



VALORIZAR A DIVERSIDADE

inclusão que une, tecnologia
que transforma

Catarina Mangas
Jenny Sousa
Sara Mónico Lopes
Org.

 **POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

**V
&
V**
EDITORA

Valorizar a diversidade:

inclusão que une, tecnologia que transforma

Catarina Mangas, Jenny Sousa e Sara Mónico Lopes

(Org.)



Nota 1: Esta obra foi elaborada de forma colaborativa, tornando-se uma coletânea. Os capítulos respeitam as normas técnicas e recomendações da American Psychological Association (APA). Alguns capítulos podem ser derivados de outros trabalhos e apresentações em eventos acadêmicos, todavia, os autores foram instruídos ao cuidado com o autoplágio. A responsabilidade pelo conteúdo de cada capítulo é de competência dos/as respectivos/as autores/as, não representando, necessariamente, a opinião da editora, tampouco da equipe organizadora.

Nota 2: A equipe organizadora, autoras, autores e editora empenharam-se para fazer as citações e referências de forma adequada, dispondo-se a possíveis acertos caso, inadvertidamente, alguma referência tenha sido omitida. Apesar dos melhores esforços de toda a equipe editorial, é inevitável que surjam erros no texto. Deste modo, as comunicações das leitoras e leitores sobre correções são bem-vindas, assim como sugestões referentes ao conteúdo que auxiliem edições futuras.

© **COPYRIGHT DIREITOS RESERVADOS.** A V&V Editora detém direito autoral sobre o projeto gráfico e editorial desta obra. Equipe organizadora e autores detêm os direitos autorais de publicação do texto na íntegra. O trabalho Valorizar a diversidade: inclusão que une, tecnologia que transforma, organizado por Catarina Mangas, Jenny Sousa e Sara Mônico Lopes também está licenciado com uma Licença de Atribuição Creative Commons – Atribuição 4.0 Internacional, permitindo seu compartilhamento integral ou em partes, sem alterações e de forma gratuita, desde que seja citada a fonte.



Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Valorizar a diversidade:
inclusão que une, tecnologia que transforma

Catarina Mangas, Jenny Sousa e Sara Mónico Lopes
(Org.)

V&V Editora
Santo André SP
2025

Conselho Editorial

Profa. Dra. Marilena Rosalen	Prof. Dr. Ivan Fortunato
Profa. Dra. Angela Martins Baeder	Prof. Dr. José Guilherme Franchi
Profa. Dra. Eunice Nunes	Prof. Dr. Luiz Afonso V. Figueiredo
Profa. Dra. Luciana A. Farias	Prof. Dr. Flávio José M. Gonçalves
Profa. Dra. Maria Célia S. Gonçalves	Prof. Dr. Giovano Candiani
Profa. Dra. Rita C. Borges M. Amaral	Prof. Me. Arnaldo Silva Junior
Profa. Dra. Silvana Pasetto	Prof. Me. Pedro L. Castrillo Yagüe
Profa. Ma. Beatriz Milz	Prof. Me. Everton Viesba-Garcia
Profa. Ma. Marta Angela Marcondes	Profa. Ma. Letícia Moreira Viesba
Profa. Ma. Erika Brunelli	Profa. Ma. Sarah Arruda

Expediente

Coordenação Editorial: Everton Viesba-Garcia
Coordenação de Área: Marilena Rosalen

Organização

Organização: Catarina Mangas, Jenny Sousa e Sara Mónico Lopes

Parecer e revisão por pares

Os textos que compõem esta obra foram submetidos para avaliação da Coordenação e/ou Conselho Editorial da V&V Editora, sendo aprovados na revisão por pares para publicação.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M277v Valorizar a diversidade: inclusão que une, tecnologia que transforma. Catarina Mangas, Jenny Sousa e Sara Mónico Lopes (organizadores) – Brasil, SP, Santo André: V&V Editora, 2025.
228 p. : 14 x 21 cm

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-6063-071-0
DOI 10.47247/CM/6063.071.0

1. Educação Inclusiva. 2. Educação. I. Catarina Mangas. II. Título.

CDD 230.007

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

V&V Editora


Santo André, São Paulo – Brasil

Tel./Whatsapp: (11) 94019-0635 E-mail: contato@vveditora.com
vveditora.com

SUMÁRIO

Nota introdutória - valorizar a diversidade: inclusão que une, tecnologia que transforma.....	8
Catarina Mangas, Jenny Sousa e Sara Mónico Lopes	
Inclusão social e envelhecimento saudável: As práticas intergeracionais na perspetiva dos voluntários do projeto “Contos de Orelha a Orelha”	12
Jenny Sousa e Miguel Mesquita	
Cuidar desde o Início: relato de um programa de qualificação para o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância	42
Isabel Piscalho, Helena Luís, Sónia Seixas e Gracinda Hamido	
A consciência fonológica como fator de sucesso e inclusão (Pré)escolar	64
Catarina Mangas	
Os desafios da tradução interlingual e intralingual na sala de aula: alunos Surdos e ouvintes	84
Joana Conde e Sousa e Neuza Santana	
Pessoas com deficiência e prática de exercício físico em ginásios: a perspetiva dos profissionais do fitness	104
Marta Nogueira, Hugo da Silva, Raúl Cândido, Carlota Cunha e Rogério Salvador	
Práticas para uma Educação Inclusiva – as Comunidades de Aprendizagem e o seu contributo para o sucesso escolar de todos	118
Ana Sofia Clemente Gonçalves	

SafeSteps – Sistema de Detecção de Obstáculos ao Nível da Cabeça para Apoio a Pessoas com Deficiência Visual	136
Luís Farinha, Pedro Simões, Carla Lopes e Carlos Simplício	
RAtPMR Rato Adaptado para Pessoas com Mobilidade Reduzida	155
Alisson Quito, Juan Marcillo, Carla Lopes e Carlos Simplício	
Na primeira casa da aldeia existirá um livro, ilustrado e tátil, em impressão 3D caseira.	177
Nuno Fragata Marques	
Desenhos animados e narrativa sequencial para crianças Surdas – Procurando comunicar, entre ouvir e visualizar	196
Nuno Fragata Marques, Andreia Esteves Rodrigues e Joana Conde e Sousa	
Sobre as organizadoras	218
Sobre as autoras e os autores	220
Índice remissivo.....	224
Ficha técnica	224



*Inclusão social e envelhecimento
saudável: As práticas intergeracionais na
perspetiva dos voluntários do projeto
“Contos de Orelha a Orelha”*

Jenny Sousa e Miguel Mesquita



10.47247/CM/6063.071.0.2

Introdução

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou que a década 2020-2030 seria a Década do Envelhecimento Saudável e elegeu como principal objetivo a construção de uma sociedade para todas as idades. Com efeito, se a crescente percentagem de pessoas idosas obriga a um olhar mais atento às necessidades sociais, emocionais e físicas dos mais velhos, também é verdade que todos os indivíduos, independentemente da sua idade, devem ser tidos em conta nesta equação, criando-se políticas e estratégias que promovam a qualidade de vida, a segurança e a interação social de todos. A este propósito, a Comissão Europeia publicou, em 2021, o Livro Verde sobre o Envelhecimento que lançou um debate político abrangente em matéria do envelhecimento, assentando no pressuposto da manutenção de uma boa qualidade de vida da população envelhecida durante o máximo tempo possível.

Percebe-se, portanto, que o envelhecimento saudável reclama de respostas múltiplas que, de modo articulado, possibilitem a inclusão social e a participação (Sousa & Mesquita, 2022). Neste quadro, reitera-se a importância de as sociedades serem vistas como um todo, baseadas na interação entre gerações, promovendo ações que assegurem a participação ativa de todos, independentemente da idade. Portanto, tem especial relevância a intergeracionalidade. Com efeito, através do desenvolvimento de práticas intergeracionais é possível a aquisição de capacidades que contribuam para uma maior integração, envolvendo os participantes em processos de longa duração, como são os de inclusão social. A este propósito importa destacar que o “paradigma intergeracional pauta-se pela participação entre gerações de modo ativ[o], gratificante e construtiv[o] para todos” (Martins, 2021, p. 183).

É neste contexto que se apresenta o projeto “Contos de Orelha a Orelha”, um projeto comunitário promovido pela AMITEI – Associação de Solidariedade Social de Marrazes, localizada em Leiria (Portugal), que tem como principal objetivo o combate ao isolamento das pessoas idosas que usufruem dos serviços da instituição, mais concretamente, do Serviço de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia. O projeto procura promover o envelhecimento saudável, a socialização e a interação social, numa lógica de coexistência de gerações e de solidariedade intergeracional,

convidando-se, por isso, pessoas da comunidade a participar enquanto voluntários.

Tendo este projeto iniciado no ano de 2021, em 2023 decidiu-se fazer um ponto de situação dos dois anos de existência do projeto, fazendo uma avaliação global do mesmo, através dos olhares dos diferentes tipos de participantes. No presente artigo, apresentam-se as perspetivas dos voluntários que atuam no terreno, em contacto direto com os beneficiários do projeto em causa. Assim, através de um estudo de contornos qualitativos, procurou-se responder aos seguintes objetivos: a) analisar a importância que os voluntários atribuem à prática do voluntariado no seu desenvolvimento pessoal; b) conhecer a perspetiva dos voluntários relativamente ao processo do “Contos de Orelha a Orelha”; e c) perceber as perceções dos voluntários relativamente aos contributos do projeto junto das pessoas idosas. Os dados foram recolhidos através de inquérito por questionário e analisados recorrendo a técnicas de estatística descritiva simples, nas questões de resposta fechada, e de análise de conteúdo, no caso das respostas às questões abertas.

Começa-se, neste trabalho, por se realizar uma reflexão teórica sobre o envelhecimento saudável, destacando a Década do Envelhecimento Saudável (2020-2030) e a promoção da inclusão e participação social. Ainda dentro deste ponto, discute-se a importância das práticas intergeracionais no paradigma do envelhecimento saudável. No tópico seguinte, apresentam-se subsídios teóricos no âmbito do voluntariado e da sua relação com a inclusão social. No terceiro ponto faz-se a descrição do projeto “Contos de Orelha a Orelha”, contexto empírico do presente estudo sendo, no momento seguinte, apresentada a metodologia de investigação utilizada, incluindo a caracterização dos participantes. No momento seguinte, passa-se à apresentação e discussão dos resultados para, por fim, surgirem as considerações finais.

A década do envelhecimento saudável (2020-2030) e a promoção da inclusão e participação social

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou que a década 2020-2030 seria a Década do Envelhecimento Saudável e elegeu como principal objetivo a construção de uma sociedade para todas as idades. Com efeito, se a crescente percentagem de pessoas idosas obriga a um olhar mais atento às necessidades

sociais, emocionais e físicas dos mais velhos, também é verdade que todos os indivíduos, independentemente da sua idade, devem ser tidos em conta nesta equação, criando-se políticas e estratégias que promovam a qualidade de vida, a segurança e a interação social de toda a sociedade.

O Relatório sobre o impacto das alterações demográficas na Europa (2023), feito pela Comissão Europeia, apresenta um conjunto de dados que já eram do conhecimento comum, mas que se reforçam: os europeus estão a viver mais tempo e com mais saúde que nunca. Em bom rigor, o número de pessoas idosas vai aumentar, tendo esta tendência um impacto considerável na vida quotidiana das pessoas e das sociedades, trazendo consigo oportunidades e desafios. Como é explicitado no referido documento, em 2050, a percentagem de pessoas com idade superior a 65 anos rondará os 30%, comparada com os 20% registados atualmente. Inevitavelmente, estes dados terão repercussão em todas as áreas da sociedade, exigindo novas políticas e diversificadas formas de ação que possibilitem fazer face aos efeitos do envelhecimento, adaptando-se a circunstâncias concretas.

A este propósito, a Comissão Europeia publicou, em 2021, o Livro Verde sobre o Envelhecimento que vem lançar um debate político abrangente em matéria do envelhecimento, assentando no pressuposto da manutenção de uma boa qualidade de vida da população envelhecida durante o máximo tempo possível. Na sua construção foi tida em conta a Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável e a Década do Envelhecimento Saudável, promovida pelas Nações Unidas. Neste documento, discute-se o conceito de envelhecimento saudável, assumindo-se este como a promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida e que compreende fatores como a alimentação, o exercício físico e a atividade social. Em todos estes campos, deixa-se muito claro que “o envelhecimento saudável e ativo é uma responsabilidade e escolha pessoal, mas depende profundamente do ambiente em que as pessoas vivem, trabalham e convivem” (Comissão Europeia, 2021, p. 4). Por isso, concentra-se na importância do desenvolvimento de estratégias próprias e específicas ao envelhecimento, adaptadas às circunstâncias concretas.

De um modo mais consistente, alerta para a pertinência de serem consideradas as atividades que sejam mais apropriadas a

cada indivíduo, atendendo ao contexto e ao facto de que todas devem permitir superar, e não reforçar, a iniquidade. Devido a diversos fatores individuais, tais como, género, etnia, nível de escolaridade, estado civil, residência ou condições de saúde, as pessoas podem ter um acesso desigual às diversas áreas de ação, afetando a capacidade de otimização do envelhecimento saudável.

Com efeito, e tal como já se conseguiu perceber através dos documentos apresentados, a Europa está a atravessar uma grande transformação demográfica, que tem um impacto profundo na vida quotidiana e exige soluções holísticas e integradas. Na verdade, a longevidade não pode ser vista como um problema, mas antes como um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano, uma vez que viver até mais tarde é fruto de conquistas em diversos domínios, designadamente, médico, tecnológico e social (Fonseca, 2018). Por isso, o conceito de envelhecimento saudável, na senda do que defende a World Health Organization (WHO, 2017)

significa desenvolver e manter a habilidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada. A habilidade funcional é determinada pela capacidade intrínseca de um indivíduo (isto é, a combinação de todas as capacidades físicas e mentais do indivíduo), pelo ambiente em que ele ou ela vive (compreendido no sentido mais amplo possível e incluindo os ambientes físico, social e político) e pelas interações entre eles. (p. 3)

Portanto, o envelhecimento saudável é um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em todo o curso de vida, sendo relevante para todos e não apenas para aqueles que atualmente estão livres de doenças (WHO, 2015). Para isto, é necessário envolver vários setores da sociedade, como a saúde, o financeiro, cuidados a longo prazo, proteção social, educação, trabalho, habitação, transporte, informação e comunicação, uma vez que a capacidade é influenciada por diversos fatores (WHO, 2017). Estas ideias estão explanadas no Pilar Europeu dos Direitos Sociais, documento que estabelece uma série de princípios que estão direta ou indiretamente relacionados com os domínios afetados pelo envelhecimento, servindo de bússola na construção de caminhos para melhores condições de vida e de trabalho para todos, independentemente da idade (Comissão Europeia, 2021).

De uma forma mais concreta, são estes os princípios que servem de mote ao plano para uma Década do Envelhecimento Saudável 2020-2023, em que se preconiza uma colaboração combinada, catalítica e sustentada, colocando-se as próprias pessoas idosas no centro do plano, reunindo governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, a academia, os media, o setor privado, as famílias e as comunidades (WHO, 2017).

Com efeito, só se conseguem atingir os objetivos alvitrados para esta década se houver um investimento em ambientes favoráveis a todos os grupos etários, facilitando o envolvimento social, a inclusão e a participação dos mais velhos. Na verdade, a promoção do envelhecimento saudável apresenta um objetivo comum para todos os intervenientes, apostando-se no desenvolvimento da capacidade intrínseca e funcional dos indivíduos, para que todos possam realizar atividades que são importantes para si, em ambientes que incluam todo o contexto em que vivemos. Por isso, e tal como defende a Organização das Nações Unidas (ONU, 2021), é importante abordar tanto as dimensões sociais como as individuais do envelhecimento, reconhecer a heterogeneidade das pessoas idosas e a importância de se considerar as suas diversas necessidades e desafios; o que se procura, em última instância, é a promoção dos direitos humanos, que se operacionaliza através da solidariedade intergeracional e da igualdade, aplicando uma perspetiva do ciclo de vida no desenvolvimento de políticas de fomento do diálogo entre gerações.

Na verdade, e tal como se discute no Livro Verde sobre o Envelhecimento,

a atual geração de idosos traz consigo os contributos, as necessidades e as expectativas de uma vida inteira. Todos juntos, fazem parte de uma sociedade e de uma economia que precisa de garantir a prosperidade, o sucesso e o bem-estar de todos os seus membros. A resposta aos desafios e às oportunidades do envelhecimento é, portanto, uma responsabilidade individual e coletiva (Comissão Europeia, 2021, p. 26).

Por isso, é importante favorecer a partilha de conhecimentos, a participação cívica e o investimento no desenvolvimento de comunidades mais solidárias e coesas intergeracionalmente, uma vez que estes são elementos cruciais na

luta contra a deterioração da saúde mental e do sentimento de bem-estar. Estes aspetos são elucidativos da importância da inclusão social dos cidadãos mais velhos nas respetivas comunidades, valorizando o que atualmente é apontado como *ageing in place* (Fonseca, 2018). Envelhecer na comunidade, em casa, permite a participação ativa e a descoberta da força individual e coletiva. Por isso, o envelhecimento saudável aposta na cidadania participativa, através de uma ação sustentável nas comunidades, apoiado numa abordagem multidimensional, onde se destaca a importância da promoção de relações estruturais no processo de envelhecimento: “a qualidade de vida pressupõe condições de suporte que permitem às pessoas de todas as idades garantirem a realização dos seus objetivos” (Faleiros, 2013, p. 36).

Esta linha de pensamento permite perceber que o bem-estar está diretamente relacionado com a vida em sociedade e que, se as pessoas estiverem a viver nas suas casas e a participar nas suas comunidades existe vantagem em termos de manutenção de um sentido da vida e de preservação de sentimentos de segurança e familiaridade (Fonseca, 2018). Por isso,

a preparação das sociedades para o envelhecimento não se pode resumir a questões económicas e a serviços de qualidade a preços comportáveis. É necessário pensar na coexistência das gerações. Um motivo de preocupação é o risco crescente de solidão e isolamento social tanto entre os jovens como entre os mais velhos, que afeta muitas pessoas (Comissão Europeia, 2021, p. 18)

Uma hipótese evidente seria melhorar o bem-estar através da solidariedade intergeracional, funcionando as atividades de voluntariado, realizadas por jovens em conjunto com os mais idosos ou em favor destes, ser combinadas com iniciativas intergeracionais, numa lógica de aprendizagem intergeracional, que inclui “a mentoria ou o intercâmbio de experiências, [que] permite que velhos e novos troquem conhecimentos e competências. Grande parte da aprendizagem intergeracional tem lugar informalmente na comunidade, em atividades organizadas por bibliotecas e museus, associações culturais, desportivas ou outras” (Comissão Europeia, 2021, p. 13). Na verdade, e conforme explica Fonseca, a promoção da independência e da autonomia das pessoas mais velhas passa pela criação de momentos e espaços especialmente que permitam

manter a interação social e o acesso a serviços diversos, [o que] constitui porventura um dos principais desafios do envelhecimento geral da população, atendendo à exigência dos mais idosos relativamente à manutenção de um estilo de vida onde, para além do conforto material, seja assegurada uma integração social ativa (Fonseca, 2018, p. 9)

Face ao exposto, facilmente se percebe que o envelhecimento saudável reclama de respostas múltiplas que, de modo articulado, possibilitem a inclusão social e a participação (Sousa & Mesquita, 2022). As sociedades têm de ser vistas como um todo, baseadas na interação entre gerações, promovendo ações que assegurem a participação ativa de todos, independentemente da idade. Neste campo, tem especial relevância a intergeracionalidade e a perspetiva horizontal da socialização.

As práticas intergeracionais no paradigma do envelhecimento saudável

Já nos pontos anteriores se foi afluando a importância das práticas intergeracionais no paradigma do envelhecimento saudável. Neste subponto pretendese discutir, de modo mais direto (embora não extensivamente), esta relação. Assim, e tal como já se viu, o paradigma do envelhecimento saudável carece da promoção da cidadania ativa, de práticas de aprendizagem ao longo da vida em comunidade e de projetos de território, na procura pela inclusão social.

Neste quadro, as práticas intergeracionais detêm um papel importante. Com efeito, e tal como explica Patrício (2018), “as práticas educativas intergeracionais desenvolvidas em contextos socioculturais ricos e dinâmicos vislumbram-se favoráveis à aprendizagem entre gerações, à promoção das relações intergeracionais e à criação de uma sociedade para todas as idades” (p. 143). Através do desenvolvimento das práticas intergeracionais, é possível a aquisição de capacidades que contribuam para uma maior integração, envolvendo os participantes em processos de longa duração, como são os de inclusão social. Estes espaços, os de capacitação e de educação não-formal, funcionam como plataformas de desenvolvimento de atitudes e capacidades, para todos os que participam, uma vez que o “paradigma intergeracional pauta-se pela participação entre

gerações de modo ativ[o], gratificante e construtiv[o] para todos” (Martins, 2021, p. 183).

Este tipo de práticas pode ser desenvolvido entre indivíduos de duas ou mais gerações. O que é importante frisar, é que este tipo de projetos permite criar ligações com outras pessoas, facilitando o modo como os indivíduos se relacionam uns com os outros, numa sociedade para vez mais heterogénea (Sousa & Mesquita, 2022). Para além disso, favorecem oportunidades significativas para bem envelhecer, com vantagens no que se refere à coesão social, pertença e apropriação da comunidade, harmonia entre gerações e maior bem-estar para todos.

Na verdade, nesta Década do Envelhecimento Saudável, as práticas intergeracionais são consideradas de crucial importância, com amplas repercussões na alteração do modo como se pensa, se sente e se age em relação à idade e ao envelhecimento, porque permitem contrariar estereótipos, preconceitos e formas de agir em relação às pessoas, com base na idade. Estas práticas de solidariedade intra e intergeracional permitem desfrutar de relações sociais e de interação com outras pessoas, contribuindo para a qualidade de vida em todas as idades e uma vida independente, em harmonia intergeracional e em plena fruição dos seus direitos, inclusivamente ao nível da saúde e do bem-estar (ONU, 2021).

Muitas vezes, estas práticas intergeracionais acontecem no âmbito do voluntariado, ou seja, em espaços sociais e temporais em que as pessoas participam, de livre vontade, em ações solidárias em benefício da comunidade. Estas atividades são desenvolvidas nos tempos livres dos indivíduos, fora do contexto profissional e da esfera familiar e implicam participação e envolvimento social, sem retribuição monetária. As ações voluntárias podem desenvolver-se em diversas áreas, com maior ênfase nas populações vulneráveis. Como forma de se compreender melhor o projeto que será apresentado nas secções mais abaixo, e que materializa uma iniciativa no âmbito do envelhecimento saudável, apoiado em práticas intergeracionais, mas também no voluntariado, será discutido, no ponto seguinte, o conceito de voluntariado, mobilizando-o no âmbito da participação cidadã e da inclusão social.

Voluntariado e inclusão social

Discutir o conceito de voluntariado implica ter em linha de conta a sua complexidade e determinantes multivariados, existindo um número significativo de estudos, em áreas e disciplinas diversas. Sendo o voluntariado um “processo psicológico complexo que resulta de uma interação entre o indivíduo e o ambiente que o rodeia” (Gemelli, et al., 2016, p.7), há que destacar que o contexto histórico, social e cultural onde o voluntariado se desenvolve é crucial para compreender as suas características e definições (Hevia & Vergara-Lope, 2019). Assim, e pese embora toda a complexidade enunciada, o voluntariado tem como pilar basilar a inclusão social, ou seja, “o termo voluntariado remete-nos para um setor de atividade cujas organizações não visam prioritariamente a obtenção de lucro, mas a inclusão social, a representação de interesses, a educação cidadã, entre outros objetivos” (Rego, et al., 2017, p. 76). Neste sentido, e tal como já se explanou, conscientes de que o estudo do voluntariado se faz a partir de diferentes disciplinas e visões conceptuais, intenta-se a definição do termo voluntariado como uma realidade que se relaciona com a ajuda ao outro, traduzindo-se em ações concretas de solidariedade (Augusto, 2020). Está, portanto, associado à participação social, à ação social, ao envolvimento comunitário, remetendo para uma multiplicidade de ações que encontram unidade num conjunto de parâmetros e que se prendem, essencialmente, com “o facto de o voluntariado ser uma atividade exercida de livre vontade, sem retribuição e com um mínimo de continuidade” (Ferreira, et al., 2023, p. 23). Na mesma linha estão Kislyakov et al. (2019), quando defendem que o voluntariado é um comportamento de natureza livre, desinteressada e promotora do bem comum.

Para além disso, o voluntariado é uma forte expressão da participação cidadã e da consistência associativa nas sociedades atuais, nomeadamente no terceiro setor, uma vez que as ações voluntárias se desenvolvem, sobretudo, em áreas de desenvolvimento social e comunitário. Assim, e na senda do defendido por Hevia e Vergara-Lope (2019), existem quatro componentes básicos que são inerentes ao voluntariado: o conceito de livre-arbítrio, a ausência de recompensas monetárias tangíveis, as ações de voluntariado são realizadas através de organizações formais e estas são realizadas com o propósito de ajudar os outros. Neste sentido, e tal como recorrentemente explicado na literatura

(Souza & Medeiros, 2012; Sapiro & Mattiello, 2016; Cavalcante et al., 2012; Kislyakov et al. 2019; Rego, et al., 2017; Sarmiento-Peralta et al., 2021; Ferreira, et al., 2023), o voluntariado implica a realização de ações não remuneradas exercidas por pessoas que, por diferentes motivos, colocam o seu tempo e trabalho à disposição da melhoria da comunidade ou do próximo, em benefício de terceiros.

No que se refere especificamente ao contexto português, o Decreto-Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, que estabelece as bases do enquadramento jurídico do voluntariado, define voluntariado, no nº1 do artigo 2º, como sendo “o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas”.

As atividades de voluntariado devem, segundo o mesmo Decreto-Lei, no nº3, do artigo 4º,

revestir interesse social e comunitário e pode ser desenvolvida nos domínios cívico, da acção social, da saúde, da educação, da ciência e cultura, da defesa do património e do ambiente, da defesa do consumidor, da cooperação para o desenvolvimento, do emprego e da formação profissional, da reinserção social, da protecção civil, do desenvolvimento da vida associativa e da economia social, da promoção do voluntariado e da solidariedade social, ou em outros de natureza análoga.

O voluntariado é, portanto, entendido enquanto atividade humana fora do contexto profissional e do âmbito familiar, que decorre em ambientes democráticos e de participação, sendo o voluntário “o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar acções de voluntariado no âmbito de uma organização promotora” (Decreto-Lei, nº2, do artigo 4º).

Nesta linha de argumentação, o Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra (2013) elenca um conjunto de princípios que resumem as ideias encontradas nas diferentes abordagens ao conceito de voluntariado:

princípio da comunidade e do bem comum; princípio da cooperação; princípio da complementaridade; princípio da gratuidade e o princípio da formalização. Deste modo, entende-se como voluntariado uma atividade realizada em benefício da comunidade e do outro (excluindo os membros do núcleo familiar), enquadrada numa organização e em articulação direta com a comunidade. Esta atividade é caracterizada ainda, pela articulação entre as motivações individuais e o benefício coletivo, sendo realizada de forma não remunerada. (p.32).

Portanto, a pessoa que faz voluntariado, ou seja, o voluntário, é um indivíduo independente, mas que possui uma visão coletiva e que, sendo motivado por valores de participação, identidade e solidariedade, disponibiliza o seu tempo livre, desenvolvendo as suas competências de modo não remunerado, enquadrado por normas e diretrizes institucionais (Giacomini-Filho & Almeida, 2016). Os voluntários não são, por isso, motivados pelos salários “e, dessa forma, motivações não materiais são, a princípio, as principais diferenças entre trabalhadores pagos e voluntários” (Cavalcante et al., 2015, p. 127). Face ao exposto, facilmente se percebe que as motivações que levam alguém a ser voluntário são substancialmente diferentes das que estimulam para a realização de atividades no âmbito profissional, que são remuneradas e normalmente exercidas no mercado (Souza & Medeiros, 2012). Para além disso, é de destacar que os “voluntários têm carga horária menor, entre quatro e seis horas semanais, [e] são menos influenciados pela cultura da organização que integram” (Cavalcante et al., 2015, p. 127).

A Lei portuguesa é muito clara no que a este aspeto diz respeito; no Decreto-Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, no nº2 do artigo 3º pode ler-se o seguinte: “A qualidade de voluntário não pode, de qualquer forma, decorrer de relação de trabalho subordinado ou autónomo ou de qualquer relação de conteúdo patrimonial com a organização promotora, sem prejuízo de regimes especiais constantes da lei”. Neste sentido, as motivações para o voluntariado são substancialmente diferentes, estando muito mais enquadradas na realização de ações solidárias em benefício da comunidade, do que em procurar resolver os problemas económicos pessoais. Assim, as pessoas voluntárias podem ter diversas motivações, mas que acabam por estar relacionadas com a solidariedade e a vontade de prestar serviços à comunidade, tendo em conta as vulnerabilidades dos outros, e não com

interesses económicos, ou ganhos materiais (Nieto et al., 2018). Neste seguimento, e tomando por base o trabalho desenvolvido por Izquieta e Callejo (1999), podem-se identificar três tipos de voluntários: instrumentais, expressivos e morais. Os primeiros procuram experiência e formação, utilizar o tempo livre e exercer a profissão. Os segundos são motivados por viver novas experiências, conhecer outras pessoas, o prestígio social e a terapia ocupacional. Os terceiros são motivados pela reciprocidade e a obrigação moral.

A literatura científica (Ferreira, et al., 2023; Giacomini-Filho & Almeida, 2016; Hevia & Vergara-Lope, 2019) evidencia que, embora existam diversas motivações para se ser voluntário, a verdade é que

um dos motivos principais para o trabalho voluntário está em desempenhar algo que tenha por objetivo o benefício da comunidade. O altruísmo e a solidariedade estão evidenciados, além de outros pontos importantes como pertencer e desenvolver relações interpessoais, habilidades e competências, obter reconhecimento e apreciação e realizar-se como sujeito (Cavalcante et al., 2012, p. 81).

As ideias levantadas até ao momento permitem perceber que as motivações para a participação voluntária são diversas e que estão associadas a valores, crenças, cultura, estilos de vida, entre outros. Ou seja, reconhecendo-se o altruísmo como uma motivação importante, esta não é exclusiva, uma vez que motivações instrumentais como a aquisição de saberes e de capital também podem ter um papel significativo (Rego et al., 2017). O que é certo, é que há uma aquisição importante de competências por parte dos voluntários, acabando este aspeto por estar diretamente relacionado com as motivações para o voluntariado.

Conforme explicam Ferreira et al. (2008), as motivações que levam um indivíduo a realizar voluntariado podem ser consideravelmente diferentes das que o mantêm na organização. Uma pessoa pode iniciar a participação voluntária devido a determinadas motivações, que, entretanto, se vão transformando, dando lugar a outras que levam a que a pessoa se mantenha voluntário. O que é importante atender no voluntariado, é que a satisfação dos voluntários é fundamental para atrair e reter estes indivíduos nas organizações e compreender o que os motiva é um elemento fundamental.

O voluntariado é, habitualmente, exercido no âmbito da intervenção em problemas sociais contemporâneos e, embora as organizações voluntárias tenham estado sempre presentes nas comunidades, elas acabam por estar mais vinculadas ao terceiro setor, que possuem “missões humanitárias e sociais, convivem com restrições de recursos” (Giacomini-Filho & Almeida, 2016, p. 192). Com efeito, diversos tipos de problemas sociais, inclusivamente os decorrentes de crises, têm sido respondidos por meio de organizações de prestação de assistência social através do exercício de atividades fundamentadas no trabalho voluntário (Cavalcante et al, 2012). Este dado vem reforçar a ideia de que “a opção pelo voluntariado significa adesão a causas, algo que ocorre por distintas motivações, seja por altruísmo ou identificação ideológica, seja pelo engajamento às questões sociais ou aprimoramento profissional” (Giacomini-Filho & Almeida, 2016, p. 192).

Em jeito de síntese, o voluntariado encontra-se amplamente associado à promoção da cidadania, sendo que os motivos que levam os sujeitos a participar em atividades voluntárias são diferentes dos que os levam a realizar atividades remuneradas, por se “tratar de doar e receber contatos humanos, convivendo com outras pessoas sob o contrato social espontâneo – o que resulta em novas oportunidades de conhecimento e de crescimento pessoal – ao invés da relação contratual inerente ao trabalho de natureza econômica” (Souza & Medeiros, 2012, p. 97). Neste sentido, o voluntariado é uma atividade de grande impacto, “não só no indivíduo e na organização ou grupo, mas na sociedade de um modo geral” (Ferreira, et al., 2023, p. 24).

Descrição do projeto

O projeto “Contos de Orelha a Orelha” é um projeto comunitário promovido pela AMITEI – Associação de Solidariedade Social de Marrazes, localizada em Leiria (Portugal), que apresenta como principal objetivo o combate ao isolamento das pessoas idosas que usufruem dos serviços da instituição, mais concretamente, do Serviço de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia. O projeto procura promover o envelhecimento saudável, a socialização e a interação social, numa lógica de coexistência de gerações e de solidariedade intergeracional, convidando-se, por isso, toda a comunidade a participar. Já num texto anterior (Sousa & Mesquita, 2022), se apresentou e analisou este projeto,

constituindo esse documento um complemento à caracterização que a seguir se apresenta.

O “Contos de Orelha a Orelha” teve início em abril de 2021, em pleno contexto pandémico, e surgiu da necessidade de atenuar a solidão que as pessoas mais velhas, e que viviam sozinhas, sentiam devido às restrições sociais decretadas pelo Governo. O projeto continua a ser desenvolvido atualmente. No que se refere ao seu modo de concretização, o projeto é constituído por um conjunto de atividades que tem por base o seguinte modus operandi: através de chamadas telefónicas, os voluntários pessoas da comunidade local, que se inscreveram como voluntários no projeto fazem chegar contos, poemas, histórias, leituras, entre outros, aos clientes que estejam a usufruir das respostas sociais enunciadas acima, que residam na União de Freguesias de Marrazes e Barosa e que se tenham manifestado interessados em participar no projeto. Os telefonemas têm uma periodicidade semanal e uma duração aproximada de 15 minutos (embora o tempo possa variar significativamente de pessoa para pessoa). Através destes telefonemas, procura-se estabelecer uma relação de proximidade e uma ligação emocional entre o voluntário e a pessoa idosa.

Numa fase inicial, divulgou-se o projeto nas redes sociais e na imprensa local e nacional, passando-se a seguir ao recrutamento dos voluntários “contadores de histórias”, que podiam manifestar o seu interesse em colaborar através do preenchimento de um formulário on-line. Paralelamente, deu-se início ao processo de auscultação dos clientes da instituição relativamente ao seu interesse em participar no projeto e em receber telefonicamente um voluntário “contador de histórias”.

Todas as pessoas que se inscreveram como voluntárias foram contactadas através de uma chamada telefónica com o intuito de validar a sua inscrição no projeto, bem como, conhecer as suas motivações para participar na iniciativa.

Depois de constituída a equipa dos contadores de histórias, passou-se à formação dos mesmos. Para esta formação foi criado um Guião do Projeto com o objetivo de informar, esclarecer e orientar os contadores de histórias relativamente aos aspetos principais do projeto. A formação, que tinha por base o referido documento, contemplava os seguintes tópicos: descrição do projeto, objetivos, duração, a importância de se assumir um compromisso com o projeto e uma explicação pormenorizada sobre

o seu funcionamento, designadamente, como deveria ser feita a abordagem telefónica, de que modo a história deveria ser contada ou a partilha realizada, o que fazer após a partilha e como fomentar a conversa e a comunicação com a pessoa idosa. Foram deixados links e outros materiais de leitura que complementavam os assuntos explorados na formação. Também foi analisado o regulamento da proteção de dados.

Antes do projeto iniciar, realizou-se uma reunião, por videoconferência, para que os voluntários se conhecessem e criassem ligações entre si. Para além disso, voltou-se a fazer uma explicação do projeto e do seu funcionamento, capacitando-os para uma melhor comunicação no momento do telefonema.

Todos os voluntários receberam um e-mail com o Guião do Projeto, o link do formulário de proteção de dados e o link do questionário da avaliação da sessão de partilha/ contação de histórias. Foi explicada a importância do preenchimento do questionário de avaliação, uma vez que este compõe o principal instrumento para se recolher informações sobre questões específicas do desenvolvimento das sessões. Assim, foi solicitado que, após cada sessão de partilha, os voluntários preenchessem o questionário, que é constituído por questões relacionadas com a duração do telefonema, os assuntos que foram abordados, como se sentiu o voluntário durante a sessão e qual a sua perceção do estado emocional da pessoa idosa durante a chamada telefónica.

Na fase seguinte, e já em termos operativos, foi atribuído um ou dois voluntários a cada pessoa idosa, tendo por base as informações recolhidas junto dos voluntários aquando do recrutamento, designadamente, disponibilidades ao nível de periodicidade e horários dos contactos, fazendo coincidir, ao máximo, os horários dos contadores de histórias com os dos participantes idosos. Depois de constituídas as equipas, facultou-se ao voluntário as principais informações relativas à pessoa idosa, nomeadamente: nome, dia da semana do telefonema, periodicidade do contacto, horário, número de telefone e informações importantes relativas ao estado de saúde e limitações físicas e/ou psíquicas.

O contacto telefónico é sempre realizado à hora e no dia de semana definido por ambos, para que se crie uma rotina de interação, que vai ter impacto na promoção da confiança e na construção de ligações afetivas. Para além disso, orienta temporalmente o participante idoso e possibilita a sua preparação para o momento telefónico. A contação de histórias é apenas o mote

para o contacto, uma vez que o principal objetivo é que as conversas versem sobre os assuntos que interessem aos participantes, indo ao encontro das suas necessidades e desejos.

A equipa coordenadora do projeto comunica com os voluntários através de e-mail, telefone e WhatsApp, tendo sido criado um grupo denominado “Partilha de Leituras”, que é utilizado para a troca de textos, sites e bibliografia relacionada com a contação de histórias, mas também, para partilha de eventuais ocorrências (participante idoso que não atendeu o telefonema, horários que têm de ser alterados, entre outros). Quanto aos participantes idosos, a comunicação é realizada através da Técnica de Animação Sociocultural que se desloca ao domicílio, permitindo fazer a triangulação de informações entre o coordenador do projeto, os voluntários e os participantes idosos.

De dois em dois meses a equipa coordenadora realiza uma avaliação periódica do projeto, onde são tidas em conta as informações decorrentes das reuniões com os voluntários, os dados do questionário de avaliação preenchido pelos mesmos e as opiniões dos participantes idosos, manifestadas através de entrevista semiestruturada e de conversas informais, realizadas ao telefone e presencialmente à Técnica de Animação Sociocultural. Os dados recolhidos são depois tratados e incorporados nas recomendações que se dão aos voluntários e na atualização das estratégias que são utilizadas, indo ao encontro das necessidades e das expectativas de todos os participantes.

Em 2023, decidiu-se fazer um ponto de situação dos dois anos de existência do projeto, tendo como foco de análise as perspetivas dos participantes relativamente à iniciativa e ao processo desenvolvido: das pessoas idosas clientes da AMITEI e dos voluntários. Aos participantes idosos foi aplicada uma entrevista semiestruturada e aos voluntários foi-lhes pedido que preenchessem um inquérito por questionário. Esta foi a primeira vez que se fez uma avaliação global e estruturada ao projeto. O presente artigo incide sobre as perceções dos voluntários que atuam no terreno, em contacto direto com os beneficiários da organização em causa.

Metodologia

As ideias levantadas até ao momento levaram à construção do presente estudo, que ancora em três grandes objetivos: a)

analisar a importância que os voluntários atribuem à prática do voluntariado no seu desenvolvimento pessoal; b) conhecer a perspectiva dos voluntários relativamente ao processo do “Contos de Orelha a Orelha”; e c) perceber as percepções dos voluntários relativamente aos contributos do projeto junto das pessoas idosas.

No que se refere à abordagem de investigação, trata-se de um estudo de caso, assente numa abordagem qualitativa, uma vez que tentou responder a questões do género “como” e “porquê” (Ventura, 2007), recorrendo-se a um estudo descritivo. Procurou-se, portanto, descrever e analisar as características de um fenómeno e de uma população em particular, permitindo obter uma visão sobre a temática em estudo (Nassaji, 2015).

Os participantes deste estudo foram todos os voluntários do Projeto “Contos de Orelha a Orelha”, tendo-lhes sido solicitado que preenchessem um inquérito por questionário, disponibilizado numa plataforma *online*, uma vez que se verificou ser o instrumento mais adequado face ao contexto, às características dos participantes e aos objetivos elencados. A escolha deste instrumento permitiu que os voluntários respondessem ao questionário quando lhes fosse mais oportuno, agilizando todo o processo e reduzindo as dificuldades inerentes à recolha dos dados (Coutinho, 2015). Para além disso, com os questionários garantiu-se anonimato e confidencialidade de toda a informação recolhida, aspeto considerado de suma importância nesta investigação (Coutinho, 2015; Olson et al., 2016). Foi ainda garantido o uso exclusivo dos dados recolhidos para o presente estudo.

O questionário foi sujeito a uma validação por técnicos especializados, ao nível do conteúdo e da construção, procurando-se, desta forma, assegurar a validade interna do instrumento. Depois de validado e não se verificando problemas de compreensão e de preenchimento, o questionário foi então enviado para os voluntários.

O questionário era constituído por questões fechadas e abertas e estava estruturado em três grupos: o primeiro grupo era constituído por questões fechadas e tinha como objetivo realizar a caracterização sociodemográfica dos participantes; os outros dois grupos eram formados por questões abertas, uma vez que se pretendia conhecer as percepções dos participantes relativamente à importância atribuída ao voluntariado (grupo dois) e ao Projeto (grupo três).

Os dados recolhidos foram analisados recorrendo a técnicas de estatística descritiva simples, nas questões de resposta fechada, e de análise de conteúdo, no caso das respostas às questões abertas. No que se refere à análise de conteúdo, foi utilizada a análise categorial que, tal como explica Bardin (2004), diz respeito à análise temática. As categorias desta análise foram definidas a priori (Amado et al., 2014), partindo maioritariamente dos tópicos definidos nos questionários, tendo por base os objetivos do estudo e o enquadramento teórico elaborado. A decomposição dos dados foi feita através da utilização de categorias, constituídas por subcategorias – que tiveram por base os enunciados que mais frequentemente foram expressos pelos inquiridos –, que facilitaram o processo interpretativo. Com essa decomposição dos dados foi construída uma grelha de análise temática (Tabela 1), pela qual se realizou o processo de interpretação.

Caracterização dos participantes

No que diz respeito à caracterização dos participantes do estudo, responderam ao questionário todos os voluntários do Projeto, totalizando oito inquiridos. Estes voluntários fazem parte do Projeto desde o seu início e ainda se encontram ativamente envolvidos no mesmo. Tomando por base o primeiro grupo do questionário, que procurou traçar um perfil sociodemográfico dos voluntários, verifica-se que a totalidade dos participantes é do género feminino. Quanto às idades, um inquirido está na faixa etária entre os 20 e os 24 anos, três apresentam idades entre os 40 e 44 anos de idade, três têm entre 50 e 54 anos e um tem entre 70 e 74 anos. Os dados permitem perceber que a grande maioria dos participantes, seis de oito, têm idades entre os 40 e os 55 anos. Quanto à localidade de residência, sete inquiridos vivem no concelho de Leiria, sendo que apenas um vive num outro concelho, no da Batalha, sendo este um concelho limítrofe. No tocante às habilitações académicas, três voluntárias possuem o 12º ano de escolaridade, quatro são licenciadas e uma tem o grau de mestre. Relativamente às profissões exercidas: duas participantes são educadoras de infância, uma é professora do 1º ciclo, uma é terapeuta da fala, uma é operadora de hipermercado, uma é doula, uma é estudante e uma era empregada de escritório, estando atualmente reformada.

Apresentação e análise dos resultados

Partindo do cruzamento dos pressupostos teóricos discutidos nos primeiros pontos deste texto com os resultados da análise de conteúdo das questões abertas do inquérito por questionário, passar-se-á agora à apresentação dos dados e à resposta aos objetivos traçados para o presente estudo. Este exercício terá por base as temáticas que emergiram, de modo transversal e por ordem de frequência, nas respostas dos participantes, assim como as respetivas categorias e subcategorias. A Tabela 1 exibe a grelha de análise temática.

Tabela. 1 Grelha de análise temática.

Tema	Categoria	Sub-categoria
Focado no voluntário	Motivações para integrar o projeto	Poder sentir-se útil
		Vontade de trabalhar com população idosa
		Modo de funcionamento do projeto
	Sentimentos provocados pela participação no projeto	Felicidade
		Realização pessoal
		Sentimento de utilidade
	Impactos do projeto	Novas amizades
		Maior disponibilidade para o Outro
	Motivos para continuar no projeto	Ligação aos beneficiários
		Sentido de missão
Focado no projeto	Dificuldades sentidas	Seleção dos contos/assuntos
	Melhorias propostas	Incluir visitas presenciais
		Formulário de partilha mais simples
	Impacto nos beneficiários	Diminuição do sentimento de solidão
		Promoção do bem-estar
		Estimulação psicossocial

Os dados recolhidos permitem conhecer as perspetivas dos voluntários relativamente a duas áreas distintas: por um lado, o impacto que a participação no projeto está a ter no seu próprio desenvolvimento pessoal e, por outro, as suas opiniões relativamente ao próprio projeto e aos benefícios que este tem junto dos participantes idosos.

Assim, e no que toca ao primeiro objetivo analisar a importância que os voluntários atribuem à prática do voluntariado no seu desenvolvimento pessoal – os inquiridos começaram por apresentar as motivações que os levaram a participar num projeto desta natureza, salientando-se, assim, esta como primeira categoria. Dentro das motivações, os participantes referiram a vontade de se sentirem úteis como um dos motivos principais para participação no projeto, tal como se pode verificar nos excertos seguintes: “ser uma mais-valia para a vida de alguém; dar de mim ao outro” (Participante [P.] 2); “vontade de ajudar o outro e sentir-me melhor e mais feliz” (P. 5). Assim, e tal como é apresentado na literatura (Souza & Medeiros, 2012; Rego, et al., 2017; Ferreira, et al., 2023), os voluntários participam no projeto motivados pelo propósito de ajudar os outros, de contribuir para um bem comum, sem qualquer intenção de auferir de recompensas monetárias tangíveis. Associado a isto, está também o engajamento com as questões sociais e com os problemas da comunidade de pertença (Augusto, 2020). Como segunda motivação, os participantes admitem que a vontade de trabalhar com a população idosa foi um factor importante: “gosto imenso de trabalhar com população idosa” (P. 6); “interação com pessoas mais velhas”, salientando-se, assim, a importância atribuída à intergeracionalidade e ao contacto entre gerações (Patrício, 2018). Relacionada com esta ideia está o terceiro motivo apresentado pelos inquiridos, quando admitem que o modo de funcionamento do projeto foi crucial na tomada de decisão de integrar a equipa de voluntários. Com efeito, o projeto investe na criação efetiva de relações, envolvendo os participantes em processos de longa duração, porque tem na sua matriz a promoção de diversos modos de relacionamento entre as pessoas, de pertença e apropriação da comunidade, com vantagens no que se refere à coesão e inclusão social (Sousa & Mesquita, 2022).

Ainda dentro dos contributos do projeto no que concerne ao próprio voluntário, os inquiridos elegeram como segunda categoria os sentimentos provocados pela participação no projeto. Dentro desta categoria salienta-se, com significativa expressão, a

subcategoria “felicidade”. Com efeito, os voluntários admitiram que participar no projeto os deixa “muito feliz” (P.8); “super feliz” (P.4); “muito bem, sempre muito feliz quando ligo para a Dona F.”, indo ao encontro do defendido por Izquieta e Callejo (1999), quando defendem que os sentimentos de bem-estar e felicidade são elementos valorizados pelos voluntários. Outro sentimento também amplamente indicado pelos inquiridos foi a realização pessoal, tal como se pode verificar nos enunciados seguintes: “muito realizada e feliz” (P.1); “realizada comigo própria, confortada por poder tornar melhor a vida de alguém” (P.5). Assim, e tal como apresentado por Cavalcante et al. (2012), os voluntários atribuem grande importância a realizarem-se como sujeitos e ao próprio crescimento pessoal. Ainda dentro desta categoria, os dados revelam que o sentimento de utilidade é outro dos sentimentos provocados pela participação no projeto: “ser uma mais-valia para a vida de alguém” (P.2); “dar de mim ao Outro” (P.7); “o projeto veio trazer para os meus dias novamente o prazer que é partilhar, dar ao outro, sem esperar recompensa” (P.3). Também estes dados encontram respaldo na literatura científica (Giacomini-Filho & Almeida, 2016; Souza & Medeiros, 2012) que tem vindo a defender que o altruísmo é um elemento de significativa importância nas práticas de voluntariado.

No que se refere aos impactos decorrentes da participação no projeto, que constitui a terceira categoria dentro desta temática, os voluntários admitiram a importância da criação de novas amizades, especialmente com os beneficiários com quem trabalham diretamente: “fiz uma nova amiga, conheci uma nova pessoa” (P.2); “é bom fazer amizades” (P.1); “a minha amizade com a Dona M. cresceu muito” (P. 5). Estes dados demonstram que os voluntários valorizam o desenvolvimento das relações interpessoais (Cavalcante et al., 2012), enquadradas num paradigma intergeracional de envelhecimento saudável, porque permitem desfrutar de ligações sociais e de interação com outras pessoas, contribuindo para a qualidade de vida em todas as idades (ONU, 2021). Ainda no tocante aos impactos do projeto, os voluntários admitiram que esta experiência os tornou mais disponíveis para o Outro, mais atentos e solícitos: “maior disponibilidade para o outro, necessidade de partilhar, compromisso e necessidade de ajudar” (P. 4); “alguma preocupação para estar disponível... sinto-me mais preenchida, mais útil” (P.8). Segundo os dados recolhidos, os inquiridos afirmam que ser voluntário levou a que se tornassem mais disponíveis para a melhoria da comunidade ou do próximo, em

benefício de terceiros, numa lógica de promoção da cidadania participativa (Faleiros, 2013; Rego, et al., 2017). Este aspeto é ainda mais reforçado pelas características apresentadas pelo projeto em que participam, de natureza intergeracional e de inclusão social.

A última categoria diz respeito aos motivos para continuar no projeto. Tal como explicam os autores Ferreira et al. (2008), as motivações que levam um sujeito a realizar voluntariado podem não ser as mesmas que o mantêm na organização, sendo importante conhecer o evoluir das motivações. Assim, quando inquiridos relativamente a este assunto, os voluntários admitiram que um dos principais motivos para continuar no projeto se prende com a ligação que estabeleceram com os beneficiários: “a amizade e a ligação que já tenho com a utente” (P. 5); “gosto muito da minha utente” (P. 6); “gosto muito do senhor, do utente que me foi atribuído”; “a conversa, o saber do utente, o diálogo, a confiança e a amizade que se instala, isso sim é muito importante” (P.7). Estes dados refletem a ligação afetiva e emocional que foi criada entre voluntários e beneficiários do projeto, indo ao encontro dos objetivos principais do “Contos de Orelha a Orelha”: socialização, interação social e solidariedade intergeracional. Outro motivo apontado pelos voluntários para se manterem no projeto diz respeito ao sentido de missão: “a constante satisfação na partilha, o sentido de missão que me traz, a consciência de que é positivo o momento para a utente” (P.7); “a necessidade de partilhar, de dar algo a quem precisa, mesmo que seja apenas um sentimento, um acontecimento” (P.1); “é um projeto lindo e que precisa de ser alimentado por todos” (P.8), indo ao encontro do preconizado na literatura científica da especialidade. Com efeito, o voluntariado é exercido, habitualmente, no âmbito da intervenção em problemas sociais contemporâneos, associado a diversos tipos de problemas sociais. Assim, a opção pelo voluntariado implica a adesão a causas e ao engajamento às questões sociais, assente numa lógica de promoção da cidadania (Giacomini-Filho & Almeida, 2016).

Num outro momento do inquérito por questionário, os voluntários foram convidados a dar a sua opinião relativamente ao projeto, permitindo, destarte, responder ao segundo objetivo do estudo conhecer a perspetiva dos voluntários relativamente ao processo do “Contos de Orelha a Orelha”. Assim, foi pedido aos participantes que identificassem as maiores dificuldades sentidas na operacionalização do projeto, constituindo esta a primeira

categoria. Dentro desta categoria emergiu apenas a sub-categoria seleção dos contos/assuntos, onde os voluntários admitiram que o mais difícil foi encontrar contos ou pensar em assuntos que fossem prazerosos para ambos, voluntário e beneficiário: “escolher contos simples e que façam sentido para a utente e para a minha relação com ela” (P.3); “provocar diálogo diversificado e rico e não ser cansativa para a utente” (P.4); “não conseguir saber bem o que a utente gosta mesmo: para ela é tudo bonito, tudo tem interesse”. Esta dificuldade reflete a vontade dos voluntários em fomentar relações verdadeiramente significativas e estruturais para ambos, operacionalizando processos de participação entre gerações ativos, gratificantes e construtivos para todos (Martins, 2021). Como segunda categoria demarcou-se a proposta de melhorias, que incluiu duas subcategorias: incluir visitas presenciais e a utilização de um formulário de partilha mais simples. No tocante à primeira subcategoria, os voluntários reconheceram as mais valias do modo de funcionamento do projeto, que assenta na promoção dos contactos através de chamadas telefónicas; contudo, sentem que a possibilidade de se encontrarem fisicamente constituiria um ganho significativo para todos, reforçando as relações e as ligações emocionais: “penso que os encontros presenciais são uma forma de proximidade e acompanhamento muito positivos” (P.5); “momentos presenciais na Instituição, pontuais” (P.6); “passar também ao presencial” (P.7); “ler o conto na presença dos idosos seria ótimo” (P.8). Este posicionamento dos voluntários vem reforçar a ideia da importância atribuída à construção de relações significativas, à promoção de ações que assegurem de modo articulado a participação e a perspetiva horizontal da socialização (Sousa & Mesquita, 2022), contribuindo para consolidar a importância que o projeto detém na construção de relações estruturais e de participação ativa. Outra melhoria proposta, e que constitui a segunda subcategoria dentro desta categoria, foi a adaptação dos documentos que são utilizados para um formulário de partilha mais simples, que permitisse aos vários voluntários ter conhecimento dos contos que são contados a cada um dos beneficiários: “um formulário de registo de partilha mais simples; partilha de contos escolhidos entre contadores atribuídos ao mesmo utente” (P.3). Esta proposta de melhoria é reveladora da preocupação dos voluntários com a riqueza das interações, potenciando a construção de relações prazerosas e significativas.

Os dados recolhidos no terceiro grupo de questões do inquérito permitiram dar resposta ao terceiro objetivo deste estudo

perceber as percepções dos voluntários relativamente aos contributos do projeto junto das pessoas idosas. Assim, segundo os inquiridos, o principal impacto que o projeto teve nos beneficiários foi a diminuição do sentimento de solidão, constituindo-se esta na primeira subcategoria: “o combate à solidão, principalmente” (P.3); “penso que combatemos a solidão” (P.5); “penso que eles se sentem menos sozinhos e se sentem «pessoas»” (P.7). Este aspeto vem revelar que o objetivo central do projeto, isto é, o combate ao isolamento das pessoas idosas que usufruem dos serviços da instituição, está a ser atingido. Este assunto, a solidão e o isolamento social nas populações mais idosas, tem sido bastante discutido na literatura científica. Autores como Fonseca (2018), Patrício (2018) e organismos como a Comissão Europeia (2021), ONU (2021) e a WHO (2017) têm vindo a alertar para a importância de se envelhecer em casa, na comunidade (que é o caso dos beneficiários deste projeto), mas este aspeto implica uma ação sustentável nas comunidades e a promoção de relações estruturais no processo de envelhecimento, que permitam a coexistência das gerações e a participação ativa, combatendo o isolamento social e a solidão. Diretamente relacionado com esta subcategoria emerge a segunda subcategoria: promoção do bem-estar. Com efeito, os voluntários reconheceram que o projeto tem ampla influência na promoção do bem-estar dos beneficiários: “Melhora muito o estado deles, no meu caso eu estou com uma senhora que tem a família longe dela e que tem estados depressivos e ela fica sempre muito feliz quando lhe ligo ou falo com ela, logo a qualidade de vida também melhora um bocado” (P.2); “tornam-se mais felizes, sentem-se mais acompanhados e mais ricos interiormente, pois acrescentam mais alguém e mais coisas à sua vida” (P.5). Estes dados parecem ir ao encontro do defendido na literatura científica (Fonseca, 2018; Comissão Europeia, 2021, ONU, 201), designadamente que a manutenção da qualidade de vida e do sentimento de bem-estar na idade avançada estão diretamente relacionados com a atividade social, com a criação de relações sociais, onde o diálogo entre gerações tem um papel primordial. Como última subcategoria destaca-se a estimulação psicossocial. Segundo os participantes do estudo, este projeto permite: “a estimulação da fala, da linguagem, percepção auditiva, atenção, memória, interpretação do texto, a imaginação” (P.1); “a estimulação cognitiva que a audição do conto traz, a viagem para outros mundos, a imaginação” (P3). Este aspeto vem reforçar a importância do projeto enquanto boa prática de envelhecimento

saudável (Fonseca, 2018; Faleiros, 2013; Comissão Europeia, 2021) que, para além da atividade social, também se preocupa com o desenvolvimento e a manutenção da habilidade funcional e das capacidades mentais dos beneficiários.

Considerações finais

O envelhecimento saudável é um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em todo o curso de vida, reclamando uma colaboração combinada, catalítica e sustentada de respostas aos mais variados níveis (Comissão Europeia, 2021). Neste quadro, projetos intergeracionais, de promoção da igualdade e de fomento do diálogo entre gerações, parecem ter um papel determinante para todos quanto neles participam (WHO, 2017). Tendo por base estes pressupostos, procurou-se, com o presente estudo, perceber a perceção dos voluntários que participam no projeto “Contos de Orelha a Orelha”, uma iniciativa assumidamente intergeracional e de combate ao isolamento das pessoas idosas que usufruem do Serviço de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia da AMITEI, relativamente aos benefícios que a participação neste projeto oferece a si próprios e às pessoas idosas que constituem o grupo de beneficiários do mesmo.

Os resultados alcançados permitem perceber que os voluntários atribuem uma grande importância à prática do voluntariado no que se refere ao seu desenvolvimento pessoal, indo ao encontro do apresentado na literatura científica (Augusto, 2020; Kislyakov et al., 2019; Rego, et al., 2017). Com efeito, os participantes admitem que participar neste projeto ofereceu a possibilidade de trabalhar com pessoas de outras idades, portanto, com outras gerações com a qual sentem especial ligação; para além disso, afirmam que ser voluntário no projeto lhes permite sentirem-se felizes, úteis e realizados a nível pessoal, tal como é defendido por Giacomini-Filho e Almeida (2016). Os voluntários admitem, ainda, que o projeto teve importantes impactos na sua vida: se, por um lado, permitiu a criação de novas amizades, originando relacionamentos estruturais e significativos, por outro, potenciou alterações internas, refletidas numa maior disponibilidade, atenção e cuidado para com o outro. Por tudo isto, todos os voluntários admitiram que gostariam de se manter no projeto uma vez que prezam muito a ligação que foi criada com os

beneficiários e as amizades que foram cimentadas, atribuindo uma especial importância à ligação afetiva e emocional que foi construída entre voluntários e beneficiários do projeto, bem como ao sentido de missão que projeto que ajudaram a operacionalizar lhes oferece.

Numa outra linha de orientação, mais dirigida ao próprio projeto e ao impacto que os voluntários consideram que este tem junto dos beneficiários idosos, os resultados revelam que as dificuldades sentidas pelos participantes se centram, basicamente, na seleção dos contos e de assuntos que sejam prazerosos para ambos (voluntário e beneficiário) para que estimulem uma verdadeira comunicação e ligação emocional. De um modo transversal, salientou-se como proposta de melhoria do projeto incluir visitas presenciais, uma vez que consideram que a possibilidade de se encontrarem fisicamente constituiria um ganho significativo para todos, reforçando as relações e um envolvimento mais profundo. Num olhar mais focado nos beneficiários idosos, a perspectiva dos voluntários é que o projeto tem uma grande incidência na diminuição do sentimento de solidão e na promoção do bem-estar das pessoas idosas, uma vez que, tendo sempre por base as suas necessidades e desafios, permite a criação de relações sociais, facilita o envolvimento social, a inclusão e a participação dos mais velhos (ONU, 2021). Os voluntários reconheceram, ainda, que o projeto tem um grande impacto no que se refere à estimulação psicossocial dos beneficiários, reforçando a importância do “Contos de Orelha a Orelha” enquanto boa prática de envelhecimento saudável (Fonseca, 2018; Faleiros, 2013; Comissão Europeia, 2021) uma vez que, para além da atividade social, também se preocupa com o desenvolvimento e a manutenção da habilidade funcional e das capacidades mentais dos participantes idosos.

Referências

Amado, J., Costa, A. P. & Crusoé, N. (2014). A Técnica de Análise de Conteúdo. In J. Amado (Org.). Manual de Investigação Qualitativa (pp. 301–350). Imprensa da Universidade de Coimbra.

Augusto, F. R. (2020). Expressões do voluntariado: entre o projeto coletivo e o individual. *Análise Social*, 234(1), 144-167.
<https://doi.org/10.31447/as00032573.2020234.06>

Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Cavalcante, C. E., Souza, W. J., Cunha, A., Nascimento, M. & Fernandes, L. (2012). "Por que sou voluntário?": Etapa de construção de escala. *Pretexto*, 13(2), 76-90. <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/32599>

Cavalcante, C. E., Souza, W. J. & Mól, A. L. R. (2015). Motivação de voluntários: Proposição de um modelo teórico. *Rev. Adm. Mackenzie*, 16(1), 124-156. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-69712015/administracao.v16n1p124-156>

Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. (2013). *Voluntariado em Portugal: contextos, atores e práticas*. Fundação Eugénio da Almeida.

Comissão Europeia. (2023). *The impact of demographic change in a changing environment*. https://commission.europa.eu/system/files/2023-01/Demography_report_2022_0.pdf

Comissão Europeia. (2021). *Livro Verde sobre o Envelhecimento – Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações*. https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_f1_green_paper_pt.pdf

Coutinho, C. P. (2015). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Almedina.

Faleiros, V.P. (2013). *Autonomia relacional e cidadania protegida: Paradigma para envelhecer bem*. In M.I. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 35-48). Pactor.

Ferreira, M., Proença, T. & Proença, J. F. (2008). As motivações no trabalho voluntário. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão*, 7(3), 43-53. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388539113005>

Ferreira, S., Parente, C. & Rego, R. (2023). O olhar sociológico sobre a sociedade civil, economias alternativas e o voluntariado. *Sociologia on line*, 31, 15-36. Doi: 10.30553

Fonseca, A. (2018). *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*. Fundação Calouste Gulbenkian/Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa.

Fortin, M.F. (2009). *Fundamento e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.

Gemelli, C. E., Bitencourt, C. & Santos, A. C. (2016). Motivadores do Trabalho Voluntário: uma Proposta de Modelo Conceitual. *Revista Espacios*, 37(32),7.
<https://www.revistaespacios.com/a16v37n32/16373207.html>

Giacomini-Filho, G. & Almeida, R. C. (2016). O novo voluntariado e a comunicação de ONGs no contexto da América Latina. *ECCOM*, 7(14)14, 191-204. <https://www.eca.usp.br/acervo/producao-academica/002773897.pdf>

Hevia, F. & Vergara-Lope, S. (2019). Características, satisfacción vital y valores entre voluntarios en México. *Evidencias de un proyecto educativo. Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 26(76),135-182.
<https://doi.org/10.32870/eees.v26i76.7093>

Izquieta, J. L., & Callejo, J. (1999). Los nuevos voluntarios: naturaleza y configuración de sus iniciativas solidarias. *Reis*, 86, 95-126. doi <https://doi.org/10.2307/40184147>

Kislyakov, P., Shmeleva, E., & Gowin, O. (2019). Contemporary volunteering in the formation of prosocial behaviour of a person. *The Education and science journal*, 21(6), 122-145.
<http://dx.doi.org/10.17853/1994-5639-2019-6-122-145>

Martins, E. (2021). Tríade de análise aos paradigmas em ação sobre o envelhecer/envelhecimento: Gerontologia-intergeracionalidade-animação sociocultural. In E. Martins, J. D. Pereira & M. S. Lopes (Coord.), *Animação sociocultural, geriatria, gerontologia e novos paradigmas do envelhecimento* (pp. 175-186). *Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.

Nassaji, H. (2015). Qualitative and descriptive research: Data type versus data analysis. *Language Teaching Research*, 19(2), 129-132.
<https://doi.org/10.1177/1362168815572747>

Nieto, A. Z., Tapia, F. H., Pérez, S. M. & Osorio, A. Z (2018). Las motivaciones para la participación voluntaria en comedores comunitarios del Estado de México. *Estudios Sociales*, 52(28),1-24.
<http://dx.doi.org/10.24836/es.v28i52.576>

Olson, K., Young, R., & Schultz, I. (2016). *Handbook of Qualitative Health Research for Evidence-Based Practice*. Springer.

Organização das Nações Unidas [ONU]. (2021). Orientações para a integração do envelhecimento. https://unece.org/sites/default/files/2022-11/PRT_Guidelines_for-Mainstreaming_Ageing.pdf

Patrício, M. R. (2018). Educação intergeracional no contexto sociocultural – Contributos para um bom envelhecer. In A. Magalhães, J. D. Pereira & M. S. Lopes (Coord.), *A animação sociocultural e a educação intergeracional* (pp. 141 – 147). *Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.

Rego, R., Zózimo, J. & Correia, M. J. (2017). Voluntariado em Portugal: do trabalho invisível à validação de competências. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 83, 75-97. <http://dx.doi.org/10.7458/SPP2017836498>

Sapiro, A. & Mattiello, R. (2016). Voluntariado: benefício a quem presta e a quem recebe. *Scientia Medica*, 26(4), 1-5. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-6108.2016.4.25631>

Sarmiento-Peralta, G., Severino-González, P. & Santander-Ramírez, V. (2021). Responsabilidad social: voluntariado universitario y comportamiento virtuoso. El caso de una ciudad de Perú. *Formación Universitaria*, 14(5), 19-28. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000500019>

Sousa, J. & Mesquita, M. (2022). Práticas educativas intergeracionais no paradigma de bem-envelhecer: O projeto “Contos de orelha a orelha”. In S. Lopes & J. Sousa (Coord.). *O lugar da educação ao longo da vida: Das práticas e dos intervenientes num mundo em (trans)formação* (pp.103-118). Almedina.

Souza, W. J. & Medeiros, J. P. (2012). Trabalho voluntário: Motivos para sua realização. *Revista de Ciências da Administração*, 14(33), 93-102. <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8077.2012v14n33p93>

Ventura, M. M. (2007). O estudo de caso como modalidade de pesquisa. *Revista SoCERJ*, 20(5), 383-386. http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2007_05/a2007_v20_n05_art10.pdf

World Health Organization [WHO]. (2015). *World report on Ageing and Health 2015*. <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>

World Health Organization [WHO]. (2017). *Decade of Healthy Ageing 2020-2030*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf>