Saúde

DSM – 5: American Psychiatric Association’s Diagnostic and Statistical Manual – 5

IDH: Índice de Desenvolvimento Humano

IJM: Instituto Jovens Músicos

INE: Instituto Nacional de Estatística

OCDE: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Economico

ODS: Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

OMS: Organização Mundial de Saúde

ONU: Organização das Nações Unidas

PNUD: Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento

SNS: Serviço Nacional de Saúde

UTI: Universidade da Terceira Idade

I. Introdução

No âmbito do Mestrado em Ciências da Educação – Especialização em Educação e Desenvolvimento Comunitário da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria emerge o trabalho de projeto intitulado “A importância do projeto “Gerações em 2 Pautas” e a sua valorização no possível decréscimo da solidão dos idosos institucionalizados.”

O trabalho centra-se na problemática do envelhecimento, num período de desenvolvimento humano muitas vezes pautado pela solidão.

Na sociedade portuguesa, os idosos eram tendencialmente vistos como pessoas com muita sabedoria e experiência de vida. Esses conhecimentos eram valorizados e a sua partilha era uma prática habitual entre gerações. No entanto, com o avançar da sociedade e da tecnologia, o brilho pela velhice foi diminuindo em detrimento do egocentrismo do ser humano na sua busca incessante pela perfeição.

O desenvolvimento da medicina contribuiu para o aumento da esperança média de vida, e a massificação do emprego, especialmente entre as mulheres, reduzindo a capacidade das famílias em prestarem cuidados diretos aos idosos. Assim, recorreram-se a respostas sociais como apoio domiciliário; centro de convívio; centro de dia; centro de noite; acolhimento familiar; estruturas residenciais; centro de férias e lazer. Ainda, mudanças na vida das pessoas como a entrada na reforma e, muitas vezes, posterior institucionalização, têm contribuído para gerar sentimentos de solidão e perda entre os idosos, especialmente quando as estruturas residenciais não estão preparadas para garantir bem-estar. Sabemos que muitos lares têm sido percecionados como “depósitos de inválidos”, onde a rotina diária se pode tornar monótona e a institucionalização é entendida como uma sentença de morte. Neste contexto, é importante o acompanhamento dos idosos que deve abranger, também, oportunidades de convívio e lazer, que valorizem as suas vivência, conhecimentos, gostos e interesses e que contribuam para evitar o risco de exclusão social, um desafio que se tornou ainda mais evidente durante a pandemia de Covid-19.

A vontade de aprofundar o conhecimento neste domínio e o reconhecimento do importante papel que as expressões artísticas e culturais desenvolvidas por profissionais

podem ter na redução da sensação de solidão nestes contextos, incentivou-me a pesquisar projetos que fossem ao encontro desta pertinência. Neste âmbito, destacou-se o “Gerações em 2 Pautas”. Este projeto distingue-se pela recriação dos jogos e costumes tradicionais, pelo recurso à música e pela partilha de momentos e vivências que tenham sido significativas na vida dos idosos participantes. Assim, a problemática inerente a este trabalho foca-se, especialmente, na compreensão dos contributos de programas de intervenção assentes no uso de estratégias promotoras de experiências artísticas e culturais na redução da solidão nesta população.

Assim, a questão central que norteou este trabalho visa compreender os contributos do projeto “Gerações em 2 Pautas” na redução da solidão dos idosos residentes nos lares.

Ao longo desta dissertação, e através da análise do projeto “Gerações em 2 Pautas”, de pesquisa documental, do resultado de entrevistas semiestruturadas individuais e em pequenos grupos junto dos agentes envolvidos nas instituições participantes, foram delineados os seguintes objetivos específicos:

1. Traçar os âmbitos de ação do projeto “Gerações em 2 Pautas”;
2. Perceber como foi percecionado o projeto “Gerações em 2 Pautas” pelos seus participantes;
3. Compreender a importância do recurso às artes e à cultura na diminuição da solidão nos idosos institucionalizados;
4. Entender a importância para os idosos institucionalizados da partilha de experiências de aprendizagem através das artes e das tradições, entre diferentes gerações.

O trabalho encontra-se dividido em quatro capítulos e, alguns deles, em subcapítulos. O capítulo 1: O processo de envelhecimento; Capítulo 2: Solidão e o seu subcapítulo: Solidão dos idosos institucionalizados. Por sua vez, o capítulo 3 denomina-se: A importância do Desenvolvimento Comunitário nas instituições de terceira idade, e o subcapítulo: As artes e o desenvolvimento dos idosos. Por fim, o último capítulo intitula-se “Gerações em 2 Pautas”.

As opções metodológicas referem-se ao caminho percorrido para alcançar as respostas aos objetivos delineados. Foram feitas entrevistas com uso de guiões

semiestruturados, designadamente à representante do projeto do Instituto Jovens Músicos e aos técnicos dos lares do Centro Social Paroquial da Caranguejeira, Lar São Cristóvão e do Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra. Foram, ainda, realizadas entrevistas focos grupos com alguns dos seus idosos participantes das atividades do projeto.

Dessa forma, incide-se sobre experiências artísticas e culturais promovidas pelo projeto e o seu papel social, mediador e inclusivo na construção de ambientes onde as barreiras sociais podem ser atenuadas. Através da música, dos jogos e das tradições recuperadas e partilhadas, podem criar-se espaços de interação, no qual os participantes podem (re)descobrir memórias, fortalecer vínculos e estabelecer novas conexões interpessoais. Além disso, essas experiências são passíveis de promover partilhas intergeracionais, fomentando diálogos entre os idosos e a comunidade envolvente, promovendo a valorização dos seus saberes e histórias de vida. Assim, esta tipologia de projeto pode proporcionar momentos de lazer e bem-estar emocional, como também estimular processos de aprendizagem coletiva, favorecendo a inclusão social e a criação de novas experiências que contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

II. Enquadramento teórico

2.1 O processo de envelhecimento

O ato de envelhecer ocorre em todos os organismos vivos de maneiras diferentes consoante as suas características físicas e psicológicas.

Segundo Neri et al (2004) “*a velhice não é naturalmente, um estado patológico, como se acreditava em medicina, e nem é um retorno à infância, como se acreditava em psicologia, mas sim um período fisiológico e comportamental normal e distinto do ciclo vital*”. A velhice é um marco da vida de cada indivíduo onde ocorrem novas aprendizagens, conquistas e descobertas, onde o corpo se modifica a nível físico e mental.

Outros autores como Vieira e Gomes (2009) afirmam que a velhice é a transformação do *self*, ou seja, mudanças refletidas ao nível biológico, psicológico e social enquanto ser biopsicosociocultural. É o aparecimento dos cabelos brancos, as rugas, as dificuldades de visão e audição, a lentidão dos reflexos no domínio motor e psicológico (Silva 2005). Todo este novo processo de desenvolvimento do ser humano desencadeia angústia, sofrimento, mas também pode originar um novo rumo na vida dos mesmos com o início da reforma onde se podem afirmar novos projetos.

A palavra envelhecimento ao longo dos anos conheceu diversas transformações na sua autoidentidade em detrimento de novas “conceções que emergiam das disciplinas biológicas, psicológicas e sociais” (Sousa, 2018, p.3). Desta forma, o envelhecimento tornou-se um conceito difícil de definir e apresenta diferentes variedades em detrimento dos autores mencionados. Trata-se de um conceito amplo que abrange diferentes fatores segundo Ribeiro (2007) tais como: biológicos, sociais, psicológicos ou profissionais. O ciclo do desenvolvimento do ser humano não ocorre de igual forma perante todos os indivíduos e o envelhecimento não é exceção. Assim, o mesmo engloba toda a componente sociocultural.

De referenciar ainda, que os diferentes idosos no seu percurso do desenvolvimento humano usufruíram de diferentes recursos pessoais e socioeconómicos (Moreira, 2020).

Envelhecer na sociedade contemporânea significava estar rodeado das suas famílias e onde se sentiam integradas na mesma. No entanto, na presente sociedade e, segundo a opinião de Santos e Encarnação, foi “destruída a unidade cultural e identitária”

(Sousa, 2018, p.4). Assim, o envelhecimento é definido pela Organização Mundial da Saúde (WHOQOL Group, 1994, p.28) como “o processo que permite às pessoas idosas de realizar o seu bem-estar físico, social e mental ao longo da sua vida, permitindo a implicação na sociedade de acordo com as suas necessidades, os seus sonhos e suas capacidades” (Pinto et al., 2014, p.264). No entanto, o mesmo não é possível de verificar em algumas instituições.

O envelhecimento é um processo de deterioração exponencial pautada por diferentes marcos. Segundo Cancela (2007) apresenta três formas de envelhecer: a idade biológica; a idade social e a idade psicológica. A “Idade biológica está relacionada com o envelhecimento dos órgãos, que sofrem modificações diminuindo o seu funcionamento ao longo da vida; a capacidade de autorregulação torna-se também menos eficaz. A Idade social refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa relativamente a outros membros da sociedade, sendo esta idade fortemente determinada pela cultura e história de um país. A Idade psicológica está relacionada com as competências comportamentais que o indivíduo pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente; inclui a inteligência, memória e motivação” (Gonçalves, 2015, p.6). Todo este processo de envelhecimento leva a alterações no organismo e consequentemente na saúde mental.

Segundo os autores Fernández-Ballesteros e Izal (1993) “as perdas nas redes sociais devem-se à paragem da atividade profissional (reforma), e/ou inatividade laboral forçada por doença” (Camacho, 2020, p.8). Se um idoso deixa de exercer a sua função profissional automaticamente se vê sozinho na sua realidade.

O envelhecimento passa por três fases cruciais segundo Silva (2012): “idoso”; “senescência” e “senilidade” (Camacho, 2020, p.9).

A fase do “idoso” é pautada por breves perdas de memória e alterações sociais devido à reforma.

Na segunda fase, ocorre alterações ao nível físico, diminuição da memória num curto espaço de tempo, dificuldade na organização da informação e diminuição da capacidade de recuperar a informação a curto prazo (Fontaine, 2000).

A última fase, a “senilidade” o idoso torna-se dependente e necessita de cuidados completos pois o mesmo já não se consegue adaptar à realidade que o rodeia.

O ser humano evolui ao longo da sua vida ao nível das transformações físicas, sociais, entre outras. Este desenvolvimento ocorre através de um ciclo vital desde o nascimento à morte. Segundo Vygotsky, o desenvolvimento emerge para além do nível físico, como é o caso do meio onde o ser humano está inserido. “(...) (e por meio entenda-se algo muito amplo, que envolve cultura, sociedade, práticas e interações) é fator de máxima importância no desenvolvimento humano” (Passos & Rabello). Assim, “acreditar que a aprendizagem, mudança e evolução param na infância ou adolescência é uma simplificação excessiva e errónea (Rutter, 1996)” (Agudo, 2008, p.9). O ser humano está em constante mutação desde a fase embrionária à velhice.

Na linha de pensamento de Baltes citado por Verdingola (2013) todo o indivíduo é dotado do desenvolvimento que ocorre ao longo de todo o ciclo de vida, sendo este influenciado pelo seu contexto histórico e cultural. Na continuidade desta conceção, Papalia (2009) afirma que o desenvolvimento é multidimensional, multidirecional e envolve um equilíbrio entre ganhos e perdas.

Em todas as fases do desenvolvimento do ser humano é importante uma boa qualidade de vida, no entanto, na terceira idade esta deve ser a maior preocupação dos respetivos cuidadores e da forma como os idosos experienciam esta nova fase. Ou seja, “a qualidade de vida dos idosos depende, também, da forma como estes subjetivam o seu quotidiano e os factos vividos no seu eu, enquanto sujeitos, e não meros objetos de cuidado de técnicos e familiares” (Vieira, 2014, p. 147).

A última fase de vida do ser humano gera muita controversa perante os diferentes autores pois não sabem como definir este período. Segundo Lima (2004, p.8), “a última etapa deste período designa-se por terceira idade (porque representa cerca de um terço da nossa vida), velhice e, mais recentemente, idade adulta avançada.”

Com o avanço das novas tecnologias, incluindo na área da ciência e da medicina, as taxas de mortalidade diminuíram levando a um aumento da esperança média de vida, o que se traduz no aumento da população idosa.

No caso português o aumento do envelhecimento deu início no ano de 1960 (INE, 2014). Segundo o Deco Proteste (s.d) Portugal é o terceiro país com maior índice de envelhecimento da OCDE.

Há uma tendência para uma subida acentuada para o envelhecimento nos países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento. Porém, segundo a Fundação Calouste Gulbenkian (2009)

A maioria dos países apresenta um duplo envelhecimento da sua população, manifesto num acentuado envelhecimento verificado no topo da pirâmide etária – com um número progressivamente elevado de idosos que atingem cada vez mais idade – e num envelhecimento da base da mesma, com um notório decréscimo do número de crianças por mulher.

Este aumento deve-se, como foi referido anteriormente, a melhores condições de vida e à evolução da medicina. Com o aumento da esperança média de vida, a Europa ficou conhecida como o “continente grisalho”. O ato de envelhecer difere dos diferentes contextos existentes, como é o caso das zonas rurais, urbanas, países desenvolvidos ou em desenvolvimento. A partir desta linha de pensamento, os países desenvolvidos conseguem ter uma maior possibilidade económica para proporcionar um bom envelhecimento aos seus habitantes. Com o aumento da esperança média de vida, a sociedade portuguesa torna-se cada vez mais envelhecida e as respostas sociais existentes não conseguem chegar a toda a população.

Segundo Berger, L. & Mailloux-Poirier, Danielle citado por Verdingola (2013, p.8). “O idatismo (discriminação negativa com base na idade), a infantilização arbitrária (tratar as pessoas idosas como se fossem crianças), são outros conceitos que impedem a sociedade e mesmo os profissionais da área social e da saúde, de reconhecerem as capacidades reais dos idosos, não os respeitando como pessoas únicas que “vivem modos de vida diversificados, e cujos interesses, capacidades, necessidades e expetativas são diferentes”. Neste sentido, cada idoso carrega consigo a sua bagagem de vida. Assim, é fundamental considerar as suas vivências, experiências, capacidades e acima de tudo, os seus gostos, não menosprezando os seus sonhos.

2.2 Solidão

O processo de envelhecimento assim como o ciclo de vida do ser humano é pautado por fatores que o determinam. Nesta faixa etária a solidão e a depressão são condicionantes que afetam o envelhecimento em diferentes escalas do indivíduo. Porém não são únicas, como referem os autores Khaj-Bishak, Payahoo, Pourghasem e Jafarabadi (2014). Ainda, (...) “com o avançar da idade surgem problemas relacionados com a solidão, alterações na atividade sexual, perturbações metabólicas crônicas e emocionais, que irão afetar a qualidade de vida do idoso e irão aumentar a sua fragilidade” (Camacho, 2020, p.9). Estas manifestações de solidão tornam o idoso mais frágil e com uma maior vulnerabilidade para adoecer.

À luz do envelhecimento também o significado de solidão gera muita controvérsia entre os autores, não havendo por isso, um significado claro e conciso. Porém, os mesmos convergem que a solidão é o ato de estar só.

Segundo Neto (2000, p.13) a solidão é “...uma experiência comum e é um sentimento penoso que se tem quando há discrepância entre o tipo de relações sociais que desejamos e o tipo de relações sociais que temos.” Neto associa, neste âmbito, a solidão a sentimentos tais como: a solidão social e a solidão emocional. A solidão social refere-se quando o sujeito não apresenta um suporte social no seu quotidiano. Por sua vez, na solidão emocional o sujeito não tem ao seu lado o seu cônjuge, sendo a mais dolorosa forma de viver a solidão.

O momento da reforma e o conseqüente afastamento ou perda dos laços sociais até então estabelecidos no âmbito profissional, podem conduzir o idoso para outros patamares de solidão, aumentando o risco de alterações físicas e cognitivas, assim como o risco de mortalidade (Savikko, 2005). Trata-se de um período em que o idoso se vê isolado do seu meio, sem vontade para experienciar momentos que lhe tragam bem-estar.

Verifica-se que a solidão é uma situação complexa, que corresponde a um sentimento doloroso em que a pessoa sente que não tem amigos, relações sociais e simultaneamente sente sintomas de mal-estar psicológico e emocional. Este sentimento de solidão aumenta o risco de problemas físicos, emocionais e sociais (Camacho, 2020, p.15).

E assim, esta situação complexa pode ser potenciada pelo isolamento social, que leva a uma perda de capacidades funcionais levando ao desinteresse, desânimo e apatia (Miguel et al, 2007). Se o mesmo se encontra isolado do seu meio, a cada dia que passa esse sentimento torna-se maior e incapacitante de corrigir.

Uma das outras ramificações do envelhecimento é a depressão. Segundo o American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual-5 (DSM-5, 2013) define-se como “existência de um conjunto de sintomas que afetam o humor dos indivíduos – síndrome depressivo” (Camacho, 2020, p.15)

Para a Direção Geral de Saúde (DGS) “as perturbações depressivas são caracterizadas por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa ou de baixa autoestima, perturbações do sono ou do apetite, sensação de cansaço e baixo nível de concentração” (Camacho, 2020, p.15). Com um país tendencialmente envelhecido maiores serão os idosos com tendência a adquirir este sentimento. É na faixa etária da terceira idade que ocorrem mais fenómenos de depressão originados através de perdas de amigos e/ou familiares. De salientar ainda que após a reforma estes idosos sentem-se excluídos da sociedade onde os mesmos estão inseridos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) existem três tipos de depressão: a depressão major; a distimia e o transtorno bipolar.

A depressão major consiste nas mudanças que o sujeito apresenta ao nível do seu comportamento impossibilitando por vezes de realizar as suas tarefas ou atividades de lazer.

A distimia apresenta alterações de humor e no comportamento de forma crónica, causando tristeza, falta de energia, dificuldade na concentração, alterações ao nível do apetite e do sono e falta de autoestima. Esta distimia pode ser causada através de causas

biológicas e químicas, fatores genéticos e hereditários, fatores psicológicos e traços da personalidade, fatores sociais e ambientais, fatores de risco adicionais (Medicare).

Por fim, o transtorno bipolar é caracterizado por uma exponencial mudança de humor desde a mania (episódios maníacos) à depressão (episódios depressivos) (Verdingola, 2013, p.17). Nos episódios maníacos os pacientes vivem anormalmente felizes, porém, nos episódios depressivos, os pacientes afirmam viver numa tristeza profunda.

Assim, segundo os autores Marques e Firmino (2003)

é importante conhecer e valorizar a história de vida de cada pessoa idosa e a sua personalidade especialmente se no decorrer da sua experiência de vida existem vários episódios negativos de forte carga emocional que podem ter dado origem a momentos depressivos (Camacho, 2020, p.17)

Ao conhecer a história de vida de cada um permite criar e desenvolver novas estratégias e ferramentas que possam proporcionar um maior conforto e diminuir sentimentos de tristeza.

O lema do envelhecimento ativo pensa, retrata e planeia a vida de idosos que não necessitam de cuidados de longo prazo. Para estes não foram acrescentados direitos, condições e Leis efetivas que promovam a igualdade de respeito e proporcionem direitos e serviços de qualidade, com respostas de qualidade, para além de regulamentos e manuais, sem respostas efetivas e afetivas de acordo com as vontades e necessidades de cada indivíduo (Verdingola, 2013, p.19).

2.2.1 Solidão dos idosos institucionalizados

O sexo feminino sempre foi visto como uma referência ao cuidado do próximo, no entanto as famílias atualmente não têm a capacidade de cuidar do idoso devido à conjuntura atual que os rodeia. Assim, com a modificação da sociedade e a sua expansão do mercado de trabalho, as mesmas tiveram menos disponibilidade para as suas famílias, nomeadamente os idosos, optando por isso na institucionalização (Neto & Corte-Real, 2016, p.9).

A própria transformação social dos últimos anos, incluindo os novos modelos familiares, o grande número de separações, o avanço tecnológico e científico de domínio dos mais jovens e a inserção da mulher no trabalho fora do lar e das lides domésticas a que tradicionalmente estavam habituadas, são fatores que podem contribuir para a falta de apoio aos idosos (Gomes, 2022, p.17).

Os idosos em algumas instituições não são valorizados de forma correta, não dão prioridade à sua história de vida, apenas se limitam segundo Pimentel (2011) a certas prioridades fisiológicas como a alimentação, vestuário, moradia, cuidados de saúde e higiene, deixando de parte as necessidades ao nível social, afetivo e sexual (Neto & Corte-Real, 2016, p.10).

O autor Lourenço (2014) contribui sobre o tema da institucionalização afirmando que os cuidadores não têm em conta as diferenças de cada idoso levando desta forma, a uma carência de liberdade do utente (...) (Gomes, 2022, p.16). Os idosos nos lares são tratados maioritariamente de forma igual, não olhando à individualidade de cada um. Antigamente nas sociedades rurais, as pessoas idosas viviam essencialmente da agricultura onde a pessoa mais velha tinha uma vida participativa na família, sendo respeitada e valorizada socialmente. No novo paradigma, a ausência deste papel tem efeitos negativos aumentando a sua desvalorização e a exclusão, segundo Preti (1991) (Neto & Corte-Real, 2016, p.11). No processo de institucionalização do idoso ocorre segundo Moragas (1997, p. 239) uma “morte social” uma vez que os laços sociais são em grande escala restringidos. De forma a divergir a “morte social”, Fernandes (2000) (...) “defende que o idoso deve ser sensibilizado a participar em atividades que promovam a sua atividade física e mental, contrariando a postura absentista e queixosa de forma a potenciar a sua integração saudável no lar” (Neto & Corte-Real, 2016, p.12).

“Goffman (2001, p.11) refere-se ao Lar como “instituição total” e define-a como “um local de residência e trabalho onde um grande número de indivíduos com situação semelhante, separados da sociedade mais ampla por considerável período de tempo, levam uma vida fechada e formalmente administrada” (Citado por Neto & Corte-Real, 2016, p.11). Entrando assim, num processo de isolamento. As instituições são regidas por um critério de normas e regras que o idoso deve respeitar dentro das suas possibilidades.

O autor Erving Goffman (1961) equipara as “(...) casas de repouso a hospícios, quartéis, conventos e prisões, como “Instituições totais”, isolando, controlando e reconstituindo as vidas diárias dos seus residentes” (Citado por Verdingola, 2013, p.18). Ou seja, segundo ele, as instituições são como uma prisão pois tiram a liberdade e a essência do idoso.

Tendo em conta que os idosos se sentem mergulhados na solidão onde estão inseridos nas respetivas instituições, este sentimento ganhou proporções inimagináveis no período da pandemia COVID-19.

Foi no ano de 2019 que ocorreu um surto de SARS-CoV 2 na província de Hubei (China) que rapidamente alastrou a todos os países. Os seus sintomas foram facilmente confundíveis ao de uma gripe ou em situações mais delicadas de uma pneumonia. Segundo o Serviço Nacional de Saúde (SNS) a transmissão do vírus SARS-CoV 2 ocorreu através do contato direto ou do contato indireto (SNS).

No contato direto o doente contaminado com tosse, espirros, transmite gotículas sendo facilmente transmitido por alguém ao seu redor. Por sua vez, no contato indireto, parte do contacto com as mãos numa superfície ou objeto contaminado levando posteriormente à boca, nariz ou olhos (SNS).

Todas as doenças são avaliadas pelos diferentes sintomas que possam existir e que se modificam de doente para doente. No caso da COVID-19 os indícios de doença eram os seguintes segundo o SNS: febre; tosse; dores musculares; dificuldade respiratória ou falta de ar (dispneia); perda total do olfato (anosmia) ou parcial (hiposmia); ausência do paladar (ageusia) ou perturbação do paladar (disgeusia); diarreia; náuseas/vómitos; dor de garganta; rinorreia e/ou congestão nasal e fadiga.

Dos grupos mais vulneráveis de desenvolver complicações mais graves surgem pessoas com idade igual ou superior a 60 anos; grávidas; imunodepressão grave e doenças crónicas.

De modo a prevenir o contágio do COVID-19 algumas medidas foram tomadas por parte do governo como por exemplo o fecho das escolas; fim das visitas aos lares; uso da máscara; adoção da etiqueta respiratória; lavar e/ou desinfetar as mãos; limpar e desinfetar equipamentos e superfícies; manter o distanciamento físico; manter os espaços ventilados e toma da vacinação (SNS).

Apesar de todas estas medidas de prevenção, foi nos lares que se sentiu um maior sentimento de abandono e insegurança por parte dos utentes e de toda a sua equipa envolvente, agravando assim, o sentimento de solidão.

Segundo Gubar (2020) (...) “o isolamento social gera os subprodutos letais da solidão: depressão, distúrbios alimentares e do sono, ansiedade, abuso de substâncias, automutilação” (Simões, p.48). Segundo a Direção Geral de Saúde (s.d) este foi o grupo etário onde mais se verificou o maior número de óbitos a partir dos 80 anos.

Durante o período pandémico muitos dos idosos acabaram por falecer sem ter direito a um funeral digno.

...mas morrer sem se poder dar a mão a quem se ama ou sem ter direito a um funeral, sem despedidas e sem abraços... sem que as pessoas que gostam de nós possam chorar na companhia umas das outras, reduz a morte a um imperativo asséptico e a uma urgência sanitária que nos humilha a todos. Morrer sozinho é triste; é muito triste! Desaparecer estando só e nós quase mais ninguém é morrer duas vezes. De uma vez só. E pior, ainda, é que as pessoas que nos amam e que não podem estar connosco, quando se morre, por perigo de contágio, e que não podem acompanhar-nos, depois de morrer, para que a nossa morte não as contagie, morrem connosco: várias vezes. Porque se culpam por nos terem “deixado” morrer. Porque se culpam por nos terem “deixado” a morrer sem ninguém, e porque se culpam por não nos terem dito, sequer, adeus... (Sá, 2020 in Simões, p.48).

Apesar de toda a problemática que foi presenciar a pandemia COVID-19, as tecnologias vieram dar um *boom* ao país. Assim, esta inovação tecnológica foi crucial

(...) no que toca à amenização do isolamento destes indivíduos, pois, para além de se revelarem uma ocupação do tempo livre, também permitem aos idosos manterem-se informados acerca da situação atual (Gomes, 2022, p.32).

Pensar no ser humano é pensar em desenvolvimento. Este é um conceito multidimensional que (...)

tem como fim o próprio indivíduo e como objetivo o seu bem-estar económico, social e cultural, o aumento do acesso a bens e serviços, a sua liberdade de escolha, a vivência democrática e a possibilidade de participar em decisões que implicam o seu destino e o sistema em que se insere (Mendes, 2013, p.4).

Desenvolvimento abarca muitos conceitos à sua volta nomeadamente o conceito de Desenvolvimento Comunitário que tem como ponto de partida a identificação dos problemas e as necessidades sentidas por parte das populações que vão ser estudadas e analisadas de forma a proporcionar uma vida melhor (Mendes, 2013, p.5). Assim, o Desenvolvimento Comunitário (...) “encara as pessoas como recursos, como os principais recursos do seu próprio desenvolvimento, e aposta decisivamente na sua capacitação” (...) (Mendes, 2013, p.6). É com base no Desenvolvimento Comunitário que se estabelecem e criam se respostas de modo a ajudar a população.

Segundo Egg (1980),

O desenvolvimento comunitário constitui uma técnica social que abrange principalmente a promoção do indivíduo dentro da unidade social, pela mobilização dos recursos humanos, materiais e institucionais necessários, com o objetivo da execução de projetos ao nível das comunidades, no sentido de melhorar o seu nível de vida e as suas estruturas. O objetivo geral é a aceleração do processo de desenvolvimento económico, social e cultural de uma região (Mendes, 2013, p.7).

A Organização das Nações Unidas (ONU) em 1956 definiu desenvolvimento comunitário como um

“(…) processo através do qual os esforços do próprio povo se unem aos das autoridades governamentais, com o fim de melhorar as condições económicas, sociais e culturais das comunidades, de integrar essas comunidades na vida nacional e de capacitá-las a contribuir plenamente para o progresso do país” (Ammann, 1962, p.32) cit in (Mendes, 2013, p.9).

A palavra desenvolvimento originou, ainda, ao longo do tempo um novo desenvolvimento, o desenvolvimento local. Este ocorre num determinado território cujo objetivo é dinamizar a economia e a sua qualidade de vida sempre em detrimento do outro. Atualmente, esta área do desenvolvimento preocupa-se com a qualidade de vida dos seus cidadãos e a conservação do meio ambiente (Mendes, 2013, p.12). Desenvolvimento é uma palavra em constante mudança, mas sempre em prol das necessidades do ser humano.

O desenvolvimento sustentável evoluiu de forma exponencial um pouco por todo o mundo com a Conferência das Nações Unidas em 1992 no Rio de Janeiro. Em 1990 surge o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) onde consta o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) que retrata o desenvolvimento de cada país (Mendes, 2013, p.16).

A educação tem na sociedade um papel fulcral pois permite abrir novos horizontes, alargar conhecimentos e diminuir o preconceito. Para Caride, Freitas e Vargas a (...) “educação e desenvolvimento são processos e realidades que estão intrinsecamente ligados, a tal ponto que não se pode conceber a Educação sem Desenvolvimento, nem Desenvolvimento sem Educação” (Vieira, Vieira & Vieira, 2020, p.589).

Segundo Jacques Delors (1996), a “educação não serve apenas, para fornecer pessoas qualificadas ao mundo da economia: não se destina ao ser humano enquanto agente económico, mas enquanto fim último do desenvolvimento” (Vieira, Vieira & Vieira, 2020, p.590). Assim, educação é o caminho certo para o desenvolvimento. A educação é chave para o sucesso e para o desenvolvimento do ser humano.

Com o aumento da esperança média de vida a sociedade portuguesa torna-se cada vez mais envelhecida. Este núcleo da população são os sábios da aprendizagem (Santos, et al; 2019, p.49). Cada ser humano é composto pelas suas características individuais e coletivas no decorrer da sua faixa etária, e, portanto, o ato de envelhecer difere de idoso para idoso.

A velhice é encarada por vezes como um regresso à infância, devido à redução das suas capacidades. Neste sentido são importantes os apoios governamentais para proporcionar incentivos à educação ao longo da vida; eliminar estereótipos associados à velhice; motivar para a intergeracionalidade entre outros auxílios.

Willis e Schaie (1981) propõem cinco objetivos para a educação dos adultos idosos:

1. “Compreender as modificações corporais e comportamentais”;
2. “Entender as mudanças ao nível tecnológico e cultural das sociedades contemporâneas”;
3. “Torná-los aptos para o desenvolvimento de capacidade de luta contra as consequências, na primeira pessoa, das mudanças socioculturais e do envelhecimento”;
4. “Apetrechá-los de novas aptidões para lidarem com situações desconhecidas”;
5. “Descobrir novos papéis” (Jacob, 2019, p.53).

A presente sociedade ainda perceciona a velhice como não tendo capacidades de adquirir novas aprendizagens, o que não se enquadra nas perspetivas atuais (Pocinho et. al, 2019). Neste sentido, por vezes, “são as próprias pessoas de idade avançada que veiculam a ideia de que a idade é uma barreira intransponível à aprendizagem. Esta autoimagem é adquirida por via social, através de crenças erróneas” (Jacob, 2019, p.56).

Assim, são importantes os apoios governamentais para proporcionar incentivos à educação ao longo da vida; eliminar estereótipos associados à velhice; criação de atividades intergeracionais, entre outras, contribuindo para a inclusão desta faixa etária no meio que os rodeia.

Um dos pilares que contribuiu para a inclusão da população idosa foi a criação das Universidades Seniores. Em Portugal a primeira Universidade de Terceira Idade

(UTI) surgiu em 1978, tendo como base a aprendizagem não formal. Segundo Veloso, o seu objetivo consistia em “(...) valorizar a imagem do idoso (...) para ser útil à sociedade, contribuindo para o seu desenvolvimento” (Jacob, 2019, p.56).

Jacob (2012), considerou que os alicerces que levaram à construção das Universidades Sénior tiveram por base o “(...) envelhecimento da população e as dificuldades de adaptação a novos estilos de vida após a reforma” (Jacob, 2019, p.58). Estas adaptações surgiram após o início da reforma, ao avanço do mundo tecnológico e à visão de como a sociedade percebe a terceira idade. Reclamam posteriormente nos lares a importância de projetos de desenvolvimento comunitário interpelados pela arte.

A arte é um formato de educação exposto através do corpo ou com base em materiais artísticos, transformando-se numa “educação artística”. Esta, segundo Carmelo Rosa (2010), consiste em (...) “assegurar a formação no domínio das artes, devendo estas fazer parte da formação integral e harmoniosa de um indivíduo” (Magueta et al; 2023, p.3). O ser humano enquanto ser biopsicosociocultural deve incorporar essas ferramentas no seu processo de desenvolvimento, permitindo assim, a sua estabilidade física e emocional na vida em sociedade.

2.3. As artes e o conceito de envelhecimento criativo

Neste tópico destaca-se o papel da intervenção sociocultural e das artes num modelo complementar e distintivo de envelhecimento: o modelo de envelhecimento criativo. Segundo Gonçalves & Anica (2018)

“O conceito de envelhecimento criativo incide sobre três áreas distintas: a primeira diz respeito à saúde e bem-estar (nomeadamente, à arte terapia); a segunda refere-se à comunidade, consubstanciando-se em iniciativas direcionadas para a utilização das artes como meio de desenvolvimento cultural ou cívico, incluindo programas e oportunidades, através dos quais os mais velhos podem contribuir para a vida das suas comunidades; e por último, a aprendizagem ao longo da vida, ou seja, programas de natureza comunitária, que têm como objetivo desenvolver capacidades artísticas através de oficinas participativas” (Sousa et al., 2021, p.146).

Este modelo de envelhecimento criativo, segundo Gonçalves & Anica (2018), propõe uma abordagem que se considera inovadora, na qual a intervenção sociocultural e as artes assumem um papel central na promoção do bem-estar, autonomia e valorização dos idosos. Como explicitado pelos autores, este modelo afasta-se das conceções tradicionais que veem o envelhecimento apenas sob a ótica do declínio físico e cognitivo como enquadrado nos tópicos anteriores. Enquadra-se, assim, numa perspetiva que enfatiza a capacidade de criação, expressão e participação ativa na sociedade através da participação em atividades artísticas, sociais e culturais.

Neste contexto, a intervenção sociocultural desempenha um papel crucial nesse modelo, pois atua na construção de estratégias que favorecem a inclusão dos idosos, promovendo atividades que estimulam a socialização, a partilha de experiências e o reforço da identidade pessoal e coletiva. As dinâmicas intergeracionais constituem um dos aspetos valorizados neste modelo, a par de projetos comunitários e do desenvolvimento de atividades de lazer estruturadas. A intenção centra-se em criar um ambiente onde os idosos se sentem valorizados, ouvidos e capazes de contribuir com os seus conhecimentos e vivências.

As artes, performativas ou não, incluindo a música, a dança, o teatro e as artes plásticas, são perspetivadas como ferramentas poderosas para estimular a memória afetiva, melhorar a autoestima e fortalecer os laços emocionais. Estas artes, ou expressões artísticas e culturais, proporcionam momentos de prazer e distração, mas também atuam no desenvolvimento cognitivo e na manutenção das capacidades motoras, prevenindo ou retardando o avanço de doenças neurodegenerativas e outras próprias desta fase da vida. Destaca-se a ideia de que o contacto com as artes, com as manifestações artísticas e culturais, quer numa perspetiva de fruição e ou participação mais ativa, ajudam a que os idosos resgatem narrativas pessoais, criem novas formas de expressão e se sintam parte ativa da sociedade.

Assim, ao conjugar a intervenção sociocultural com as artes, o modelo de envelhecimento criativo de Gonçalves & Anica (2018), propõe uma visão distintiva do processo de envelhecimento, na qual a criatividade e a participação contínua são elementos essenciais para uma velhice mais saudável e digna. Esse modelo destaca que o envelhecimento não deve ser encarado como um período de passividade, mas sim como uma fase de novas possibilidades, onde os idosos podem explorar talentos, estabelecer novas conexões e manter um papel ativo na construção da sua própria história e na vida comunitária.

As experiências artísticas e culturais constituem formas de expressão e (...) “uma força poderosa e omnipresente que ajuda o indivíduo a modelar as atitudes, as crenças e os comportamentos (Sousa, 2019, p.7). Esta força e poder transformador das artes na vida das pessoas e das suas comunidades está na essência das suas utilizações como ferramenta ou estratégia de intervenção social. Segundo Alcántara (2016, citado por Sousa, 2019, p.8) “a arte tem uma capacidade transformadora da pessoa e da comunidade. Criatividade, transformação, identidade e pertença são conceitos chave que podem ser desenvolvidos através de linguagens artísticas e que promovem o empoderamento”. Neste âmbito, sobressai esta força que a participação artística tem enquanto forma de empoderar, de lidar com as problemáticas existentes ao nosso redor e o seu papel no desenvolvimento individual e coletivo (Magueta et. al, 2022, 2023).

Muitos autores destacam estes aspetos, como por exemplo, Matarasso (2019), citado por Fontes, Mesquita e Sousa (2021, p.35) salientando que as artes contribuem para a “criação de significado através de histórias, imagens, sons, atividades performativas, e outros métodos que possibilitam que uma pessoa comunique a outras os seus sentimentos e a experiência de estar viva”. A arte pode então ser um importante

veículo no contexto de institucionalização dos idosos para exprimirem e partilharem as suas histórias de vida, as suas emoções e sentimentos.

As estratégias próprias da animação sociocultural encontram nas artes e uma metodologia de intervenção. Na perspetiva de Serrano & Puya (2006), citados por Sousa (2019, p.10), a animação cultural (...)

“é constituída por um conjunto de práticas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, têm a finalidade de atuar em diferentes âmbitos da qualidade de vida, com o fim último de promover a participação dos indivíduos no seu próprio desenvolvimento sociocultural, criando espaços para a comunicação interpessoal”.

Para Caride (2012) e Ruiz (2018) a animação sociocultural e educação comunitária convergem em prol do desenvolvimento do ser humano enquanto ser biopsicosociocultural. Ou seja, a animação sociocultural é influenciada (...) “pelos nossos particulares modos de ser-estar no mundo, sobretudo quando a elas se associam valores tão importantes para a convivência como a liberdade, a justiça, a paz, a equidade ou a democracia” (Sousa, 2019, p.12). Assim, as práticas artísticas facilitam que idosos se manifestam entre si, expressam os seus sentimentos e, principalmente, ajudam a abrir novos horizontes e permite que os cidadãos se sintam parte integrante da sociedade. Segundo o pensamento de Moreira (2020) o ato de envelhecer é sinónimo de desenvolvimento de um país (Fontes, Sousa, & Mesquita, 2021, p.36).

A animação sociocultural é vivenciada nas instituições de apoio aos idosos como uma ferramenta de empoderamento. Pode contribuir para a implementação de estratégias assentes no reviver tradições e costumes das vivências, histórias de vida, partilha de conhecimentos e a diminuição da solidão presenciada por alguns idosos. É uma ferramenta de apoio aos mesmos e às suas famílias que, por diversas circunstâncias, não se encontram sempre perto dos seus entes queridos.

Podemos considerar que a animação sociocultural, através do recurso a estes dispositivos artísticos e culturais se alinha com os objetivos da Agenda 2030, responsável por garantir a base do Desenvolvimento Sustentável através dos seus dezassete objetivos. Podemos inserir as práticas artísticas no ODS 4, educação de qualidade, numa perspetiva ao longo da vida, incluindo e valorizando todos, até aos mais velhos neste processo.

Numa sociedade evoluída em diferentes nı́veis, torna-se por vezes difícil proporcionar momentos e atividades que se direcionam aos verdadeiros interesses da população idosa. Muitas vezes, esta encontra-se isolada nas suas aldeias rurais, nos prédios inseridos no centro das cidades, centros de dia ou, em último recurso, nos lares institucionalizados.

Uma das principais dificuldades enfrentadas pelos técnicos que trabalham com a terceira idade é a identificação de estratégias eficazes para atender às reais necessidades dos utentes. A escassez de profissionais em muitas instituições portuguesas torna desafiadora a implementação de práticas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. No entanto, os jogos tradicionais e a música têm sido amplamente utilizados como ferramentas para estimular a expressão emocional, o contato sensorial e a socialização, permitindo que os idosos revivam memórias, compartilhem experiências e fortaleçam seus vínculos afetivos (Milhano, 2022).

Segundo Milhano (2009, 2016), a música desempenha um papel essencial na estimulação cognitiva dos idosos, atuando como estímulo para a recordação de memórias afetivas e fortalecimento da identidade pessoal e coletiva. Além disso, os jogos tradicionais, ao exigirem interação, raciocínio e coordenação motora, promovem a manutenção das funções executivas e reforçam a autoestima e o sentido de pertença ao grupo. A integração dessas práticas em instituições de acolhimento e centros de dia favorece um envelhecimento mais ativo e participativo, combatendo o isolamento social e estimulando a criatividade dos idosos na construção de narrativas sobre suas vivências.

Assim, considerando a necessidade de intervenções mais humanizadas e personalizadas, torna-se fundamental que as instituições de cuidados à terceira idade adotem abordagens interdisciplinares, em que arte, música e jogos tradicionais sejam utilizados não apenas como entretenimento, mas como ferramentas de intervenção estruturadas, alinhadas às necessidades emocionais, sociais e cognitivas dos utentes (Milhano, 2016, 2022).

Relativamente aos jogos tradicionais estes permitem ativar e reviver memórias passadas através da atividade lúdica e conseqüentemente melhorar o nível psicomotor e diminuir a solidão. É de realçar que se os mesmos forem vivenciados com as gerações mais novas capacita as relações interpessoais (Pereira, 2023, p.13).

O projeto “Gerações em 2 Pautas” enquadra-se neste contexto em que a utilização de jogos e costumes tradicionais como ferramentas pedagógicas e de mediação, colaboram no processo de combater a solidão e promover o bem-estar emocional dos idosos institucionalizados em lares e centros de dia. A iniciativa baseia-se na premissa de que a interação intergeracional, aliada à música e às práticas lúdicas, pode estimular a memória afetiva, fortalecer os laços sociais e melhorar a qualidade de vida dos participantes. Além disso, o projeto reconhece a importância da cultura e das tradições como elementos fundamentais na construção das identidades individuais e coletivas, resgatando saberes e experiências que, muitas vezes, se perdem com o tempo. Dessa forma, o projeto não apenas atuou na mitigação da solidão, mas também procurou criar um espaço de partilha, valorização da história de vida dos idosos e integração ativa na comunidade.

2.4 “Gerações em 2 Pautas”

O projeto “Gerações em 2 Pautas” é um projeto de inovação social integrado no programa Portugal Inovação Social. Este programa visa corrigir um problema existente numa determinada localidade através de atividades e dinâmicas que envolvam a comunidade. Portugal Inovação Social financiou este projeto sensivelmente com 53 mil euros e com a contribuição do Município de Leiria em 23 mil euros.

Este projeto deu os seus primeiros passos no decorrer de janeiro de 2022 avançando em conformidade em abril desse mesmo ano coincidindo com a altura da pandemia COVID-19. Tinha como objetivo diminuir a solidão dos idosos institucionalizados em lares e centros de dia e reviver jogos, costumes e tradicionais dessa época de modo a reviver memórias passadas numa identidade cultural própria (Portugal Inovação Social, Gerações em 2 Pautas).

Desta forma, pretendeu-se desenvolver a saúde mental, principalmente dos idosos institucionalizados nas seguintes instituições: Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão; Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra; Lar Social do Arrabal; Recanto do Arrabal; Lar Santa Eufémia; Lar Eira da Torre e Centro Social de Matas.

Este projeto foi intergeracional incluindo o envolvimento de mais de 600 crianças dos 6 aos 10 anos. Segundo o IJM o “Gerações em 2 Pautas” emerge estratégias que desencadeiam mecanismos de prevenção no combate à doença mental, em resposta à situação pandémica provocada pela Covid-19” (Região de Leiria).

Segundo a representante do projeto, Felisbela Barbosa, incentiva o “resgate da memória, tornar o idoso ativo e não apenas uma pessoa sentada a receber música. Queremos capacitá-los de forma a receberem as crianças e serem capazes de, com as memórias que têm, com os sentimentos que têm, com a sabedoria que têm, conseguirem partilhar isso com as crianças” (Diário as beiras, 04 março).

Para além dos jogos tradicionais (jogo do peão, jogo da neca), cantares e sensações sentidas através do tato, olfato, foram reavivadas memórias do 25 de abril de 1974 e as tradições religiosas do período pascal, entre outras.

Todos os projetos necessitam de parceiros para que o mesmo consiga alcançar todos os seus objetivos e que proporcione momentos de pensamento crítico. Este contou

com o apoio do Portugal Inovação da Região Centro; o Município de Leiria como investidor social; a ESECS – IPLeiria; as juntas de freguesias de União das Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça; Freguesia de Caranguejeira e também os parceiros do projeto: Agrupamento de Escolas Caranguejeira - Santa Catarina da Serra; Fluxoterm – Climatização; Lda.Bigbrand comunicação visual Grupo Valco; Aqueciliz; GoldPet e, ainda, o lar recanto do Arrabal; lar matas; lar são Cristóvão; Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra - I.P.S.S.; eira da torre (Geração em 2 Pautas – Facebook).

III. Opções metodológicas

“A apresentação da metodologia implica definição das tarefas, de normas, e de procedimentos para a execução. A metodologia tenta responder à pergunta – como se faz?” (Serrano, 2008, p. 25).

O estudo assenta sobre a problemática da solidão dos idosos institucionalizados em lares. Foca-se, especialmente, na compreensão dos contributos de programas de intervenção assentes no uso de estratégias promotoras de experiências artísticas e culturais na redução da solidão nesta população.

Como enquadrado nos tópicos anteriores, as transformações físicas e psicológicas associadas ao envelhecimento influenciam a qualidade de vida dos idosos e são, muitas vezes, agravadas pela forma como a sociedade os percebe e representa. Como aponta Correia (2017, p. 13), “o padrão convencional perpetuado na sociedade atual é o de que a velhice é sinónimo de incómodo para a família, um fardo pesado. A representação menos favorável sobre os seniores resulta, também, da constatação de mudanças sociais importantes, tais como a alteração da composição dos agregados familiares – família nuclear –, o aumento da esperança de vida e o distanciamento entre gerações”.

Em Portugal, a expectativa média de vida situa-se nos 80 anos, e, segundo dados do Serviço Nacional de Saúde, aproximadamente 99.234 idosos encontram-se institucionalizados em lares ou centros de dia. Esse afastamento do núcleo familiar, aliado à falta de interações sociais significativas, contribui para um sentimento crescente de solidão e abandono, prejudicando o bem-estar emocional e cognitivo dessa população.

Diante dessa realidade, o Instituto de Jovens Músicos desenvolveu o projeto “Gerações em 2 Pautas”, uma iniciativa voltada para reduzir a solidão dos idosos institucionalizados por meio da valorização das tradições e costumes culturais. O projeto teve início durante a pandemia da Covid-19, período que acentuou os casos de isolamento social, depressão e demência entre idosos, especialmente aqueles residentes em instituições de longa permanência ou vivendo sozinhos.

Com base nesse contexto, o presente estudo investiga a seguinte questão central:

De que forma o Projeto “Gerações em 2 Pautas” contribui para a redução da solidão na comunidade dos idosos institucionalizados?

Para responder à questão de investigação anteriormente mencionada, emerge o objetivo geral: compreender os contributos do projeto “Gerações em 2 Pautas” na redução da solidão dos idosos institucionalizados do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e do Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra.

Definiram-se, nesta linha, os seguintes objetivos específicos:

1. Traçar os âmbitos de ação do projeto “Gerações em 2 Pautas”;
2. Perceber como foi percecionado o projeto “Gerações em 2 Pautas” pelos seus participantes;
3. Compreender a importância do recurso às artes e à cultura na diminuição da solidão nos idosos institucionalizados.
4. Entender a importância para os idosos institucionalizados da partilha de experiências de aprendizagem através das artes e das tradições, entre diferentes gerações.

Relativamente ao tipo de estudo, optou-se por um estudo de caso, descritivo enquadrado no paradigma qualitativo. O caso em estudo é o projeto “Gerações em 2 Pautas” que se pretende descrever e caracterizar enquanto “entidade bem definida, cujos “casos” podem ser indivíduos, grupos, organizações ou comunidades passíveis de estudo” (Figueiredo & Amendoeira, 2018, p.103). Segundo Nelson et al. (1992), a “investigação qualitativa é, portanto, considerada um campo interdisciplinar e transdisciplinar que atravessa as ciências físicas e humanas (Aires, 2015, p. 13).

3.1 Participantes

O projeto “Gerações em 2 Pautas” desenvolveu-se no Instituto Jovens Músicos da Caranguejeira (IJM). Situado na Rua de Fátima, nº 16 Caranguejeira – Caldelas, conta com cursos livres, onde é possível aprender a tocar o instrumento favorito de cada indivíduo; cursos certificados, entre o Pop/Rock e o Clássico e por fim, a produção musical, em que se adquirem conhecimentos sobre a criação de música eletrónica, composição musical e produção musical. O IJM conta ainda com ROCKSCHOOL ACADEMIA DE ARTES LEIRIA situada na Rua Miguel Franco, Lote 9 2400 – 191 no Bairro dos Capuchos – Leiria.

No âmbito deste estudo, foram realizadas entrevistas com guião semiestruturado em três instituições, nomeadamente à representante do projeto do Instituto Jovens Músicos (IJM); Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra: uma Educadora Social e a duas idosas; Centro Social Paroquial da Caranguejeira| Lar São Cristóvão: duas Animadoras Socioculturais e uma idosa.

“O Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra é uma instituição particular de solidariedade social que desenvolve a sua principal actividade nas áreas da infância e terceira idade, assegurando presentemente o funcionamento das respostas sociais de Creche, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário e Lar” (Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra).

O Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão conta com ERPI; Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

3.2 Técnicas e Instrumentos de recolha e análise de dados

Para atingir os objetivos propostos, recorrer-se-á às seguintes técnicas de recolha de dados, nomeadamente:

1. Entrevistas semiestruturadas e focos grupo com idosos participantes, técnicos e dinamizadores do projeto, permitindo recolher as suas perceções sobre a experiência vivida;
2. Análise documental, incluindo registos institucionais e materiais produzidos durante o desenvolvimento do projeto, como notícias, relatos de atividades e feedback dos participantes.

De modo a recolher os dados para a presente investigação foram elaborados diferentes guiões de entrevistas individuais semiestruturadas e focos grupo.

As entrevistas semiestruturadas são compostas por um guião de perguntas na qual o entrevistador apresenta a sua ideia, dando “asas” a novas questões e partilhas de conhecimentos. Tendo em conta as ideias de Fraser e Gondim (2004) a entrevista semiestruturada “combina um roteiro de questões previamente formuladas com novas questões abertas que podem surgir durante a interação entre os interlocutores. O entrevistador possui maior controle sobre o que se pretende saber, mas há espaço para reflexão espontânea do entrevistado sobre os assuntos abordados” (Ferreira et al., 2023, p.221). Este tipo de entrevista permite conhecer a perceção que as entidades implementadoras tiveram sobre a execução do projeto mencionado anteriormente.

Relativamente aos focos grupo pretenderam reunir um conjunto de pessoas, neste caso alguns idosos institucionalizados do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e do Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra para exporem livremente a sua opinião respondendo a breves questões. Desta forma, consta na seguinte tabela o processo de elaboração às respetivas entrevistas.

Quadro 1 - Processo de elaboração das respetivas entrevistas

Instituições	Instrumento utilizado	Quem se destina	Objetivo específico do estudo
Centro Social Paroquial da Caranguejeira Lar São Cristóvão	Entrevista semiestruturada através de um grupo de foco Entrevista semiestruturada	Duas animadoras socioculturais Uma utente do lar	Entender se o projeto teve um impacto positivo na vida dos idosos institucionalizados. Compreender a perceção dos idosos a este projeto.
Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra	Entrevista semiestruturada; Entrevista semiestruturada através de um grupo de foco.	Uma Educadora Social; Duas utentes do lar.	Entender os contributos do projeto na vida dos idosos institucionalizados. Compreender a preceção dos idosos a este projeto.
Instituto Jovens Músicos	Entrevista semiestruturada	Responsável do projeto	Perceber se o projeto alcançou os objetivos propostos.

Ambos estes instrumentos de recolha de dados de investigação visam dar resposta aos objetivos mencionados, nomeadamente, traçar os âmbitos de ação deste projeto, sendo as questões elaboradas e organizadas por temas.

É de salientar que ambas as técnicas de recolha de dados foram tratadas com a proteção de dados e o respeito pelo outro com base no consentimento informado. As questões éticas são imprescindíveis num trabalho de investigação científica. De forma a garantir o respeito pelas informações das entrevistas e dos focos grupo foi elaborado o consentimento informado. (Quadro 2- Carta de consentimento para a entrevista e focos grupo)

O Instituto Politécnico de Leiria é composto por uma Comissão de Ética (CE) nascida em 2016, tem como objetivo “zelar pela observância e promoção de padrões de integridade, honestidade e qualidade ética no âmbito das atividades desenvolvidas no Politécnico de Leiria nas áreas do ensino, da investigação científica e da prestação de serviços à comunidade.” (Instituto Politécnico de Leiria)

Quadro 2: Carta de Consentimento para a entrevista focus grupo

Preservação do anonimato e da livre participação

Eu, _____ aceito participar na entrevista da autora Inês Santos Dias, aluna da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Mestrado em Ciências da Educação área de especialização em Educação e Desenvolvimento Comunitário, orientado pela professora Sandrina Milhano.
A respetiva informação será recolhida através de um gravador e destina-se única e exclusivamente à elaboração da dissertação, garantindo, por sua vez, o anonimato dos entrevistados e das suas respostas.

De forma a analisar e tratar corretamente os dados recolhidos, as entrevistas individuais e de grupo foram transcritas e analisadas de acordo com o seu conteúdo. Os dados recolhidos foram analisados através da análise de conteúdo, seguindo a abordagem proposta por Bardin (2011) que permite identificar padrões, categorias e significados subjacentes nos discursos e documentos analisados. O processo de análise é conduzido em três fases:

1. Pré-análise – organização e sistematização dos dados;
2. Exploração do material – categorização e codificação dos conteúdos;
3. Interpretação dos resultados – cruzamento dos dados obtidos, relacionando-os com o referencial teórico e os objetivos do estudo.

A análise de conteúdo será estruturada com base nos temas mais frequentes em cada um dos blocos das entrevistas. Assim, o guião da entrevista realizada à representante do projeto foi estruturada nos seguintes blocos: A- Legitimação da entrevista; B- Explicação do projeto “Geração em 2 Pautas”; C- Perceção sobre os idosos institucionalizados; D- Importância da música e dos costumes tradicionais; E- Intergeracionalidade e F- Considerações finais.

QUADRO 3: GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA À REPRESENTANTE DO PROJETO

Designação dos blocos	Objetivos específicos	Formulário de questões
A- Legitimação da entrevista	<p>Explicitar os fundamentos e objetivos da entrevista semiestruturada;</p> <p>Garantir a confidencialidade;</p> <p>Solicitar a autorização para o registo áudio da entrevista.</p>	1. Há quanto tempo exerce funções nesta instituição?
B- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	<p>Conhecer as causas que levaram ao surgimento do projeto “Geração em 2 Pautas”;</p> <p>Compreender se o projeto contribuiu na realização dos objetivos propostos.</p>	<p>2. Qual o ponto de partida do vosso projeto?</p> <p>3. Quais os objetivos do projeto?</p> <p>4. Porquê o nome “Geração em 2 Pautas”</p> <p>5. No fim do mesmo de que forma a “Geração em 2 Pautas” contribuiu para a diminuição dos</p>

		<p>idosos institucionalizados?</p> <p>6. Quais foram os participantes deste projeto?</p> <p>7. Qual a duração do projeto?</p> <p>8. No fim do mesmo de que forma a “Geração em 2 Pautas” contribuiu para a diminuição da solidão dos idosos institucionalizados?</p> <p>9. Tendo em conta a importância deste projeto haverá uma possibilidade de voltar a reaplicar o mesmo noutras instituições e em diferentes locais do país?</p>
C- Perceção sobre os idosos institucionalizados	Conhecer a perceção que a representante do projeto tem sobre os idosos institucionalizados.	<p>10. Onde surgiu o interesse pela área dos idosos?</p> <p>11. No seu ponto de vista considera que os idosos são valorizados nas instituições onde estão inseridos?</p>

		12. Qual a percepção da solidão dos idosos institucionalizados?
D- Importância da música e dos costumes tradicionais	Compreender o papel da música e dos costumes tradicionais no decorrer do desenvolvimento do ser humano.	13. A música sempre fez parte da sua vida? 14. Tendo em conta que trabalha com crianças e jovens qual o papel que a música pode ter de modo a lidar com as suas adversidades? 15. Quais foram as principais atividades realizadas? 16. Qual o papel que os costumes tradicionais desempenham na vida dos idosos?
E- Intergeracionalidade	Perceber as interações entre crianças e os idosos e vice versa;	17. Qual a reação das crianças e dos pais a este projeto? 18. Como se manifestaram as crianças e os idosos ao participar no projeto?
F- Considerações finais	Conclusão da entrevista através da partilha de um conselho e de uma memória positiva.	19. Se pudesse dar um conselho aos técnicos dos lares sobre a importância dos projetos de

		desenvolvimento comunitário qual seria? 20. Qual a sua melhor memória na realização deste projeto e porquê? 21. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.
--	--	--

A entrevista aos técnicos dividiu-se da seguinte forma: A- Legitimação da entrevista; B- Perceção sobre os idosos institucionalizados; C- Perceção dos técnicos do lar sobre a solidão; D- Explicação do projeto “Geração em 2 Pautas”; E- Intergeracionalidade; F- Considerações finais. Por fim, a entrevista a alguns dos utentes dos lares e/ou centros de dia que fizeram parte do projeto “Gerações em 2 Pautas”: A- Legitimação da entrevista; B- Perceção da solidão; C – Explicação do projeto “Geração em 2 Pautas”; D- Intergeracionalidade; E -Considerações finais.

Por fim, a entrevista a alguns dos utentes dos lares e/ou centros de dia que fizeram parte do projeto “Gerações em 2 Pautas”, estruturou-se da seguinte forma; A- Legitimação da entrevista; B- Perceção da solidão; C- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”; D- Intergeracionalidade; E- Considerações finais. Analogamente, a análise documental foi a base que permitiu traçar os âmbitos de ação deste projeto (objetivo número 1) através da recolha de informação pública, notícias e complementada pelo resultado da entrevista à representante do projeto

QUADRO 4: GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AOS UTENTES DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DA CARANGUEJEIRA | LAR SÃO CRISTÓVÃO E CENTRO PAROQUIAL DE SANTA CATARINA DA SERRA

Designação dos blocos	Objetivos específicos	Formulário de questões
A- Legitimação da entrevista	<p>Explicitar os fundamentos e objetivos da entrevista;</p> <p>Garantir a confidencialidade;</p> <p>Solicitar a autorização para o registo áudio da entrevista.</p>	<p>1. De uma forma breve conte-me um pouco das suas vivências.</p> <p>2. Há quanto tempo está nesta instituição?</p>
B- Perceção da solidão	<p>Perceber de que forma a solidão condiciona o quotidiano dos idosos institucionalizados.</p>	<p>3. Como costumam ser as vossas rotinas?</p> <p>4. De que forma a solidão afeta as vossas vidas na instituição?</p> <p>5. Como foi para vocês viverem o período da pandemia Covid-19?</p>
C- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	<p>Compreender a importância que os jogos e os costumes tradicionais representam na vida dos idosos institucionalizados;</p>	<p>6. Foi através da solidão agravada pela pandemia que surgiu o projeto “Gerações em 2 Pautas”. O que sentiram por voltar novamente a jogar os jogos tradicionais e</p>

	Compreender se o projeto contribuiu na realização dos objetivos propostos.	<p>poderem rever os costumes da vossa época?</p> <p>7. Correspondeu às vossas expectativas?</p>
D- Intergeracionalidade	Perceber as interações entre as crianças e os idosos vice-versa.	<p>8. Como foi partilhar toda esta experiência com as crianças?</p> <p>9. Qual a importância de passar o vosso legado à geração mais nova?</p>
E- Considerações finais	Conclusão da entrevista	<p>10. No vosso ponto de vista o que poderia ser feito nos lares para de modo a valorizar-vos?</p> <p>11. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>

QUADRO 5: GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA ÀS ANIMADORAS SOCIOCULTURAIS DO LAR DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DA CARANGUEJEIRA | LAR SÃO CRISTÓVÃO E À EDUCADORA SOCIAL DO CENTRO PAROQUIAL DE SANTA CATARINA DA SERRA

Designação dos blocos	Objetivos específicos	Formulário de questões
A- Legitimação da entrevista	<p>Explicitar os fundamentos da entrevista semiestruturada;</p> <p>Garantir a confidencialidade;</p> <p>Solicitar a autorização para o registo áudio da entrevista.</p>	<p>1. Há quanto tempo exerce funções nesta instituição?</p> <p>2. Quais são as funções que exerce?</p>
B- Perceção sobre os idosos institucionalizados	<p>Perceber de que forma os idosos são valorizados em Portugal.</p>	<p>3. Onde surgiu o interesse pela área dos idosos?</p> <p>4. No seu ponto de vista considera que os idosos em Portugal são reconhecidos pela sua experiência e conhecimentos?</p>
C- Perceção das técnicas do lar sobre a solidão	<p>Conhecer a perceção que os técnicos dos lares têm sobre a solidão dos idosos institucionalizados.</p>	<p>5. Na sua perspetiva como encara a solidão dos idosos institucionalizados, mesmo estando acompanhados?</p>

		6. Como foi viver essa solidão no período da pandemia Covid-19?
D- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	<p>Conhecer as causas que levaram ao surgimento do projeto “Gerações em 2 Pautas”;</p> <p>Compreender se o projeto contribuiu na realização dos objetivos propostos.</p>	<p>7. Foi com base na solidão que nasceu o projeto “Geração em 2 Pautas”. Como vos surgiu o convite?</p> <p>8. Qual a reação dos vossos utentes ao aderirem a esta iniciativa de jogos e costumes tradicionais?</p> <p>9. Como viu os idosos após a participação neste projeto?</p> <p>10. De que forma a “Geração em 2 Pautas” contribuiu para um envelhecimento ativo?</p>
E- Intergeracionalidade	Perceber as interações entre crianças e os idosos vise versa.	11. Como viu a ligação das crianças aos idosos?
F- Considerações finais	<p>Compreender se o projeto correspondeu aos objetivos propostos;</p> <p>Conclusão da entrevista.</p>	<p>12. O projeto correspondeu aos objetivos propostos?</p> <p>13. Na sua perceção que caminhos faltam percorrer para que os</p>

		<p>idosos sejam valorizados?</p> <p>14. O que leva a que os idosos sejam colocados de parte na sociedade portuguesa?</p> <p>15. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>
--	--	---

IV. Apresentação e discussão de resultados

4.1 O projeto “Gerações em 2 Pautas”

O projeto “Gerações em 2 Pautas” foi desenvolvido com o propósito de reduzir a solidão e promover o bem-estar emocional dos idosos institucionalizados por meio da valorização dos jogos, costumes e músicas tradicionais. A iniciativa aposta na interação intergeracional e no uso de práticas lúdicas como ferramentas para estimular a memória afetiva, fortalecer laços sociais e preservar a identidade cultural. Além de resgatar saberes e experiências muitas vezes esquecidos, o projeto cria um espaço de partilha e integração comunitária, permitindo que os idosos se sintam valorizados e conectados à sua história e ao seu meio social.

Assim, os resultados que se apresentam pretendem ajudar a compreender os contributos do projeto “Gerações em 2 Pautas” na redução da solidão dos idosos institucionalizados do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e do Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra, sensação agravada durante a pandemia da Covid-19.

4.1.1 Entrevistas às técnicas

Ambas as entrevistas individuais e de grupos foram realizadas através do gravador do telemóvel e devidamente autorizadas através da carta de consentimento assinada por cada um dos participantes.

Estas foram concedidas nas diferentes instituições: Instituto Jovens Músicos (IJM); Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e no Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra.

Tendo em conta que os guiões das entrevistas foram organizados em diferentes blocos de modo a permitir a sua análise de uma forma clara e simples, neste capítulo apenas se apresentam e discutem alguns aspetos dos blocos mais pertinentes. Estes aspetos pretendem ir ao encontro dos objetivos propostos para que de uma forma organizada seja feita a sua análise em articulação com o enquadramento teórico.

Relativamente ao bloco A, legitimação da entrevista, na instituição Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão, ambas as técnicas desempenham o papel de Animadoras Socioculturais sendo uma à 19 anos e a outra à 11 anos. Posteriormente, no Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra, a técnica apresenta-se como Educadora Social à 17 anos.

Perceção sobre os idosos institucionalizados

O bloco B, perceção sobre os idosos institucionalizados, as Animadoras Socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão, sentem que os idosos em Portugal não são valorizados da forma correta. Esta ideia é ilustrada no seguinte trecho:

Posteriormente, as técnicas reforçam que a ideia que percecionam da generalidade da sociedade é a de que os idosos constituem um peso na sociedade, não valorizando o seu lado positivo. “Nós estamos no século XXI em que a nossa mentalidade já devia de ser outra e na maioria das pessoas da sociedade é mais um trabalho. Acham que no fundo só dão trabalho e não valorizam a outra parte em que poderíamos aprender com eles e poderem se sentir mais felizes.” (Animadora Sociocultural 2)

Analogamente, deram ênfase à ideia de que os idosos são colocados de parte, principalmente os que apresentam demência. “Tivemos aqui uma situação em que vieram estar com idosos e nós perguntamos se queriam estar com os idosos todos ou só com alguns e disseram os mais capazes porque depois as crianças poderiam ficar traumatizadas.” (Animadora Sociocultural 2)

De facto, o ato de colocar o idoso numa instituição incorpora um conjunto de fatores económicos, psicológicos, físicos, entre outros. Segundo o autor Hortelão (2004), “a institucionalização constitui muitas das vezes, para a família ou para o idoso sem família, a última alternativa quando todas as outras se tornam inviáveis” (Gonçalves, 2015, p.19).

Na perspetiva da Educadora Social, esta afirmou que “Depende de cada pessoa”.

As técnicas e animadoras socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão percecionam uma desvalorização generalizada dos idosos na sociedade portuguesa, apontando a falta de reconhecimento das suas vivências

e ensinamentos. Consideram que os idosos são frequentemente vistos como um fardo, e não como fontes de conhecimento e experiência, o que compromete a sua valorização social e emocional.

Além disso, identificam que os idosos, sobretudo aqueles com demência, são frequentemente excluídos do convívio social, reforçando a percepção de que são colocados à margem da sociedade. Um exemplo disso é a preferência de algumas pessoas por interagir apenas com os idosos mais autônomos, evitando contacto com aqueles que apresentam maiores fragilidades cognitivas.

Apesar dessa visão predominantemente negativa, a Educadora Social reconhece que a percepção da velhice e da institucionalização depende de cada indivíduo, sugerindo que a experiência do envelhecimento pode variar conforme as circunstâncias pessoais e familiares.

Desvalorização da experiência e do conhecimento do idoso

Relativamente à pergunta quatro que incide sobre o modo como os idosos são reconhecidos pela sua experiência e conhecimentos, em Portugal, ambas afirmam que não. Todo o idoso é sábio e apresenta consigo a sua bagagem fruto de conhecimentos, de experiências e vivências que adquiriu ao longo da sua vida. No entanto, este projeto veio permitir mudar estereótipos e ideias pré-concebidas em relação a um determinado público-alvo, através do diálogo e partilha de conhecimentos. A frase seguinte ilustra esta ideia: “As gerações dos mais velhos continuam a ser transmissoras de conhecimentos às novas gerações, existe uma seleção com respeito aos ensinamentos das tradições e às trocas de experiências, seja a nível do trabalho, seja nas relações sociais, na vida familiar, etc., porque os idosos representam, antes de mais, uma memória coletiva” (Rodrigues, 2012, p.47). Apesar de ocorrer uma desvalorização do idoso, existe em contrapartida um olhar de respeito, carinho e admiração pelos mesmos, fruto de todo o seu percurso vivenciado.

Percepção das técnicas do lar sobre solidão

O bloco C, percepção das técnicas do lar sobre solidão, remeteu para o período da COVID-19 onde as sensações de angústia e de impotência eram visíveis no rosto das

técnicas e da utente entrevistada do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão. Como referem: “O dia mais triste foi quando os utentes do Centro de Dia tiveram de arrumar os seus pertences para irem embora e vê-los a chorar.” “E o pior foi que nós não lhes tínhamos uma resposta de quando eles poderiam voltar.” (Animadoras Socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão).

Explicam, ainda, que durante este intervalo de tempo, os idosos que se encontravam bem cognitivamente percebiam e entendiam a realidade presenciada. Porém, os dementes sentiam-se enganados pelas equipas dos lares e abandonados pelas suas famílias. Segundo a perspetiva da Educadora Social, a situação da pandemia Covid-19 contribuiu para um fosso maior da solidão, pois “tínhamos idosos revoltados e outros nem tanto. Mas foi muito complicado. Os que estavam com início de demência sentiam-se abandonados e recuaram muito no seu progresso”. Assim, considera o acompanhamento familiar como sendo um ponto chave no combate à solidão dos idosos institucionalizados. A maioria da população idosa encontra-se em risco de isolamento social. Esta ideia é explicitada na literatura científica, na medida em que “Estima-se que aproximadamente 50% dos adultos com mais de 60 anos se encontrem em risco de isolamento social (...)” Destaca-se ainda que “(...) > 75 anos, 38.8% da população passa oito ou mais horas sem qualquer contacto social” (Ribeiro, 2022, p.540). Desta forma, é pertinente os projetos de cariz sociocultural com vertente lúdica e pedagógica.

Projeto “Gerações em 2 Pautas”

No bloco D, explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”, as Animadoras Socioculturais sentiram que seria um projeto útil ao contribuir para a estimulação da memória e incentivar à motricidade fina “Deste modo, através de vários exercícios, os idosos podem recuperar um pouco da sua motricidade e por conseguinte aumentar a sua autoestima e satisfação com a vida, mantendo-se saudáveis por mais tempo” (Ribeiro, 2015, p.12). O ato de desenvolver pequenos trabalhos manuais desenvolve a motricidade dos idosos e permite a prática do exercício físico e mental. Contudo, não foi o que se fez esperar devido à pandemia COVID- 19, não sendo possível aplicar na íntegra o conceito de intergeracionalidade. Desta forma, o projeto não correspondeu aos objetivos propostos. Na perspetiva da Educadora Social, tanto os participantes como a técnica consideraram o projeto uma mais-valia para a comunidade, pois incentivou os idosos a saírem de casa e a participar nas atividades propostas. Como explica: “É mais um estímulo

em recordar memórias antigas, partilhar as experiências deles” (Educadora Social do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra). A memória desempenha uma função crucial na vida do cidadão, juntamente com a identidade. Assim, considera-se que é “através desta ligação e da dialética por elas produzida, que memória e identidade conduzem a trajetória da história do indivíduo e produzem a narrativa que traduz a sua essência” (Oliveira, 2018, p.264). Assim, ao serem desenvolvidos estes projetos, os mesmos podem contribuir para o atraso de algumas demências, como por exemplo, o Alzheimer.

Intergeracionalidade

Relativamente ao bloco E, intergeracionalidade, o mesmo não possível de acontecer devido à pandemia Covid-19 como afirma a Animadora Sociocultural do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão: “Não tiveram contacto com as crianças, o que era feito é que eles traziam coisas feitas pelas crianças e os idosos também partilhavam com eles.”

Com a chegada da pandemia, sabemos que as medidas de distanciamento físico e o isolamento dos grupos de risco, como os idosos, impuseram desafios significativos para a manutenção de práticas intergeracionais. A frase da animadora sociocultural descreve a solução adotada, que envolvia a troca de objetos feitos por crianças e idosos, mas sem o contato direto entre eles. Embora esta solução tenha, de facto, proporcionado uma forma de interação entre as duas gerações, a literatura sugere que essas trocas podem não ser tão eficazes quanto o contato direto em termos de desenvolvimento emocional e social. As atividades práticas, como jogos ou conversas presenciais, têm mais efeito no fortalecimento de laços afetivos e de confiança entre as crianças e os idosos.

Considerações finais

O bloco F, considerações finais, responde à pergunta o que leva a que os idosos não sejam colocados de parte na sociedade portuguesa? Ambas as entrevistadas concordam que o governo deveria fornecer mais apoio aos idosos e aos técnicos que trabalham com eles e, por sua vez, eliminar barreiras arquitetónicas ainda existentes em vários locais do nosso país. Como refere: “Mais recursos humanos nas instituições e

acabavam por progredir mais, mais experiências, mais carrinhas.” (Educadora Social do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra.)

No entanto, as Animadoras Socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão sublinham a falta de recursos como sendo uma lacuna grave, sugerindo a necessidade de o governo contribuir com mais meios de modo a corrigir esta problemática que afeta a maioria das instituições portuguesas. Estes apoios consistem em novas infraestruturas, técnicos, aquisição de material e de novas ferramentas de trabalho. “Falta de iniciativas por parte do Estado.” (Animadora 1) “Sim concordo e refiro novamente as barreiras arquitetónicas.” (Animadora 2)

Por outro lado, segundo Mendes (2010), existem, ainda, outras dificuldades sentidas no apoio prestado aos idosos. Destaca as seguintes: “(...) interações entre o cuidador e a pessoa a quem presta cuidados, alterações comportamentais e/ou psicológicas e as características do próprio cuidador formal” (Pereira, 2013, p.44).

4.1.2 Entrevistas semiestruturadas aos utentes

As entrevistas às utentes do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão e às utentes do Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra basearam-se nos seguintes blocos: A, legitimação da entrevista; B, explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”; C, perceção sobre os idosos institucionalizados; D, importância da música e dos costumes tradicionais; E, intergeracionalidade; F, considerações finais.

Legitimação da entrevista

Na legitimação da entrevista, bloco A, a utente entrevistada do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão abordou a sua família com muito carinho e estima que tem por eles, pois o sentimento de amor e de união nunca lhes faltou. Enquanto que as utentes do Centro Social Paroquial de Santa Catarina incidiram, essencialmente, sobre as suas rotinas no lar, dizendo que eram “domésticas”.

Perceção da solidão

O bloco B incide sobre a percepção da solidão. A utente do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão referiu que sentia falta da sua casa e do quentinho do lar. Refere, por palavras suas: “Às vezes sinto falta do conforto da minha casa, mas quando vou para a minha sinto saudades deste quentinho.” É nas suas habitações que os idosos sentem que pertencem verdadeiramente naquele local, repleto das suas recordações, memórias, lembranças, é a sua história de vida. Ao serem retirados das suas casas por diferentes causas e colocados nas instituições que os mesmos se sentem sozinhos por serem retirados da sua zona de conforto. Muitas vezes os idosos sentem-se sós por não terem o apoio devidamente especializado.

A percepção da solidão entre os idosos, como descrita no relato da utente, reflete a ideia de um profundo vínculo emocional que eles têm com suas casas e histórias pessoais, o que pode ser quebrado quando se veem forçados a deixar esse ambiente. A transição de casa, do lar para as instituições, apesar de ser uma tentativa de proporcionar cuidados, muitas vezes é marcada por sentimentos de solidão e desconforto, especialmente quando os idosos não recebem o apoio emocional e especializado adequado para enfrentar essa mudança.

É função das organizações contribuir para o máximo conforto dos seus idosos ao nível físico e psicológico. Uma das atividades cruciais diz respeito à vertente das experiências artísticas e culturais. A música e as artes proporcionam momentos de bem-estar, estimulam a memória, desenvolvimento de comunicação, entre outros fatores, como refere Milhano (2016): “motivações de ordem social envolvendo necessidades associadas ao convívio, comunicação, interação em grupo e de ocupação do tempo livre; e, motivações de ordem cognitiva, abrangendo a importância da aprendizagem ao longo da vida e a necessidade de estimular a memória e a atenção” (p.28).

Projeto “Gerações em 2 Pautas”

No bloco C, explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”, ambas as utentes das duas instituições referidas anteriormente, sentiram prazer por fazer parte de um projeto desta dimensão. “Gostei e se fosse para voltar a viver na mesma família gostava de voltar a viver tudo à mesma.” (Utente do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra). A participação das utentes no projeto "Gerações em 2 Pautas" revela o valor que elas atribuem à experiência artística e cultural, demonstrando que, apesar das dificuldades, a

oportunidade de viver e compartilhar esses momentos foi significativa e enriquecedora para elas.

O projeto “Gerações em 2 Pautas” através das experiências artísticas e culturais contribuiu, na perspetiva dos idosos, que se sentissem parte integrante da sociedade. Este sentir enquadra-se nos estudos demonstram que a música desempenha um papel importante na existência humana (Milhano, 2009, 2016, 2022). “Levitin refere que não se conhece nem há registos na história de uma cultura humana em que não existisse música ou a música associada ao movimento, ao ritmo e ao corpo” (Milhano, 2012, p.71). A música contribui para fortalecer o sentido de pertença, partilha de ideias e memórias, mas constitui-se, também como “um importante elemento de criação de uma identidade coletiva, incentivando a coesão social” (Milhano, 2012, p.73).

Assim, considera-se que o envolvimento dos idosos no conjunto das experiências artísticas e culturais vivenciada no projeto, contribuiu contínuo desenvolvimento do ser humano enquanto ser biopsicosociocultural, promovendo laços sociais e desenvolvendo o seu *self*.

Intergeracionalidade

No âmbito do bloco D, intergeracionalidade, foi visível o brilho nos olhos das utentes ao falar com amor das crianças e da forma como aprenderam com elas em diferentes atividades que as envolviam antes da pandemia. Como refere uma participante: “Aplaudimos o que achamos que era mais engraçado. Eu gosto muito de conversar com as crianças e aprendo muito com elas.” (Utente do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra)

Nos momentos seguintes da entrevista, apresentaram tristeza ao recordarem da pandemia Covid-19. A partir desse momento, já não puderam estar em contacto direto com os outros idosos e com as crianças. Esta quebra da dimensão intergeracional do projeto foi referida assim pela utente: “Foi pena não termos estado com as crianças” (Utente 1 do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra).

Estas lembranças realizadas em diferentes marcos do ano, como por exemplo, a Páscoa, 25 de abril, entre outras, dizem respeito à cultura portuguesa, ou seja, a importância da partilha de momentos e acontecimentos históricos relevantes da cultura às gerações mais novas. Estas partilhas são importantes para reforçar o sentido de pertença

e de identidade. São ainda mais importantes se considerarmos que a intergeracionalidade consiste num processo de socialização que ocorre em diferentes etapas da vida do ser humano, desde a infância à velhice. Permite, ou deve permitir, a troca de conhecimentos, o diálogo, respeito e aprendizagem.

4.1.3 Entrevista semiestruturada à representante do projeto

Por fim, a entrevista da representante do projeto foi repartida nos seguintes blocos: A, legitimação da entrevista; B, explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”; C, percepção sobre os idosos institucionalizados; D, importância da música e dos costumes tradicionais; E, intergeracionalidade e F, considerações finais.

Projeto “Gerações em 2 Pautas”

No bloco B, explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”, este foi desenvolvido em memória do avô da representante do projeto, pois este não pretendia ser colocado num lar uma vez que considerava que colocavam os idosos em formato de crianças. Como explica: “Nasci no estrangeiro e vim para Portugal viver com o meu avô. Nessa altura vivia nas casas ditas rurais e criei uma ligação única com ele. Falava muito nos lares e não queria ir porque era colocar os idosos em formato de crianças, ensinou-me o que era as vindimas, azeite entre muitas coisas. O projeto Geração em 2 Pautas foi a pensar nele.” (Representante do projeto)

Ao longo da entrevista, refere como este projeto pretendia unir duas gerações no mesmo objetivo, partilhar os costumes e vivências da época dos idosos. “Colocar duas gerações a trabalharem em conjunto para o mesmo objetivo.” (Representante do projeto)

As relações que se estabelecem nestes projetos permitem mudar estereótipos e ideias pré-concebidas em relação a um determinado público-alvo, através do diálogo e da partilha de conhecimento. Desta forma, “As gerações dos mais velhos continuam a ser transmissoras de conhecimento às novas gerações, existe uma selecção com respeito aos ensinamentos das tradições e às trocas de experiências, seja a nível do trabalho, seja as relações sociais, na vida familiar, etc., porque os idosos representam, antes de mais, uma memória coletiva” (Rodrigues, 2012, p.47).

Percepção sobre os idosos institucionalizados

Relativamente ao bloco C, percepção sobre os idosos institucionalizados, a representante do projeto refere que os idosos devem ser vistos como seres de forma individual e não estarem colocados todos na mesma caixa, pois são eles que têm a nossa

cultura. A frase seguinte ilustra esta ideia: “Uma sociedade sem cultura é uma sociedade sem identidade. Quando perdermos a identidade não temos nada” (Representante do projeto).

Cada idoso é um ser diferente composto por características distintas fruto das suas memórias e experiências que o mesmo leva na sua bagagem. Neste sentido, “São as relações sociais e os hobbies que permitem ao indivíduo ser socialmente ativo na velhice” (Yavus, 2022, p 11).

Importância da música e dos costumes tradicionais

No bloco D, importância da música e dos costumes tradicionais, a música desempenha o papel de unir, relaxar, “questionar, ter espírito crítico e tem um impacto fundamental no desenvolvimento humano” (Representante do projeto). Porém, o único problema foi que o projeto foi desenvolvido no período da pandemia Covid-19.

A música e o envolvimento em experiências ativas e criativas contribui para a “reabilitação de aspetos da coordenação motora e neurosensorial bem como para o aumento da sensação de relaxamento e de bem-estar emocional, aliado à diminuição da ansiedade, da depressão e da percepção da solidão” (Milhano, 2012, p.79). A música contribui para um impacto positivo ao nível físico e mental, sendo fortemente usado como motor de expressão de toda a panóplia dos sentimentos envolventes. Assim, a música fornece uma forma holística na tentativa de diminuir a solidão, stress e depressões.

Numa outra vertente, a dança criativa “posibilita al cuerpo otros movimientos diferentes a los habituales, con el fin de llevarlo hacia movimientos creativos y críticos, que lo hagan pensarse y sentirse desde su propia corporeidade” (Leão e et al., 2024, p.19). Este tipo de dança permite refletir através de diferentes movimentos questões sociais, demonstrar medos, angústias, sonhos e sentimentos de uma forma livre e espontânea.

Neste contexto, importa reforçar o papel que a cultura desempenha na construção do idoso, sendo o mesmo detentor da verdadeira essência cultural.

Intergeracionalidade

Tendo por base o bloco E, intergeracionalidade, o projeto contribuiu para partilhar cultura, diminuir a solidão, fazer novas amizades e unir gerações. “Um projeto de

Inovação Social se for bem conseguido deixamos o coração em todo o lado” (Representante do projeto). A educação é a principal arma contra os desafios que o mundo e a Europa enfrentam no quotidiano, como a guerra, a massificação da tecnologia e a perda de autoconhecimento.

Considerações finais

Por fim, nas considerações finais, a entrevistada afirma que os projetos para a comunidade são vantajosos pois permitem diminuir maioritariamente a solidão, determinadas carências e diminuir possíveis atritos existentes entre as comunidades.

Após as entrevistas realizadas e os diferentes tipos de conteúdo fornecidos, é possível afirmar que os projetos de desenvolvimento comunitário e/ou atividades intergeracionais permitem a quem usufrui do mesmo e do seu desenvolvimento pessoal e coletivo. “Em pleno século XXI, a construção da cidadania faz-se de mãos dadas com a educação” (Mesquita & Sousa, 2022, p.136).

Assim, considera-se que a “ligação entre as artes, o domínio da intervenção e as emoções promove o pensamento reflexivo sobre novas formas de intervir na sociedade para melhorar as relações socioculturais.” (Cantú et al., 2024, p.49).

Após a realização das análises das entrevistas, foi visível no bloco B, perceção dos idosos institucionalizados, que ocorre devido ao facto de estarem longe das suas casas, rotina e dos seus entes queridos. Esta solidão é reforçada, no bloco B, perceção da solidão (utentes) dos idosos sendo que os utentes e as técnicas afirmam que este fenómeno está presente na sociedade, assim como o bloco C, solidão dos idosos institucionalizados, sendo destacado pelas técnicas e reforçado pelos idosos.

Relativamente ao bloco D, intergeracionalidade, relativo às entrevistas das utentes e dos profissionais que os acompanharam, os utentes ficaram satisfeitos com as atividades proporcionadas para com as crianças. No entanto, o seu desagrado prevaleceu assim como da Educadora Social e das Animadoras Socioculturais devido ao aparecimento da pandemia Covid-19 que ditou o fim das atividades intergeracionais. Porém, os idosos e as crianças trocavam entre si pequenas lembranças através de um responsável.

O bloco D, da representante do projeto, diz respeito à importância da música e dos costumes tradicionais. As experiências artísticas e culturais fornecem uma sensação de

confiança, de integração na sociedade. Proporciona, por sua vez, momentos de lazer, didáticos, de concentração e de estimulação cognitiva. Numa outra perspectiva, contribui para o desenvolvimento pessoal e coletivo (Magueta et. al. 2022, 2023).

Conclusões

O término do trabalho de projeto: A importância do projeto “Gerações em 2 Pautas” e a sua valorização no possível decréscimo da solidão dos idosos residentes nos lares, revelou-se crucial na aquisição de novos conhecimentos e balançá-los com a teoria aprendida ao longo destes dois anos de Mestrado.

O presente trabalho realizado consistiu num estudo de caso sobre o projeto “Gerações em 2 Pautas”. Os seus respetivos resultados da análise sugerem que o projeto contribuiu para diminuir a solidão dos idosos institucionalizados através da música, jogos e costumes tradicionais; valorização do idoso enquanto verdadeiro detentor da cultura portuguesa; recuperação das tradições portuguesas através de diferentes dinâmicas com as gerações mais novas.

Este projeto valorizou cada idoso e a sua respetiva história de vida, repleta de memórias e emoções; respeitou as relações intergeracionais entre as crianças e os idosos, onde ambos puderam aprender e refletir sobre os temas importantes da história, e acima de tudo, incorporar os conselhos e a cultura dos mais sábios. Pretendeu também, dar o seu contributo para a permanência e enraizar a cultura portuguesa e todo o seu passado, assim como, as experiências artísticas e culturais que se envolvem entre si para diminuir possíveis sintomas de ansiedade, depressão e solidão.

“Gerações em 2 Pautas” foi importante porque unificou as relações entre os seus participantes e contribuiu para o desenvolvimento do *self*. Permitiu dar um sentido de pertença aos idosos institucionalizados e diminuir o seu sentimento de solidão. Por fim, transmitiu a cultura portuguesa às gerações mais novas de modo a que as mesmas tenham consciência do seu passado e dificuldades e para que as suas origens continuem enraizadas na sociedade portuguesa.

O projeto “Gerações em 2 Pautas”, foi um projeto inovador, consistente, que permitiu reavivar memórias antigas, transmitindo esses conhecimentos às gerações mais novas. Teve como base diminuir a solidão dos idosos institucionalizados e as doenças mentais associadas a esta faixa etária.

Relativamente às conclusões dos objetivos, o objetivo 1, traçar os âmbitos de ação do projeto “Gerações em 2 Pautas”, consistiu na redução da sensação de solidão dos

idosos institucionalizados através jogos, cantares e costumes tradicionais da sua época. Permitiu por sua vez, transmitir essa cultura às gerações mais novas. No entanto, como expresso nos resultados das entrevistas e dos grupos focais, percebemos que a dimensão intergeracional teve de ser interrompida devido à pandemia Covid-19, deixando deste modo, as atividades que necessitavam de contacto físico canceladas.

O objetivo 2, perceber como foi percebido o projeto “Gerações em 2 Pautas” pelos seus participantes, contou, simultaneamente, com uma perspectiva positiva e negativa por parte dos utentes e da Educadora Social e Animadoras Socioculturais. Tendo como base o lado positivo, os utentes sentiram-se felizes por poder recordar as suas memórias passadas e partilhá-las com as gerações mais novas. Por outro lado, os profissionais que os acompanham demonstraram um sentimento de tristeza ao verem canceladas as atividades devido à pandemia.

O objetivo 3 visa compreender a importância do recurso às artes e à cultura na diminuição da solidão dos idosos institucionalizados. A este respeito, os resultados sustentaram a ideia de que as experiências artísticas e culturais contribuem com avanços positivos na estimulação cognitiva, na integração social, e na diminuição da sensação de solidão. As experiências artísticas e culturais permitiram aos idosos que participaram no projeto “Gerações em 2 Pautas” sentirem-se úteis, felizes e valorizados por poderem partilhar o seu conhecimento com as crianças e os técnicos que os acompanhavam nas diferentes dinâmicas. Os profissionais ao assistirem à sua satisfação incentivaram-os a continuarem com este tipo de projetos e a desenvolverem novos adequados às suas possibilidades. Deste modo, as artes e a cultura são terapia que permite o equilíbrio mental e físico.

Por fim, o último objetivo centrava-se em entender a importância para os idosos institucionalizados da partilha de experiências de aprendizagens através das artes e das tradições, entre diferentes gerações. A análise evidenciou uma resposta equilibrada. O ato de intergeracionalidade entre as crianças e os idosos permite a transferência de conhecimento, o respeito entre as diferentes gerações, o diálogo e a empatia. Os idosos ao partilharem as suas memórias e experiências com as gerações mais novas sentem-se empoderados, com sentimento de pertença e úteis na sociedade, melhorando desta forma, os seus níveis de autoestima e confiança. Num outro prisma, as crianças incorporam a tradição portuguesa, respeitando igualmente os mais sábios. Por sua vez, os técnicos desempenham neste processo o papel de mediador na medida em que incentiva o diálogo e a participação nas atividades decorrentes. Esta dinâmica promove um ambiente de

aprendizagem mútua e de crescimento emocional para todos os envolvidos. É de salientar que são os idosos que conservam as memórias e a cultura portuguesa na sua íntegra e verdadeira essência.

Em jeito de síntese, é de referir a importância deste tipo de projetos comunitários que visam o bem-estar das populações atendendo às suas verdadeiras necessidades e preocupações. Assim, apesar dos constrangimentos provocados pela pandemia, percebemos que os participantes no projeto se sentiram valorizados e parte integrante da sociedade partilhando memórias, conhecimentos e valores às gerações mais novas. Assim, as experiências artísticas e culturais proporcionadas pelo projeto desempenharam um papel mediador, inclusivo, capaz de esbater algumas das barreiras sociais sentidas pelos técnicos e pelos idosos, (re)criando, deste modo, laços e novas experiências através de aprendizagens, partilhas e dinâmicas criativas.

Referências bibliográficas

Abreu, M. O., Santinho, M. C., Pimentel, L & Seco, G. (2014). Experiências de desenvolvimento comunitário e qualidade de vida nos idosos. In *Investigação e Práticas em Contextos de Educação*. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/9244>

Agudo, V. R. C. (2008). A TRANSIÇÃO PARA A IDADE ADULTA E OS SEUS MARCOS: QUE EFEITO NA SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA? [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação]. Repositório da Universidade de Lisboa.

https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3086/2/ulfp037654_tm_tese.pdf

Aires, L. (2015). *PARADIGMA QUALITATIVO E PRÁTICAS DE INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL* (1ª ed) Universidade Aberta.

[https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/4/Paradigma_Qualitativo%20\(1%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o_atualizada\).pdf](https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/4/Paradigma_Qualitativo%20(1%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o_atualizada).pdf)

Almeida et al. (2014). *PERSPETIVAS SOBRE O ENVELHECIMENTO*. Cáritas Portuguesa

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/2151>

Amendoeira, J & Figueiredo, M. C. (2018). O ESTUDO DE CASO COMO MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO EM ENFERMAGEM. *Politécnico de Santarém UIIPS – IMPACT SCIENCE*, 6(2), 102-107.

<https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/16137>

Ângela (2021) - Da vulnerabilidade à invisibilidade: os idosos institucionalizados durante a pandemia covid 19. HIGEIA: Revista Científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias. ISSN 2184-5565. N° especial, p. 45-56.

<https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/7517>

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições, 70.

BCSD. (s.d). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. *Educação de Qualidade*.

<https://ods.pt/objectivos/4-educacao-de-qualidade/>

Braga, I. O., & Brito, S. B. P., & Cunha, C. C., & Palácio, M. A. V., & Takenami, I. (2020). Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI COVID-19 pandemic: the biggest challenge for the 21st century. *Visa em debate sociedade, ciência tecnologia*, 8(2), 54-63.

<https://www.redalyc.org/journal/5705/570567430007/570567430007.pdf>

Camacho, M. T. L. (2020). *A RESPOSTA SOCIAL E O ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS, SEMI INSTITUCIONALIZADAS E NÃO INSTITUCIONALIZADAS* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/5943>

Canastra, et al. (2012). *Animação Cultural Descobrimos Caminhos*. (1ªed). Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria.

Canejo, M. S. F. (2018). *Os contributos das Relações Intergeracionais na Formação Pessoal e Social da Criança* [Dissertação de mestrado]. Campus Universitário de Almada Escola Superior de Educação Jean Piaget.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/23876/1/Mafalda%20Canejo%20-%20ESE.pdf>

Cantú, W.; Milhano, S. & Magueta, L. (2024). Emoções, artes e intervenção: tendências, sinergias e perspetivas através de uma análise bibliométrica. *Conhecimento online*, 2 (16), 49-69. <https://doi.org/10.25112/rco.v2.3852>

Casa Saúde Santa Catarina Neuropsiquiatria. Saúde Mental. Porto. (2025, janeiro 31). *Distímia*. <https://cssc.pt/a-cssc/glossario/distimia/>

Celik, Y. (2022). *Representações sociais sobre os idosos: a perspetiva dos jovens portugueses e turcos* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/41852>

Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão (2024, abril 4).

<https://www.cspcaranguejeira.pt/>

Centro Social e Paroquial de Santa Catarina da Serra (2024, abril 4).

<https://centrosocialscs.org.pt/>

Correia, A., Silva, A., Trindade, B., Costa, C., Filipe, I., Rebola, N., & Peral, T. (2017). *Jogos e Atividades adaptados ao trabalho com Seniores* (2ª ed) Alfarroba.

Escola Superior Saúde Santa Maria. (2022) *SER IDOSO É SINÓNIMO DE SABEDORIA, AMOR E CONHECIMENTO*.

<https://www.santamariasaude.pt/ser-idoso-e-sinonimo-de-sabedoria-amor-e-conhecimento/>

Facebook. (2022, mar 17). *Gerações em 2 pautas | Projeto de Inovação Social do Instituto Jovens Músicos*. Instituto Jovens Músicos - Conservatório de Música e Artes.

https://www.facebook.com/InstitutoJovensMusicos/posts/1769816773360217/?locale=ms_MY

Ferreira, J, L., Guimarães, O, M., & Oliveira, S. (2023). As entrevistas semiestruturadas na pesquisa qualitativa em educação. *Linhas*. 24(55), 210-236.

<https://periodicos.udesc.br/index.php/linhas/article/view/21779/15785>

Gomes, D. (2022). *Impacto da pandemia nas relações familiares em idosos institucionalizados* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja.

<https://repositorio.ipbeja.pt/handle/20.500.12207/5829>

Gonçalves, C. (2015). *A qualidade de vida em idosos institucionalizados* [Dissertação de Mestrado], Instituto Politécnico de Bragança]. Biblioteca digital.

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/entities/publication/f8422afe-418e-47bf-ac3d-7301e51c2e42>

Gonçalves, T, B, A. (2015). *Bem-estar subjetivo de idosos institucionalizados: da construção da autonomia à construção da autoestima* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/2472>

Instituto Jovens Músicos (2024, abril 4). <https://www.institutojovensmusicos.pt/>

Instituto Jovens Músicos (s.d). *Projeto de Inovação Social*.
<https://www.institutojovensmusicos.pt/geracoes-em-2-pautas/>

Instituto Politécnico de Leiria. (2025, março 21). *Comissão de ética*.
<https://www.ipleiria.pt/investigar/investigar/comissao-de-etica/>

Luísa, C. (2021). O impacto da pandemia COVID- 19 na vida dos idosos: Perceção e mudança. *APRENDIENDO EN POSITIVO Y/O LA SILVER ECONOMY*, 3(2), 29-39.

<https://dehesa.unex.es/handle/10662/14498?locale=pt>

Magueta, L., Sousa, J., & Milhano, S. (2022). O papel da intervenção e animação artísticas no desenvolvimento individual e coletivo. Inclusão sociocultural e intervenção comunitária, 131-142.

Magueta, Sousa, J., & Milhano, S. (2023). Educação artística no ensino superior - cenários pedagógicos durante e após a pandemia. *Revista Contemporânea de Educação*, 18(43), 1-16.

Medicare. (2025, janeiro 31). *Distímia: o que fica, quando a depressão não passa?*
<https://www.medicare.pt/mais-saude/saude-mental/transtorno-depressivo-persistente>

Mesquita, & Sousa. (s.d). *Educação inclusiva e acessível Oportunidades e sinergias*. Edições Almedina, S.A.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/9134>

Milhano, S. (2009). A música e os seniores. *MÚSICA CLÁSICA Y REFLEXIÓN MUSICAL*, (0012), 1-3.

https://www.sinfoniavirtual.com/revista/012/musica_e_os_seniores.php

Milhano, S. (2012). Motivações e perceções da participação num projeto de valorização do envelhecer através das artes e da música-um estudo exploratório. In *Animação Cultural: descobrindo caminhos*, 1, 67-84.

Milhano, S. (2016). *A prática artística num projeto de valorização do envelhecer*. *Revista da UIPS*, 4 (1), p.28.

Milhano, S. (2022). Processos e estratégias de educação musical ao longo da vida: continuidades e descontinuidades. In S. Lopes & J. Sousa (Eds.), *O lugar da educação ao longo da vida: das práticas e dos intervenientes num mundo em (trans)formação* (pp. 87–101). Almedina.

Nações Unidas. (s.d). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 17 objetivos para transformar o nosso mundo*.

<https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>

Neto, S, L, A. (2016). *Mediação e Intervenção Social à Pessoa Idosa e Cuidador Informal* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/2277>

Oliveira, A. (2018). Identidade, memória e a ecranização. O indivíduo e a experiência na era hipermoderna. *Vista: Revista de Cultura Visual*, (2), p.264-283.

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/59628>

Pais, J, C, M. (2020). *Um Retrato do Olhar - Conversas à Volta de Fotografias* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/5937>

Pereira, S, A, S. (2013). *Dificuldades dos Cuidadores Formais de Idosos Institucionalizados* [Dissertação de mestrado]. Politécnico da Guarda.

<https://bdigital.ipg.pt/dspace/handle/10314/2254>

Pereira, T, F, C. (2013). *Qualidade de vida, bem-estar subjetivo e aptidão física do idoso: programa de intervenção baseado no jogo tradicional* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/9082>

Pocinho, R., Margarido, C., Duarte Santos, R., & Milhano, S. (2019). A Relação entre Aprendizagem e Velhice: O ensino superior como mediador dos contextos educativos num mundo envelhecido. In *Conferência Científica Internacional de Projectos Educativos para Seniores* (pp. 48-61). Euedito.

Portugal Inovação Social. (2019). *Gerações em 2 Pautas*.

https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/geracoes-em-2-pautas/?doing_wp_cron=1727531496.4234590530395507812500

Região de Leiria. (2021, dez 19). “*Geração em 2 pautas*” é a nova aposta do Instituto Jovens Músicos e arranca em janeiro.

<https://www.regiaodeleiria.pt/2021/12/geracao-em-2-pautas-e-a-nova-aposta-do-instituto-jovens-musicos-e-arranca-em-janeiro/>

Repositório da Universidade de Lisboa: Protocolo de consentimento informado - Entrevista

Semi-estruturada

https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/954/11/21427_ulsd056828_tm_anexo_8.pdf

Ribeiro. Opinião e debate. (2022, setembro 22). *Isolamento social e solidão dos idosos em tempo de Covid-19*.

<https://rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/13347/11815>

Ribeiro, R. (2015). *Promoção da Motricidade, Memória e Qualidade de Vida em Idosos Institucionalizados* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Coimbra- Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e Escola Superior de Educação.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/14509/1/Rita%20Alexandra%20Maduro%200Ribeiro.pdf>

Rodrigues, M, I, S. (2012). *Atividades Intergeracionais O Impacto das Atividades Intergeracionais no Desempenho Cognitivo dos Idosos* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa Centro Regional de Braga Faculdade de Ciências Sociais].Repositório UCP.

<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13657/3/201724022.pdf>

Segurança Social. (2024, jul 11). *Idosos*. <https://www.seg-social.pt/idosos>

Serrano, G, P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais Casos Práticos* (7ªed.). Porto Editora.

Serviço Nacional de Saúde. (2020, dezembro 8). *Estruturas Residenciais para idosos* <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/08/12/estruturas-residenciais-para-idosos/~>

Serviço Nacional de Saúde. (2023, outubro 11). *DOENÇAS INFECCIOSAS COVID- 19* <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/#o-que-e-a-covid-19>

Serviço Nacional de Saúde. (2023, maio 10). *Doença bipolar*. <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/doenca-bipolar/>

Soares, A, R, Z. (2014). *LEIRIA, CIDADE AMIGA DA PESSOA IDOSA? Envelhecimento ativo e desenvolvimento comunitário* [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria. <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/2038>

Sousa, J. (2018). INSTITUCIONALIZAÇÃO DE PESSOAS IDOSAS E ADAPTAÇÃO AO QUOTIDIANO INSTITUCIONAL: QUAL O PAPEL DA ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL? *Quaderns d'animació i Educació Social*, 3 (28), 1-32.

<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/6606>

Vieira, A. & Vieira, R. (2016). *Pedagogia Social, Mediação Intercultural e (Trans)formações*. PROFEDIÇÕES

Verdingola, S, F, B, F, M. (2013). *Atividades de Desenvolvimento Pessoal em Idosos Institucionalizados - Um Processo Chave no Envelhecimento* – [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria. <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/3186>

Anexos

Anexo 1: Transcrição da entrevista à utente do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão

A presente entrevista foi realizada no passado dia 09/04/2024 a uma utente que participou no projeto “Gerações em 2 Pautas” do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão.

Antes de iniciar a mesma, foi dada uma declaração de consentimento, mencionada no anexo 1. A entrevista foi gravada através do gravador do telemóvel numa sala de reuniões permitindo assim, as condições necessárias para a execução da mesma, durando esta cerca de vinte minutos.

E: “Boa tarde. Primeiramente quero agradecer a sua disponibilidade na participação desta entrevista que surge no âmbito da dissertação: A importância do projeto de cariz sociocultural Geração em 2 Pautas, na diminuição da solidão dos idosos residentes nos lares.”

Designação dos blocos	Formulário de questões	Resposta às questões
A- Legitimação da entrevista	<ol style="list-style-type: none">1. De uma forma breve conte-me um pouco das suas vivências.2. Há quanto tempo está nesta instituição?	<p><u>Pergunta 1</u></p> <p>“Eu tenho prazer em falar da maneira de como fui criada pela minha família.</p> <p>Tenho 8 irmãos e todos eramos felizes. A nossa família funcionava muito bem, não tínhamos sapatos e quando tive o meu primeiro tinha 17 anos.”</p> <p><u>Pergunta 2</u></p>

		“4 anos a 13 de setembro”
B- Perceção da solidão	<p>3. Como costumam ser as vossas rotinas?</p> <p>4. De que forma a solidão afeta as vossas vidas nesta instituição?</p> <p>5. Como foi para si viver o período da pandemia Covid-19?</p>	<p><u>Pergunta 3</u></p> <p>“A rotinas normais de um lar.”</p> <p><u>Pergunta 4</u></p> <p>“Às vezes sinto falta do conforto da minha casa, mas quando vou para a minha sinto saudades deste quentinho.”</p> <p><u>Pergunta 5</u></p> <p>“Eu vim nesse verão para cá, por isso foi mais calmo”</p>
C- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	<p>6. Foi através da solidão agravada pela pandemia que surgiu o projeto “Geração em 2 Pautas”. O que sentiu por voltar novamente a jogar os jogos tradicionais e poder rever os costumes da sua época?</p> <p>7. Correspondeu às suas expectativas?</p>	<p><u>Pergunta 6</u></p> <p>“Que jogos nós tínhamos, era o jogo do lenço, a correr à neca. Nós é que tínhamos de criar os jogos nessa altura para brincarmos.”</p> <p><u>Pergunta 7</u></p> <p>“Gostei e se fosse para voltar a viver na mesma família gostava de voltar a viver tudo à mesma.”</p>

D- Intergeracionalidade	<p>8. Como foi partilhar toda esta experiência com as crianças?</p> <p>9. Qual a importância de passar o vosso legado à geração mais nova?</p>	<p><u>Pergunta 8</u></p> <p>“Aplaudimos o que achamos que era mais engraçado. Eu gosto muito de conversar com as crianças aprendo muito com elas.”</p> <p><u>Pergunta 9</u></p> <p>“É uma aprendizagem muito boa, como na catequese.”</p>
E- Considerações finais	<p>10. No seu ponto de vista o que poderia ser feito nos lares de modo a valorizar-vos?</p> <p>11. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>	<p><u>Pergunta 10</u></p> <p>“Vocês têm oportunidades que nós não tivemos. É como um telemóvel numa família é para o bem e para o mal. Nós éramos submissos aos pais e sinto que as crianças deveriam mudar a atitude que têm com os pais.”</p> <p><u>Pergunta 11</u></p> <p>“Peço desculpa se falei de mais.”</p>

Anexo 2: Transcrição da entrevista às Animadoras Socioculturais do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão

A presente entrevista foi realizada no passado dia 09/04/2024 a duas Animadoras Socioculturais que participaram no projeto “Gerações em 2 Pautas” do Centro Social Paroquial da Caranguejeira | Lar São Cristóvão.

Antes de iniciar a mesma, foi dada uma declaração de consentimento a cada uma das animadoras, mencionada no anexo 1. A entrevista foi gravada através do gravador do telemóvel numa sala de reuniões permitindo assim, as condições necessárias para a execução da mesma, durando esta cerca de trinta minutos. Esta entrevista teve o efeito de focos grupos pois foi concretizada no mesmo período de tempo.

Legenda:

E1: Entrevistadora 1

E2: Entrevistadora 2

E: “Boa tarde. Primeiramente quero agradecer a sua disponibilidade na participação desta entrevista que surge no âmbito da dissertação: A importância do projeto de cariz sociocultural Geração em 2 Pautas, na diminuição da solidão dos idosos residentes nos lares.”

Designação dos blocos	Formulário de questões	Resposta às questões
A- Legitimação da entrevista	1. Há quanto tempo exerce funções nesta instituição? 2. Quais são as funções que exerce?	<u>Pergunta 1 e 2</u> E1- “19 anos e Animação Sociocultural” E2- “11 anos e Animação Sociocultural”

<p>B- Perceção sobre os idosos institucionalizados</p>	<p>3. Onde surgiu o interesse pela área dos idosos?</p> <p>4. No seu ponto de vista considera que os idosos em Portugal são reconhecidos pela sua experiência e conhecimentos?</p>	<p><u>Pergunta 3</u></p> <p>E1- “No meu caso eu sou licenciada em Serviço Social. Não tem nenhuma ligação com animação. Vim na altura como auxiliar e depois propuseram-me o cargo de animação, apesar de não ser a na minha área estou a gostar.”</p> <p>E2- “Não é a minha área, no entanto existem coisas que me desmotivam. Principalmente nestas instituições o nosso trabalho não é valorizado, nós não fazemos nada, nemo pelos nossos superiores. Se tivermos a jogar cartas com os idosos dizem eu também gostava de estar aí sentado a jogar cartas”</p> <p>E1- “Ou seja a parte de animação não é um trabalho visto no sentido em que se vê como um trabalho de uma auxiliar.”</p> <p><u>Pergunta 4</u></p> <p>E2- “Eu acho que não é valorizado o que eles nos poderiam ensinar, as experiências que eles nos podiam passar que aprenderam com a vida e que ninguém dá valor a isso.”</p> <p>E1- “Nós estamos no século XXI em que a nossa mentalidade já devia de ser outra e na</p>
--	--	---

		<p>maioria das pessoas da sociedade é mais um trabalho. Açam que no fundo só dão trabalho e não valorizam a outra parte em que poderíamos aprender com eles e poderem se sentir mais felizes.”</p> <p>E2- “Tivemos aqui uma situação em que vieram estar com idosos e nós perguntamos se queriam estar com os idosos todos ou só com alguns e disseram os mais capazes porque depois as crianças poderiam ficar traumatizadas.”</p> <p>E1- “Elas não ficam traumatizadas, têm é de conviver desde logo com esta realidade.”</p>
<p>C- Perceção dos técnicos do lar sobre a solidão</p>	<p>5. Na sua perspetiva como encara a solidão dos idosos institucionalizados, mesmo estando acompanhados?</p> <p>6. Como foi viver essa solidão no período da pandemia Covid-19?</p>	<p><u>Pergunta 5</u></p> <p>E2- “Houve uma pessoa idosa que se isolava e o dia a dia era no quarto e não queria conviver com ninguém. Até que um dia a sobrinha teve a iniciativa de a colocar aqui Centro de Dia. Tudo o que envolva estar com pessoas a senhora começa a estar numa ansiedade. Começamos a perceber de que a senhora só gostava de estar a dobrar os babetes, então as senhoras da lavandaria lavavam e ela adorava.”</p>

E1- “A maior parte dos idosos estão aqui, mas estão sozinhos. Eles em casa também poderiam se sentir sozinhos, mas estavam no mundo deles.”

Pergunta 6

E2- “Sim foi muito triste. O dia mais triste foi quando os utentes do Centro de Dia tiveram de arrumar os seus pertences para irem embora e vê-los a chorar.”

E1- “E o pior foi que nós não lhes tínhamos uma resposta de quando eles poderiam voltar.”

E2- “Depois os que estavam cá dentro perguntavam nos porque é que não tínhamos visitas, fomos abandonados, diziam que não queriam saber de nós.”

E1- “No início pensavam que andávamos a gozar com eles porque tínhamos as máscaras. Quando tivemos as condições e a autorização do Governo as visitas foram acontecendo de uma forma cautelosa.”

E2- “Os utentes que tinham cabecinha conseguiam perceber e viam as notícias, no entanto os dementes não se conseguia explicar.

		Algumas pessoas dementes pioraram e muito o seu estado durante a pandemia.”
7. Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	<p>7. Foi com base na solidão que nasceu o projeto “Geração em 2 Pautas”. Como vos surgiu o convite?</p> <p>8. Qual a reação dos vossos utentes ao aderirem a esta iniciativa de jogos e costumes tradicionais?</p> <p>9. Sentiram que este projeto contribuiu para um envelhecimento ativo?</p>	<p><u>Pergunta 7</u></p> <p>E2- “Foi a Felisbela que nos veio apresentar o projeto e na altura o projeto foi nos apresentado e nós achamos que seria interessante essa partilha.”</p> <p>E1- “Ainda sem saber que íamos ser convidadas vi no <i>Facebook</i> e achei muito interessante.”</p> <p><u>Pergunta 8</u></p> <p>E2- “O projeto apresentado não foi o que efetivamente se fez, pois não chegou a existir o intercâmbio com as crianças, foi feito sempre tudo em separado.”</p> <p>E1- “Antes de saber do projeto, a interpretação que eu vi pensei que fosse relacionado com música juntando os idosos às crianças, e depois houve o Covid-19 e modificou algumas coisas.”</p> <p><u>Pergunta 9</u></p> <p>E2- Sim.</p> <p>E1- Sim, eles gostaram.</p>

10. Intergeracionalidade	10. Como viu a ligação dos idosos com as crianças?	Não houve intercâmbio direto entre as crianças e os idosos durante a pandemia. Faziam atividades e enviavam entre si.
11. Considerações finais	<p>11. O projeto correspondeu aos objetivos propostos?</p> <p>12. Na sua perceção que caminhos faltam percorrer para que os idosos sejam valorizados?</p> <p>13. O que leva a que os idosos sejam colocados de parte na sociedade portuguesa?</p> <p>14. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>	<p><u>Pergunta 11</u></p> <p>E2- Na minha ótica não, mas tem justificação porque foi aplicado numa altura pandémica.</p> <p>E1- A única altura em que eles tiveram juntos foi na apresentação da Vila Natal.</p> <p><u>Pergunta 12</u></p> <p>E1- Os mais jovens deveriam de interagir bastante com os idosos. No dia 25 de abril vamos levar os idosos à escola nomeadamente para o terceiro ciclo de modo a ocorrer contacto.</p> <p>E2- E o governo importar-se mais com os idosos. O ideal seria termos tempo e existir autonomia. Existe os planos individuais, mas não temos colaboradores suficientes para cada idoso. O Estado não</p>

		<p>financia para prestar apoio.</p> <p>E1- Cada vez mais estas casas devem de existir. Somos um país envelhecido, temos mais crianças do que idosos. Os jovens fazem a sua vida mais tarde, têm menos filhos. Se formos a Lisboa ou aos grandes centros urbanos e batermos à porta encontramos um idoso abandonado, sozinho.</p> <p>E2- Às vezes queremos ir a museus, mas não nos oferecem as condições necessárias para irmos lá com os nossos idosos. Existem muitas barreiras arquitetónicas. Quando são atividades da Câmara vem específico no email, não trazer cadeiras de rodas.</p> <p><u>Pergunta 13</u></p> <p>E1- “Falta de iniciativas por parte do Estado.”</p> <p>E2 – “Sim concordo e refiro novamente as barreiras arquitetónicas.”</p>
--	--	--

Anexo 3: Transcrição da entrevista à Educadora Social do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra

A presente entrevista foi realizada no passado dia 17/04/2024 a uma Educadora Social que participou no projeto “Gerações em 2 Pautas” do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra.

Antes de iniciar a mesma, foi dada uma declaração de consentimento à entrevistada, mencionada no anexo 1. A entrevista foi gravada através do gravador do telemóvel num gabinete de fisioterapia isolado das outras salas de modo a que a mesma pudesse ocorrer de forma calma e pacífica.

Designação dos blocos	Formulário de questões	Resposta às questões
A- Legitimação da entrevista	1. Há quanto tempo exerce funções nesta instituição? 2. Quais são as funções que exerce?	<u>Pergunta 1</u> “Sou educadora há 17 anos.” <u>Pergunta 2</u> “Atividades no exterior, passeios, praias, museus, estimulação cognitiva, estimulação sensorial e estimulação motora.”
B- Perceção sobre os idosos institucionalizados	3. Onde surgiu o interesse pela área dos idosos? 4. No seu ponto de vista considera que os idosos em Portugal são reconhecidos pela	<u>Pergunta 3</u> “Estava mais indicada para crianças e acabei por ir para a escola dos Marrazes em Educação Social e depois os meus estágios foram sempre em

	<p>sua experiência e conhecimentos?</p>	<p>lares de idosos e acabei por gostar.”</p> <p><u>Pergunta 4</u></p> <p>“Depende de cada pessoa.”</p>
<p>C- Percepção dos técnicos do lar sobre a solidão</p>	<p>5. Na sua perspectiva como encara a solidão dos idosos institucionalizados, mesmo estando acompanhados?</p> <p>6. Como foi viver essa solidão no período da pandemia Covid-19?</p>	<p><u>Pergunta 5</u></p> <p>“Depende muito do acompanhamento familiar, acho que é um ponto chave se a família for presente no dia a dia o utente é mais bem disposto.”</p> <p><u>Pergunta 6</u></p> <p>“Foi, era pelo vidro e faltava o toque. Tínhamos idosos revoltados e outros nem tanto. Mas foi muito complicado. Os que estavam com início de demência sentiam-se abandonados e recuaram muito no seu progresso.”</p>
<p>D- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”</p>	<p>7. Foi com base na solidão que nasceu o projeto “Geração em 2 Pautas”. Como vos surgiu o convite?</p> <p>8. Qual a reação dos vossos utentes ao aderirem a esta iniciativa de jogos e</p>	<p><u>Pergunta 7</u></p> <p>“A Felisbela veio comunicar o projeto e achamos muito interessante. Combinou-se um dia e vieram fazer um inquérito aos idosos. Na altura ainda tínhamos o</p>

	<p>costumes tradicionais?</p> <p>9. Como viu os seus idosos após a participação neste projeto?</p> <p>10. De que forma a “Geração em 2 Pautas” contribuiu para um envelhecimento ativo?</p>	<p>Centro de Dia separado do Lar e foi bem aceite.”</p> <p><u>Pergunta 8</u></p> <p>“Adoraram, recordavam-se de coisas antigas e músicas da descamisada e namoricos.”</p> <p><u>Pergunta 9</u></p> <p>“A maioria sentiu-se mais motivado e quando foi o festival dos lavadouros gostaram mesmo da participação e falaram disso imenso tempo.”</p> <p><u>Pergunta 10</u></p> <p>“É mais um estímulo em recordar memórias antigas, partilhar as experiências deles.”</p>
E- Intergeracionalidade	11. Como viu a ligação dos idosos com as crianças?	<p><u>Pergunta 11</u></p> <p>“Não tiveram contacto com as crianças, o que era feito é que eles traziam coisas feitas pelas crianças e os idosos também partilhavam com eles.”</p>
F- Considerações finais	12. O projeto correspondeu aos	<u>Pergunta 12</u>

	<p>objetivos propostos?</p> <p>13. Na sua percepção que caminhos faltam percorrer para que os idosos sejam valorizados?</p> <p>14. O que leva a que os idosos sejam colocados de parte na sociedade portuguesa?</p> <p>15. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>	<p>“Sim, foi pena termos o Centro de Dia separado.”</p> <p><u>Pergunta 13</u></p> <p>“Mais recursos humanos nas instituições e acabavam por progredir mais, mais experiências, mais carrinhas.”</p> <p><u>Pergunta 14</u></p> <p>“Isso vem da consciência de cada um, mas se calhar a maioria não se via a trabalhar com uma pessoa mais velha e não têm interesse em ouvir as suas experiências.”</p> <p><u>Pergunta 15</u></p> <p>“Obrigada.”</p>
--	--	---

Anexo 4: Transcrição da às utentes do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra

A presente entrevista foi realizada no passado dia 17/04 a duas utentes que participaram no projeto “Gerações em 2 Pautas” do Centro Social Paroquial de Santa Catarina da Serra.

Antes de iniciar a mesma, foi dada uma declaração de consentimento a cada uma das utentes, mencionada no anexo 1. A entrevista foi gravada através do gravador do telemóvel num gabinete de fisioterapia isolado das outras salas de modo a que a mesma pudesse ocorrer de forma calma e pacífica.

Designação dos blocos	Formulário de questões	Respostas às questões
A- Legitimação da entrevista	<p>1. De uma forma breve conte-me um pouco das suas vivências.</p> <p>2. Há quanto tempo está nesta instituição?</p>	<p><u>Pergunta 1</u></p> <p>U1- “Estou umas horas no sofá, outras na cama, outras vezes andamos a arrancar erva, somos domésticas.”</p> <p>U2- “É igual também ando na horta, trato de alguns animais”</p> <p><u>Pergunta 2</u></p> <p>U1- “Comecei antes do vírus para vir à ginástica”</p> <p>U2- “Também venho só à ginástica.”</p>
B- Perceção da solidão	3. Como costumam ser as vossas rotinas?	<p><u>Pergunta 3</u></p> <p>U1- “Venho à ginástica e a algumas atividades”</p>

	<p>4. De que forma a solidão afeta as vossas vidas nesta instituição?</p> <p>5. Como foi para vocês viverem o período da pandemia Covid-19?</p>	<p>U2- “Igual”</p> <p><u>Pergunta 4</u></p> <p>Não realizada</p> <p><u>Pergunta 5</u></p> <p>U1- “Foi difícil. Estávamos habituadas a ir para todo o lado e depois deixamos.”</p> <p>U2- “Foi muito difícil não poder estar com quem gostava”</p>
C- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	<p>6. Foi através da solidão agravada pela pandemia que surgiu o projeto “Geração em 2 Pautas”. O que sentiu por voltar novamente a jogar os jogos tradicionais e poderem rever os costumes da vossa época?</p> <p>7. Correspondeu às vossas expectativas?</p>	<p><u>Pergunta 6</u></p> <p>U1- “Foi ótimo. Tenho um vídeo e de vez em quando vejo.”</p> <p>U2- “Fui fazer que lavava a roupa, foi bonito.”</p> <p><u>Pergunta 7</u></p> <p>U1- “Muito bom, gostava de voltar, fiz novos amigos”</p> <p>U2- “Sim”</p>
D- Intergeracionalidade	<p>8. Como foi partilhar toda esta</p>	<p><u>Pergunta 8</u></p>

	<p>experiência com as crianças?</p> <p>9. Qual a importância de passar o vosso legado à geração mais nova?</p>	<p>U1- “Foi pena não termos estado com as crianças”</p> <p>U2- Não respondeu</p> <p><u>Pergunta 9</u></p> <p>Não foi respondida</p>
E- Considerações finais	<p>10. No seu ponto de vista o que poderia ser feito nos lares de modo a valorizar-vos?</p> <p>11. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>	<p><u>Pergunta 10</u></p> <p>U1- “Fazer mais trabalhos manuais, tenho muitos. Tenho muito boas memórias do Geração em 2 Pautas.”</p> <p>U2- Não respondeu</p> <p><u>Pergunta 11</u></p> <p>U1 e U2- “Gostei muito.”</p>

Anexo 5: Transcrição à representante do projeto “Gerações em 2 Pautas”

A presente entrevista foi realizada no passado dia 19/04/2024 à representante do projeto “Gerações em 2 Pautas” no Instituto Jovens Músicos (IJM) na Caranguejeira.

Antes de iniciar a mesma, foi dada uma declaração de consentimento à entrevistada, mencionada no anexo 1. A entrevista foi gravada através do gravador do telemóvel na sala de estar do IJM, num lugar calmo e sossegado.

Designação dos blocos	Formulário de questões	Resposta às questões
A- Legitimação da entrevista	1. Há quanto tempo exerce funções nesta instituição?	<u>Pergunta 1</u> R- “18 anos”
B- Explicação do projeto “Gerações em 2 Pautas”	2. Qual o ponto de partida do vosso projeto? 3. Quais os objetivos do projeto? 4. Porquê o nome “Geração em 2 Pautas”? 5. No fim do mesmo de que forma a “Geração em 2 Pautas” contribuiu para a diminuição da solidão dos idosos institucionalizados?	<u>Pergunta 2</u> R- “Nasci no estrangeiro e vim para Portugal viver com o meu avô. Nessa altura vivia nas casas ditas rurais e criei uma ligação única com ele. Falava muitos nos lares e não queria ir porque era colocar os idosos em formato de crianças, ensinou-me o que era as vindimas, azeite entre muitas coisas. O projeto Geração em 2 Pautas foi a pensar nele.”

	<p>6. Quais foram os participantes deste projeto?</p> <p>7. Qual a duração do projeto?</p> <p>8. Tendo em conta a importância deste projeto haverá uma possibilidade de voltar a reaplicar o mesmo noutras instituições e em diferentes locais do país?</p>	<p><u>Pergunta 3</u></p> <p>R- “Diminuir a solidão e a saúde mental através da recuperação dos costumes e jogos tradicionais.”</p> <p><u>Pergunta 4</u></p> <p>R- “Colocar duas gerações a trabalharem em conjunto para o mesmo objetivo.”</p> <p><u>Pergunta 5</u></p> <p>R- “A nível institucional vai alterando os benefícios imediatos que nós temos, contudo, nós tínhamos proposto o melhoramento da solidão e do bem-estar emocional. O grupo que vinha de forma autónoma que veio dos Jovens Músicos foi o grupo com mais evolução.”</p> <p><u>Pergunta 6</u></p> <p>“As crianças do Instituto Jovens Músicos, escola da Caranguejeira, idosos do Recanto do Arrabal, Lar Social do Arrabal, Centro Social de Matas, Lar Eira da Torre, Centro Paroquial de Santa Catarina da Serra e Centro Social Paroquial</p>
--	---	---

		<p>da Caranguejeira Lar São Cristóvão.”</p> <p><u>Pergunta 7</u></p> <p>“Perto de um ano.”</p> <p><u>Pergunta 8</u></p> <p>R- “Os projetos de inovação social carecem sempre de um investigador social que é a Camara. Se existirem muitas pessoas a pedir outros projetos é impossível. Foi no pedido pelo Portugal Inovação Social para voltarmos a concorrer.”</p>
<p>C- Perceção sobre os idosos institucionalizados</p>	<p>9. Onde surgiu o interesse pela área dos idosos?</p> <p>10. No seu ponto de vista considera que os idosos são valorizados nas instituições onde estão inseridos?</p> <p>11. Qual a sua perceção da solidão dos idosos institucionalizados?</p>	<p><u>Pergunta 9</u></p> <p>R- “Pelo facto de ter vivido uma parte da minha vida com o meu avô.”</p> <p><u>Pergunta 10</u></p> <p>R- “Sim, no entanto deveriam de ser mais valorizados de forma individual.”</p> <p><u>Pergunta 11</u></p> <p>R- “Os idosos estavam habituados ao seu meio onde cresceram e verem-</p>

		se confrontados com a realidade de estarem inseridos numa instituição pode tornar alguns idosos mais solitários.”
D- Importância da música e dos costumes tradicionais	<p>12. A música sempre fez parte da sua vida?</p> <p>13. Tendo em conta que trabalha com crianças e jovens qual o papel que a música pode ter de modo a lidar com as adversidades?</p> <p>14. Quais foram as principais atividades realizadas?</p> <p>15. Qual o papel que os costumes tradicionais desempenham na vida dos idosos?</p>	<p><u>Pergunta 12</u></p> <p>R- “Não. Sou licenciada em Psicologia e formada em Gestão. A música foi o que me fez superar alguns desafios que eu tive na minha infância. A música tradicional era das poucas que me trazia alegria para o dia a seguir.”</p> <p><u>Pergunta 13</u></p> <p>R- “As crianças de hoje em dia não são fáceis e têm acesso a tudo, não conseguem ser focadas. O que ouvem na internet não é tradicional, mas sim cultural. A música dá para questionar, ter espírito crítico e tem um impacto fundamental no desenvolvimento humano.”</p> <p><u>Pergunta 14</u></p> <p>R- “Semear milho, pão, vindimas, tocamos as</p>

		<p>músicas tradicionais da época.”</p> <p><u>Pergunta 15</u></p> <p>R- “Voltar a reviver a época onde foram felizes.”</p>
E- Intergeracionalidade	<p>16. Qual a reação das crianças e dos pais a este projeto?</p> <p>17. Como se manifestaram as crianças e os idosos ao participar no projeto?</p>	<p><u>Pergunta 16</u></p> <p>R- “Maravilhosa de ambas as partes”</p> <p><u>Pergunta 17</u></p> <p>R- “Foi muito bem vista. Contudo nós tivemos um problema. O nosso projeto foi desenvolvido no Covid. Nos lares não conseguimos levar as crianças. As crianças adoraram.”</p>
F- Considerações finais	<p>18. Se pudesse dar um conselho aos técnicos dos lares sobre a importância dos projetos de desenvolvimento comunitário qual seria?</p> <p>19. Qual a sua melhor memória na realização deste projeto e porquê?</p>	<p><u>Pergunta 18</u></p> <p>R- “Olhar para eles de forma individual, eles não são todos iguais. Trabalhar num lar não deveria ser trabalhar em forma de produção. Os idosos que estão nos lares são os últimos que têm a nossa cultura, o nosso património cultural nas mãos. Uma sociedade sem cultura é uma sociedade</p>

	<p>20. Mais uma vez muito obrigada pelo seu importante contributo.</p>	<p>sem identidade. Quando perdermos a identidade não temos nada.”</p> <p><u>Pergunta 19</u></p> <p>R- “Este projeto a nível emocional foi muito difícil porque quando eu entrei o que eles mais falavam era de memórias. Um projeto de Inovação Social se for bem conseguido deixamos o coração em todo o lado. Tive de parar uma semana porque estava sempre a chorar.”</p> <p><u>Pergunta 20</u></p> <p>R- “Obrigado eu”</p>
--	--	--