

ENVELHECIMENTO CRIATIVO, PARTICIPATIVO E VIDA ATIVA:

a animação sociocultural, a gerontologia,
a educação comunitária e o turismo
como metodologias de intervenção



INTERVENÇÃO

CARLA ESTEVES SANTOS
CRISTIANA PIZARRO MADUREIRA
MARCELINO DE SOUSA LOPES
(Coordenadores)

Envelhecimento Criativo, Participativo e Vida Ativa

a animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária
e o turismo como metodologias de intervenção

Carla Esteves Santos
Cristiana Pizarro Madureira
Marcelino de Sousa Lopes
(Coordenadores)

Envelhecimento Criativo, Participativo e Vida Ativa

a animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária
e o turismo como metodologias de intervenção

Edição

INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e divulgação cultural

Ficha Técnica

Título

ENVELHECIMENTO CRIATIVO, PARTICIPATIVO e VIDA ATIVA:
A animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária
e o turismo como metodologias de intervenção

Autores

Carla Esteves Santos, Cristiana Pizarro Madureira e Marcelino de Sousa Lopes
(Coordenadores)

Capa

Ricardo Alves

Revisão de Textos

Fernanda Maria Barros da Cunha

Apoio Gráfico e Composição

Fernando DC Ribeiro

Impressão

Gráfica do Norte

Local e data de Edição

Chaves, 30 de setembro de 2024

Editor

INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e divulgação cultural / Chaves

ISBN

978-989-35023-2-7

Depósito Legal

1ª Edição

setembro, 2024

Esta publicação não pode ser reproduzida nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outras, sem prévia autorização escrita do editor

Índice

Prefácio

Pedro Miguel Saraiva Lima Cordeiro de Melo -----9

Introdução

Carla Esteves dos Santos, Cristiana Pizarro Madureira e
Marcelino de Sousa Lopes ----- 11

Arbitragem Científica----- 15

Capítulo I

Gerontologia, Saúde, Idadismo e Comunicação Educativa

Luzia Cristina Antoniossi Monteiro / Leticia Felice Olaia – *A Gerontologia e o Direito a Envelhecer com Dignidade* ----- 19

Joaquim Escola – *Educação Intergeracional e Território comum* ----- 27

Cristina Coelho – Falar e ser escutado ----- 35

Susana Duarte – *A vida e a morte* ----- 43

António Miguel Monteiro / Samuel Encarnação – + *Idade, + Saúde* ----- 53

Juliana Pedreschi Rodrigues / Bruna Tibolla – *Determinantes sociais da saúde*-- 63

Hermínia Gonçalves / Teresa Sequeira – *Qualidade de Vida e Envelhecimento em Áreas Rurais* ----- 73

Capítulo II

Projetos e Metodologias para um envelhecimento com vida ativa:

A importância da Animação Sociocultural e das(os) Animadoras(es) Socioculturais

Susana Carriço – *A animação Sociocultural como estratégia de intervenção para dar mais vida à vida* ----- 85

Dalila Alves Carneiro – *A Animação Sociocultural e o Animador Sociocultural como agentes de socialização no meio rural* ----- 93

Beatriz Real Barata Martins – *A Animação Sociocultural e a intervenção no idoso com doença mental* -----101

Ana Correia / Rita Madeira – *Samões – a Aldeia que sabe envelhecer* -----109

Sandra Cristina Bento Fernandes – *Domus VITAE, um projeto vital* -----119

Capítulo III

Envelhecimento, Cidadania e Direitos Humanos

Rui Proença Garcia – <i>Velhice: de problema a conquista da humanidade</i> -----	129
Bravo Nico / Lurdes Pratas Nico – <i>A educação comunitária para o envelhecimento ativo, participado e solidário</i> -----	137
Solange Beatriz Billig Garces – <i>Envelhecer no Brasil e o direito a ser cidadão com cidadania plena</i> -----	147
Sara Rüegg – <i>O envelhecimento e o direito a uma vida sexual ativa</i> -----	157
Susete Coelho Abrunhosa – <i>Envelhecimento e avaliação da qualidade em instituições de internamento de longa duração</i> -----	167
Cristiana Pizarro Madureira – <i>A Educação Intergeracional, a partilha de saberes e o legado dos gerontes para uma vivência mais humanizada</i> -----	175
Rafaela Neiva Ganga – <i>House of Memories – o papel do museu na conscientização sobre demência.</i> -----	181

Capítulo IV

Animação Turística, Cultura, Território e envelhecimento com vida ativa

Manuel Cuenca Cabeza – <i>O Ócio como uma pedagogia valiosa para o desenvolvimento de uma vida criativa, saudável e ativa</i> -----	195
Rosa Branca C. Tracana Pereira / Margarida Santos – <i>Cultura, memória e identidade</i> -----	205
Albino Viveiros – <i>Turismo, terceira idade e animação sociocultural</i> -----	213
Ana I. V. Lopes Ferreira / Carolina Carvalho – <i>Recuperar Tradições Transmitir a Identidade e a Cultura</i> -----	221
Veronika Joukes / António Pirra – <i>LEARNVIL, o exemplo de um pequeno projeto internacional</i> -----	231
Lurdes Pratas Nico / Bravo Nico – <i>Circuito da aldeia</i> -----	239

Capítulo V

As Artes e o Envelhecimento com vida ativa e criativa

Manuel Francisco Vieites – <i>Gerontologia e Pedagogia Teatral</i> :-----	251
Lucía Hernández y Fernández – <i>Gerontologia, memória e animação teatral</i> --	261
Luís Carvalho – <i>Contributo da Animação Musical para a criação de coletivos de pessoas mais velhas protagonistas do seu próprio desenvolvimento</i> -----	271
José Dantas Lima Pereira – <i>Formas Animadas e Teatro</i> - -----	279
Maria Zozaya-Montes – <i>As velhas custódias das artes tradicionais</i> : -----	293

Vicenta Gisbert Caudeli / Fernando José Sadio Ramos – A Educação Musical não formal e gerontologia educativa	301
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Capítulo VI

Animação Sociocultural, Gerontologia Voluntariado e Empreendedorismo Social

Victor J. Ventosa Pérez – A Nova Longevidade.	315
André Pinto – Intergeracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações	323
Marcelino de Sousa Lopes / Paula Cristina Matos de Sousa – A Animação Sociocultural, a gerontologia, o animador sociocultural e as perspetivas futuras ..	331
Vasco Araújo / Edite Lopes de Sousa - Realidade virtual como estratégia de promoção do envelhecimento ativo	343
Luis Gómez Garcia – A Animação Sociocultural perante a solidão das pessoas mais velhas	353
Daniela Mendes – O Animador Sociocultural como profissão do futuro no contexto do envelhecimento com vida ativa	363
Curricula	371

Prefácio



O envelhecimento demográfico é hoje uma característica dos países desenvolvidos e pode ser visto como um dos maiores feitos da Humanidade, uma vez que ao longo dos séculos e até hoje, ganhámos em média cerca de 30 anos de vida.

Este fenómeno social tornou-se incontornável na nossa sociedade: se por um lado nos deparamos com um envelhecimento na base da pirâmide etária, com uma diminuição da natalidade, por outro somos confrontados, igualmente, com o envelhecimento no topo, resultado de uma diminuição da mortalidade e de um aumento considerável da esperança média de vida.

Assistimos assim atualmente a uma revolução demográfica sem precedentes, onde o número de “mais velhos” supera o número de “mais novos”. Esta novidade da condição humana resulta dos avanços no conhecimento científico e no desenvolvimento tecnológico e é neste contexto mundial que surge a Gerontologia como ciência que estuda os idosos, a velhice e o envelhecimento e, em especial, a Gerontologia Social, que se dedica ao estudo do impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e na velhice, nas consequências sociais desse processo, bem como nas ações sociais que podem interpor-se para melhorar o processo de envelhecimento numa perspetiva biopsicossocial.

Esta é, simultaneamente, uma das maiores conquistas e um dos maiores desafios que se coloca à nossa sociedade. Se, por um lado, os indivíduos vivem durante mais tempo, por outro, assegurar que esta longevidade seja vivida com sentido e com dignidade, constitui um exigente desafio com implicações em vários domínios da sociedade, sobretudo nas estruturas familiares, na proteção social e nos cuidados de saúde.

As estimativas apontam para que, em todo o mundo, o número de pessoas com 60 anos, ou mais, duplique até 2050 e, o Concelho de Vila Flor, não será exceção. Comparando os dados dos dois últimos CENSOS, a população com 65 e mais anos, em Vila Flor, teve uma variação/aumento de 215 pessoas.

Este aumento leva-nos, obrigatoriamente, a refletir sobre o seu bem-estar e sobre a qualidade do seu processo de envelhecimento. Interessa-nos que esses anos sejam passados com a melhor qualidade de vida possível, com saúde e uma vida ativa salutar, quer em termos do seu funcionamento físico, psíquico, emocional, quer na sua participação social. Foi neste sentido e com esta preocupação que o Município criou recentemente uma Unidade de Envelhecimento Ativo, multidisciplinar, apetrechada de técnicos que se dedicam a conhecer, explorar e trabalhar as necessidades mais prementes, a combater o isolamento e a dar mais e maior qualidade de vida aos sêniores Vilaflourenses.

Nesta obra ora apresentada, os autores, investigadores e profissionais com experiência em diversas áreas, como a gerontologia, animação sociocultural, psicologia, serviço social e turismo, partilham o seu conhecimento e estudos, com grande rigor científico, o que constituirá, com toda a certeza, uma excelente ferramenta para aqueles que desejem envelhecer com vida ativa, para os profissionais que trabalhem com os mais velhos, bem como para os seus familiares e cuidadores.

O Congresso Internacional, “Envelhecimento, criativo, participativo e vida ativa: a animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária e o turismo como metodologias de intervenção”, constituirá uma oportunidade para que, em conjunto, possamos refletir sobre os desafios do envelhecimento, apresentar e discutir estratégias através de um enfoque multidisciplinar e multisectorial.

Envelhecer, infelizmente, ainda tem muitas conotações socialmente negativas, mas caberá a cada um de nós ser um agente de mudança para que este processo, que é um privilégio, seja visto como uma etapa de vida em que se abrem novas oportunidades, novas aprendizagens e possibilidades, na partilha de conhecimento.

Agradecemos a oportunidade de Vila Flor ser o palco desta ação que prevemos fazer de todos nós cidadãos mais ativos e interventivos.

Pedro Miguel Saraiva Lima Cordeiro de Melo
Presidente da Câmara Municipal de Vila Flor

Introdução

Pela humanização do envelhecimento

No virar do século XX para o XXI, num seminário organizado pela Fundação Calouste Gulbenkian, realizado nos dias 5 e 6 de dezembro de 2000, e subordinado à temática *Saúde e Envelhecimento*, António Barreto, um dos conferencistas participantes no evento, sintetizou, para o jornal “Público”, as preocupações refletidas na sua comunicação:

“(...) São cada vez mais os idosos que deixam a casa da família, vivem sozinhos, residem em lares, arrastam-se por hospitais e casas de saúde. Enfim, morrem sozinhos. Felizes os que não duram para perceberem que são um fardo (...). Felizes os que morrem depressa. (...) Os idosos, esses, amanhã não serão nada. Eles próprios não tem esperança. Deles nada se espera. Ou antes, os outros esperam que os velhos os não incomodem, os não impeçam de trabalhar, divertir-se, passar férias, viajar e sair à noite. E às vezes esperam heranças. (...) Conhecemos, neste século, mil e um progressos: culturais, políticos, sanitários, tecnológicos e de bem-estar. Mas, num caso, talvez num só, o dos idosos, conhecemos mais retrocessos e crueldade do que progressos. As gerações ativas separam-se dos seus idosos de modo irreversível. A sociedade está organizada para quem produz. Eventualmente para quem virá a render amanhã. Mas não está, definitivamente não está organizada para quem cumpriu o seu tempo e os seus deveres, para quem rendeu e produziu, para quem espera acabar com algum calor e morrer em paz. Para esses, as famílias e os poderes preparam instituições e mecanismos capazes, não de lhes dar o que precisam, mas de lhes fornecer aquilo de que nós precisamos: ver os velhos à distância. Sozinhos ou em lares. Arrumados. As sociedades da eficácia e da competitividade querem os velhos estacionados, tão imóveis quanto possível, tão amestrados quanto imaginável e tanto de boa saúde quanto for útil para os outros, os mais novos: a isso, chamam-lhe conforto. Ou solidariedade (...)”
(Barreto, 2000, p. 8).

Temos consciência que o texto de Barreto é aterrador e não reflete na globalidade aquilo que se passa em Portugal, mas vemos, ouvimos e lemos que situações e episódios destes existem. O cenário descrito exorta-nos a combater o armazenamento humano e promover a vida numa permanente interação humana. A vida no seu esplendor é intergeracional e nela têm lugar as crianças, os jovens, os adultos, os idosos e todos devemos aprender uns com os outros, ligando o viver a uma ação educadora e intergeracional. O viver carece de vida com sentido, com alento e é neste princípio elementar de viver, que reforçamos o desejo do bem-estar e o viver em comum unidade, ou seja, em comunidade.

É neste contexto que assumimos o envelhecimento em comunidade numa íntima ligação ao pulsar da vida, e é por isso que a temática que consta neste livro é o debate à volta do envelhecimento com vida ativa, criativa e participativa e onde queremos encontrar caminhos e metodologias que rejeitem o isolamento, a discriminação, a fragmentação etária, o individualismo e o não respeito pela vida. A gerontologia, a animação sociocultural, a educação, o teatro, a música, o turismo e a criatividade têm de ter em conta este desiderato que é a emergência de sabermos viver uns com os outros dentro das diferenças que nos caracterizam e nos tornam únicos, diferentes e iguais.

O mundo é dos cidadãos e não de algumas elites que querem retomar os velhos caminhos do pensamento unívoco.

Estes são os princípios norteadores que nos levaram a encetar esta obra, que pretende ser um alerta pedagógico que sirva de metodologia de ação para um envelhecimento mais criativo, mais participativo e mais empenhado para uma vida ativa e consequentemente mais humanizada.

Esta temática e estas problemáticas surgiram no contexto de um diálogo vivo, profícuo e permanentemente interativo, com o município de Vila Flor e que aqui queremos deixar o testemunho de uma grande cumplicidade com o município e com o Senhor Presidente, por ter acedido de forma comprometida a este grande desafio que é a organização de um evento internacional.

Para concretizar este desiderato foram mobilizadas mais de quatro dezenas de especialistas oriundos de universidades portuguesas, espanholas e brasileiras, tal como especialistas e investigadores vindos de institutos politécnicos. Foram, ainda, convidados a participar profissionais e técnicos que operam no território concreto. Por todos eles, ao longo de seis meses, foram pensados e escritos os artigos que integram esta obra, que estará editada no dia 30 de setembro de 2024, permitindo a todos os congressistas ampliar a reflexão sobre estas problemáticas.

Uma palavra de apreço e gratidão para todos os conceituados investigadores e também para os vinte académicos que integraram a Comissão Científica Internacional e que avaliaram os artigos desta obra intitulada: “Envelhecimento criativo, participativo e vida ativa: A animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária e o turismo como metodologias de intervenção”.

A obra que temos a honra de coordenar é composta por diversos artigos, divididos em capítulos, que a seguir se apresentam:

No **capítulo I - Gerontologia, Saúde, Idadismo e Comunicação Educativa**, abordam-se as seguintes temáticas: a gerontologia e o direito a envelhecer com dignidade; a educação intergeracional e território comum: os desafios à construção da identidade e humanização; o idadismo institucional e injustiça epistémica; a vida e a morte: quando a psicologia e a animação sociocultural se unem como meio de ultrapassar perdas emocionais profundas; + Idade, + Saúde: um programa de exercício físico regular para idosos, promotor de saúde e bem-estar; as determinantes sociais da saúde: sobre os desafios e o direito de envelhecer ativamente em uma comunidade da cidade de São Paulo; a qualidade de vida e o envelhecimento em áreas rurais: que sistemas de suporte comunitário?.

No **capítulo II - Projetos e Metodologias para um envelhecimento com vida ativa: A importância da Animação Sociocultural e das (os) Animadoras (es) Socioculturais** –

reflete-se sobre a animação sociocultural como estratégia de intervenção para dar mais vida à vida; a animação sociocultural e o animador sociocultural como agentes de socialização no meio rural; traz-se à colação a importância do projeto *domus vitae*; promove-se a animação sociocultural como estratégia de combate à pobreza e de intervenção em saúde mental nos idosos e releva-se o projeto – “A Aldeia que sabe envelhecer”.

No **capítulo III - Envelhecimento, cidadania e direitos humanos** – questiona-se a velhice e conclui-se: de problema, o envelhecimento, resulta numa conquista para a humanidade; promove-se o contributo da educação comunitária para o envelhecimento ativo, participado e solidário; é enaltecido o envelhecimento e o direito a ser cidadão com cidadania plena; desmistifica-se o envelhecimento e é assumido o direito a uma vida sexualmente ativa; traz-se a debate a questão do envelhecimento e avaliação da qualidade em instituições de internamento de longa duração; é evidenciada a educação intergeracional, a partilha de saberes e o legado dos gerentes para uma vivência mais humanizada, seguindo-se a reflexão com a casa das memórias e o papel do museu na conscientização sobre demência, apresentando-se no final, uma estratégia digital e criativa para estudantes de saúde.

No **capítulo IV - Animação turística, cultura, território e envelhecimento com vida ativa** – é tratada a questão do ócio como valiosa pedagogia para um envelhecimento criativo, saudável e com vida ativa, investiga-se a importância da cultura, memória e identidade: os jogos tradicionais e o envelhecimento ativo; é analisado o turismo, a terceira idade e a animação sociocultural: desafios e perspectivas; promove-se a recuperação de tradições que visam transmitir a identidade e a cultura, dando ênfase a um projeto de educação intergeracional e de envelhecimento comunitário; é destacado o exemplo de um pequeno projeto internacional que combina uma aposta na animação turística, na cultura, na educação e no envelhecimento ativo para estimular o desenvolvimento rural em contexto aldeia e este capítulo termina com a promoção do circuito da aldeia: onde o envelhecimento é um recurso comunitário.

No **capítulo V - As artes e o envelhecimento com vida ativa e criativa** – são abordadas as temáticas: gerontologia e pedagogia teatral: aspetos teóricos e metodológicos; a gerontologia, memória e animação teatral; o contributo da Animação Musical para a criação de coletivos de pessoas mais velhas protagonistas do seu próprio desenvolvimento; as formas Animadas e Gerontes com histórias marcantes e que marcaram muitas vidas; os velhos custódios das artes tradicionais e a renovação criativa do património cultural: estratégias através do Festival de cinema sobre Património Heritales e a educação musical não formal e gerontologia educativa.

No **capítulo VI - Animação sociocultural, gerontologia voluntariado e empreendedorismo social** – é exaltada a nova longevidade e as soluções para animar uma nova etapa de vida; a intergeracionalidade, a solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações; a animação sociocultural, a gerontologia, o animador sociocultural e as perspectivas futuras; o empreendedorismo social no contexto do envelhecimento; a animação sociocultural como estratégia para enfrentar a solidão dos idosos e o animador sociocultural como profissão do futuro no contexto do envelhecimento com vida ativa.

Assumindo a urgência da humanização do envelhecimento, esperamos que esta obra constitua uma oportunidade de reflexão conjunta, no sentido de traçarmos possibilidades e

estratégias para uma vivência mais humanizada uns com os outros e ao longo da vida, centrada no encontro intergeracional.

Os coordenadores

Carla Esteves dos Santos
Cristiana Pizarro Madureira
Marcelino de Sousa Lopes

Arbitragem Científica

Todos os artigos constantes nesta edição foram avaliados por uma comissão científica composta por:

- Excelentíssimo Senhor Professor Doutor Artur Fernando Arêde Correia Cristóvão – Catedrático de Trás-os-Montes e Alto Douro. Presidente da Comissão Científica.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Alicia Glez Gonzalez – Professora associada da Universidade de Vigo.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Carla Ribeirinho – Universidade de Lisboa.
- Excelentíssimo Senhor Professor Doutor Carlos Magalhães – Instituto Politécnico de Bragança.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Cristiane da Silva Alves - Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ Brasil.
- Excelentíssimo Senhor Professor Doutor Delcio Agliardi - Universidade de Caxias do Sul / Brasil.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Filipa Coelho - Professora Coordenadora do ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Inês Casquilho Martins - Escola de Sociologia e Políticas Públicas do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa.
- Excelentíssimo Senhor Professor Doutor João Carlos Pereira Mira Leitão - Instituto Politécnico da Guarda.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Lia Araújo - Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Liliana Sousa – Professora Associada com Agregação da Universidade de Aveiro.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Lúcia Figueiredo Mourão - Universidade Estadual de Campinas, Brasil.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Maria Miguel Barbosa da Costa – Universidade da Beira Interior.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Michele Marinho da Silveira - Universidade ATITUS Educação, Brasil.
- Excelentíssimo Senhor Professor Doutor Óscar Ribeiro- Universidade de Aveiro.
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Paula Marisa Fortunato Vaz - Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança (IPB).
- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Raquel Patrício – Instituto Politécnico de Bragança

- Excelentíssima Senhora Professora Doutora Sofia Silva – Instituto Politécnico de Coimbra.
- Excelentíssimo Senhor Professor Doutor Vitor Manuel Costa Pereira Rodrigues - Professor Coordenador Principal na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Capítulo I

Gerontologia, Saúde, Idadismo e Comunicação Educativa

A gerontologia e o direito a envelhecer com dignidade

Luzia Cristina Antoniossi Monteiro

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar

Leticia Felice Olaia

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar

RESUMO

Este estudo tem como objetivo abordar a garantia dos direitos relacionados à dignidade e sua preservação durante o processo de envelhecimento. Direitos como a integridade, a liberdade, a autonomia da vontade e o respeito são contemplados em documentos internacionais e estão incorporados na Constituição Federal de diversos países. No artigo 1.º da Constituição brasileira e da portuguesa a dignidade é informada como fundamento das Repúblicas. É responsabilidade da família, da sociedade e do Estado zelar pela preservação da dignidade e integridade das pessoas à medida que envelhecem, protegendo-as contra tratamentos vexatórios, desumanos e violentos. Além disso, é fundamental promover práticas comunitárias e atividades que favoreçam a inserção social das pessoas idosas proporcionando bem-estar e envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; Dignidade; Direitos Fundamentais; Gerontologia.

1. Introdução

Dada a rápida e perceptível progressão do envelhecimento populacional e o aumento da longevidade como indicativos de desenvolvimento cultural, a Gerontologia ganhou destaque como área de conhecimento, especialmente em sua vertente social. Este campo visa abordar questões socioeconômicas emergentes, estabelecendo-se como uma das principais interfaces dessa ciência em expansão (Neri, 2014; Lima et al., 2024).

Na Gerontologia Social, o envelhecimento é visto como um fenômeno que se desdobra em duas dimensões inter-relacionadas: o envelhecimento populacional, que reflete as mudanças na estrutura da sociedade, e o envelhecimento individual, marcado pela crescente diversidade na expectativa de vida. Segundo Tamez (2016), que analisa o trabalho de vários outros autores, este processo é complexo e está fortemente ligado a condições sócio-históricas, culturais, econômicas, demográficas e políticas, exigindo abordagens teóricas e metodológicas capazes de abranger situações individuais e coletivas.

De forma ampla, a Gerontologia tem papel preponderante para a senescência, considerada uma etapa avançada do ciclo vital, interpretada como uma construção social heterogênea e caracterizada por diversas formas de vivência. Nesse contexto, é essencial na garantia da preservação da dignidade para um envelhecer ativo e com qualidade de vida. O direito à dignidade emerge como um princípio essencial que necessita de atenção intensificada. Esse

princípio exige a formulação de diretrizes específicas para garantir o suporte adequado e o respeito à autonomia das pessoas à medida que envelhecem (Colussi et al., 2019; Lima et al., 2024).

No Brasil, conforme estipulado pelo artigo 230.º da Constituição Federal, o dever de amparo à pessoa idosa é compartilhado entre a família, a sociedade e o Estado. A Constituição Portuguesa menciona a família de forma ampla, garantindo a preservação da dignidade humana, conforme artigo 26.º (Portugal, 1976).

Envelhecer é um direito fundamental, mandamento legal expresso nas Cartas da República no Brasil e em Portugal. A garantia do envelhecer digno está ligado, também, na realização de políticas de proteção social equitativas aos mais necessitados. Isso requer sistemas de gestão, de saúde e de assistência social atuantes e resolutivos na oferta de cuidados e na promoção de diferentes formas de velhice, de acordo com a realidade fática abordada. Desenvolver estratégias de apoio e promover uma sociedade mais inclusiva e justa são ações essenciais para garantir que todos possam envelhecer com dignidade e respeito. Afinal, a dignidade de todos os indivíduos é idêntica, justamente por que todas as pessoas participam, sem distinções e por igual, da natureza humana (Carneiro da Frada, 2020; Kalache et al., 2023).

Este estudo adota uma metodologia qualitativa, centrada na análise documental de leis como a Constituição Federal Brasileira e o Estatuto da Pessoa Idosa, bem como a Constituição Portuguesa. Adicionalmente, foi realizada uma revisão narrativa com o objetivo de identificar, na literatura científica, reflexões sobre essas legislações e outros estudos pertinentes ligados à problemática do envelhecimento digno.

2. Dignidade Humana no Envelhecimento e os Princípios de Direitos Fundamentais Relacionados

Com o aumento da longevidade podem surgir novos desafios e vulnerabilidades relacionadas às condições biopsicossociais das pessoas, exigindo atenção aos direitos, a fim de evitar desigualdade, discriminação e exclusão, situações que contrariam os direitos humanos. No enfoque do processo de envelhecimento, as legislações devem assegurar o mínimo existencial para uma vida digna, respeitando os princípios da dignidade e da cidadania (Hees & Hees, 2022).

Nos séculos XX e XXI, a dignidade humana tornou-se um conceito central no discurso jurídico, destinado a prevenir retrocessos contra a humanidade, sendo positivado em diversos documentos constitucionais e tratados internacionais, inicialmente consagrados na Declaração Universal dos Direitos Humanos. Conforme o artigo 1.º da Declaração Universal, todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos, estabelecendo uma base igualitária para a convivência humana (Frias & Lopes, 2015, Júnior et al., 2024).

Este princípio é essencial para a República Federativa do Brasil, configurando um dos pilares da Constituição e orientando o sistema econômico para garantir uma existência digna a todos, como prescrito no artigo 1.º, inciso III. Da mesma forma, a Constituição de Portugal, artigo 1.º, fundamenta o direito à dignidade, afirmando: "Portugal é uma República soberana, baseada na dignidade da pessoa humana e na vontade popular, empenhada na construção de uma sociedade livre, justa e solidária" (Frias & Lopes, 2015).

Dentre diversos documentos internacionais que tratam da questão da dignidade humana, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou no ano de 2020 a estratégia "Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030", um compromisso multissetorial para promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, suas famílias e comunidades. Esta iniciativa, alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU), possibilita não apenas o enfrentamento dos crescentes desafios relacionados ao aumento da expectativa de vida, mas também a garantia de que todas as gerações possam desfrutar de uma vida digna e satisfatória (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020).

A dignidade é uma característica inerente a todos os seres humanos, conferindo-lhes igual respeito e consideração. Definida como uma qualidade que garante direitos e deveres fundamentais, protegendo contra atos degradantes e assegurando condições mínimas para uma vida saudável e ativa. Da dignidade humana, decorrem demais princípios de direitos fundamentais, isto é, aqueles dos quais o indivíduo é investido a partir do nascimento e que perduram até a morte. São direitos personalíssimos, como a igualdade, a solidariedade, o respeito e a liberdade (Carneiro da Frada, 2020; Júnior et al., 2024; Lopes & Tracana, 2024).

Relacionam-se a outros direitos fundamentais que surgem expressa ou tacitamente na Constituição Federal e legislações de um país, tais como honra, privacidade, intimidade e imagem. A dignidade abrange ainda a integridade física e psicológica, a liberdade de crença e de expressão, bem como o reconhecimento da individualidade e autonomia da vontade (Carneiro da Frada, 2020; Júnior et al., 2024; Lopes & Tracana, 2024).

No contexto da pessoa idosa, é crucial reconhecê-la como um indivíduo único, merecedor de respeito, com sua própria trajetória e estilo de vida, sem subestimar sua condição e aceitando sua maneira de se relacionar com o mundo. A dignidade humana é igual em todas as fases da vida e deve ser especialmente respeitada durante períodos de vulnerabilidades. Contudo, todo o cidadão deve ser considerado como um ser social contínuo, não dividido em etapas fragmentadas, pois a vida é uma sucessão contínua de experiências (Lopes & Tracana, 2024).

2.1. Direitos e Dignidade na Velhice: a relevância do Estatuto da Pessoa Idosa no Brasil

Alguns países possuem legislação federal específica para as pessoas na fase da velhice. Destaca-se no Brasil o Estatuto da Pessoa Idosa (lei nº 10.741/03), promulgado a fim de garantir o direito ao envelhecimento com dignidade. O artigo 2.º da lei federal reafirma os direitos fundamentais da pessoa idosa, e sua proteção integral, proporcionando oportunidades para preservar a saúde física, mental e o desenvolvimento moral, intelectual, espiritual e social em condições de liberdade e dignidade. Os artigos do 10.º ao 19.º abordam o direito à liberdade, ao respeito e à dignidade, incluindo aspectos como liberdade de locomoção, garantia aos alimentos, acesso à saúde pública, educação, cultura, desporto lazer e outros serviços essenciais.

O artigo 4.º do mesmo Diploma Legal deixa expresso que nenhuma pessoa idosa será objeto de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, sendo qualquer atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, punido conforme a lei. Além disso, o artigo 10.º, parágrafo 2.º define o direito ao respeito relacionado à inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral, abrangendo a preservação de sua imagem, identidade, autonomia, valores, ideias, crenças, espaços e objetos pessoais. O parágrafo 3.º do mesmo artigo estipula que é

dever de todos zelar pela dignidade da pessoa idosa, protegendo-a de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.

Embora os direitos das pessoas idosas estejam protegidos por lei, é necessário promover uma reflexão mais profunda sobre sua capacidade de decisão, tanto no contexto social quanto no jurídico. Nesse sentido, o Estatuto da Pessoa Idosa exemplifica a autonomia da vontade no artigo 17.º ao estabelecer o direito da pessoa, com faculdades mentais preservadas, de escolher o tratamento de saúde que considere mais benéfico. Esse dispositivo acentua a necessidade de assegurar a autonomia de maneira informada e livre de qualquer forma de coerção, permitindo a tomada de decisão de acordo com o desejo e a intenção personalísimos.

A privação dessa capacidade de decisão pode prejudicar o acesso aos direitos essenciais, especialmente em um cenário de elevada incidência de discriminação e violência. É fundamental evitar qualquer tipo de limitação à autonomia da pessoa idosa, seja por parte dos familiares ou do Estado, visando a proteção da qualidade de vida e a liberdade de discernimento. Assim, cabe ao governo e à sociedade garantir saúde, lazer, educação e condições mínimas de vida, assegurando que tenham pleno acesso aos direitos (Mesquita & Taveira, 2022).

A Organização Mundial da Saúde conceitua a violência contra a pessoa idosa como qualquer ato ou omissão em um relacionamento de confiança que cause danos ou sofrimento. O Estatuto da Pessoa Idosa expande essa definição para incluir ações e omissões em locais públicos e privados que resultem em morte, dano, sofrimento físico ou psicológico. Essa violência deve ser compreendida dentro de contextos sociais e políticos, sendo influenciada por fatores raciais e de gênero, além de características regionais (Minayo, 2014; Cerqueira & Bueno, 2023).

A violência contra a pessoa idosa pode ser visível, como mortes e lesões, ou invisível, como o sofrimento, a desesperança, a depressão e o medo, que não deixam marcas físicas. A violência invisível é frequentemente subdiagnosticada e subnotificada, dificultando a sua quantificação. As várias formas de violência incluem a física, psicológica, negligência, violência institucional, abuso financeiro, violência patrimonial, violência sexual e discriminação. Embora a literatura aponte variadas tipologias, este fenômeno não ocorre de maneira isolada e distinta, ou seja, elas acontecem simultaneamente em diversas situações (Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020).

A violência psicológica, em particular, é caracterizada pelo desprezo, preconceito e discriminação, comprometendo diretamente a dignidade humana. Relacionada à pessoa idosa, manifesta-se através de declarações ofensivas que refletem uma visão negativa sobre a produtividade econômica e a desvalorização das mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Esse tipo de violência, comum na sociedade atual, pode levar a sérios problemas de saúde mental, como depressão e comportamentos autodestrutivos. Pessoas idosas em situação de extrema pobreza e com alta dependência financeira, física e mental são especialmente vulneráveis a esse tipo de abuso (Minayo, 2014).

Dados recentes contabilizados pelo Disque 100, canal destinado a denúncias de violação de direitos humanos no Brasil, mostram um aumento de violações dos direitos das pessoas idosas durante a pandemia de COVI-19 e o decorrente isolamento social, agravando a situação. A violência é um fenômeno complexo, multifatorial e origina-se da desvalorização

e da falta de respeito, do desconhecimento dos direitos e da errônea suposição de que familiares e instituições têm legitimidade e poder de decisão. Esses fatores contribuem para o agravamento das situações de abuso e negligência, sublinhando a necessidade urgente de medidas efetivas para proteger os direitos, e principalmente, a dignidade (Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020).

Em Portugal, conforme relatado por Sampaio (2021), os últimos dez anos registraram um aumento nos casos de violência contra as pessoas idosas. Este crescimento pode ser atribuído à maior conscientização sobre os direitos dessa população e ao aumento das denúncias, muitas das quais realizadas diretamente pelos próprios idosos. Notavelmente, as relações familiares ou de conjugalidade entre a vítima e o agressor emergiram como uma das principais formas de violência observadas nos casos recentes.

Considerando o contexto de violação de direitos fundamentais, tanto no Brasil quanto em Portugal, é comum presenciar que por trás de aparentes situações de violência, há com frequência carências sociais que necessitam de intervenções adequadas. Ao mesmo tempo, em algumas circunstâncias, ao abordar demandas sociais, torna-se possível identificar casos de abuso ou violência que exigem intervenção judicial, a fim de preservar o máximo possível a dignidade durante o envelhecer (Sampaio, 2021).

2.2 Estratégias Intersetoriais para a Inserção Social e Proteção das Pessoas Idosas

A abordagem intersetorial é fundamental para o desenvolvimento e implementação de políticas públicas que visam proteger os direitos das pessoas idosas. Essa integração envolve diferentes setores, como saúde, assistência social, apoio econômico, segurança, educação e justiça, trabalhando de maneira assessorada para assegurar a efetividade das medidas de proteção. Além disso, políticas direcionadas à redução das desigualdades sociais são essenciais para garantir que todos tenham acesso equitativo aos recursos e serviços necessários para um envelhecimento digno (Moraes et al., 2020).

Outro ponto crucial é a implementação de estratégias que ajudem a reduzir a sobrecarga dos cuidadores familiares, muitas vezes responsáveis pelo cuidado direto das pessoas idosas. Isso inclui oferecer suporte psicológico, financeiro e educacional, além de promover o respeito aos direitos trabalhistas e sociais dos cuidadores. Manter um ambiente familiar saudável e expandir a rede de equipamentos sociais são iniciativas que contribuem, significativamente, para o bem-estar e a preservação da dignidade intrafamiliar. Isso não apenas proporciona um suporte físico e emocional adequado, mas também fortalece os laços familiares e comunitários, promovendo um envelhecimento mais integrado e participativo (Moraes et al., 2020).

Cita-se por oportuno, uma estratégia de significativa relevância implementada pelo sistema público de saúde brasileiro, o Programa Saúde da Família. Este programa desempenha um papel central na identificação e combate à violência, especialmente a doméstica, que pode servir de exemplo para demais países. Através de ações estratégicas, como a capacitação de profissionais de saúde para reconhecer sinais de abuso e negligência, o serviço contribui de forma efetiva para a proteção dos direitos e para a promoção de um ambiente seguro e respeitoso para essa as pessoas na fase da velhice (Moraes et al., 2020).

Cabe salientar, também, a relevância da promoção de atividades e práticas organizadas por associações, grupos e sociedades engajadas no fortalecimento de laços

intergeracionais e na conscientização da realidade humana sobre o envelhecimento. As atividades socioculturais, a educação comunitária e o turismo são exemplos de ações e projetos que podem consistir em uma importante estratégia na preservação e manutenção de vínculos e no reconhecimento dos direitos, independente da fase da vida.

3. Conclusões

A dignidade é intrínseca ao ser humano. Isto é, faz parte da natureza da pessoa desde seu nascimento e a acompanha até a morte. Por este motivo não há um conceito absoluto de dignidade e, também pelo mesmo motivo, ela deve ser preservada independente da condição, da situação ou da enfermidade que a pessoa possa vivenciar em dado momento do ciclo vital. Princípios como a integridade, a autonomia da vontade, a liberdade e o respeito decorrem da dignidade, são invioláveis diante de terceiros e irrenunciáveis pela própria pessoa, ainda que seja seu desejo renunciar a algum direito.

Nesse contexto emerge a Gerontologia, enquanto área do conhecimento e campo de estudos e pesquisas, exercendo um papel preponderante para a formação de profissionais com habilidades e competências na atuação do envelhecimento digno, protegido e justo. Essa ciência atua na compreensão, criação, gestão, desenvolvimento e avaliação de diversas formas de apoio à pessoa idosa e seus cuidadores familiares, na perspectiva holística e generalista.

A Gerontologia é essencial para a preservação da dignidade durante o processo de envelhecimento, pois não se limita a uma visão isoladamente clínica, mas compreende esse processo natural nas suas diferentes facetas, seja ela biológica e psicológica, ou social. Por esse olhar ampliado, permite a construção de um panorama de demandas no campo multi e interdisciplinar, requisitando o empenho de diversas áreas do conhecimento e setores da sociedade para a concretização coletiva de cenários para que a velhice seja realmente digna na realização dos direitos.

Por sua vez, o direito formal impõe princípios e normas a serem seguidos, independentemente da idade cronológica e da condição socioespacial, cultural e étnica da pessoa. Assim, a proteção à dignidade é corolário da própria existência, é um direito personalíssimo. O direito visa também prevenir e punir todas as formas de violência manifesta em circunstâncias e contextos diversos, como nas relações familiares, nas desigualdades sociais naturalizadas ou nas instituições públicas e privadas, que afrontam a dignidade da pessoa. A violência aflige e causa danos à pessoa, contrariando a preservação da dignidade.

É responsabilidade de toda a sociedade zelar pela preservação dos direitos das pessoas na velhice. A cada um cabe um papel, seja como membro familiar ou da comunidade. E, ao poder público compete a responsabilidade de desenvolver e implementar políticas públicas, que assegurem os direitos estabelecidos na Constituição da República. Somar esforços a fim de minimizar as disparidades e as injustiças sociais é medida que se impõe, principalmente no que tange o contexto brasileiro, onde o envelhecimento humano é uma realidade que não contou com as devidas providências, para acolher os desafios e demandas sociais.

Diante disso, é urgente e necessário a continuidade do debate deste tema em diversos âmbitos, pois somente a mobilização contínua da sociedade pode promover uma transformação de paradigmas em relação ao processo de envelhecimento, reforçando que envelhecer com qualidade de vida é um direito universal.

Referências bibliográficas

- Brasil. (1988).** Constituição da República Federativa do Brasil. Promulgada em 5 de outubro de 1988. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.
- Brasil. (2003).** Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 out. 2003. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm.
- Cerqueira, D., & Bueno, S. (Coords.). (2023).** Atlas da violência 2023. Brasília: Ipea; FBSP. Recuperado de <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/12/atlas-da-violencia-2023.pdf>.
- Colussi, E. L., Pichler, N. A., & Grochot, L. (2019).** Percepções de idosos e familiares acerca do envelhecimento. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22 (1). Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/h7f6YDYhPghmXb8LkZch6wH/?lang=pt>.
- Carneiro da Frada, M. (2020).** O conceito de dignidade da pessoa humana – um mapa de navegação para o jurista. Universidade do Porto, Faculdade de Direito. *Direito Privado*, 4 (2). Recuperado de <https://revistas.ucp.pt/index.php/catolicalawreview/article/view/9323>.
- Frias, L., & Lopes, N. (2015).** Considerações sobre o conceito de dignidade humana. *Revista Direito GV*, 11 (2), 649-669. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rdgv/a/m85KdMFjcyJW8zSKssNkZRb/#>.
- Hees, C. A., & Hees, L. W. B. (2022).** A dignidade da vida humana: o envelhecimento e as políticas públicas dos países com iniciativas bem-sucedidas. *Revista Conjecturas*, 22 (2). Recuperado de <https://revistas.unc.br/index.php/conjecturas/article/view/10969>.
- Kalache, A., et al. (2023).** Envelhecimento, velhices e interseccionalidades. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26 (1). Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/8KrNn96T5fjxgYJt8jLLNsS/#>.
- Lima, A. M. S. de, et al. (2024).** Direitos humanos e gerontologia: breves reflexões sobre diálogos interdisciplinares para o envelhecimento digno. *Revista Interfaces Científicas*, 9 (3), 52-63. Recuperado de <https://www.interfasescientificas.org.br/index.php/ic/article/view/4>.
- Lopes, A., & Tracana, R. B. (2024).** Envelhecer (con)dignidade: um direito ético e moral. *Revista Ibero-Americana da Gerontologia*, 5, 143-156. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/gerontologia/article/view/31869>.
- Mesquita, L. D., & Taveira, A. C. F. (2022).** O direito do idoso e a autonomia da manifestação de vontade na velhice. 11º Pesquisar. Centro Universitário Alfredo Nasser.
- Minayo, M. C. de S. (2014).** Múltiplas faces da violência contra a pessoa idosa. *Estudos sobre Envelhecimento*, 25 (60), 11-27. Recuperado de <http://doi.org/10.1590/1809-98232014025>.
- Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (Brasil). (2020).** Violência contra a pessoa idosa: vamos falar sobre isso?. Governo Federal. Recuperado de

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020/setembro/violencia-contra-a-pessoa-idosa-vamos-falar-sobre-isso>.

- Moraes, C. L., et al.** (2020). Violência contra idosos durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 25 (Suppl 2). Recuperado de <http://doi.org/10.1590/1413-81232020256.2.08392020>.
- Neri, A. L.** (2014). *Palavras-chave em gerontologia* (4ª ed.). São Paulo: Alínea.
- Organização Pan-Americana da Saúde. (s.d.)**. As quatro áreas de ação da década do envelhecimento saudável 2021-2030. Recuperado de <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030/quatro-areas-acao-da-decada>.
- Portugal. (1976)**. Constituição da República Portuguesa. Promulgada em 2 de abril de 1976. Recuperado de <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>.
- Sampaio, M. E. B. (2021)**. A violência contra a pessoa idosa: Protocolos com o Ministério Público. *Revista Digital da Comissão de Proteção ao Idoso*, 1 (11). Recuperado de https://www.cpidoso.pt/wp-content/uploads/2022/06/violencia_protocolos.pdf.
- Tamez, B. M. (2016)**. Envejecimiento y dependencia: análisis desde la gerontología social. *Revista Kairós Gerontologia*, 19 (22), 135-156. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/31869>.

Educação Intergeracional e Território comum: Desafios à construção da identidade e humanização

Joaquim Escola

IF da Universidade do Porto / UTAD

RESUMO

Num tempo em que se percebe a dissolução dos laços que unem as pessoas e as raízes que as ligam aos territórios de pertença e convivência sofrem, percebe-se também um processo de erosão muito acentuado do sentido de comunidade. Neste sentido a problemática da comunidade ganha uma nova relevância não só no contexto da animação sociocultural, mas também em outros contextos. O que se impõe pensar são os desafios se nos colocam, resultantes das transformações sociais, no que concerne à construção da identidade, do sentimento de pertença ou aos processos de (des)humanização em curso. Sendo a vida um acontecimento relacional, construindo numa malha de encontros e desencontros de densidade relacional variável, a educação e a comunicação autêntica, concorrem para o envolvimento, a participação dos indivíduos na construção da identidade individual e também comunitária. Neste capítulo procura-se pensar os desafios com que nos debatemos na construção do sentido de comunidade, da identidade, da humanização do humano.

Introdução

O primeiro quarto do século XXI assinala mudanças profundas em todos os domínios. O progresso científico e tecnológico continua a sua marcha triunfante rumo a um horizonte aberto envolto em expectativas de uma melhoria constante em relação às condições de vida e de conforto do ser humano. A inteligência artificial será hoje a marca mais recente e visível desse mesmo caminho, contudo o enorme sucesso que esta conquista não rasura a convicção de o futuro se tornou cada vez mais imprevisível, sobretudo quando olhamos para a rapidez com que as inovações e transformações ocorrem. O aumento da esperança de vida, as mudanças na estrutura familiar, o reforço do papel feminino no mundo do trabalho, a mobilidade das populações de territórios massacrados pelas alterações climáticas, pelas lutas de poder, pela intolerância religiosa, política, de orientação sexual, a diminuição das taxas de natalidade sobretudo nos países mais desenvolvidos, o envelhecimento da população, o aumento do contacto com sujeitos portadores de culturas diferentes são apenas algumas das mudanças com que as sociedades se debatem. A educação continua a ser convidada a responder a essas transformações. Num tempo em que as sociedades se vêm ameaçadas por fatores que conduzem à dissolução dos laços humanos e sociais, as comunidades se sentem ameaçadas a educação intergeracional é desafiada a responder aos desafios que aí se colocam.

Comunidade, território comum e identidade

Uma das marcas distintivas da evolução da humanidade está ligada à criação de comunidades e construção da cidade. Um olhar rápido sobre a história mostra que a

construção de laços entre os seres humanos que habitam um determinado território, a partilha de tradições, a criação da língua e de uma cultura potenciaram a criação de comunidades que nos espaços de vizinhança, no interior das paliçadas ou lugares muralhados aprenderam a regular a vida em comum, a viver juntos, ao mesmo tempo que desenvolviam um sentido de pertença e de identidade.

O vocábulo comunidade encontra a sua origem no latim *communitas*, *comunitatis*, associada ao vocábulo *communis*, que está na génese da palavra comum. Esta tem sempre envolvida um conjunto de indivíduos que se sentem ligados e que participam de uma realidade especial que lhes permite conservar um sentido de pertença e de profundo enraizamento. Do ponto de vista espacial a noção de comunidade sublinha a relevância que um território tem para todos os que partilham e vivenciam esse mesmo espaço e no que o mesmo faz, no sentido da construção da própria identidade. O valor que o espaço tem para todos os membros da comunidade, recorda também que não se esgota no que se poderia considerar o espaço de proximidade física, uma vez que o vínculo que une os sujeitos extravasa limites espaciais conservando o sentido de pertença e a identidade muito para além desses limites. A partilha de uma cultura, língua, valores comuns, permite-nos falar de comunidade mesmo que os sujeitos se encontrem fora do seu território de origem. A estreita ligação entre as palavras comunidade e comum, desvela a relevância que a dimensão do comum tem na construção da comunidade, do que permanece comum e concorre para a edificação da identidade comunitária.

Lopes (2020, 110) escreve:

“Para nós, o conceito de comunidade assenta num espaço com uma comum unidade, isto é, o termo comunidade deriva do princípio de comum + unidade (comum unidade /comunidade). Um espaço assim entendido requer, como protagonistas, pessoas que o habitam e que estabelecem laços e interesses em comum. Este princípio remete para uma interação permanente, gerada pelas dinâmicas comunitárias, que se deve entender a designada educação comunitária, normalmente promovida pela via das diferentes partilhas de saberes, partilhas de vivências, partilhas de experiências e por um conjunto de práticas enraizadas que transmitem e projetam valores, saberes e habilidades.”

O mesmo autor revisita grandes referências da animação sociocultural a propósito do sentido das noções de comunidade e de desenvolvimento comunitário, evidenciando dimensões que nos parece muito importante destacar nesta reflexão.

Marchioni (1997, 1999) defende que associada à noção de comunidade há a referência às pessoas que habitam o mesmo território, que desenvolveram laços e também interesses em comum. O vínculo que une estas pessoas tem uma dimensão educativa e é animado pelo sentido de pertença a um mesmo sistema cultural.

C. Ware (1986) mais preocupado em explicitar o modo como se desenvolve e consolida a comunidade considera que esta ação pode ser pensada como uma técnica social que visa promover as pessoas e mobilizar recursos humanos, integrada em planos estratégicos nacionais de desenvolvimento. Esta técnica tem em vista o processo educativo e a promoção da mudança em grupos de dimensão reduzida.

O argentino Ander-Egg (1987) considera o desenvolvimento comunitário como uma metodologia, que por via de um processo educativo desenvolve as potencialidades dos

indivíduos, grupos ou mesmo das comunidades, tendo como objetivo prioritário as melhorias efetivas das condições de existência dos indivíduos que integram a comunidade.

T. Porzecanski (1983) considera o desenvolvimento comunitário como as ações que têm por finalidade desencadear uma transformação ao nível da conduta dos sujeitos que participam da comunidade.

Evidentemente que hoje, fruto da globalização e do desenvolvimento das tecnologias digitais as comunidades alargaram-se, transgredindo os vínculos territoriais de origem e pertença, para laços construídos a partir de interesses ou causas mobilizadoras.

Importa ainda recordar que o vocábulo *communis* beneficia da mesma origem que a palavra comunicação, no sentido em que existe uma profunda relação entre ambos os vocábulos. A palavra comunicação tem o sentido original de comunhão, participação e pôr em comum. (Escola, 2011) A edificação ou a consolidação de uma comunidade necessita de uma comunicação efetiva que seja capaz de gerar comunhão entre os membros da comunidade, que os desafie a participar ativamente nas questões que os envolvem e, ao mesmo tempo, cada grande questão se converta numa ocasião para que da ação individual de cada um convirja para um pôr em comum que consolida a comunidade.

A educação como desenvolvimento integral da personalidade, como aprendizagem ao longo da vida, como educação intergeracional é convocada a colaborar de forma efetiva na melhoria da comunidade e nos processos da humanização do ser humano.

Educação intergeracional

A educação intergeracional aponta para um domínio de investigação e de prática que tem como objetivo desenvolver interações em processos de ensino e aprendizagem entre diferentes gerações proporcionando a troca de experiências, aprofundamento de conhecimentos e vivências. (Carneiro, Osório, Neto, Oliveira, Brito, Sá, Oliveira, Souza, Santana, Resende, 2024, p.3)

Sanz (2002, p.104) define a educação intergeracional como “processos e procedimentos que se apoiam e se legitimam enfatizando a cooperação e interação entre duas ou mais gerações, assegurando a partilha de experiências, conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, com o fim de aumentar os respetivos níveis de autoestima e autorrealização pessoal. O objetivo é mudar e transformar-se na aprendizagem com o outro.”

Villas-Boas, Oliveira, Ramos e Montero (2016, p.113) definem a educação intergeracional como “um processo pedagógico que coloca pessoas de diferentes gerações a executarem atividades e tarefas que respondem às suas necessidades e interesses, numa dinâmica de participação, cooperação, interação, intercâmbio e de diálogo intergeracional desenvolvido numa relação igualitária, de tolerância e respeito mútuo. Tem como principal finalidade facilitar e garantir que as pessoas de diferentes gerações aprendam, desenvolvam e compartilhem conhecimentos, competências, habilidades, atitudes e valores e se transformem na relação umas com as outras.”

Alguns autores (Piaget, 2014; Leite e Tassoni, 2001) consideram que a educação intergeracional é uma via adequada e com extraordinário potencial para a construção de memórias afetivas. Justo e Rozendo (2010) defendem mesmo que a relação intergeracional

desempenha um papel importante na formação dessas memórias e pode conduzir ao desenvolvimento de comunidades mais coesas e mais harmoniosas.

A educação, mais do que nunca, é convocada a desempenhar um papel insubstituível nos domínios da intervenção e desenvolvimento comunitário. Esta não pode perder de vista que se inscreve no seu quadro de responsabilidades em que assume como missão essencial apoiar no conhecimento dos territórios em que a instituição educativa se encontra inserida. Na obra *As Avenidas da Liberdade*, publicada nos anos noventa, Joaquim Azevedo já defendia a necessidade imperiosa das escolas empreenderem um processo de territorialização, mostrando que se tornara imperativo refletir nos seus documentos estruturantes, quer se tratasse do projeto educativo, quer do plano de atividades, as evidências de que aí se encontravam plasmadas as estratégias de compromisso com o território, as ações e opções que confirmavam as raízes mais robustas na região onde as mesmas se encontra instaladas.

A escola tem que mostrar que lançou as suas raízes mais profundas nos espaços diferenciados em que é chamada a intervir, e isto vale para as escolas de onde se vislumbram os socos do Douro, ou aquelas que nos permitem contemplar a tranquilidade cálida das planícies alentejanas, ou as outras que se ocultam nas montanhas, ou ainda as que ao longo da extensa costa portuguesa deixam que o cheiro a maresia invada os corredores. Em suma, todas as escolas independentemente da região onde se encontrem instaladas têm que conservar o eco das vozes que construíram as memórias do território. O diálogo intergeracional, resultante de projetos que permitam o encontro e partilha de experiências, vivências entre gerações diferentes ajudam a conservar as vozes que colaboraram na construção da comunidade e, simultaneamente, a dar sentido ao que chega do passado.

Em termos de políticas educativas, o Ministério da Educação, tem acrescentado um conjunto apreciável de iniciativas que confirmam a preocupação com o estabelecimento de um vínculo com o território e um diálogo maior com a comunidade local e com a sua própria história. No caso do Concelho de Vila Flor percebe-se o esforço de identificar e valorizar espaços, personalidades, tradições e num diálogo próximo entre a autarquia, as várias entidades locais e as instituições educativas, assegurar que o passado seja reconhecido e valorizado. Num concelho essencialmente rural, onde a agricultura é ainda a atividade mais significativa, é muito relevante valorizar este universo, esta cosmovisão, que nos traz um modo de vida diferente, que nos empresta possibilidades de contemplar paisagens que em outros espaços as opções económicas e de desenvolvimento já não nos permitem experienciar. Num tempo em que se discute as alterações climáticas e a sustentabilidade, territórios com o de Vila Flor oferecem-nos ainda a possibilidade de poder conservar práticas sustentáveis, manter estilos de vida pautados pela tranquilidade, por uma ligação à terra que o bulício dos grandes centros urbanos rasurou quase por completo. Os momentos festivos são ocasião para reviver a tradição. Nas celebrações e pelas celebrações somos convidados a recordar, a meditar sobre o alcance e o valor da ação que se festeja. Celebrar um músico exige ouvir as suas músicas, celebrar um poeta exige ler a sua poesia, celebrar as festividades religiosas ou pagãs significa repetir os rituais e recordar o sentido de ações e práticas. As estruturas edificadas, sejam casas senhoriais, igrejas, museus, pelourinhos, praças, espaços públicos, entre outros são o testemunho vivo de uma história que se impõe conservar e vivificar. O acesso e o contacto com essas estruturas necessitam do envolvimento da comunidade para conquistar em cada nova iniciativa um renovado sentido. As crianças, os jovens, os adultos ou os idosos

Educação Intergeracional e Território comum:
Desafios à construção da identidade e humanização

que aí habitam são os fiéis depositários dessa nobre missão de animar a memória, de revivificar o mesmo gesto nas ações ritualizadas.

O conhecimento do patrimônio, das tradições e cultura local, por parte dos alunos, construído em diálogo com pessoas de outra geração e que habitam a sua comunidade não só ajuda a conservar e salvar do esquecimento, como concorre, de forma efetiva, para a construção da identidade local e regional. O sentido de pertença a um território, a ligação estreita aos espaços que conformam esse território, a valorização do patrimônio, das tradições, numa palavra, da cultura são responsabilidade de cada um e têm na escola, desde os níveis iniciais até ao fim da escolaridade obrigatória, um lugar privilegiado de desenvolvimento. Outorgar à educação a missão de nortear a intervenção e o desenvolvimento comunitário é declarar de forma inequívoca que a escola e a comunidade educativa têm uma responsabilidade acrescida na ação de promover o desenvolvimento comunitário.

A escola, enquanto espaço privilegiado para o exercício da democracia, tem na sua estrutura, organização e modo de funcionamento pressupostos nucleares para ser um dos espaços onde todos os membros da comunidade educativa são continuamente convidados a exercitar os valores mais elevados da democracia. É, desta feita, no interior da escola, atendendo ao modo como se organiza e se dinamiza, que os profissionais docentes e não docentes, estudantes, pais e encarregados de educação e diversos parceiros experienciam diariamente os desafios dos valores da liberdade, da responsabilidade, do respeito, da justiça, da igualdade, da fraternidade, da equidade, da tolerância, da diferença e, de forma muito especial o desafio da identidade. É no labor cuidadoso dos educadores na sua praxis quotidiana que se percebe o sucesso da ação educativa, conseguindo o almejado equilíbrio na construção da identidade de cada educando e, ao mesmo tempo, na construção do sentido de pertença à comunidade.

Os tempos que vivemos incitam-nos a interpelar de novo o educador brasileiro Paulo Freire. Torna-se urgente, voltar às suas obras, meditar sobre algumas das teses que estruturam o seu pensamento. Neste contexto parece decisivo assumir, sem margem para equívocos ou interpretações frágeis, que a educação é, na sua essência, política e não pode, em nenhuma circunstância ceder à tentação de querer para si um estatuto de neutralidade. Almejar uma escola de valores, democrática enraizada numa comunidade, alimentando e consolidando os elementos identitários que a constituem é tarefa exigente, missão diária, inacabada, num exercício ético que tem na verdade um móbil essencial. Escrevia Paulo Freire na obra *Educação e Política*:

“É o uso da liberdade que nos leva à necessidade de optar e esta à impossibilidade de ser neutros.

Agora bem, a impossibilidade de ser neutros em face do mundo, do futuro – que não entendo como um tempo inexorável, um dado dado, mas como um tempo a ser feito através da transformação do presente com que se vão encarnando os sonhos – coloca necessariamente o direito e o dever de nos posicionar como educadores. O dever de não nos omitir. O direito e o dever de viver a prática educativa em coerência com a nossa opção política. Daí que, se a nossa é uma opção progressista, substantivamente democrática, devemos, respeitando o direito que têm os educandos de também optar e de aprender a optar, para o que precisam de

liberdade, testemunhando-lhe a liberdade com que optamos (ou os obstáculos que tivemos para fazê-lo) e jamais tentar sub-repticiamente ou não impor-lhe uma escolha.

Se a nossa opção é uma opção democrática e se somos coerentes com ela, de tal maneira que a nossa prática não contradiga o nosso discurso, não nos é possível fazer uma série de coisas não raro realizadas por quem se proclama progressista.” (Freire, 2001, 69-70)

Um dos ensinamentos profundamente atual de Paulo Freire é que existem políticas, pretensamente educativas que, pela sua essência e natureza, só podem desembocar em práticas de endoutrinamento e domesticação, como há políticas educativas que, na sua essência, desaguam na humanização do homem, e conduzem à libertação dos educandos (Freire, 1974; 2002). A educação tem, por tudo isto, a exigência de continuar a inspirar-se e deixar-se regular por princípios democráticos, pois, dessa forma, continuará a valorizar a participação, a comunicação, o envolvimento de todos e de cada um na comunidade. Escrevia Freire (2001, 73) a este propósito:

“Creio que depois de todas as considerações feitas até agora, nos é possível começar a reflectir criticamente também sobre a questão da participação em geral e a participação comunitária em particular.

A primeira observação a ser feita é que a participação, enquanto exercício de voz, de ter voz, de ingerir, de decidir em certos níveis de poder enquanto direito de cidadania se acha em relação direta, necessária, com a prática educativo-progressista, se os educadores e educadoras que a realizam são coerentes com o seu discurso. O que quero dizer é o seguinte: constitui contradição gritante, incoerência clamorosa uma prática educativa que se pretende progressista mas que se realiza dentro de modelos de tal maneira rígidos, verticais que não há lugar para a mínima posição de dúvida, de curiosidade, de crítica, de sugestão, de presença viva, com voz de professores e professoras que devem estar submissos aos pacotes; dos educandos, cujo direito se resume ao dever de estudar sem indagar, sem duvidar, submissos aos professores; dos zeladores, das cozinheiras, dos vigias que trabalhando na escola, são também educadores e precisam de ter voz; dos pais, das mães, que são convidados a vir à escola ou às festinhas de fim de ano ou a receber queixas dos seus filhos ou par se engajar em mutirões para reparo do prédio ou até para participar das quotas a fim de comprar material escolar... Nos exemplos que dei, temos, de um lado a proibição ou a inibição total de participação; do outro, a falsa participação.” (Freire, 2001, 73-74)

O lugar que Paulo Freire concede a uma concepção dialógica da educação permite compreender que a comunicação, o diálogo aberto com o outro é condição primeira para que haja educação, para que educador e educando assumam de forma efetiva que tem o direito, mas também o dever saber qual é a sua posição e pugnar pela sua concretização. A sua concepção de educação permanente, de educação de adultos, mostram o respeito pelo outro, na sua condição humana, inconclusa, inacabada, insatisfeita sempre em busca de ser mais.

A utopia e o desejo de transformação são os ingredientes que irão animar estes agentes educativos numa ação iminente ética, numa participação ativa no seio da comunidade onde se inserem, numa intervenção que será transformadora da realidade e da comunidade.

Conclusões

A educação intergeracional desempenha um papel crucial na coesão da comunidade não só pela riqueza do que conserva, mas também pela ação humanizadora que pode ter em

todos os projetos que desencadeia no seio das comunidades. Independentemente da iniciativa dos projetos, escolas, autarquias, associações ou instituições de índole e natureza diversa as possibilidades abertas pelo encontro e diálogo entre as gerações contribui decisivamente para o reconhecimento do outro, valorização do humano e desenvolvimento da comunidade.

O alargamento da esperança de vida, as condições económicas de alguns idosos aposentados, a maior disponibilidade temporal dessas pessoas, a riqueza da experiência de vida da cada um são condições importantes para o envolvimento e participação em projetos na comunidade.

Os conhecimentos construídos ao longo da vida, as experiências e vivências nesse longo caminho podem ser instrumentos relevantes postos ao serviço da comunidade, tornando-a naturalmente melhor, mais solidária, mais humana e mais coesa.

As escolas têm, por maioria de razão, um papel insubstituível na educação intergeracional, na promoção de uma sociedade democrática, norteada por valores como o respeito pelo outro, a liberdade, a justiça, a equidade.

Referências bibliográficas

- Ander-Egg, E.** (1991): *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*, Buenos Aires, Editorial Hmanitas.
- Azevedo, J.** (2001) *As Avenidas da Liberdade. Reflexões sobre Política Educativa*. Lisboa: Edições Asa.
- Carneiro, E.; Osório, N; Neto,L.; Oliveira,N; Brito,M.; Sá, F.; Oliveira,K.; Souza, M.; Santana,W.; Resende, C.** (2024) Educação Intergeracional com memórias afetivas de pessoas idosas da Universidade da Maturidade: o que dizem os professores. *Revista Foco*, V.1, n.1, pp.1-15.
- Escola, Joaquim** (2011) Gabriel Marcel: Comunicação e Educação. Porto: Edições Afrontamento.
- Freire, P.** (1974) *Uma Educação para a Liberdade*. Porto: Textos Marginais.
- Freire, P.** (2001) *Política e Educação*. São Paulo: Cortez Editora
- Freire, P.** (2002) *Ação Cultural para a Liberdade e outros escritos*. São Paulo: Paz e Terra.
- Justo, J. S.; Rozendo, A. S.** (2010) A velhice no Estatuto do Idoso. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, vol. 10, 2010, p. 471-489.
- Villas-Boas, S.; Villas-Boas et al.** (2016) A educação intergeracional no quadro da educação ao longo da vida - Desafios intergeracionais, sociais e pedagógicos. *Investigar em Educação*, n. 5, p. 117-141.
- Piaget, J.** (2014) *Relações entre a afetividade e a inteligência no desenvolvimento mental da criança*. Rio de Janeiro: Wak.
- Leite, S. A. da S.; Tassoni, E. C. M.** (2001) *A afetividade em sala de aula: as condições de ensino e a mediação do professor*. Campinas: Alle - textos.
- Marchioni, M.** (1997): *Planificación Social y Organización de la Comunidad alternativas avanzadas a la crisis*, Madrid: Editorial Popular.

- Marchioni, M.** (1999): *Comunidad, Participación y Desarrollo*, Madrid: Editorial Popular.
- Porzecanski, T. (1983): *Desarrollo de comunidades y subculturas*. Buenos Aires: Humanitas.
- Ware, F.W.** (1986): *Estudio de la Comunidad*, Buenos Aires: Humanitas.

Falar e ser escutado: idadismo institucional e injustiça epistémica

Cristina Coelho

*Universidade Lusitana de Lisboa
Instituto Superior de Serviço Social*

RESUMO

O objetivo desta comunicação é, a partir da minha experiência como profissional, mulher mais velha e cuidadora de outros mais velhos, refletir e discutir a interseção entre idadismo institucional e injustiça epistémica. Ambos os conceitos encerram a ideia de prejuízo injusto e sistemático de oportunidades com base num qualquer critério preconceituoso – no caso que nos importa, a idade – e que, muitas vezes, incorpora, de forma que pode ser muito subtil (consciente ou não), o funcionamento organizacional e as práticas dos profissionais. Por isso, é importante falar sobre eles, pois, sem o desejarmos, podemos produzir exclusão, silenciamento, desvalorização das contribuições das pessoas com quem trabalhamos. Como se produz, que impactos tem na vida das pessoas, como podemos lutar contra?

Introdução

O nosso objetivo é refletir e discutir a interseção entre idadismo institucional e injustiça epistémica. O idadismo refere-se à discriminação de um grupo etário (discutiremos aqui, o referente a idosos); o idadismo institucional é específico a práticas em contextos institucionais/organizacionais (com as suas normas e regulamentos) que restringem injustamente as oportunidades e prejudicam sistematicamente indivíduos com base na sua idade. Assim, trataremos este tema por referência a políticas e práticas organizacionais e profissionais que, incorrem no risco de lhes causar dano. Segundo Fricker (2007) a injustiça epistémica diz respeito a um tipo de injustiça que ocorre quando excluimos a contribuição de uma ou mais pessoas para a produção e manutenção do conhecimento. Isto ocorre ao nível micro, o das interações interpessoais, e a nível meso e macro através de sistemas sociais estruturais que podem ser responsáveis por influenciar as nossas práticas quotidianas, conscientes ou não, de atribuir estatuto epistémico de credibilidade, ou não, a membros de determinados grupos. Gozarão todos do mesmo nível de credibilidade social, no âmbito, por exemplo, de um processo de decisão? Quer o idadismo, quer a injustiça epistémica assumem formatos muitas vezes subtis, porque naturalizados e, assim, não questionados ou insuficientemente analisados, o que favorece processos socialmente invisíveis.

Propomo-nos refletir sobre a interseção entre idadismo e injustiça epistémica. Como veremos, ambos os conceitos procuram exprimir, de forma teórica e prática, situações de discriminação e exclusão de determinados grupos sociais. Pensar a interseccionalidade, ou discriminação múltipla, destes formatos práticos de exclusão, é fundamental para compreender como diferentes formas de opressão e discriminação se entrelaçam, com base em categorias como a idade, o género, etnia, religião, orientação sexual, deficiência. O conceito de interseccionalidade foi proposto no final dos anos 80 do sec. XX por Kimberlé Crenshaw,

ativista americana de direitos civis e estudiosa da teoria crítica racial, vertente que examina o racismo como estrutural, por via das instituições e suas normas legais, e não apenas por indivíduos.

A interseccionalidade (Crenshaw, 2002; Bilge, 2009) é uma abordagem teórica e prática que visa apreender a complexidade das identidades e das desigualdades sociais numa perspectiva integrada. Reconhece que categorias de diferença e identidades sociais de uma pessoa (como etnia, gênero, classe, sexualidade, deficiência, idade, etc.) não atuam independentemente, mas interagem, criando um sistema complexo de privilégio ou desvantagem. Nesta perspectiva, argumenta-se que não podemos entender a experiência de uma pessoa olhando apenas para uma categoria identitária isolada, mas devemos considerar as formas como múltiplas categorias se cruzam e se influenciam mutuamente. Por exemplo, a experiência de uma mulher idosa negra não pode ser compreendida apenas analisando o sexismo, o idadismo ou o racismo separadamente, mas sim considerando como essas formas de opressão se combinam e interagem para criar uma experiência única. Efetivamente, parte-se do pressuposto de que a situação de cada pessoa e cada experiência de vida, são únicos.

Iniciamos este texto com a explicitação de conceitos e procuramos dar conta da sua dimensão operacional, isto é, como ocorrem nas nossas práticas quotidianas. Procuramos, através dos múltiplos exemplos, contribuir para um aumento da consciência sobre as dimensões discriminatórias, incorporadas nas práticas de pensar e fazer intervenção com pessoas mais velhas.

Idadismo e idadismo institucional

O idadismo refere-se ao preconceito, estereotipização e discriminação contra indivíduos ou grupos com base na sua idade. O termo foi introduzido por Butler (1980) em 1969, para descrever uma forma de discriminação semelhante ao sexismo e ao racismo, mas respeitante à idade e definia-o como “processo de estereotipagem e discriminação contra as pessoas porque são velhas (...) O idadismo permite às gerações mais novas ver as pessoas mais velhas como diferentes de si próprias”. Mais tarde, Palmore (1999) ampliou a definição enfatizando que o idadismo ocorre em relação a qualquer grupo de idade.

A estereotipagem idadista resulta da homogeneização de algumas características essenciais atribuídas às pessoas mais velhas, como um todo etário; por exemplo, vê-las como frágeis, vulneráveis, doentes, ou sábias e calorosas. No entanto, sabemos que estes estereótipos encerram preconceitos: as pessoas mais velhas são tão diversas como as de qualquer outro grupo de idade, de gênero ou étnico.

Butler (1980), ao perspetivar o idadismo relativo aos mais velhos, referiu três aspetos principais: as atitudes prejudiciais, as práticas discriminatórias relativamente ao trabalho e a outros desempenhos sociais e as práticas institucionais e políticas. Estas dimensões entrecruzam-se e atuam nos níveis ecológicos micro, meso e macro.

As atitudes e as crenças, os comportamentos discriminatórios, as normas institucionais e as políticas estão relacionadas e reforçam-se mutuamente. Os três têm contribuído para a transformação do envelhecimento enquanto processo natural, em problema social no qual os indivíduos idosos arcam com as consequências prejudiciais (Butler, 1980, p. 8).

Efetivamente, o preconceito baseado na idade, muitas vezes inconsciente ou implícito, é uma das formas com maior grau de institucionalização, porquanto não se trata apenas de uma atitude negativa individualizada: ele integra os valores culturais de uma sociedade e das suas práticas institucionais. Cada país, cada comunidade, tem a sua visão histórica sobre as características deste grupo etário e sobre como deve ser tratado. Esta dimensão cultural, porque incorporada e dada com óbvia, permanece não reconhecida como tal e, assim, não é desafiada nem contestada, mesmo ao nível de sanções sociais (Levy & Banaji, 2002, p. 50). Como escrevemos noutra lugar (ver Coelho, 2013) a esta característica do idadismo prende-se, também, a invisibilidade social das pessoas afetadas, cujo afastamento de determinadas arenas da vida social, política e económica tem impactos na promoção e defesa dos seus direitos. A invisibilidade é reforçada por formas de discriminação de rosto “benevolente”, de que o paternalismo é um bom exemplo. A este tema voltaremos posteriormente.

É importante firmar a dimensão institucional do idadismo, pois, tal como qualquer profissional da intervenção social pode introduzir julgamentos valorativos nas suas práticas relacionais com idosos, também o poder e autoridade institucional a enquadra através de crenças e enviesamentos. Os discursos nesta área são muito familiares e expressos através da racionalidade das normas e regulamentos. Por tudo isto, são discursos pouco contestados, ou mesmo dificilmente contestados, influenciando, de forma oculta, no modo como as práticas profissionais se desenvolvem. Não queremos afirmar que a dimensão institucional, ou seja, os macro discursos, determinem de uma forma linear as ações dos profissionais e equipas. No entanto, a dimensão institucional coloca a exigência de uma vigilância em relação à nossa participação na (re)produção dos seus vieses e aos impactos possíveis das culturas técnicas e disciplinares nas práticas profissionais.

Da nossa observação e vivência do cuidado de pessoas mais velhas em contexto institucional, elencamos, de forma não exclusiva, mas exemplificativa, alguns estereótipos e preconceitos de idadismo institucional.

- a. Declínio cognitivo - Estereótipo: Todos os idosos sofrem de declínio cognitivo significativo. Realidade: Embora algumas mudanças cognitivas sejam comuns com o envelhecimento, muitos idosos mantêm boa função cognitiva.
- b. Inflexibilidade - Estereótipo: Os idosos são resistentes a mudanças e incapazes de aprender novas habilidades. Realidade: Muitos idosos são adaptáveis, desejam e continuam a aprender ao longo da vida.
- c. Dependência - Estereótipo: Todos os idosos são frágeis e dependentes. Realidade: Muitos idosos levam vidas ativas e independentes.
- d. Tecnologia - Estereótipo: Os idosos são incapazes de usar tecnologia moderna. Realidade: Muitos idosos são utilizadores competentes de tecnologia, ainda que possam aprender em ritmos diferentes, como se verifica em qualquer faixa etária.
- e. Assexualidade - Estereótipo: Os idosos não têm interesse ou capacidade para intimidade sexual. Realidade: Muitos idosos mantêm vidas sexuais ativas e satisfatórias.
- f. Humor e personalidade - Estereótipo: Os idosos são mal-humorados ou excessivamente nostálgicos. Realidade: A personalidade e o humor variam individualmente, independentemente da idade.

Estes aspetos, ao serem identificados, permitem-nos refletir até que ponto participamos na sua reprodução através de práticas profissionais e outras interações quotidianas. É este processo de identificação que permitirá, a cada um de nós, introduzir mudanças e combater práticas injustas.

Injustiça epistémica

O conceito de injustiça epistémica é relativamente recente e foi desenvolvido por Miranda Fricker (2007) na sua obra seminal "*Epistemic injustice: power and the ethics of knowing*". Sendo filósofa, Fricker desenvolveu este conceito com base em trabalhos anteriores no campo da epistemologia social, filosofia feminista e teoria crítica. Este conceito enquadra-se numa tendência mais ampla de análise das dimensões sociais e éticas do conhecimento e discute poder, privilégio e opressão nas práticas de conhecer. O conceito tem sido aplicado em diversos campos, incluindo ética médica, justiça social, educação e estudos legais.

De acordo com Fricker (2007) a injustiça epistémica é uma exclusão específica de alguém ou de um grupo, relacionada com o conhecimento, ou seja, é atribuída menor credibilidade aos seus saberes, com base em preconceitos sobre uma característica específica de género, etnicidade, sexo, pronúncia, idade, etc.. Inclui ações sistémicas e sistemáticas que conduzem à exclusão através de silenciamentos, distorção ou deturpação dos significados e contributos dessas pessoas. Também envolve desvalorização do próprio *status* ou posição nas práticas comunicativas e uma desconfiança injustificada. A capacidade da pessoa, enquanto produtor de discurso, é afetada, sendo, assim, a sua palavra menos tida em conta, com especial relevo para as decisões que lhes dizem respeito.

Para que possamos considerar uma prática com injustiça epistémica, esta deve ter as características de sistematicidade, interseccionalidade e um impacto cumulativo. Relativamente à primeira, apontamos que as formas de injustiça epistémica (que apresentaremos de seguida) tendem a ser sistemáticas, afetando certos grupos de maneira desproporcional, devido a preconceitos estruturais; por outro lado, este tipo de injustiça intersecciona-se, frequentemente, com outras formas de opressão, como racismo, sexismo e idadismo. Criam-se, assim, as condições para um impacto cumulativo ao longo do tempo, o que conduz a uma marginalização epistémica mais profunda.

Esboços de intersecção: injustiça testemunhal, hermenêutica e idadismo

1.

Fricker (2007) identificou duas formas principais de injustiça epistémica: testemunhal e hermenêutica. A injustiça testemunhal ocorre quando o testemunho de alguém é desvalorizado devido a preconceitos por parte de um participante numa interação. Por exemplo, um médico pode não levar a sério os relatos de dor de uma paciente idosa, atribuindo-os a exagero ou confusão mental ou até, simplesmente, à própria idade. Este tipo de prática conduz à exclusão de uma importante fonte de conhecimento sobre a queixa e sobre a doença, ou seja, o próprio doente. Por outro lado, conduz à diminuição da confiança epistémica da pessoa idosa que não se sente ouvida, ou seja, sente o descrédito e a diminuição do seu testemunho.

Ainda em contexto de serviços médicos, retratamos o exemplo dado por Coelho e Sousa (2022, p. 207), por nos parecer demonstrativo do que temos vindo a expor. Trata-se de uma interação que se desenvolve em contexto institucional, numa Unidade de Saúde Familiar, numa consulta de triagem, e participam um enfermeiro, uma senhora idosa e a sua filha.

01	Profissional (dirige-se à filha)	<i>quem é o responsável?</i>
02		<i>(pausa silenciosa)</i>
03	Filha	<i>responsável pelo quê?</i>
04	Profissional	<i>pela sua mãe</i>
05	Filha (olha para a idosa)	<i>é a minha mãe</i>
06		<i>(pausa silenciosa)</i>
07	Profissional	<i>sim (.) pronto, aqui no formulário (.) vou colocá-la a si</i>

Note-se como, nesta interação, a voz da pessoa idosa é silenciada logo no primeiro turno, quando o profissional dirige a pergunta à filha. A assimetria na participação neste diálogo é notória e motivada pelas normas institucionais patentes num formulário que o profissional preenche. Note-se como na linha 07, o profissional realiza concordância com filha sobre quem é “responsável”, mas dá continuidade ao ato de eleger um outro para exercer esse papel, excluindo, assim, a pessoa idosa no quadro das normas da instituição. Este é um ato de desempoderamento através do silenciamento da pessoa idosa, traduzido na pouca credibilidade que lhe é atribuída. Sendo uma prática institucional, apresenta um caráter de sistematicidade que encerra o viés de não contemplar as características individuais de cada pessoa mais velha, ou seja, assume a idade como um marcador de não-confiança. O profissional (o enfermeiro), ainda que possa não concordar, fica sujeito a esta norma institucional que, ao generalizar, assume caráter preconceituoso.

Este tipo de situações, em que pessoas presentes são tratadas como se o não estivessem, parece prefigurar o papel de não-pessoa, caracterizado por Erving Goffman. Trata-se de um papel que, segundo o autor, acarreta subordinação e uma respeitabilidade reduzida e que é atribuído, para além dos empregados domésticos e afins, a outras categorias de pessoas como “os muito novos, os muito velhos e os doentes” (Goffman, 1993, pp.180-182). (Coelho & Sousa, 2020, p. 208).

Segundo Fricker (2007), as normas institucionais que regulam a concessão de credibilidade a indivíduos pertencentes a certos grupos envolvidos em trocas quotidianas, reproduzem estruturas de poder socialmente constituídas. Ou seja, pessoas ou grupos que detêm algum tipo de vantagem ou poder social podem tender a negar credibilidade a agentes epistémicos que possuem autoridade racional de facto acerca de determinado assunto – como, no exemplo que temos vindo a discutir, a própria situação de saúde. A recusa em reconhecer tal autoridade por via de preconceitos identitários, é um dos modos de conceber a injustiça

epistémica testemunhal. Podemos referir, como exemplo, no âmbito das estruturas de acolhimento de idosos (ERPI, centros de dia, apoio domiciliário), a falta de participação persistente de utentes nas direções das mesmas, ou da organização de grupos de consulta relativos a decisões sobre a vida comum; o forte risco de exclusão de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento, porque se pressupõe que o desejo de aprender e desenvolver projetos terminou; a escuta falhada do seu desejo de privacidade porque as normas obrigam a quartos semelhantes a camaratas; a falta de incentivo e não criação de condições para a participação cívica nas suas comunidades como, por exemplo, informação sobre eleições e o “esquecimento” do direito ao voto.

2.

A injustiça hermenêutica é o outro tipo identificado por Fricker (2007) e prende-se com as lacunas nos recursos interpretativos coletivos que fazem com que algumas experiências sejam ininteligíveis ou mal compreendidas socialmente. Anderson (2012) refere que esta assume um caráter intrinsecamente estrutural, pois são as próprias estruturas sociais como um todo, que carecem de recursos que permitam atribuir significado às características da experiência individual. Fricker (2007, pp. 158-159) dá um exemplo: antes do conceito de "assédio sexual" ser amplamente reconhecido, muitas mulheres lutavam para articular e conseguir que as suas experiências fossem socialmente compreendidas. A autora sublinha como fatores aparentemente não relacionados, tais como a etnia da vítima ou as suas escolhas de vestuário, eram erroneamente considerados relevantes na avaliação dos casos de abuso.

Antes da introdução do conceito de assédio sexual no discurso público, tendia-se a interpretar o desconforto das mulheres, a ofensa e o trauma de avanços sexuais não desejados no trabalho e na escola, como reações históricas a flirts inocentes, ou como reflexos de frieza ou mau humor (Anderson, 2012, p. 166).

Em Portugal, muitas mulheres idosas passaram por esta experiência de descrédito face à experiência de abuso, e também à da violência de género em contexto doméstico. Esta era tida, até há poucas décadas, como natural no quadro dos papéis atribuídos a homens e mulheres no seio da família. Conseguiremos, hoje, atribuir e ajudá-las a atribuir um sentido às suas experiências e a comunicá-las efetivamente a outros? Persiste, ainda, uma enorme dificuldade em articular e ver reconhecidas experiências de discriminação baseada na idade e outros formatos que se interseccionam. Neste sentido, podemos afirmar que falta a terminologia adequada ou reconhecimento legal para certas formas de discriminação etária.

Anderson (2012) diz que a injustiça hermenêutica é sempre estrutural porque quem ouve não está sempre em falta ao não compreender o que a vítima narra. De qualquer forma, segundo Fricker (2007), o caráter sistemático da injustiça hermenêutica reside no preconceito em relação à vítima: há tentativas, por parte das vítimas para articular as suas experiências; as tentativas falham devido à sua marginalização, pelo facto de não serem tidas em conta. Coloca-se, aqui, em causa o discurso comum nos meios profissionais da intervenção social sobre a necessidade de “dar voz” às pessoas e seus grupos. As pessoas têm voz, necessitam de ser ouvidas, que lhes seja dado crédito.

Num quadro de contacto entre gerações podemos perceber como as experiências geracionais, o próprio processo de envelhecimento, podem ser alvos de incompreensão social, no que toca às nuances e diversidade das experiências. Estas também podem ser positivas, e, no entanto, incompreendidas devido à prevalência de narrativas negativas. Assim é, como exemplo, a insensibilidade e falta de reconhecimento social da experiência da sexualidade e desejo de intimidade, verificando-se um evitamento na abordagem das questões da saúde sexual, por parte dos profissionais. Outra área de risco de incompreensão é a da experiência do luto e perda: a perda de múltiplos pares é uma experiência única de luto na velhice. De forma associada a esta lacuna de compreensão, apontamos a falta de reconhecimento das manifestações únicas dos problemas de saúde mental, sendo, muitas vezes, os sintomas de depressão dos idosos erroneamente atribuídos ao "envelhecimento normal". Tudo isto pode ser realizado através de uma prática muito comum na interação com pessoas mais velhas: o paternalismo. Esta é uma prática que pode assumir contornos muito subtis e aparência benevolente. Prende-se, muitas vezes, com decisões tomadas por outros sob a justificação de que graças a essa decisão a situação da pessoa melhorará, apesar de o interessado não desejar a decisão tomada. Aqui, podemos sinalizar a reconhecida violência patrimonial como problemática no caso dos idosos: familiares e profissionais das organizações, muitas vezes ignoram ou desvalorizam seriamente as opiniões e preferências dos idosos em decisões financeiras. O paternalismo levanta questões relativas à autonomia individual e à liberdade de realizar opções sobre assuntos que lhe dizem respeito. Fundamenta-se no estereótipo da sua vulnerabilidade, incompetência e declínio, desconhecimento e desatualização. Esta forma de idadismo surge, por vezes, socialmente justificado quando as pessoas apresentam limitações cognitivas ou capacidade de autonomia incerta. No entanto, quaisquer que sejam as motivações, restringe de forma gravosa a capacidade de autodeterminação e dignidade.

O que acabámos de expor retrata o argumento de Fricker (2007) de que qualquer tipo de injustiça epistémica causa um duplo dano: quer à capacidade da pessoa como conhecedora, quer à sua identidade.

Para concluir...

A compreensão dessas formas de injustiça é crucial para abordar o idadismo nas suas intersecções, pois permite identificar e combater as maneiras subtis e muitas vezes não reconhecidas, através das quais os idosos podem ser marginalizados de práticas de conhecimento, podendo culminar na tomada de decisões que lhes dizem respeito. Abordar essas formas de injustiça epistémica relativas a idosos, requer esforços multifacetados, sistémicos e ecológicos:

1. Educação e conscientização sobre as experiências e capacidades diversas dos idosos;
2. Formação para profissionais em várias áreas para reconhecer e valorizar as suas perspetivas;
3. Inclusão ativa de vozes e experiências de pessoas mais velhas em investigações académicas, desenvolvimento de produtos/serviços e políticas;
4. Criação de espaços e plataformas onde os idosos possam articular as suas experiências e serem ouvidos;

5. Desenvolvimento de linguagem e conceitos mais refinados para descrever as experiências do envelhecimento.

Ao tomar consciência e abordar ativamente estas injustiças, podemos criar uma sociedade mais inclusiva e equitativa para pessoas de todas as idades.

Referências bibliográficas

- Anderson, E.** (2012). Epistemic Justice as a Virtue of Social Institutions. *Social Epistemology*, 26:2, 163-173. DOI: 10.1080/02691728.2011.652211
- Bilge, S.** (2009). Théorisation féministes de l'intersecti-onnalité. *Diogenes*, 225, 70-88. <https://doi.org/10.3917/dio.225.0070>
- Butler, R.** (1980). Ageism: a foreword. *Journal of Social Issues*. 36, 2. 8-11. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1980.tb02018.x>
- Coelho, C. & Sousa, I.** (2021) Linguagem e idadismo: Ai, mas está tão bem para a idade! In Martins, E.; Pereira, J. e Lopes, M. (Coord.) *Animação Sociocultural, Geriatria, Gerontologia e os Novos Paradigmas do Envelhecimento*, Ed. Intervenção.
- Coelho, C.** (2013) Idades apartadas: pensar o idadismo e a intergeracionalidade. In Pereira, J. e Lopes, M. (Coord.) *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria, A Intervenção Social, Cultural e Educativa na Terceira Idade*, Ed. Intervenção.
- Crenshaw, K.** (2002) Documento para o encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial relativos ao gênero. *Estudos feministas*, 171, 171-188, <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2002000100011>
- Fricke, M.** (2007) *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing*, Oxford University Press.
- Levy, B. & Banaji, M.** (2002) Implicit ageism. In Nelson, T. (Ed.) *Ageism: Stereotyping and Prejudice Against Older Persons*, MIT Press.
- Martins, E.; Pereira, J. & Lopes, M. (Coord.)** (2021) *Animação Sociocultural, Geriatria, Gerontologia e os Novos Paradigmas do Envelhecimento*, Ed. Intervenção.
- Palmore, E.** (1999) *Ageism. Negative and Positive*. Springer Publishing Company.
- Pereira, J.; Martins, E. e Lopes, M. (Coord.)** (2013) *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria, A Intervenção Social, Cultural e Educativa na Terceira Idade*, Ed. Intervenção.

A vida e a morte: quando a psicologia e a animação sociocultural se unem como meio de ultrapassar perdas emocionais profundas

Susana Duarte

Equipa de Apoio Psicossocial (EAPS) Programa Humaniza - Fundação La Caixa, Instituto São João de Deus, Lisboa

RESUMO

Atualmente presenciamos duas realidades distintas: o ato de cuidar e morrer em casa e o ato de cuidar e morrer institucionalizado. O presente artigo procura refletir sobre estas duas realidades, sob um ponto de vista teórico e sob um ponto de vista prático com base na experiência enquanto psicóloga. Que desafios enfrentam a pessoa cuidada e cuidador? O que precisamos de fazer no presente para melhorar a vida e dar uma boa morte aos nossos idosos, hoje e no futuro? Qual a importância dos cuidados paliativos na diminuição do sofrimento dos idosos, das suas famílias e dos seus cuidadores (sejam estes informais ou formais)? Por fim, pretende-se abordar de que forma a Psicologia e a Animação Sociocultural se podem alicerçar como meio de ultrapassar as perdas emocionais profundas.

Palavras-chave: envelhecimento; fim de vida; cuidar em casa; cuidar em ERPI; diminuição do sofrimento.

Introdução

O envelhecimento é um processo individual, irreversível e inevitável. O ser humano não envelhece da mesma maneira, sabemos que envelhecimento não é sinónimo de doença, ainda assim a pessoa idosa está mais suscetível ao surgimento de patologias, com muitas das alterações biológicas, fisiológicas, maior grau de vulnerabilidade com a diminuição da capacidade funcional. Torna-se desta forma necessária a ajuda de terceiros para a realização das atividades de vida diária básicas, instrumentais e avançadas. Hoeman (2000, in Pinto, 2013) refere como principais doenças crónicas: a doença cardiovascular; doença respiratória; perda de força e musculatura; diminuição da flexibilidade; perda de equilíbrio; diminuição ou alteração das habilidades motoras; perda de massa óssea; diminuição da capacidade de regulação; alterações sensoriais e cognitivas e alterações do Sistema Nervoso.

Atualmente temos pessoas idosas com as famílias totalmente ausentes, idosos que podem apenas contar com o cônjuge, ou idosos completamente sós (Capucha, 2017). Entre 2001 e 2003 alguns teóricos alertam-nos para a dificuldade dos idosos encontrarem na família os prestadores de cuidados que necessitam, consequência de “*processos como o das migrações, da diminuição da dimensão dos agregados domésticos, da multiplicação de modelos de organização familiar do decréscimo das famílias complexas, da crescente segmentação de esferas institucionais e das redes de sociabilidade, da crescente participação feminina no mercado de emprego*” (Torres, 2001; Aboim e Wall, 2002; Guerreiro, 2003, p. 341 in Capucha, 2017). Os agregados familiares envelhecidos (podendo deste fazer parte o casal idoso ou

apenas um dos elementos), perante a ausência de familiares que os apoiem e com o estado de vulnerabilidade e dependência vêm-se obrigados a sair das suas residências para instituições que lhes forneçam os cuidados necessários. Nesta sequência as estruturas residenciais para idosos – ERPI, vulgarmente chamados de lares, passam a ser o local onde as pessoas idosas com doenças complexas passam a fase final de vida e morrem (McVey, et al., 2013, in Silva, M., 2017). Ressalvando que muitas destas pessoas, por diversos motivos, recorrem às urgências, seguindo-se um período de internamento e acabam por morrer no hospital.

Cuidar em casa

Ao longo da história os idosos foram cuidados em casa, privilégio das famílias alargadas com diferentes gerações a coabitarem. Fernandes (1997, in Capucha, 2014), refere uma solidariedade natural entre as várias gerações. Este ambiente familiar proporciona suporte técnico, relações solidárias, responsáveis, segurança e o afeto da família, contudo, o surgimento de incapacidades físicas e mentais nos idosos representam um encargo acrescido para os filhos, quando estes têm também descendentes em idades dependentes (Fernandes, 1999, in Capucha, 2017).

Quando nos debruçamos sobre o cuidar de um idoso com dependência, doença crónica, perdas progressivas de competências funcionais e cognitivas é fundamental refletirmos sobre quem será este familiar cuidador, que competências tem ao nível dos cuidados de saúde, se tem filhos ao seu encargo (Sousa, 2006), se tem suporte familiar com quem possa partilhar os cuidados ao idoso, quais as suas capacidades físicas, emocionais, estruturais. Fratezi e Gutierrez (2011) alertam-nos para a mudança de papéis com o desenvolvimento da doença, modificando a dinâmica e estrutura familiar. Silveira (2000, in Fratezi e Gutierrez, 2011) acrescenta que pode haver uma exacerbação ou persistência de conflitos nas famílias, que já tinham problemas relacionais. Por outro lado, o mesmo autor refere que esta necessidade de assumir os cuidados pode ter um papel unificador e de reconciliação. É interessante perceber que segundo Figueiredo (2006, in Costa, 2012) a nossa cultura defende a obrigação da família assumir os cuidados do idoso, sem muitas vezes refletir sobre as necessidades e as exigências associadas aos cuidados e o tipo de relacionamento existente a priori.

O que nos diz o estudo da arte relacionado com os sentimentos dos familiares cuidadores? Vejamos de seguida os sentimentos positivos e negativos manifestados pelos familiares:

- Sentimentos positivos de satisfação, carinho, fortalecimento da relação, ajuda na atribuição de significado para o sofrimento sentido e para o ato de cuidar, apesar de ser um papel difícil e dispendioso gera sentimentos de gratidão por permitir proporcionar dignidade durante o processo de morrer (Fratezi e Gutierrez, 2011; Pedreira & Oliveira, 2012).

- Sentimentos negativos de preocupação, inquietação, tristeza, sentimentos de impotência face à progressão da doença e iminência da morte. Estes sentimentos dificultam o recurso e adesão a estratégias de *coping* que previnam a sobrecarga do cuidador. Dificuldade esta agravada pela resistência em delegar cuidados e retirar tempo para o próprio autocuidado (Fratezi e Gutierrez, 2011).

No estudo realizado por Fratezi e Gutierrez (2011) o desgaste físico, emocional e psicológico, as dificuldades financeiras, a falta de conhecimento técnico e ausência de profissionais especializados a quem possam recorrer, dificultam o ato de cuidar em casa. Neste

A vida e a morte: quando a psicologia e a animação sociocultural se unem como meio de ultrapassar perdas emocionais profundas

seguimento, é necessário que as equipas de saúde elucidem corretamente acerca dos diagnósticos e prognósticos das doenças, se mantenham próximas e disponíveis com vista a preparar e capacitar o familiar cuidador. À medida que a doença vai progredindo, a incapacidade vai aumentando, e, conseqüentemente, a complexidade do ato de cuidar também. Quando a família tem um bom suporte ao nível dos recursos de saúde e da comunidade, sente-se mais segura, competente e capaz de prestar os cuidados necessários às especificidades das doenças. Considerando todas as exigências do ato de cuidar, torna-se evidente a necessidade que o familiar tem de possuir um suporte adequado e ter estratégias que lhe permitam manter o equilíbrio emocional, e não descuidar do seu próprio autocuidado, prevenindo assim problemas psicológicos, físicos e sociais. Fratezi e Gutierrez (2011) alertam-nos, ainda, para a dificuldade que alguns familiares têm em gerir o sofrimento sentido pelo doente, assim como pela proximidade da morte, ressaltando a experiência pessoal do familiar ao refletir sobre a sua própria finitude.

Não se pretende neste artigo abordar todas as questões inerentes ao processo de morte em casa, apenas destacar alguns aspetos que me parecem relevantes para o tema do artigo. Quando o idoso se encontra com declínio das funções orgânicas, num estado de fragilidade, é fundamental prestar uma atenção integral à pessoa. Com a proximidade da morte, é importante envolver e aproximar a família, auxiliar na resolução de tarefas/assuntos pendentes (emocionais, espirituais, familiares, legais, sociais, financeiras). Sabemos, pelas diversas evidências científicas e prática profissional, que o processo de morte por doenças crónicas e prolongadas permite a resolução de assuntos pendentes. Como já descrito acima, quando o idoso e a família recebem o suporte emocional e social adequado, isso permite-lhes gerir o processo de morrer com dignidade e tranquilidade (Fratezi e Gutierrez, 2011).

O que leva à institucionalização

Após uma breve revisão bibliográfica a este respeito, identificam-se as seguintes causas que levam o idoso à instituição: ausência de rede familiar ou redes de solidariedade para situações de urgência, condições habitacionais frágeis, solidão, isolamento, complexidade dos cuidados devido ao elevado grau de dependência (Pimentel, 2001, in Pinto, 2013), conflitos familiares, dificuldade em contratar cuidadores formais que minimizem a sobrecarga do cuidador informal, procura de soluções que garantam uma melhor qualidade de vida ao idoso (Pinto, 2013).

Hays, Pieper e Purser (2003) mencionam que idosos que vivem sozinhos, solteiros ou divorciados encorrem em maior risco de ser institucionalizados.

Neste processo de institucionalização é fundamental que exista acordo entre o idoso e a família, não devendo ser feita “às escondidas” ou dizendo ao idoso que “vai para um centro de recuperação (...) até ficar melhor e depois já pode vir para casa”. Este tipo de narrativas, que algumas vezes ouvimos por parte de familiares, geram no idoso desconfiança, revolta, expectativas desajustadas, mágoa, entre outros sentimentos que dificultam um processo de adaptação que, por si só, já é desafiante para a pessoa. Compreendemos que não é uma decisão fácil de tomar para muitas famílias, tão pouco para a pessoa, por esta razão é importante a decisão ser tomada com tempo, conversar com o idoso, ajudá-lo a perceber as razões e a necessidade de ter de ir para uma estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI). A

literatura refere que quando a institucionalização é imposta pelos familiares o processo de adaptação é significativamente mais difícil (Pinto, 2013).

Antes de pensar na institucionalização é importante explorar os recursos na comunidade, de modo a manter o idoso no seu ambiente, respeitar a sua autonomia, valorizar e promover a sua qualidade de vida e a sua vontade, tornando a institucionalização um último recurso (idem). Pinto (2013) acrescenta, ainda a este respeito, que a capacidade financeira assegura a possibilidade de aceder a serviços de cuidados formais para cuidar em casa.

A Institucionalização para o idoso

Na consulta de psicologia as questões: “Porque motivo veio para o lar?” e “quem tomou a decisão?” São duas perguntas fundamentais para se compreender de que forma o idoso se está a sentir e a integrar em ERPI. Os relatos escutados em consulta são corroborados pelo estudo de Pinto (2013) que refere que poucos idosos escolhem residir numa instituição. O autor valida ainda o que a experiência nos diz, isto é, quando a decisão de entrar é tomada pelo próprio, devido à mudança de circunstâncias de vida, o processo adaptativo torna-se mais fácil e menos doloroso. Importa elucidar os profissionais que acompanham estes idosos e estas famílias, da importância da comunicação entre ambos, sendo muitas vezes necessário que a equipa auxilie os familiares na comunicação mais adequada, dando espaço para que, tanto idoso, como o familiar, possa manifestar o que pensa e deseja. Ressalvar que a equipa não deve fazer juízos de valor, mas sim mostrar-se disponível, compreender as perspetivas e apoiar/direcionar no melhor caminho, procurando dentro do que é possível minimizar o sofrimento de ambas as partes.

Cuidar nas Estruturas Residenciais Para Pessoas Idosas

Quando o cuidar deixa de ser possível em casa, pelos diversos motivos que já foram explanados anteriormente, a opção torna-se a institucionalização. Esta espera-se que proporcione um ambiente adequado, acolhedor e que dê respostas a todas as necessidades fisiológicas, emocionais, sociais, afetivas e espirituais dos idosos que nos lares habitam. Os serviços prestados por cuidadores formais especializados, devem ser pautados por elevados níveis de ética, respeito, que valorizem a qualidade do cuidado e preservem a dignidade da pessoa cuidada (Karsch, 2003), no processo de envelhecimento. Esta resposta espera-se que auxilie a família nos cuidados prestados, preservando sempre os laços afetivos com a família e uma relação de proximidade com esta, para que o idoso não sinta a institucionalização como um afastamento e desvinculação dos seus entes queridos.

O cuidar da pessoa idosa, em lar, acarreta diversos desafios para as equipas, se por um lado se tenta que a institucionalização seja o mais tardiamente possível, por outro lado aumenta o desafio da equipa na medida em que o utente está bastante mais dependente, em estado de grande fragilidade, com sérios compromissos ao nível da cognição, nomeadamente da capacidade de decisão e da linguagem, dificultando assim a comunicação. Diria que nestas pessoas, uma das complexidades do cuidar é a de não se ter a oportunidade de saber, pela voz da pessoa, quais os seus interesses, vontades, desejos, como integra o seu fim de vida, diretrizes antecipadas de vontade, como quer ser cuidada, quando a sua capacidade de comunicar estiver comprometida, o que é que ela espera dos profissionais e da família, que assuntos tem pendentes, entre outros aspetos relevantes. Por outro lado, quando a pessoa integra o lar,

A vida e a morte: quando a psicologia e a animação sociocultural se unem como meio de ultrapassar perdas emocionais profundas

numa fase que ainda consegue manifestar os seus interesses, facilita o seu cuidado, na medida que a pessoa consegue orientar e manifestar às equipas as suas vontades. Entramos assim num outro domínio que parece ainda “tabu” ou que se evita falar, ou seja, os idosos parecem não ser entendidos como pessoas que estão na fase final das suas vidas, o que leva a que na sua maioria não recebam os cuidados paliativos apropriados (Di Giulio, Toscani, Villani, Brunelli, Gentile, Spadin & Dying, 2008, in Clos & Grossi, 2016). Podemos ler nas palavras de Simões (2013, p. 34) “*atentos à constatação da irreversibilidade da posição que as instituições geriátricas assumiram no nosso meio como local de fim de vida, torna-se urgente e necessário discutir e investigar os cuidados prestados pelas instituições para idosos centrados na perspetiva do próprio.*” Estão identificados oito domínios a considerar nos cuidados em fim de vida nos lares: integralidade dos cuidados; controlo de sintomas; personalidade; história de vida da pessoa idosa; relação com a família; trabalho em equipa; planeamento antecipado e o uso adequado de tratamentos (Clos & Grossi, 2016). A literatura menciona que a falsa esperança na reabilitação e a indisponibilidade dos profissionais são duas das principais barreiras ao planeamento antecipado (Hanson, Henderson & Menon, 2002, in Simões, 2013). Observam-se nos idosos úlceras de pressão, restrições físicas, uso de substâncias psicoactivas, inexistência de decisões antecipadas de vontade, que além de serem indicadores de baixa qualidade nos cuidados, sugerem que esta população continua a não ser entendida como doentes numa fase terminal (Di Giulio, et al, 2008, in Clos & Grossi, 2016; Simões, 2013).

Com base nas narrativas das equipas quando este tema é discutido escuta-se “a família não aceita falar nesse assunto”, “falar nisso parece que já estamos a desejar a morte da pessoa”, “a pessoa vai achar que veio para aqui para morrer” (Sic). É importante sensibilizar, desmistificar mitos, elucidar as equipas, identificar as suas dificuldades para que seja possível fazer uma transição de tratamentos curativos para uma abordagem paliativa (Clos & Grossi, 2016). Não sendo as ERPI serviços especializados em cuidados paliativos é fundamental clarificar que podem e devem conhecer os princípios da filosofia dos cuidados paliativos, adotando assim ações paliativas, tais como abordagem holística da pessoa, em todas as suas dimensões (física, emocional, espiritual, familiar, social e cultural); controlo sintomático adequado; discussão atempada e antecipada (com a pessoa e com a família) sobre o plano de cuidados considerando os vários cenários de doença e os desejos do idoso; apoio à família, nomeadamente no seu processo de luto; nos idosos sem capacidade de decisão existir uma discussão rigorosa acerca dos aspetos éticos no fim de vida (Pazes, Galvão, Neto e Marques, 2020), e claro sempre que a comunidade tiver acesso a equipas comunitárias de cuidados paliativos, articular com as mesmas, sempre que seja importante, receber consultoria por parte das mesmas, este diálogo dá as equipas a segurança de que estão a prestar os melhores cuidados à pessoa em fim de vida.

No que respeita ao plano de cuidados, os autores reforçam a pertinência e a importância de o planeamento de cuidados ocorrer logo após a admissão, podendo ser abordado e ajustado à medida que as necessidades o vão exigindo (Kelly et al, 2010, in Simões, 2013). Este planeamento vai facilitar uma comunicação clara do prognóstico, possibilita a preparação psicológica e espiritual para a morte (Idem), tanto dos idosos como da família. É urgente que as instituições sejam capazes de reconhecer a terminalidade do idoso, de forma a garantir o controlo da dor, dar conforto e dignidade no processo de morrer.

Numa revisão feita por Duarte (2024), a autora constatou que os idosos refletem acerca da sua finitude e proximidade com a morte, compreendem que o processo de morrer é um contínuo, percebem as perdas diárias ao nível das suas limitações físicas, cognitivas, familiares e sociais. A autora menciona, ainda, que o facto dos idosos institucionalizados assistirem à morte de pessoas da mesma idade, as leva inevitavelmente a pensar sobre a sua própria morte.

Psicologia e Animação Sociocultural

Duarte (2024) escreve sobre a sua experiência em consulta com idosos institucionalizados e quais os fatores, sentimentos, circunstâncias causadoras de sofrimento nestes residentes, são alvo de intervenção:

- *“Luto por filhos, cônjuge, amigos significativos e outros familiares com laços afetivos fortes;*
- *Sentimentos de inutilidade social e familiar “já não sirvo para nada, já não posso trabalhar, nem fazer nada!”;*
- *“Peso dos anos”; “a morte esqueceu-se de mim”; “quem deveria morrer era eu, não a minha filha”; “estou cansada da vida”; perda do sentido de vida/ propósito de vida;*
- *Solidão; medos associados com as doenças e com as consequentes limitações;*
- *Afastamento do meio familiar e social; doenças com perda funcional progressiva, que deixam a pessoa numa dependência total de terceiros, ao nível dos cuidados básicos de higiene, vestir/despír, locomoção de forma autónoma;*
- *Sentimento de abandono;*
- *Incapacidade para manter atividades que lhes eram prazerosas (a título de exemplo: perda da visão e do controlo ao nível da motricidade fina que impossibilita o ler, o escrever, o realizar trabalhos minuciosos);*
- *Dificuldade em gerir as mortes de outros residentes;*
- *Ver o estado de fragilidade de outros residentes. que os leva a vislumbrar um possível futuro neles mesmos; dificuldade em gerir o sofrimento observado em outros residentes;*
- *Consciência de que o lar “será a sua última morada”;*
- *Medo da dependência e de ser colocados de lado (por já não poderem participar nas atividades realizadas);*
- *Certeza de que nunca mais verão as suas casas;*
- *Não querer demonstrar à família que o tempo das visitas nunca são sentidos como suficientes;*
- *Crença de ser uma sobrecarga financeira para as famílias;*
- *Incapacidade de compreender o porquê de estar num lar;*
- *Revolta para com a família por não ter contado que iriam para um lar;*
- *Expetativas de ser temporário que são defraudadas quando percebem que não é uma decisão temporária;*

A vida e a morte: quando a psicologia e a animação sociocultural se unem como meio de ultrapassar perdas emocionais profundas

- *Não lhes é dado espaço para manifestar vontades acerca do seu final de vida;*
- *Ocultação sobre a morte de familiares que os residentes interpretam como abandono dessa pessoa...” (Duarte, 2024)*

Partindo do princípio que as equipas refletem acerca de todo este sofrimento sentido, e que os estudos nos ajudam a corroborar sobre o que é a qualidade do morrer, as medidas a tomar enquanto estruturas residenciais para pessoas idosas terá de passar por, e passo a citar o artigo de Simões (2013) quando descreve que *“a qualidade do morrer inclui a experiência de morte que se manifesta pelo sentido de vida, relacionado com ajudar os outros, fazer uma diferença positiva na vida dos outros, compartilhar coisas importantes com a família, dizer coisas importantes às pessoas mais próximas, e retenção do sentido de humor; encerramento, relacionado com o estar preparado para morrer, pensamentos de medo de morrer, arrependimento sobre a forma como viveu a vida, sensação de paz; sensação de controlo, relacionada com a participação nas decisões do tratamento, saber a quem fazer perguntas, e saber o que esperar sobre a doença; componentes de ligação social relacionado com ter alguém para partilhar pensamentos profundos, ter um médico de confiança, ser tocado de forma compassiva, passar tempo suficiente com a família, e manter a dignidade; tarefas preparatórias relacionadas com a nomeação de um procurador para decisões de fim de vida, planejar preparativos para o funeral, e preferências de tratamento por escrito”*(p. 49).

Posto isto e antes de avançar para a parte final do artigo, importa sublinhar e deixar claro que tanto a Psicologia como a Animação Sociocultural são áreas completamente distintas e que uma jamais se poderá sobrepor ou substituir à outra. Contudo, é fundamental que se cruzem de modo a desenvolverem estratégias/atividades como meio de ultrapassar as perdas emocionais profundas dos idosos. Quais são as vantagens de alicerçar estas duas áreas profissionais: a psicologia tem as ferramentas que facilitam a partilha de assuntos mais sensíveis e dolorosos; residentes que são reticentes à intervenção individual de psicologia são mais recetivos às atividades em grupo, aspeto este que, pela experiência, se verifica um recurso facilitador para a posterior intervenção individual; residentes com maior dificuldade em exteriorizar emoções, por vezes em grupo apresentam através da comunicação não-verbal sinais de que passam pelas mesmas emoções, facilitando depois uma aborgagem mais individualizada. Os próprios Animadores relatam uma maior segurança quando acompanhados em atividades que podem levar a temas mais dolorosos e difíceis de gerir emocionalmente. Quando são abordados temas relacionados com o sentido de vida, legado, desejo de maior proximidade com a família, solidão, dificuldade em realizar atividades prazerosas, rituais religiosos/espirituais, proximidade com a comunidade, participação e decisão de como quem passar os dias, etc, são os Animadores que conseguem levar a cabo essas ações que fazem a diferença entre o proporcionar a melhor qualidade de vida possível adequando às atividades às capacidades dos idosos e cada um dos residentes sentir que é respeitado e dignificado na fase final de vida.

Passamos de seguida a ilustrar algumas das atividades que podem ser realizadas entre a Psicologia e a Animação Sociocultural: a) criação de grupos de residentes com capacidade de decisão e comunicação, onde possam ser abordados vários temas, desde desejos, reminiscências, partilhas de emoções e experiências associadas a perdas, medos associados à morte,

entre outros temas que os utentes escolhem e sentem necessidade de falar em grupo; b) Apoiar e preparar utentes com maior capacidade funcional, que manifestem essa vontade, em atividades simples junto de residentes com maior dependência; c) atividades de arte terapia onde os residentes expressem através da arte emoções, perdas, desejos, representações das pessoas significativas, etc; d) desenvolvimento de atividades que envolvam as famílias e facilitem o diálogo sobre temas escolhidos pelos residentes (ex. “o que a família representa para mim”, ou proporcionar um momento simbólico para entrega de cadernos com as história de vida dos utentes); e) criação de um momento onde podem recordar residentes que já faleceram e com os quais mantinham uma relação de proximidade (sugestão dada por um residente acompanhado em lar); f) criar um espaço agradável, tranquilo, potenciador de uma sensação de paz, onde os residentes possam ir e usufruir de momentos de solitude, sempre que o desejarem; g) criar sinergias de forma a conseguir realizar alguns dos desejos manifestados pelos residentes (ex. uma utente de um lar, tinha estado em centro de dia de outra instituição, as saudades da equipa e das pessoas que conhecia no centro de dia era bastante evidente, após a articulação com ambas as instituições foi possível cumprir esse desejo).

Muito mais haveria a expor, refletir e sugerir sobre este tema, espera-se que com este artigo se tenha despertado o interesse e a vontade de fazer mais e melhor pelos nossos idosos, recordando que nós mesmos somos os idosos num futuro, mais breve para uns do que para outros. As mudanças feitas hoje, vão refletir-se nas mudanças que queremos ver implementadas amanhã. Temos de parar de romantizar e ser paternalistas e olhar para o sofrimento dos idosos com olhos de ver, ouvidos de escutar e mãos para agir. Temos atualmente muitos recursos e conhecimentos disponíveis que nos auxiliam e nos permitem dar qualidade à vida e dignidade à vida e à morte. O pouco que cada um de nós possa fazer, torna-se muito para quem está em sofrimento.

Referências bibliográficas

- Capucha, L.** (2017). Envelhecimento e políticas sociais : novos desafios aos sistemas de protecção : protecção contra o "risco de velhice" : que risco?. *Sociologia: Revista Da Faculdade De Letras Da Universidade Do Porto*, 15. Disponível em: <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2396>
- Capucha, L.** (2014). Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise. *Sociologia, Problemas e Práticas*, N.º 74:113-131. DOI:10.7458/SPP2014743203
- Clos, M. B. & Grossi, P. K.** (2016). Desafios para o cuidado digno em instituições de longa permanência. *Revista Bioética (Impr.)*; 24 (2): 395-406
- Costa, A.** (2012). A família cuidadora perante a dependência do seu familiar idoso. Faculdade De Ciências Médicas Universidade Nova de Lisboa. <https://run.unl.pt/bitstream/10362/8479/1/Costa%20Anabela%20TM%202012.pdf>).
- Duarte, S.** (2024, 11 Janeiro). Respirações interiores numa ERPI – Reflexão. *Jornal Sociedade Justa*. Disponível em: <https://sociedadejusta.pt/socialworkers/respiracoes-internas-numa-erpi-reflexao/>
- Fratezi, F.R. & Gutierrez, B.A.O.** (2011). Cuidador familiar do idoso em cuidados paliativos: o processo de morrer no domicílio. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(7):3241-3248

A vida e a morte: quando a psicologia e a animação sociocultural se unem como meio de ultrapassar perdas emocionais profundas

- Hays, J.; Pieper, C. & Purser, J.** (2003). Competing risk of household expansion or institutionalization in late Life. *The Journals of Gerontology: B*, V58, 1(1) January: 11–20. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geronb/58.1.S11>
- Karsch, U.** (2003). Idosos dependentes: famílias e cuidadores. *Caderno de Saúde Publica* 19 (3): 861-866.
- Pazes, C.; Galvão, C.; Neto, I.G.e Marques, M.** (2020, 9 Setembro). Acções Paliativas em erpis: uma aposta imprescindível. Disponível em: <https://ordemdosmedicos.pt/acoes-paliativas-em-erpis-uma-aposta-imprescindivel/>
- Pedreira, L. & Oliveira, A.** (2012). Cuidadores de idosos dependentes no domicílio: Mudanças nas relações familiares. *Revista Brasileira de Enfermagem* 65 (5), 730-736.
- Pinto, D.C.V.** (2013). Por que vão os idosos para lares? Determinantes no internamento de pessoas maiores de 65 anos em instituições de longa permanência. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa. Disponível em: https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6622/1/Dora%20Pinto_Disserta%C3%A7%C3%A3o%20para%20obten%C3%A7%C3%A3o%20de%20grau%20de%20Mestre_Vers%C3%A3o%20Final.pdf
- Silva, M.** (2017). Idosos em fase final de vida num lar. Escola superior de enfermagem do porto. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/21105/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20mestrado_%20Marina%20Silva_%20ep-6277.pdf
- Simões, A.S.L.** (2013). Cuidados em fim de vida em lares de idosos: revisão sistemática da literatura. *Pensar Enfermagem*. 17(1):31-61

+ Idade, + Saúde:

Um programa de exercício físico regular para idosos, promotor de saúde e bem-estar, capacitação profissional e evidência científica

António Miguel Monteiro

Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física/ Instituto Politécnico de Bragança,

Samuel Encarnação

Universidad Autónoma de Madrid / Instituto Politécnico de Bragança

RESUMO

Introdução:

Atualmente, um grande número de idosos participa em programas de atividade física. Um programa de exercício regular para a terceira idade é fundamental para promover a saúde física, mental e social dos idosos. O treino multicomponente e o treino de potência têm evidências que suportam os benefícios para a saúde física, cognitiva e o bem-estar de pessoas idosas.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi apresentar as últimas evidências científicas sobre o treino de força/potência muscular e o treino multicomponente administrados a pessoas idosas e, a seguir, descrever o projeto +idade +saúde em Bragança, Portugal, e ainda analisar perspectivas para desenvolver projetos semelhantes noutras regiões do país.

Desenvolvimento:

O treino multicomponente, que combina exercícios aeróbicos, de resistência, equilíbrio e flexibilidade, melhora as capacidades cognitivas e físicas de idosos com diferentes níveis de funcionalidade, tais como idosos fisicamente independentes ou idosos residentes em lares. As evidências mostram que o treino multicomponente causa melhorias na mobilidade, força muscular e redução do risco de quedas. O treino de potência, por sua vez, age de forma mais específica, e é focado na capacidade de gerar força rápida (potência muscular) sendo eficiente para melhorar a funcionalidade global, e também para prevenção contra fragilidade e risco de quedas. O projeto +idade +saúde, a ser implementado em Bragança desde 2006, promove o exercício físico regular para idosos, apresentando resultados positivos na saúde física e mental desta população. Ao nível psicológico, tem mostrado, nomeadamente, constituir-se como fator protetor de solidão nos idosos que nele participam. Este projeto pode servir de modelo para outras instituições académicas e governamentais desenvolverem iniciativas semelhantes.

Perspetivas:

Outras universidades, juntas de freguesias e câmaras municipais de Portugal podem replicar o organograma do projeto +idade +saúde, promovendo novas parcerias entre as instituições. Projetos similares ao +idade +saúde poderão

proporcionar benefícios para a saúde pública em geral, promover maior envolvimento e formação académica dos alunos universitários e a construção de uma nova cultura de exercício físico para a terceira idade a nível nacional.

Conclusão:

A implementação de programas semelhante ao +idade +saúde noutras regiões de Portugal poderá trazer benefícios significativos para a saúde e bem-estar da população idosa. Promovendo a atividade física, estes programas melhoram a qualidade de vida, reduzem custos de saúde e contribuem para um envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-Chave: Exercício regular; Envelhecimento saudável; Saúde; Desenvolvimento de projetos.

1. Introdução

A inatividade física é considerada um problema de saúde pública comparável ao colesterol alto, tabagismo, hipertensão e diabetes tipo 2 (Warburton et al., 2006). O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas que induzem declínios de capacidades físicas como força muscular, equilíbrio, flexibilidade, capacidade aeróbia e qualidade da marcha (Nascimento et al., 2022). A redução da atividade física com a idade leva os idosos a ganharem massa gorda e a perderem massa muscular (Bowden Davies et al., 2019). Esta combinação está associada ao aumento do risco de incapacidade, morbidade e desenvolvimento de doenças crónicas (Bowden Davies et al., 2019). O aumento da massa gorda está diretamente associado com o aumento da inflamação de baixo grau crónico, que por sua vez leva ao desenvolvimento de diversas doenças crónicas não-transmissíveis, como doença renal, doença cardiovascular e diversos tipos de cancro (Khanna et al., sem data).

A perda de força muscular, especialmente nos membros inferiores, pode afetar drasticamente a mobilidade e funcionalidade, aumentando o risco de quedas e lesões (Larsson et al., 2019). A capacidade aeróbia é determinante para a autonomia, saúde e qualidade de vida dos idosos (Fraga et al., 2011), sendo necessário manter um nível mínimo de capacidade de trabalho, que diminui em torno de 30% entre os 30 e 70 anos (Volpi et al., 2004). Os declínios no equilíbrio, flexibilidade e agilidade também afetam negativamente a mobilidade e autonomia, limitando a capacidade dos idosos para realizar tarefas diárias (Nascimento et al., 2022).

Embora a relação entre atividade física (AF) e saúde seja consensual na literatura (Chalé-Rush et al., 2010), a maioria dos estudos baseia-se em protocolos específicos de exercício físico (EF), sendo mais escassos os que relacionam a atividade física diária não-formal com as alterações na aptidão funcional (ApF) e composição corporal (CC) (Moreno-Díaz et al., 2024). Além disso, muitos estudos avaliam a AF por questionários, que, embora validados, carecem de precisão quanto à intensidade da atividade (Nigg et al., 2020). Relativamente à CC, muitos estudos utilizam métodos menos sensíveis, como o IMC, subestimando a gordura corporal nos idosos e mascarando a relação entre AF, CC e ApF (Batsis et al., 2016, pp. 1999–2004).

Além disso, são poucos os estudos que avaliam o efeito da AF diária na força muscular, e os resultados são, por vezes, contraditórios (Monteiro et al., 2019). Alguns mostram o seu efeito na funcionalidade muscular (Wickramarachchi et al., 2023), enquanto outros não encontram

+ Idade, + Saúde: Um programa de exercício físico regular para idosos, promotor de saúde e bem-estar, capacitação profissional e evidência científica

uma relação direta (Angulo et al., 2020). Isso pode dever-se à metodologia utilizada para avaliar a força muscular nos idosos. A avaliação isocinética do sistema muscular é considerada precisa (Schindler et al., 2023), mas poucos estudos utilizam esta metodologia para analisar o efeito da AF diária na força muscular (Schindler et al., 2023).

As quedas são um problema de saúde pública que podem causar lesões graves, desuso, dependência funcional e diminuição da qualidade de vida dos idosos (Vaishya & Vaish, 2020). A etiologia das quedas é multifatorial, incluindo fatores intrínsecos, extrínsecos e comportamentais (Vaishya & Vaish, 2020). A diminuição da força muscular e do equilíbrio são fatores de risco importantes para quedas em idosos (Vaishya & Vaish, 2020). A fraqueza e atrofia musculares, assim como a diminuição do equilíbrio, são parâmetros funcionais importantes que devem ser revertidos através do exercício físico.

As quedas são particularmente problemáticas para as idosas, que têm menor densidade mineral óssea (DMO) e maior probabilidade de fraturas (Fu et al., 2023). Perdas extremas na DMO podem resultar em osteoporose, uma doença caracterizada pela redução da massa óssea e deterioração do tecido ósseo, aumentando a suscetibilidade a fraturas (Branch, 2017). Alterações hormonais, especialmente a insuficiência estrogênica, e fatores de estilo de vida aumentam o risco de osteoporose nas mulheres (Branch, 2017). A idade avançada, o sexo feminino, a baixa capacidade física e a inatividade física são fatores de risco importantes para o desenvolvimento de osteoporose e fraturas ósseas em mulheres idosas (Branch, 2017).

As quedas e fraturas podem ter consequências psicológicas e sociais, como ansiedade, depressão e medo de cair, levando à auto-restrição da atividade física e perda de autonomia (Schoene et al., 2019). Este ciclo vicioso reduz a capacidade funcional, força muscular e equilíbrio, exacerbando o medo de cair, a dependência e o isolamento social (Rodrigues et al., 2023). Assim, é importante confirmar as relações entre DMO, força muscular e equilíbrio dinâmico e estático, que contribuem para a prevalência do medo de cair nas idosas (Rodrigues et al., 2023).

O envelhecimento está associado ao declínio dos sistemas fisiológicos, capacidade física, função cognitiva e aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas (Li et al., 2021). No entanto, não é claro se estas alterações são mais relacionadas com o envelhecimento ou com o desuso (Larsson et al., 2019). Para manter a qualidade de vida e realizar atividades cotidianas, é importante que os idosos mantenham a melhor aptidão física possível. Atividades diárias, como ir às compras e vestir-se, requerem força muscular, coordenação, flexibilidade e equilíbrio (Langhammer et al., 2018). A aptidão física nesta faixa etária refere-se ao estado de bem-estar com baixo risco de problemas de saúde e energia para participar em atividades físicas (ACSM, 2014). Dentro de um intervalo determinado por fatores genéticos, envelhecimento, doenças e estado nutricional, a atividade física/exercício físico (AF/EF) regular são terapias não farmacológicas eficazes para prevenir o declínio da aptidão física (Chodzko-Zajko et al., 2009).

Estudos tem analisado a influência da AF/EF na idade biológica, capacidade funcional e saúde dos idosos (Milanović et al., 2013). No entanto, a maioria baseia-se em protocolos de treino intensivo de funções isoladas, principalmente treino de resistência aeróbia e/ou força (Izquierdo et al., 2021). As alterações no sistema muscular-esquelético associadas à idade e/ou desuso são determinantes para o declínio da potência muscular, crucial para reduzir o

risco de quedas e lesões (Tieland et al., 2018). Portanto, é relevante estudar o efeito de treinos que estimulem a potência muscular para a funcionalidade dos idosos.

Recomendações recentes reconhecem a importância da combinação do treino aeróbio, força, flexibilidade e equilíbrio para manter a funcionalidade dos idosos (ACSM, 2014). Essas recomendações fortalecem que o treino multicomponente, incluindo resistência aeróbia, equilíbrio e flexibilidade, é tão importante quanto a força e potência muscular para as atividades diárias e redução de doenças crônicas não transmissíveis (ACSM, 2014; Monteiro et al., 2022). Com isso, este estudo descritivo tem como objetivo apresentar as últimas evidências científicas sobre o treino de força/potência muscular e o treino multicomponente administrados em pessoas idosas e, a seguir, descrever o projeto + idade + saúde em Bragança, Portugal, e perspectivas para projetos semelhantes noutras regiões do país.

2. Evidências recentes sobre o treino multicomponente e treino de potência para a saúde física e mental de pessoas idosas

O treino multicomponente e o treino de potência têm-se mostrado estratégias eficazes para melhorar a função física e cognitiva em pessoas idosas. Ambos os métodos foram amplamente estudados e validados por meio de meta-análises, demonstrando benefícios significativos para essa população. A revisão sistemática de Pinheiro et al. (2022) com meta-análise de 30 estudos, envolvendo 1887 idosos residentes em lares de longa permanência, evidenciou que tanto o treino multicomponente quanto o treino de resistência, melhoram significativamente o desempenho físico dessa população, em comparação com os grupos de controlo.

Noutra revisão sistemática e meta-análise, Wang et al. (2020) examinou os efeitos do exercício multicomponente em idosos com comprometimento cognitivo leve ou demência. O estudo, que incluiu oito investigações, mostrou que esse tipo de exercício em grupo melhora significativamente a cognição e a função executiva dos participantes. A revisão sistemática e meta-análise de Song et al. (2023), que incluiu sete ensaios controlados randomizados, concluiu que o exercício multicomponente, com sessões superiores a 60 minutos, melhora significativamente a qualidade de vida a curto e médio prazo após a intervenção.

O treino de potência, que se concentra em melhorar a capacidade de gerar força rapidamente, é essencial para manter a funcionalidade física em idosos. Este tipo de treino é crucial para atividades diárias que exigem movimentos rápidos e explosivos (Byrne et al., 2016). A revisão sistemática e meta-análise conduzida por Orsatto et al. (2020), que incluiu 10 estudos, concluiu que o treino de potência é eficaz para induzir hipertrofia muscular em adultos mais velhos, com uma eficácia similar ao treinamento de resistência em velocidade moderada.

Byrne et al. (2016) reviram 44 estudos sobre potência muscular em idosos, destacando a sua associação superior à força muscular com o desempenho funcional. Entre os 31 estudos de treino de potência, poucos foram de baixo risco de viés. Treze compararam treino de resistência tradicional, com 10 a mostrar superioridade da potência muscular. Os métodos eficazes incluíram baixa carga e volume. Concluiu-se que a velocidade máxima de movimento e intervenções simples são promissoras, mas há carência de estudos de longo prazo. No entanto, os autores, recomendaram investigações maiores e de melhor qualidade para otimizar o desenvolvimento e a manutenção da potência muscular e do desempenho funcional de idosos ao longo do tempo (Byrne et al., 2016).

+ Idade, + Saúde: Um programa de exercício físico regular para idosos, promotor de saúde e bem-estar, capacitação profissional e evidência científica

Em resumo, o treino multicomponente e o treino de potência são estratégias eficazes e bem fundamentadas para melhorar a função física e cognitiva em idosos. A implementação desses métodos pode contribuir significativamente para a manutenção da independência e qualidade de vida dessa população (Byrne et al., 2016; Pinheiro et al., 2022; Wang et al., 2020).

Na cidade de Bragança, Portugal, mais especificamente, no Instituto Politécnico de Bragança (IPB), um programa de exercício físico regular para pessoas idosas foi criado em 2006 e, desde esse ano, tem tido muita procura no público da terceira idade.

3. Perspetivas para Outras Universidades, Juntas de Freguesias e Câmaras Municipais Portuguesas

Iniciativa e Colaboração Interinstitucional

O projeto +idade +saúde demonstra a importância da colaboração entre instituições académicas e governamentais para o sucesso de programas de exercício físico, para a terceira idade. De seguida são descritas as mais-valias do projeto +idade +saúde num contexto holístico.

Benefícios para a População Idosa

Implementar projetos semelhantes pode trazer inúmeros benefícios para a população idosa de outras regiões. A prática regular de exercício físico contribui para a melhoria da aptidão física, funcionalidade, saúde mental e qualidade de vida. Além disso, esses programas promovem o convívio social, reduzindo o isolamento e aumentando o senso de pertencimento entre os participantes (Izquierdo et al., 2021).

Envolvimento Académico e Pesquisa Científica

Projetos como o +idade +saúde também oferecem oportunidades valiosas para o envolvimento académico e para a investigação científica. As instituições de ensino superior podem utilizar estes programas como plataformas para estágios, investigação e desenvolvimento de teses de doutoramento e mestrado. A recolha de dados e a análise dos resultados destes programas podem gerar novas descobertas e contribuições significativas para a literatura científica sobre exercício físico e envelhecimento. Esta troca de conhecimento pode enriquecer o currículo académico e promover inovações na área da saúde e bem-estar da população idosa (Brandt et al., 2023; Crowell, 2018).

Formação Profissional e Capacitação

A implementação de programas de exercício físico para idosos pode proporcionar experiências práticas essenciais para os alunos de cursos relacionados com o desporto, educação física, fisioterapia e áreas afins (Buriticá-Marín et al., 2023). Os estágios em projetos semelhantes ao +idade +saúde permitem que os estudantes apliquem os seus conhecimentos em contexto real, adquirindo habilidades práticas e desenvolvendo competências profissionais (Crowell, 2018), não só no caso de estudantes da área do desporto ou exercício e saúde, mas também de estudantes de outras áreas, por exemplo, da educação social ou até de nutrição.

Destaca-se, assim, também o contributo para a formação de profissionais mais bem preparados para atuar na promoção da saúde e bem-estar da população idosa (Crowell, 2018).

Sustentabilidade e Expansão

Para garantir a sustentabilidade e expansão destes projetos, é crucial estabelecer estratégias de financiamento e recursos contínuos. Juntas de Freguesias, Câmaras Municipais e instituições de ensino superior podem procurar parcerias com organizações não governamentais, empresas locais e órgãos governamentais, para obter apoio financeiro e logístico (Abiddin et al., 2022). Além disso, a promoção de campanhas de consciencialização e intervenção comunitária podem atrair voluntários e participantes, fortalecendo a base de apoio e garantindo a longevidade dos programas (Abiddin et al., 2022).

Políticas Públicas e Impacto Social

A implementação de projetos de exercício físico para a terceira idade pode influenciar positivamente a formulação de uma cultura positiva para novas políticas públicas. Ao demonstrar os benefícios de tais programas, os municípios, juntas e instituições de ensino superior podem colaborar com governos locais e nacionais para desenvolver e implementar políticas que incentivem a atividade física e a saúde dos idosos (Abiddin et al., 2022; Crowell, 2018). Esse impacto pode resultar numa população mais longa, saudável e ativa, reduzindo os custos de saúde e melhorando a qualidade de vida de forma ampla (Meredith et al., 2023).

Conclusão

A implementação de programas semelhante ao +idade +saúde noutras regiões de Portugal poderá trazer benefícios significativos para a saúde e bem-estar da população idosa. Promovendo a atividade física, estes programas melhoram a qualidade de vida, reduzem custos de saúde e contribuem para um envelhecimento mais ativo e saudável.

Agradecimentos

Agradecimentos ao Instituto Politécnico de Bragança (IPB), em conjunto com a Escola Superior de Educação de Bragança (ESEB) por ser o local de acolhimento do projeto +idade +saúde desde há 18 anos até à atualidade.

Referências Bibliográficas

- Abiddin, N. Z., Ibrahim, I., & Abdul Aziz, S. A.** (2022). Non-Governmental Organisations (NGOs) and Their Part towards Sustainable Community Development. *Sustainability*, 14(8), Artigo 8. <https://doi.org/10.3390/su14084386>
- ACSM.** (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th Ed. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 58(3), 328.
- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L.** (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>

+ Idade, + Saúde: Um programa de exercício físico regular para idosos, promotor de saúde e bem-estar, capacitação profissional e evidência científica

- Batsis, J. A., Mackenzie, T. A., Bartels, S. J., Sahakyan, K. R., Somers, V. K., & Lopez-Jimenez, F.** (2016). Diagnostic Accuracy of Body Mass Index to Identify Obesity in Older Adults: NHANES 1999–2004. *International journal of obesity (2005)*, *40*(5), 761–767. <https://doi.org/10.1038-ijjo.2015.243>
- Bowden Davies, K. A., Pickles, S., Sprung, V. S., Kemp, G. J., Alam, U., Moore, D. R., Tahrani, A. A., & Cuthbertson, D. J.** (2019). Reduced physical activity in young and older adults: Metabolic and musculoskeletal implications. *Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism*, *10*, 2042018819888824. <https://doi.org/10.1177/2042018819888824>
- Branch, N. S. C. and O.** (2017). *Osteoporosis*. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases; NIAMS. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoporosis>
- Brandt, P. D., Whittington, D., Wood, K. D., Holmquist, C., Nogueira, A. T., Gaines, C. H., Brennwald, P. J., & Layton, R. L.** (2023). Development and Assessment of a Sustainable PhD Internship Program Supporting Diverse Biomedical Career Outcomes. *bioRxiv*, 2023.07.13.548912. <https://doi.org/10.1101/2023.07.13.548912>
- Buriticá-Marín, E. D., Daza-Arana, J. E., Jaramillo-Losada, J., Riascos-Zuñiga, A. R., & Ordoñez-Mora, L. T.** (2023). Effects of a Physical Exercise Program on the Physical Capacities of Older Adults: A Quasi-Experimental Study. *Clinical Interventions in Aging*, *18*, 273–282. <https://doi.org/10.2147/CIA.S388052>
- Byrne, C., Faure, C., Keene, D. J., & Lamb, S. E.** (2016). Ageing, Muscle Power and Physical Function: A Systematic Review and Implications for Pragmatic Training Interventions. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *46*(9), 1311–1332. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0489-x>
- Chalé-Rush, A., Guralnik, J. M., Walkup, M. P., Miller, M. E., Rejeski, W. J., Katula, J. A., King, A. C., Glynn, N. W., Manini, T. M., Blair, S. N., & Fielding, R. A.** (2010). Relationship Between Physical Functioning and Physical Activity in the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot (LIFE-P). *Journal of the American Geriatrics Society*, *58*(10), 1918–1924. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03008.x>
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S.** (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *41*(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013-e3181a0c95c>
- Crowell, T. L.** (2018). Academic Internships: To Take or Not to Take? Students' Assessments of Public Health Fieldwork. *Pedagogy in Health Promotion*, *4*(1), 19–34. <https://doi.org/10.1177/2373379916684850>
- Fraga, M. J., Cader, S. A., Ferreira, M. A., Giani, T. S., & Dantas, E. H. M.** (2011). Aerobic resistance, functional autonomy and quality of life (QoL) of elderly women impacted by a recreation and walking program. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *52*(1), e40–e43. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.04.021>
- Fu, Y., Ba, L., Lü, N., Yang, H., Hong, X., Zhou, J., & Sun, Z.** (2023). Burden of falls attributable to low bone mineral density among people aged 60 years and over in

- China from 1990 to 2019. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1204497. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1204497>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L.-K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F.** (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, *25*(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Khanna, D., Khanna, S., Khanna, P., Kahar, P., & Patel, B. M.** (sem data). Obesity: A Chronic Low-Grade Inflammation and Its Markers. *Cureus*, *14*(2), e22711. <https://doi.org/10.7759/cureus.22711>
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwick, E.** (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, *2018*, 7856823. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Larsson, L., Degens, H., Li, M., Salviati, L., Lee, Y. il, Thompson, W., Kirkland, J. L., & Sandri, M.** (2019). Sarcopenia: Aging-Related Loss of Muscle Mass and Function. *Physiological Reviews*, *99*(1), 427–511. <https://doi.org/10.1152/physrev.00061.2017>
- Li, Z., Zhang, Z., Ren, Y., Wang, Y., Fang, J., Yue, H., Ma, S., & Guan, F.** (2021). Aging and age-related diseases: From mechanisms to therapeutic strategies. *Biogerontology*, *22*(2), 165–187. <https://doi.org/10.1007/s10522-021-09910-5>
- Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., & Lim, S. E. R.** (2023). Factors that influence older adults’ participation in physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, *52*(8), afad145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N.** (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*, *8*, 549–556. <https://doi.org/10.2147/CIA.S44112>
- Monteiro, A. M., Rodrigues, S., Matos, S., Teixeira, J. E., Barbosa, T. M., & Forte, P.** (2022). The Effects of 32 Weeks of Multicomponent Training with Different Exercises Order in Elderly Women’s Functional Fitness and Body Composition. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, *58*(5), 628. <https://doi.org/10.3390/medicina58050628>
- Monteiro, A. M., Silva, P., Forte, P., & Carvalho, J.** (2019). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*, *14*(2), 385–398. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>
- Moreno-Díaz, M. I., Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A.** (2024). Physical Activity, Body Composition, Physical Fitness, and Body Dissatisfaction in Physical Education of Extremadura Adolescents: An Exploratory Study. *Children*, *11*(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.3390/children11010083>
- Nascimento, M. de M., Gouveia, É. R., Marques, A., Gouveia, B. R., Marconcin, P., França, C., & Ihle, A.** (2022). The Role of Physical Function in the Association

+ Idade, + Saúde: Um programa de exercício físico regular para idosos, promotor de saúde e bem-estar, capacitação profissional e evidência científica

- between Physical Activity and Gait Speed in Older Adults: A Mediation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12581. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912581>
- Nigg, C. R., Fuchs, R., Gerber, M., Jekauc, D., Koch, T., Krell-Roesch, J., Lippke, S., Mnich, C., Novak, B., Ju, Q., Sattler, M. C., Schmidt, S. C. E., van Poppel, M., Reimers, A. K., Wagner, P., Woods, C., & Woll, A.** (2020). Assessing physical activity through questionnaires – A consensus of best practices and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101715. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101715>
- Orssatto, L. B. R., Bezerra, E. S., Shield, A. J., & Trajano, G. S.** (2020). Is power training effective to produce muscle hypertrophy in older adults? A systematic review and meta-analysis. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 45(9), 1031–1040. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0021>
- Pinheiro, É. P., Cavalheiro do Espírito Santo, R., Peterson Dos Santos, L., Gonçalves, W. V., Forgiarini Junior, L. A., Xavier, R. M., & Filippin, L. I.** (2022). Multicomponent or Resistance Training for Nursing Home Residents: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 23(12), 1926.e1-1926.e10. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2022.06.009>
- Rodrigues, F., Monteiro, A. M., Forte, P., & Morouço, P.** (2023). Effects of Muscle Strength, Agility, and Fear of Falling on Risk of Falling in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4945. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064945>
- Schindler, I. F. S. R., Pontes, S. S., Bertoni, M. B. M., Junior, G. F., Júnior, B. R. N., de Jesus, F. L. A., & Neto, M. G.** (2023). A Systematic Review of Isokinetic Muscle Strength in a Healthy Population With Special Reference to Age and Gender. *Sports Health*, 15(3), 328–332. <https://doi.org/10.1177/19417381221146258>
- Schoene, D., Heller, C., Aung, Y. N., Sieber, C. C., Kemmler, W., & Freiberger, E.** (2019). A systematic review on the influence of fear of falling on quality of life in older people: Is there a role for falls? *Clinical Interventions in Aging*, 14, 701–719. <https://doi.org/10.2147/CIA.S197857>
- Song, Y.-Y., Sun, W.-J., Wang, C., Tian, Y.-M., Liu, H., & Jiang, Y.** (2023). Effects of multicomponent exercise on quality of life, depression and anxiety among stroke survivors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 32(21–22), 7677–7690. <https://doi.org/10.1111/jocn.16853>
- Tieland, M., Trouwborst, I., & Clark, B. C.** (2018). Skeletal muscle performance and ageing. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 9(1), 3–19. <https://doi.org/10.1002/jcsm.12238>
- Vaishya, R., & Vaish, A.** (2020). Falls in Older Adults are Serious. *Indian Journal of Orthopaedics*, 54(1), 69–74. <https://doi.org/10.1007/s43465-019-00037-x>
- Volpi, E., Nazemi, R., & Fujita, S.** (2004). Muscle tissue changes with aging. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*, 7(4), 405–410.
- Wang, X., Wang, H., Ye, Z., Ding, G., Li, F., Ma, J., & Hua, W.** (2020). The neurocognitive and BDNF changes of multicomponent exercise for community-dwelling older

adults with mild cognitive impairment or dementia: A systematic review and meta-analysis. *Aging*, 12(6), 4907–4917. <https://doi.org/10.18632/aging-.102918>

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Wickramarachchi, B., Torabi, M. R., & Perera, B. (2023). Effects of Physical Activity on Physical Fitness and Functional Ability in Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9, 23337214231158476. <https://doi.org/10.1177/23337214231158476>

Determinantes sociais da saúde: sobre os desafios e o direito de envelhecer ativamente em uma comunidade da cidade de São Paulo

Juliana Pedreschi Rodrigues

Bruna Tibolla

Universidade de São Paulo

Promuspp/each/usp

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo principal desenvolver reflexões acerca dos determinantes sociais da saúde, no âmbito do envelhecimento, tendo como ponto de partida dados estatísticos sobre expectativa de vida que destacam como as desigualdades sociais na cidade de São Paulo colocam em risco o direito de desfrutar de uma vida ativa e longa. A partir de uma abordagem qualitativa, fez-se a recolha de dados por meio da técnica de grupo focal, realizado em duas rodadas de conversa com um grupo de 10 idosas que vivem em um bairro localizado no entorno da Universidade de São Paulo, com o propósito de coletar a percepção delas sobre envelhecimento, autocuidado, mobilidade urbana e práticas de tempo livre. Os principais resultados revelaram peculiaridades de seus hábitos cotidianos e as principais dificuldades para a fruição de uma velhice ativa e longa.

Introdução

Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA, as novas tecnologias ao longo das últimas décadas estão contribuindo para o aumento da expectativa de vida da população do Brasil e do mundo, seja pelas inovações no campo da medicina, da indústria farmacêutica ou, por exemplo, pela ampliação do acesso aos serviços de saneamento básico, de nutrição, educação continuada, comunicação, entre outros fatores. As projeções do instituto confirmam que o número de brasileiros com idade acima de 65 anos mais que dobrará até o ano de 2030, significando uma fatia de 26% dos habitantes do país (IPEA, 2018).

Com isso o processo de envelhecimento passou a ganhar grande destaque nas páginas dos jornais, em diferentes programas de televisão e canais das redes sociais, e chamando a atenção do mercado financeiro conforme afirma Groisman (2002) ao relatar que:

convertida em matéria de interesse público, a velhice vem sendo cada vez mais tematizada pela mídia, que abre espaço para um crescente número de especialistas e de serviços voltados para essa faixa etária. A Terceira Idade torna-se uma espécie de moda, com a constituição de um mercado de consumo específico. Convertida em matéria de interesse público, a velhice torna-se uma espécie de moda. (Groisman, 2002, p. 62)

Para além da discussão mercadológica, o aumento da população idosa e, consequentemente, das demandas deste grupo, exige um pensar também específico sobre a velhice como uma etapa do ciclo de vida - e não apenas o fim dela. Apesar de no país já existir uma legislação que ampara legalmente a pessoa idosa, o *Estatuto do Idoso*¹, na cidade de São Paulo, nota-se que a igualdade de direitos não está refletida nos índices demográficos e sociais.

Sobre essa questão, nos chamou a atenção um levantamento realizado pela Rede Nossa São Paulo² que revelou a grande disparidade da expectativa de vida dentro dos sub-distritos do município. Se no Jardim Paulista, bairro considerado “nobre” do sudoeste da cidade de São Paulo, a idade da população ao morrer é em média de 81,6 anos, por sua vez, no extremo leste da mesma cidade, na periferia, a expectativa de vida não passa de 58,4 anos, principalmente entre os homens (Rede Nossa São Paulo, 2020).

E foi justamente a constatação da Rede Nossa São Paulo que nos fez eleger como objetivo e problema de pesquisa, a realização de um levantamento de dados sobre o envelhecimento e a longevidade da população idosa que vive no entorno da Universidade de São Paulo³, próxima ao campus da zona leste, região considerada pobre e periférica da cidade, um dos locais que os dados revelaram que as taxas de mortalidade, idade média ao morrer, estão diretamente ligadas, principalmente, com a renda e localização geográfica, entre outros fatores que podem explicar a baixa expectativa de vida nessas comunidades observadas. As disparidades no acesso aos serviços de saúde, educação, equipamentos culturais, bem como as diferentes taxas de homicídio entre jovens e adultos residentes em áreas da periferia e naquelas mais centrais, além do acesso ao trabalho formal e as condições de moradia influenciam a idade média ao morrer. (Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano, 2020, p. 3)

Sabe-se que a dificuldade de acesso aos serviços sociais, além da violência urbana nas áreas empobrecidas da cidade, contribui para que os índices de expectativa de vida sejam mais baixos. Por isso, para entender como ocorre o envelhecimento, partindo de uma perspectiva subjetiva, é preciso, primeiramente, analisar o que efetivamente significa envelhecer. Lima et. al (2008) enxergam este processo como uma questão “heterogênea e multifacetada” e consideram que o envelhecimento “se constrói sob diferentes influências de ordem sociocultural, como: acesso a oportunidades educacionais, adoção de cuidados em saúde, e realização de ações que acompanham o curso da vida e se estendem às fases tardias da vida, como a velhice” (Lima et al., 2008, p. 796). Para a autora a ideia de que a velhice não deve significar o estágio final da vida, ou que o “envelhecimento tem a ver necessariamente com o declínio cognitivo, tem nos permitido entender a ideia de desenvolvimento

¹ O Estatuto do Idoso visa a garantia dos direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm

² A Rede Nossa São Paulo é um instituto de pesquisas sociais da cidade São Paulo. <https://www.nossasao-paulo.org.br/>

³ A presente pesquisa foi realizada com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

ao longo de todo o ciclo de vida”, ela percebe esta etapa como essencial e natural no processo de vida (Lima et al., 2008, p. 796).

Sendo assim, entendendo a velhice como parte importante da vida e, observando a transição demográfica como uma tendência mundial, já no início dos anos 2000 a Organização Mundial da Saúde - OMS se propôs a estabelecer parâmetros para entender qual seria o envelhecimento ideal, criando o conceito de envelhecimento ativo, compreendido como o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Mas, vale ressaltar que, neste caso, a palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis de uma comunidade, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo para fazer parte da força de trabalho (Organização Mundial da Saúde, 2005, p.13).

Por tudo isso entende-se que a saúde da população idosa deve alinhar-se com os aspectos sociais e críticos da vida, ou seja, deve considerar as dimensões responsáveis pela desigualdade social, e ter como foco o direito à saúde baseado em modelos da medicina preventiva para, com isso, estimular mais a dimensão da produção social da saúde, do que a doença e tudo que ela envolve (Ianni, 2020). Para a autora, esta concepção da Saúde Coletiva como bem comum, resguarda “uma ideia de saúde-doença para além eixo biológico, enfatizando e ampliando a dimensão do social ao explicitar, por exemplo, as questões socioeconômicas de classe social, a pobreza, a escassez de oportunidades entre outros fatores” (Ianni, 2020, p.33).

Dessa forma, considerando a ampliação das concepções sobre a produção da saúde em diálogo permanente com a conjuntura social, no Brasil, chega-se à compreensão do papel dos Determinantes Sociais da Saúde - DSS⁴ que, associado ao conceito de equidade em saúde, que norteia as ações do Sistema Único de Saúde do Brasil – SUS⁵, “revelam como as condições objetivas de vida e as desigualdades sociais podem afetar a saúde de diferentes formas ao longo e ao final da vida” (Geib, 2012).

Em se tratando dos DSS e, mais especificamente, da população idosa, é possível perceber a crescente vinculação entre a ausência de estrutura urbana e condições socioeconômicas, com o estado de saúde das pessoas mais pobres.

Por isso, tornou-se latente a necessidade de mais pesquisas acerca do envelhecimento neste contexto, pois é evidente que “as circunstâncias econômicas e sociais desfavoráveis afetam diretamente a saúde no curso da vida, tornando a saúde dos idosos ainda mais suscetível à determinação social pela acumulação das exposições aos inúmeros fatores de risco” (Geib, 2012, p.125).

Defende-se neste estudo que a garantia do direito de envelhecer ativamente deve ser multifatorial e compreendido do ponto de vista crítico e comunitário, e fazendo constante interlocução com as demandas e realidades das pessoas que vivenciam tais processos em

⁴ Para maiores detalhes sobre o conceito de Determinantes Sociais da Saúde no Brasil ver: <https://dssbr.ensp.fiocruz.br/dss-o-que-e/>

⁵ Sobre os objetivos e estrutura do SUS ver: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/sus>

seus territórios. Assim, ouvir a população idosa, por meio de uma escuta atenta e sem intermediários, ajudou-nos a entender as carências e a ausência do poder público, no que se refere ao direito de ter uma vida longa e saudável. E como estratégia, para um processo de escuta coletiva, percebemos “a importância da construção de espaços de promoção de saúde subsidiados por estratégias voltadas às histórias de vida”, resgatando o que Ayres (2004, p.19) interpreta como a “fusão dos saberes técnicos com os saberes que cada pessoa acumulou ao longo de sua trajetória permitindo assim a abertura para que do diálogo entre esses saberes surjam boas escolhas sobre como agir nas diversas situações de cuidado”, em especial, no campo da saúde. Para o autor faz-se mais que importante a questão do cuidado associada aos “coletivos humanos”, uma vez que se torna imprescindível pensar o quanto a pobreza contribui com os processos de adoecimento, bem como, buscar respostas para solucionar estes problemas, conforme orientam os princípios da equidade Propostos pelos DSS e SUS.

E para melhor entender as particularidades desse contexto, fez-se necessário o desenvolvimento de um estudo com o objetivo de ouvir e entender como a comunidade idosa, que vive no entorno da Universidade de São Paulo, enfrenta os desafios do envelhecimento.

Sobre o envelhecer nas áreas periféricas da cidade de São Paulo e os caminhos metodológicos

Para compreensão do que significa envelhecer na periferia desta grande cidade, elegemos para o desenvolvimento deste estudo o Jardim Lapenna, localizado na zona Leste da cidade de São Paulo, uma das regiões que registra os menores índices de idade média ao morrer. De acordo com Acosta (2018) um levantamento de dados feito entre 2015 e 2017 revelou que a população do Jardim Lapenna praticamente dobrou, neste período, atingindo a marca de 12 mil habitantes. Nessa população, um a cada cinco habitantes são crianças pequenas que, em geral, não têm onde ficar enquanto suas mães trabalham fora, cabendo aos avós e conhecidos essa tarefa. A autora explica que “essa comunidade carece de espaços públicos e de lazer, conta com poucas vias de acesso, muita precariedade nas infraestruturas de redes, na habitação, e está exposta ao risco de enchentes nas áreas próximas ao córrego” (Acosta, 2018).

Assim sendo, para entender o processo de envelhecimento, os hábitos e as práticas sociais dos idosos deste bairro, buscou-se desenvolver uma pesquisa que permitisse a elaboração de uma análise qualitativa a partir das percepções de um grupo de idosas frequentadoras da Sociedade Amigos do Jardim Lapenna, que regularmente participam de atividades sociais na sede desta organização. A técnica utilizada para o levantamento das informações foi a do Grupo Focal para captar a percepção das idosas a respeito do envelhecimento como fenômeno individual e coletivo e tudo o que ele envolve. Para o desenvolvimento da pesquisa, considerou-se a abordagem qualitativa sobre o que é envelhecer, na perspectiva de Teixeira & Neri (2008, p. 87) que orientam para a análise do fenômeno a partir das impressões reais e necessidades vividas, neste caso, as impressões de mulheres idosas. E isso ocorreu por meio da técnica do Grupo Focal que consiste na formação de rodas de conversa ou “grupos de discussão que dialogam sobre um tema em particular ao receberem estímulos apropriados para o desenvolvimento do debate” (Ressel et al., 2008, p.780).

O roteiro de perguntas foi dividido em três temas principais: 1) autopercepção do envelhecimento; 2) sobre acesso a mobilidade urbana; 3) autocuidado e práticas de tempo livre. Todo o procedimento de registro dos relatos foi autorizado, por escrito, pelas participantes para fins de divulgação e publicação acadêmica. Ao todo, participaram da coleta um grupo de 60 idosas, divididas em 6 grupos de 10 participantes. Mas, para este artigo, apresentamos somente o resultado do grupo 1, com 10 participantes. Todo o processo de recrutamento ocorreu ao longo de três meses, iniciando os contatos com a equipe gestora composta por coordenadora, animadores e educadores sociais, que auxiliaram na divisão dos 6 grupos participantes e na organização do cronograma das rodas de conversa para a realização dos grupos focais. Posteriormente, iniciaram as reuniões com as idosas participantes antes ou após as atividades não formais de educação (dança, ginástica, rodas de leitura, tarde de fuxico, caminhadas) que são desenvolvidas semanalmente pela Associação de Bairro do Jardim Lapenna.

As 10 idosas do grupo 1, como dos demais grupos, participaram de rodadas de conversa para a recolha de dados em uma terça-feira e uma quinta-feira das 14h às 16h, na última semana do mês de agosto de 2023. O processamento das informações teve início após a finalização das entrevistas com os 6 grupos e início da transcrição de todos os relatos, e separação dos conteúdos alinhados com o objetivo e problema de investigação, para o posterior tratamento de dados por meio da elaboração de categorias de análise que pudessem evidenciar as perspectivas das idosas acerca dos principais desafios para o envelhecer, em uma comunidade periférica da cidade de São Paulo. As análises fizeram um cotejo entre dados, referencial bibliográfico e os indicadores propostos pelos Determinantes Sociais da Saúde.

Principais resultados e análises sobre o envelhecer no Jardim Lapenna

A idade das entrevistadas, em geral, variou entre 59 a 86 anos, ou seja, apesar de fazerem parte de um mesmo fenômeno coletivo (a velhice), pode-se perceber em estágios diferentes da vida. Ao serem questionadas sobre o tempo de residência no Jardim Lapenna, quase que a maioria (85%) disse ser residente do bairro há mais de 30 anos, ou seja, com legitimidade para falar sobre o cotidiano e o lugar onde vivem. No que se refere ao estado civil, nota-se que apenas um terço (33,3%) das entrevistadas não são viúvas, o que evidencia um fenômeno comum e conhecido como a “feminilização da velhice” (Lebrão, 2007) e explica que é comum as mulheres viverem mais que os homens, na maior parte do mundo, alegando que:

Várias são as explicações para esse fenômeno, como diferenças biológicas (por exemplo: o fator de proteção conferido por hormônios femininos em relação à isquemia coronariana); diferenças de exposição às causas de risco de trabalho; diferenças no consumo de álcool e tabaco, que estão sabidamente associados às causas de mortes mais frequentes na faixa etária acima dos 45 anos, como neoplasias e doenças do aparelho circulatório; diferenças de atitudes em relação à doença e incapacidade, as mulheres são mais atentas ao aparecimento de sintomas e sinais, Lebrão, 2007, p.4)

Ao serem perguntadas sobre com quem convivem, mais da metade das entrevistadas (60,9%) declararam morar com os filhos, muitas são responsáveis pelo sustento e, em geral, pelo cuidado dos netos e relataram o cuidado com os respectivos maridos enquanto eram

vivos, corroborando mais uma vez com outra perspectiva Lebrão (2007) que afirma que a atribuição da função de cuidadora da família pode ser um fator que contribui para a vulnerabilidade social das mulheres na velhice. Segundo a autora:

O papel tradicional das mulheres como cuidadoras da família, pode também contribuir para sua crescente pobreza e má saúde na idade avançada. Algumas mulheres são forçadas a desistir de empregos remunerados para exercer suas responsabilidades de cuidadoras, outras, nunca tiveram acesso a empregos remunerados por conta de seu trabalho em tempo integral em papéis de cuidadoras não remuneradas, olhando as crianças, pais idosos, esposos doentes e netos. Assim, a provisão do cuidado da família é, frequentemente, executada em detrimento da segurança econômica e boa saúde da mulher cuidadora na idade mais tardia. (Lebrão, 2007, p. 5)

De maneira geral, apesar de suas múltiplas vivências e memórias, as idosas entrevistadas compartilham das mesmas experiências de vida. Se fosse possível traçar um perfil, este seria: a maioria viúva, com baixa escolaridade, aposentadas com pensão própria ou do marido, e sempre responsáveis pelos cuidados com a casa, filhos, netos e agregados.

Além das questões anteriores de apresentação do perfil das entrevistadas, obtivemos as respostas envolvendo o contexto das idosas, no que se refere à autopercepção do envelhecimento e ao acesso à mobilidade urbana.

Então, quando questionadas sobre qual o significado do envelhecer para elas, todas as participantes da pesquisa, sem nenhuma exceção, afirmaram não se considerarem velhas. Em sua totalidade os relatos deixam claro que, para elas, o envelhecimento está ligado não ao passar dos anos ou atingir a faixa dos 60 anos ou mais, mas deve-se sim, a perda da autonomia para a realização de atividades domésticas básicas da vida diária.

Então, por serem independentes, elas ainda não se consideram velhas. E isso pode ser observado em três relatos que exemplificam e sintetizam as impressões do grupo participante:

E 1: “pra mim ainda não é nada porque eu não me sinto velha. Eu não me sinto velha ainda, nos meus 61 anos não. Velha é quando você fica dependente de todo mundo, mas a maioria que tá aqui não depende de ninguém. A gente mesmo que faz nossas coisas, eles que dependem da gente...”

E 2: narra que “como a nossa amiga aqui, eu com os meus 74 ainda não me sinto velha e, outra, “ nos meus 57 anos não parei pra pensar nisso porque eu não me sinto velha né. E eu vou na mesma coisa que as outras duas falou”.

E 3: relatou que: “a partir do momento que eu tiver que depender do meu filho, das minhas irmãs, dos meus sobrinhos, aí eu sei que já to envelhecendo” ,e a seguinte, disse que, “eu já tenho 78 anos, as minhas paradas, que eu vou falar, é igual a dela, eu não me sinto velha, me sinto uma menina de 15 anos (risos)”.

Com isso entende-se que a concepção cultural de trabalho, relacionado com produtividade e a vida útil para os outros, pode ser um dos fatores determinantes para a compreensão do que, para essas idosas significa a velhice, justamente por não se enxergarem no estereótipo da “idosas dependente” de outras pessoas e por ainda trabalharem, mesmo que em casa.

Na etapa seguinte de perguntas, quando questionadas sobre o acesso a mobilidade urbana, o autocuidado com a saúde e as suas práticas de tempo livre, qual a regularidade e de que forma isso ocorre, a maioria das idosas, citaram as limitações físicas e/ou que encontravam limitações para se locomover nos meios públicos de transporte, às vezes por questão financeira, outras vezes em razão da lotação ou demora dos ônibus e trens, ou pela distância e tempo gasto de casa até os locais para o atendimento de saúde, para consultas e exames. As mesmas dificuldades foram relatadas sobre o acesso às práticas de lazer, justificaram os mesmos problemas para chegarem até aos espaços culturais e terem acesso ao cinema, teatro, exposições ou passeios em parques, seja pela falta de informação ou de dinheiro. Outras ainda relataram limitações físicas, para caminhar em longa distância, para subir ou descer do transporte coletivo e que, às vezes, dependiam de membros da família e amigas para isso, seja para os cuidados com a saúde, como ir ao médico ou dentista, ou para se divertirem fora do bairro.

Com as respostas das idosas pode-se notar que, mesmo se considerando independentes, os problemas de saúde interferem na locomoção por meios de transporte públicos e que o apoio familiar, dos filhos e netos, acabam sendo um recurso para elas se locomoverem até seus compromissos e lazeres cotidianos. Neste sentido concordamos com Santos e Cunha (2014) que ressaltam o declínio da mobilidade de idosos, e sua percepção a respeito da dificuldade de utilização do transporte coletivo público, que causa diversos impactos na qualidade de vida e participação social de idosos.

Ainda sobre suas rotinas diárias, relacionadas com o autocuidado e as práticas de tempo livre, a maioria das participantes declararam acordar muito cedo, nos dias de semana, para fazerem os seus afazeres domésticos ou algum trabalho extra para reforçar o orçamento (como faxinas em casas vizinhas, cuidar de alguma criança do bairro, ou vender de produtos de beleza). Declararam também ir ao posto de saúde do bairro para consultas médicas, ou saírem para fazerem as unhas e o cabelo, só quando sobra um dinheirinho”. E relataram que somente aos finais de semana encontram algum tempo mais livre para praticar alguma atividade de lazer fora do bairro, como visitar parentes, sair para compras no mercado, irem até a igreja, ou festas na comunidade. Somente uma das entrevistada relatou sair para dançar e ir com frequência aos bailes de forró.

Considerações finais

A pesquisa que teve como objetivo principal desenvolvimento de reflexões acerca de ausência do reconhecimento dos determinantes sociais da saúde que podem incidir, negativamente, no envelhecimento ativo da população idosa de um bairro periférico da cidade de São Paulo e buscou revelar alguns dos principais motivos que nos permitiu entender as principais causas da baixa expectativa de vida na região estudada.

Ao longo da pesquisa foi possível identificar nos relatos que, entre as principais dificuldades para a fruição de uma vida longa está a ausência do poder público na oferta de serviços públicos básicos de saúde, de mobilidade urbana e de lazer. Fato que em seu conjunto limita, sobremaneira, a possibilidade das idosas terem qualidade de vida e desfrutarem uma velhice saudável e longa. Nesse sentido, chamamos à atenção para os determinantes sociais da saúde que nos orientam para a reflexão sobre o fato de como as circunstâncias materiais, os fatores comportamentais, biológicos, psicossociais e a posição socioeconômica da população idosa, impactam sobre o direito ao bem-estar, a saúde e a longevidade em regiões empobrecidas da cidade. Assim sendo entende-se que a busca pela saúde deve passar, necessariamente, pela intervenção assertiva do poder público responsável por garantir o direito constitucional a saúde.

Por fim, entende-se que pesquisas futuras sobre equidade na saúde e envelhecimento são fundamentais para fundamentar as ações de gestores públicos, educadores sociais e animadores que são responsáveis por processos de elaboração de programas coletivos de promoção de saúde e lazer, ou que promovam diferentes atividades socioculturais que possam minimizar os desafios que limitam o direito de envelhecer ativamente e com longevidade nas áreas empobrecidas da cidade de São Paulo.

Referências bibliográficas

- Acosta, C.** (2018). Plano de Bairro do Jardim Lapenna: um território de direitos. Jota Info. <https://www.jota.info/opiniao-e-analise/colunas-acervo/cepesp/plano-de-bairro-do-jardim-lapenna-um-territorio-de-direitos-01082018>
- Ayres, J. R. C. M.** (2004). O Cuidado, os Modos de ser (do) humano e as práticas de Saúde. *Saúde e Sociedade*, 13(3), 16-29. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/nvGMcCJJmp-SSRjsGLhH8fmh/>
- Geib, L. T. C.** (2012). Determinantes sociais da saúde do idoso. In: *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(1):123. https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v17n1/a15v17n1.pdf.
- Groisman, D.** (2012). “A velhice entre o normal e o patológico”. *História, Ciências Saúde de Manguinhos*, 9(1), 61-78. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702002000100004>
- Ianni, A. M.** (2020). O conceito da saúde para além da doença: o pensamento sanitário brasileiro e os desafios contemporâneos. *Revista Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo*, volume (10), 25-42. https://centrodepesquisaeformacao.sescsp.-org.br/revista/Revista_CPFn10.pdf
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA.** (2018). População idosa brasileira Deve aumentar até 2060. http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=33875.
- Lebrão, M. L.** (2007). O envelhecimento no Brasil: aspectos da transição demográfica e epidemiológica. *Revista de Saúde Coletiva*, 4(17), 135-140. <https://pesquisa.bvsalud.-org/portal/resource/pt/cid-59809>

Determinantes sociais da saúde: sobre os desafios e o direito de envelhecer ativamente em uma comunidade da cidade de São Paulo

- Lima, A. M. M. de; SILVA, H. S. da; Galhardoni, R.** (2008). Envelhecimento bem sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface-Comunicação, Saúde*, 12(1), 795-807. <https://doi.org/10.1590/S1414-328320080004-00010>
- Organização Mundial da Saúde et al.** (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/232/5%20%202005-%20%20-envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1
- Ressel, L. B. et al.** (2008). O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. *Texto & Contexto Enfermagem*, 17(4), 779-786. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400021>
- Santos, G.S.; Cunha, I. O.** (2014). Avaliação da qualidade de vida de mulheres idosas na comunidade. *Revista Enfermagem do Centro Oeste*; 4(2), 1135-1145. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-754525>
- Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano da Cidade de São Paulo.** (2020). *Informes Urbanos: Retrato da Pessoa Idosa na Cidade de São Paulo*, n.37.

Qualidade de Vida e Envelhecimento em Áreas Rurais: Que Sistemas de Suporte Comunitário?

Hermínia Gonçalves

*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro/
Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento*

Teresa Sequeira

*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro/
Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento*

RESUMO

Objetivos: Compreender o fator meio rural nas manifestações de qualidade de vida (QV) de adultos mais velhos, explicitando interações com construção de sistemas de suporte social ao envelhecimento em casa.

Metodologia: Organizámos a pesquisa como estudo de caso da freguesia de Vila Marim, situada no interior norte de Portugal. Em termos metodológicos, o estudo de caso articulou com o método qualitativo. Aplicámos entrevistas semiestruturadas a quarenta e seis idosos, e recorreremos à análise categorial e de discurso.

Resultados: A percepção de qualidade de vida é influenciada pela forma como cada indivíduo vivencia o envelhecimento. As pessoas idosas em territórios rurais apresentam boa qualidade de vida, apesar de relatarem quotidianos de ocupação em atividades laborais, em estreita relação com o território. Registam-se ambivalências marcadas por sentimentos de solidão e de suporte social escasso, que desafiam os atores locais à inovação dos mecanismos de apoio, explorando complementaridades entre solidariedades locais, solidariedades formais e novas tecnologias, em direção à construção de ecossistemas integrados de suporte social holístico.

Palavras-chave: Envelhecimento; qualidade de vida e bem-estar; territorialização do envelhecimento rural; sistemas de suporte comunitários.

1. Introdução

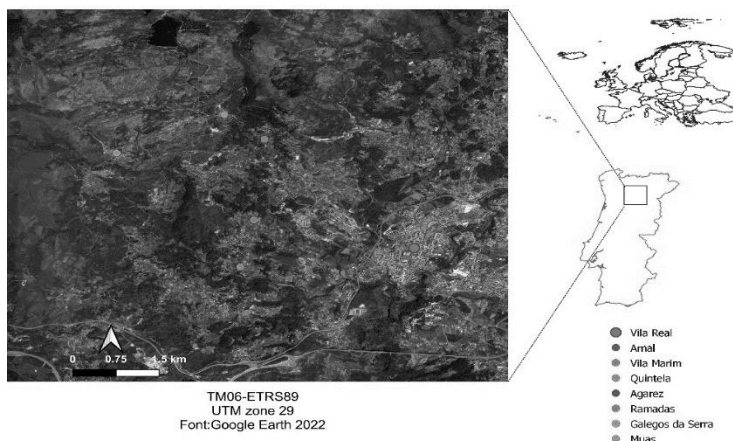
O fenómeno do envelhecimento rural desafia cada vez mais a ciência e a política a anteciparem cenários de envelhecimento bem-sucedido, que contrariem fenómenos frequentes de isolamento e problemas de sustentabilidade nos sistemas de apoio social existentes. No âmbito deste artigo sobre a qualidade de vida em idosos rurais, exploramos a individuação e os condicionantes do território que interferem com a qualidade de vida, interpelando os resultados com a perspetiva de contribuir para a construção de sistemas comunitários de apoio ao envelhecimento rural.

O capítulo inicia-se pelo esclarecimento do modelo de análise (ponto 2), procede ao enquadramento temático (ponto 3), apresenta os resultados (ponto 4) e discute-os à luz da questão de investigação (ponto 5), extraindo as principais conclusões (ponto 6).

2. Quadro metodológico

A freguesia de Vila Marim é composta por sete aldeias e inclui no seu território uma mistura complexa de áreas periurbanas, designadamente Vila Marim e Quintela, e áreas rurais de montanha, localizadas em pleno parque nacional do Alvão, nomeadamente Arnal, Agarez, Galegos da Serra, Muas e Ramadas (Figura 1).

Figura 1. Localização da freguesia de Vila Marim



Para responder à questão central: “Que leituras sobre a qualidade de vida de idosos rurais nos permitem perspetivar novas formas de suporte social em contextos rurais?”, recorremos ao estudo de casos e ao método qualitativo.

Realizámos entrevistas semiestruturadas a 46 idosos, selecionados por amostragem de conveniência, assegurando a representação das 7 aldeias da freguesia (tabela 1).

Tabela 1. Perfil dos entrevistados

Código	Lugares	Intervalo de idades
E1-E5	Arnal e Muas	68-85
E6-E16	Agarez	70-89
E17-E27	Galegos da Serra	66-90
E28-E32	Quintela	77-90
E33-E41	Vila Marim	67-85
E42-E46	Ramadas	73-87

Fonte: Elaboração própria

Entre os participantes registámos, 32,6% residentes em aldeias periurbanas e 67,3% residentes nas aldeias rurais da freguesia; 70% mulheres e 30% homens; 100% reformados.

Criámos categorias na fase da construção dos guiões de entrevista (prévias) e durante a análise dos discursos (posteriores), ver tabela 2.

Tabela 2. Categorias analisadas

Prévias	Posteriores
Território	Periurbano; Rural.
Aspetos demográficos	Sexo; Idade; Profissão anterior; Estado Civil; Residência habitual.
Atividades quotidianas	Quotidiano laboral; Quotidiano de lazer; Participação em atividades socioculturais.
Rendimento	Reforma; Outras fontes complementares de rendimento; Perceção de suficiência.
Sociabilidade	Densidade de relações sociais; Contactos familiares; Contactos comunitários; Redes familiares; Redes de vizinhança; Redes Comunitárias.
Acesso a Serviços Públicos e Coletivos	Serviços de saúde; Serviços de apoio social ou assistência; Serviços coletivos de consumo; Serviços coletivos de transportes.
Segurança	Sentimentos de burla; Relevo acidentado; Espaços que transmitam insegurança.
Perceção global de vida	Fatores positivos determinantes de vida boa.

Fonte: Elaboração própria.

3. Enquadramento: Perspetivas territorializadas do envelhecimento

O conceito de envelhecimento é multidimensional, apresentando características comuns, como modificações biológicas e fisiológicas, e características diferenciadas, como os aspetos sociais, psicológicos, ecológicos, culturais e espirituais, e de acesso, que interferem com a perceção de qualidade de vida (Nunes, 2017; Moreira, 2020).

O sucesso do envelhecimento depende significativamente das políticas sociais em prática. Nas últimas décadas surgiram em Portugal reformas relevantes para o prolongamento da esperança média de vida. Porém, as políticas de proteção social não acompanharam a evolução das necessidades desta faixa etária, nem garantiram uma distribuição nacional homogénea, condicionando a coesão socio-territorial, a qualidade de vida e o bem-estar de idosos de territórios rurais isolados (Capucha, 2017; Nunes, 2017). Com efeito, os riscos associados a perdas de qualidade de vida no envelhecimento, não podem ser prevenidos fora do quadro de melhoria das políticas e dos níveis de prestação do sistema de segurança social, seja pelo aumento das pensões mais baixas, seja através do alargamento da rede de prestação de cuidados e serviços sociais, com particular concentração do esforço público na resposta aos idosos mais carenciados (Capucha, 2017).

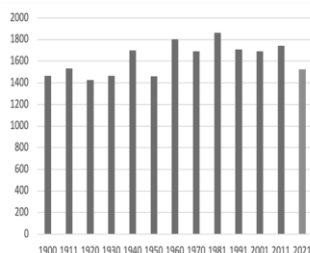
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o envelhecimento ativo e saudável pode corresponder ao processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, passíveis de conduzir à melhoria da qualidade de vida das pessoas que envelhecem em casa (OMS, 2015). As indicações político institucionais para o envelhecimento ativo e saudável 2020-2030, juntamente com a Agenda 2030 para a sustentabilidade, fornecem

orientações que desafiam os atores locais a valorizar o idoso e a incentivar a sua participação social, como sujeito-ativo e coparticipante no respetivo processo de envelhecimento e de acesso a produtos *versus* serviços, diretamente relacionados com as respetivas perceções de bem-estar. A literatura reforça a necessidade de se investir mais em políticas universalistas de reforma e proteção social, sem contudo, destituir os territórios da sua capacidade de gerar soluções territoriais (Vasta et al., 2019).

4. Apresentação de Resultados

A freguesia de Vila Marim é parte integrante do conjunto de 20 freguesias do concelho de Vila Real, cidade capital do Distrito6. À semelhança da tendência verificada no concelho de Vila Real através dos censos 2021, a freguesia regista um acentuado declínio populacional entre 2011 e 2021 (14%) (figuras 2, 3 e 4).

Figura 2. Evolução da População Residente na freguesia



Fonte: INE (2021)

Figura 3. Evolução da população residente por lugares da freguesia

Lugares	Nº de habitantes
Agarez	435
Arnal	12
Galegos da Serra	100
Muas	22
Ramadas	85
Quintela	178
Vila Marim	685

Figura 4. Evolução da população residente entre 2011 e 2021

Território	2011	2021
Concelho de Vila Real	51.853	49.629
Freguesia de Vila Marim	1.742	1.517

Segundo dados do INE (2021), as perdas populacionais produziram alterações no perfil etário da população do concelho com maior incidência nas freguesias rurais, com um agravamento acentuado dos índices de envelhecimento.

As narrativas recolhidas permitem destacar os quotidianos de trabalho ocupados em estreita relação com o território. Existem níveis de sociabilidade restritos e níveis escassos de participação em atividades socio-recreativas (tabela 3).

Tabela 3. Perceções do quotidiano

Atividades socio-laborais	Atividades socio-recreativas
<i>Todos os dias os animais comem! O trabalho do campo não tem parança.</i> E1, Arnal	<i>A missa faz-me muita falta! Não temos missa aqui em Arnal, e ainda por cima temos de pagar a luz da Capela.</i> E1, Arnal
<i>A minha rotina é botar o gado pela manhã e andar com o rebanho até à noite.</i> E7, Galegos da Serra	<i>Vêm cá uma menina a fazer atividades conosco...e eu bem gosto! É a Junta que a manda cá às vezes....</i> E2, Arnal
<i>Antigamente fazia o que faço hoje... pr'o campo, com as vacas.</i> E4, Ramadas	

6 A cidade de Vila Real emerge como um território polarizador das dinâmicas socioeconómicas do interior Norte, concentrando um conjunto de equipamentos e funções que alargam a sua área de influência para além dos limites desenhados pela sub-região do Douro ou pelo Distrito de Vila Real (Diagnóstico Social, 2020, p.11)

Qualidade de Vida e Envelhecimento em Áreas Rurais: Que Sistemas de Suporte Comunitário?

<p><i>Agora estava ali no tear, parei e vim aqui para pôr uns tomates... [múltiplas tarefas laborais] E14, Agarez</i></p> <p><i>(...) Colho 3 pipas de vinho, tenho couves, favas, tenho galinhas... vende-se pouco mas é bom para nós consumirmos. E31, Quintela</i></p> <p><i>Vou ao milho, vou às batatas para pôr na mesa... Ainda semeamos muito. E35, Vila Marim</i></p>	<p><i>Se houvesse [atividades] eu fazia logo parte. Precisamos de uma associação. E21, Galegos da Serra</i></p> <p><i>Vou a missa e vou ler [participa nas leituras da homilia]. E3, Agarez</i></p> <p><i>[ao fim de semana] Vou tomar café ali a Agarez... faço de conta que vou dar um passeio...isso não falha E43, Ramadas</i></p> <p><i>São dois dias por semana segundas e quintas [participa no Zumba]. E27, Vila Marim</i></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Elaboração própria

É transversal uma cultura de trabalho agrícola, com narrativas que aludem a trabalho intenso, autoconsumo, e complemento dos montantes baixos de reforma.

Coitada da reforma; é pequena...olhe, vai para a farmácia. E30, Quintela

Recebo 310 euros...vai dando, com a dele [refere-se ao marido] vamos vivendo. E 36, Vila Marim

Quanto à participação em atividades socio-recreativas percebem-se níveis de sociabilidade mais fortes nas aldeias rurais. A sociabilidade é fundamentalmente resultante das redes de vizinhança, em que a população idosa da mesma comunidade se apoia mutuamente. As redes familiares também são fundamentais no apoio regular mas, em alguns casos é esporádico, assumindo a forma de visitas e telefonemas. Percebem-se ainda outras redes de apoio, como redes comunitárias que auxiliam o idoso no acesso a consumos (tabela 4).

Tabela 4. Perceção de Sociabilidade

Aldeias	Redes de Vizinhança	Redes Familiares	Redes Comunitárias
Arnal e Muas	<i>Todos nos damos bem aqui na aldeia, somos muito amigos, ajudamo-nos uns aos outros na aldeia. E 5</i>	<i>Vem cá muitas vezes [neta] ajuda-me em tudo e até me leva a passear porque eu gosto. E2</i>	<i>Às vezes vamos ao atelier conversar, pintar e fazer maias e tapetes [espaço que funciona como atelier numa casa de turismo local]. E1</i> <i>Nem missa temos... Era onde nos víamos todas. E4</i>
Galegos da Serra	<i>Tenho aqui os meus vizinhos que são como família. E19</i>	<i>Eles lá compram a medicação [nora e filho], trazem-me tudo. E22</i>	<i>Nunca deixamos uma missa! E 18</i>
Agarez	<i>Aqui somos muito sociais uns com os outros E10</i>	<i>(...) ajuda-me em tudo e até me leva a passear [refere-se ao filho que vive na aldeia] E7</i> <i>Se precisar tenho a minha filha, que ela resolve os problemas graças a Deus. E11</i>	<i>Sou chefe do carnaval. E6</i> <i>Vou à missa... olhe fui domingo, fui segunda e fui terça... e no fim da missa conversei um bocadinho (...) E14</i>

Ramadas	<i>Tudo o que for preciso... É só bater à porta ao lado. E42</i> <i>Não tenho vizinhos...estão todos fora. E44</i>	[Filhas] <i>tenho duas que moram aqui. Há uma que me ajuda muito... tudo o que preciso ela vai buscar. E45</i> <i>Dos quatro [filhos] apenas dois mantêm contacto e ligam com alguma frequência. E46</i>	<i>Vamos aqui à Missa naquela capelinha (...) terças feiras que é quando o padre vem a Ramadas. E46</i> <i>A televisão faz-me falta, só que eu tenho medo de gastar muita luz. E44</i>
Quintela	<i>Na cidade é tudo nariz em pé nós aqui damos os bons dias e temos resposta. E31</i>	<i>Eu tenho a minha filha... (...) enche-me a despensa, não tenho fome. E29</i> <i>Primeiro vinham mais... o ano passado ainda vieram [com ar passativo refere-se à ausência de visitas da filha que vive em Aveiro]. E 27</i>	<i>São dois dias por semana segundas e quintas [Zumba em Vila Marim]. E27</i> <i>Ah... [Zumba em Vila Marim] eu já não posso. E30</i>
Vila Marim	<i>Falo com toda a gente... sim, sim ainda ontem no fim da missa conversámos. E36</i>	<i>(...) Ela toma conta de nós [refere-se à filha e ao apoio na aquisição de bens alimentares e medicamentos]. E35</i> <i>São os meus filhos que fazem as compras e pagam as compras (...) E40</i>	<i>Tento participar na ginástica enquanto posso (...). E 32</i> <i>Ir à missa (...) Antes jogávamos às cartas... era ali à beira da capela, na paragem de autocarro. E34</i> <i>Costumo ir às atividades físicas com a mina irmã. E38</i>

Fonte: Elaboração própria

O acesso a serviços de saúde, a transportes e estruturas coletivas de consumo são dimensões importante na vida dos mais velhos, mas a este nível verificam-se lacunas no território, condicionantes dos sentimentos de qualidade de vida (tabela 5).

Tabela 5. Perceção de acesso a serviços coletivos

Serviços de saúde	<i>Por vezes tenho de ir ao médico... ainda são algumas porque agora com a idade tudo aparece. E46, Ramadas</i> <i>Vamos a Vila Real e a Lordelo [referência ao Centro de Saúde e Hospital]... é a minha filha que marca e leva-me... não vou sozinho. E35, Vila Marim</i> <i>(...) sofro dos ossos há muito tempo, mas ao médico vou raras vezes e tomar comprimidos também é raro! [divagou entre os custos e a dificuldade do acesso] E22, Galegos da Serra</i>
Serviços de assistência	<i>O que nos faz falta é alguém que esteja connosco para conversar... ou alguma coisa que dê para conviver [desconfiança face ao apoio social de instituições]. E32, Vila Marim</i> <i>Quero ficar em casa [recusando a hipótese de lar]. E31, Quintela</i> <i>Não quero [lares e serviços sociais institucionais]. Assim faço como eu quiser. E46, Ramadas</i> <i>Lar?! Enquanto eu puder estar em casa é o que quero fazer. Apoio domiciliário fazia falta, mas a minha reforma é muito baixinha não dá para pagar... E1, Arnal</i>

Qualidade de Vida e Envelhecimento em Áreas Rurais: Que Sistemas de Suporte Comunitário?

Serviços de transportes	<i>Vou com a minha vizinha... para cá venho de táxi... o autocarro para lá em cima no entroncamento [alusão à distância]. E44, Ramadas (...)Temos <u>Corçobus</u> mas fica lá em baixo... é longe, temos os táxis que também não é caro! [refere-se a deslocações ao hospital e à cidade de Vila Real] E30, Quintela Quando via melhor apanhava o autocarro...o mal é a quantidade... passavam poucos. E40, Vila Marim</i>
Acesso a consumo	<i>O café agora está aberto... antes não havia nada! Em tempos havia aqui uma mercearia... E1, Vila Marim Vem cá todos os dias o padeiro e à sexta vem uma carrinha que tem um bocado de tudo, até traz peixe. E1, Arnal Temos um merceeiro que vem aí... ainda hoje veio aí... o que eu preciso ele traz. E30, Quintela</i>

Fonte: Elaboração própria

A perceção de acesso à saúde é positiva devido à proximidade aos serviços. Mas, na maioria dos discursos, percebem-se condicionalidades por fatores físicos e individuais e fatores externos da geografia e organização do território, onde destacam a falta de transportes públicos. Os idosos das aldeias de montanha têm narrativas mais centradas na sua ausência, enquanto nas aldeias periurbanas se destaca sobretudo a escassez dos horários oferecidos pelos transportes públicos.

A perceção de acesso à proteção social, materializada em respostas institucionais de internamento e de apoio domiciliário, é algo que apresentam como não necessário, apesar de, ao mesmo tempo, registarem ambivalência do abandono.

Há narrativas de memória que aludem a superfícies comerciais a retalho que, no passado, representaram importantes formas de acessos ao consumo e à socialização. Associam o encerramento destes estabelecimentos comerciais ao desaparecimento de espaços motivadores de convívio. As aldeias são agora servidas por uma ideia de comércio ambulante, cujo funcionamento é representado numa periodicidade semanal.

Na visão global de vida boa regista-se um sentimento transversal de qualidade de vida que valoriza o espaço rural, embora as narrativas sejam atravessadas por ambivalências de sentimentos que aludem ao isolamento social e à solidão (Tabela 6).

Tabela 6. Perceção de qualidade de vida

Aldeias	Determinantes Positivas	Determinantes negativas
Arnal	<i>Gosto de viver na minha casa, na minha terra... estive uma temporada no Luxemburgo, mas quis vir embora! Boa já não estou... mas estou como eu quero. E1</i>	<i>Eu ainda espero ir para Vila Real com a minha neta... mas se ficar aqui... [perde-se nos pensamentos e conclui] sinto-me só. Gostava mais de lá... a vida mo dirá! E2</i>
Muas	<i>Aqui na aldeia como somos poucos... somos quase uma família, ajudamo-nos uns aos outros e convivemos muito. E5</i>	<i>(...) Fazem falta algumas coisas... principalmente aquelas coisas que vão a casa das pessoas ajudar no que é preciso. E4 Falta a missa! E5 Narrativa transversal</i>

Galegos da Serra	<i>Ah não... como é que havemos de sentir [solidão] estamos perto da cidade (...) sou feliz a morar aqui. E21</i>	<i>Uma vida boa é não precisar de ajuda... não perder... é não ficar triste... [silêncio] coitada da vida boa! Estamos esquecidos aqui em cima (...) não há ninguém que dê nada... só temos que pedir a Deus saúde para o dia a dia. E24</i>
Agarez	<i>Sinto-me aqui muito bem! (...) Graças a Deus, tenho sempre gente. E 6 Nada... não mudaria nada. A reforma é que podia ser maior. E9</i>	<i>Muito triste [solidão]... às vezes vêm as saudades e sabe como é, recordar é viver. E11</i>
Ramadas	<i>É na missa, é no café, às vezes na rua... eu falo com todos... estou aqui há bastante tempo [...] há 60 e tal anos. E43 [Ramadas]</i>	<i>Sinto-me muito sozinha! A minha filha traz a medicação e outras coisas, depois tem a vida dela! E44 [Ramadas]</i>
Quintela	<i>Gosto de viver aqui (...) estou aqui sossegado, se me apetece comer um bocado de queijo ou salpicão vou a casa e como (...) aqui é um paraíso. E27 [Quintela]</i>	<i>(...) Isto está muito desprezado... estas estradas ai_ custa-me muito a subir... ela não estava tão perigosa, mas andaram a fazer o saneamento e agora ainda não está a estrada composta. E30</i>
Vila Marim	<i>Gosto muito de viver aqui... o ar é melhor, é mais puro! [compara com Lisboa e considera que se vive melhor em Vila Marim] E 36 [Vila Marim] Não gosto da cidade, estou aqui sossegado, (...) aqui é o paraíso! E41 [Vila Marim] Gosto muito das atividades de ginástica. E37</i>	<i>Somos aqui uma aldeia muito próxima de Vila Real e somos muito pouco desenvolvidos [não esconde o descontentamento por não ter outros cuidados] E39 [Vila Marim] (...) Quando me sinto assim mais coisa [solidão] vou por ai adiante... primeiro sempre se via alguém no minimercado [fechado] e agora não há nada... o clube é mais para os homens. E41</i>

Fonte: Elaboração própria

A freguesia de Vila Marim tem conseguido criar dinâmicas locais, que reforçam expectativas de qualidade de vida. Ainda assim, perpassa da narrativa um sentimento de isolamento, solidão e abandono, a par com a perceção de rendimento baixos, de acesso a consultas condicionado, de serviços sociais de suporte ao envelhecimento inexistentes e da escassa atividade sociocultural.

5. Discussão dos Resultados

A relação do idoso rural com a natureza implica que, os sistemas de suporte social, que se venham a oferecer, se interliguem com a identidade do idoso, na sua relação com o rural, reforçando a ligação à natureza e à família, à economia doméstica de coprodução; à religião e ao fortalecimento das relações sociais.

Vários autores, entre os quais, Smith, Lehning, & Dunkle (2013), Buffel et al. (2014) sugerem que os lugares e os atores políticos, nomeadamente municipais, devem convergir para a criação de comunidades amigas do idoso. Cwirlej-Sozańska et al. (2018) consideram que as intervenções devem envolver o acompanhamento interdisciplinar da saúde, o tratamento precoce dos problemas diagnosticados, a promoção da atividade física e relacional e

o apoio a atividades de vida diária. O terceiro setor, especificamente a economia social, tem uma importância crescente na qualidade de vida do idoso, ao mesmo tempo que enfrenta desafios difíceis, de sustentabilidade em cenários de redução de participações públicas e de necessidade de oferecer serviços de qualidade, em contextos geográficos despovoados e de baixas reformas.

Os governos locais dos territórios rurais estão desafiados a criar respostas sociais eco-comunitárias inovadoras, alinhadas com um ideário de sustentabilidade social abrangente, contextualizadas na relação das subjetividades com o território e com os princípios gerais do respetivo sistema de providência (Gonçalves, 2022, p.17).

Perspetivar sistemas territorializados e comunitários de suporte social ao envelhecimento, desafia-nos a explicitar as dicotomias território-envelhecimento, meio-pessoa, determinantes da forma de sentir o envelhecimento e a qualidade de vida. Os produtos de *aging in place* correspondem, normalmente, a produtos de inovação social, alicerçadas em sistema de proteção baseados na responsabilidade social colaborativa e na transformação do padrão das respostas/serviços de cuidado (Vasunilashorn, *et al.*, 2011).

Importará criar sistemas de solidariedades, que mobilizem a comunidade, as novas tecnologias e o bom desempenho na ação pública do bem-estar social, oferecendo nomeadamente a prevenção e controle de doenças; envelhecimento ativo e retardando a deterioração da função física e cognitiva; assistência em tarefas diárias; monitorização do bem-estar e reforço de acesso a sistemas sociais; e recreação e interação social, familiar, geracional e intergeracional.

6. Conclusão

Esta investigação permitiu chegar a resultados que se constituem num ponto de orientação para abordagens de *place based*, com vista a criar sistemas de suportes social comunitários. Confirmou os efeitos da ruralidade nos sentimentos de qualidade de vida dos idosos, e demonstrou que a construção de sistemas territorializados de proteção social, carece de abordagens de *place based* voltadas para a compreensão da ruralidade, da vivência das pessoas, da perceção do acesso, da inovação de produtos versus serviços associados ao bem-estar, e ainda da participação de redes de vizinhança na cadeia produtiva do suporte social.

O meio rural necessita de sistemas de suporte comunitários, mobilizando instituições e comunidades, redes formais e informais, criando fórmulas regulares de assistência em tarefas diárias, sistemas de mobilidade para aceder aos serviços de saúde e apoio social, e atividades socioculturais, relacionais, de recreação e reforço da atividade física e cognitiva.

As conclusões permitem destacar a importância de uma mudança crítica na construção de sistema de suporte social comunitários-proativos, personalizados, territorializados e inter-sectoriais - em direção a ecossistemas integrados, onde dispositivos, aplicações e redes sociais funcionem conjuntamente. Essa interoperabilidade será crucial para um suporte social holístico e integrado.

Referências bibliográficas

- Buffel T.; McGarry P.; Phillipson C.; De Donder, L.; Dury, S.; De Witte, N.; Smetcoren, A.S.; Verté, D.,** 2014. Developing age-friendly cities: case studies from Brussels and Manchester and implications for policy and practice. *Aging Soc Policy*. 2014;26(1-2):52-72. doi: 10.1080/08959420.2014.855043. PMID: 24266604.
- Capucha, L.,** 2017. Envelhecimento e políticas sociais: novos desafios aos sistemas de proteção: proteção contra o "risco de velhice": que risco ? *Sociologia*. Revista da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto, 15. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2396>
- Ćwirlej-Sozańska AB, Sozański B, Wiśniowska-Szurlej A, Wilmowska-Pietruszyńska A.,** 2018. Quality of life and related factors among older people living in rural areas in south-eastern Poland. *Ann Agric Environ Med*. 25(3), 539-545. doi: 10.26444/aaem/93847. Epub 2018 Sep 18. PMID: 30260177.
- Garbaccio, J. T. ; Estevão, W; Barcelos, B.,** 2018. Aging and quality of life of elderly people in rural areas. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 71(2).724-732. doi: 10.1590/0034-7167-2017-0149
- Gonçalves, H.** (2022). Welfare-Partnership Dynamics and Sustainable Development. *Sustainability*. 14, 7819. doi.org/10.3390/su14137819.
- Kassambara, A. & Mundt, F.,** 2020. Factoextra: Extrair e visualizar os resultados de análises multivariadas de dados. Pacote R Versão 1.0.7.<https://CRAN.R-project.org/package=factoextra>
- Moreira, M.,** 2020. *Como envelhecem os Portugueses-envelhecimento, saúde e idadismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa.
- Nunes, A. M.,** 2017. Demografia, envelhecimento e saúde: uma análise ao interior de Portugal. *Revista Kairós: Gerontologia*, 20(1), 133. <https://doi.org/10.23925/2176-901x.2017v20i1p133-154>
- OMS,** 2015. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Organização Mundial de Saúde.https://apps.who.int/iris/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15_01_por.pdf;jsessionid=81EC6399BCFD834F55B7F464E78918F4?sequence=6
- Sen, A.,**1999. *Pobreza e fomes: Um ensaio sobre direitos e privações*. Terramar. Lisboa. ISBN: 97897271102440.
- Smith, R. J., Lehning, A.J., & Dunkle, R. E.,** 2013. Conceptualizing age-friendly community characteristics in a sample of urban elders: An exploratory factor analysis. *Journal of Gerontological Social Work*, 56, 90-111. doi:10.1080 /01634372-2012.739267.
- Vasta, A.; Figueiredo, E.; Valente, S.; Vihinen, H.; Nieto-Romero, M.,** 2019. Place-based policies for sustainability and rural development: The case of a Portuguese village “spun” in traditional linen. *Social Sciences MDPI*, 8(289). <https://doi.org/10.3390/socsci8100289>.
- Vasunilashorn S, Steinman BA, Liebig PS, Pynoos J.,** 2011. Aging in place: evolution of a research topic whose time has come. *J Aging Res*. 2012;2012:120952. doi: 10.1155/2012/120952. PMID: 22175020; PMCID: PMC3227373.

Capítulo II

**Projetos e Metodologias para um envelhecimento com vida
ativa: A importância da Animação Sociocultural e das(os)
Animadores Socioculturais**

A animação sociocultural como estratégia de intervenção para dar mais vida à vida

Susana Carriço

Centro Social Paroquial São Miguel de Queijas

Para falar sobre a intervenção da Animação Sociocultural (ASC) com populações seniores, é necessário entender primeiro os principais desafios que um Animador Sociocultural encontra no exercício da sua profissão.

Este artigo visa abordar desafios, como isolamento, dependência e demência, que um Animador Sociocultural enfrenta nos contextos de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de Dia (CD) e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI). Pretende ainda abordar o impacto/benefícios que a Animação Sociocultural pode ter na qualidade de vida destas pessoas, estejam elas institucionalizadas ou no seu meio natural de vida.

O processo de envelhecimento e os respetivos desafios

O envelhecimento é um processo natural do desenvolvimento do ser humano que está intimamente ligado a aspetos negativos como a perda de interesses, desmotivação e incapacidades físicas e cognitivas. Segundo Osório (2007), o processo de envelhecimento “(«ir ficando mais velho») constitui uma dimensão positiva que permite um desenvolvimento no âmbito do qual são possíveis, e convenientes, novas atividades” (p. 13). É nesta perspetiva que deve ser encarada esta fase da vida, uma vez que as pessoas continuam a ser pessoas, com uma vida pela frente que deve ser vivida em pleno e da melhor forma. “Em qualquer caso, torna-se evidente que a velhice humana gera uma redução da capacidade funcional devido ao curso do tempo, tal como em todos os organismos vivos, mas essas limitações não impedem o desenvolvimento de uma vida plena.” (Osório, 2007, p. 12)

O Animador Sociocultural, sendo um agente de mudança, tem o privilégio de poder mudar mentalidades mostrando e fazendo sentir que o processo de envelhecimento pode e deve ser acompanhado de alegrias e felicidade. Falando objetivamente, ninguém é feliz 24h por dia, todos os dias, em todas as fases da vida. Então, porque terão as últimas fases de ser diferentes?

De um modo geral, no início do processo de envelhecimento, as pessoas são autónomas, conseguem auto cuidar-se e realizar todas as atividades de vida diária. No entanto, os longos períodos desocupados e, em muitos casos, a solidão, levam a uma procura de ocupação, distração e convívio através da participação em atividades promovidas pelas Câmaras Municipais e/ou pelas Juntas de Freguesia, Universidades Seniores, bem como por outros grupos similares e com os quais se identifiquem. É fundamental conhecer outras pessoas, com condições idênticas e com quem se possa partilhar experiências/vivências, sentimentos e dificuldades, de forma a tomar consciência de que, o que se experiencia ou sente, é transversal às pessoas da mesma faixa etária.

Com o avançar da idade, vão surgindo perdas de funcionalidade inerentes ao processo de envelhecimento, que levam, muitas vezes, a uma diminuição progressiva da participação

nas atividades referidas anteriormente e conseqüentemente ao aumento do isolamento. Este isolamento e a falta de ocupação levará a um declínio mais acelerado da capacidade em conseguir manter e realizar todas as atividades da vida diária.

Quando existe a tomada de consciência, seja pela pessoa em questão, seja pela família, de que a dependência que vai surgindo necessita de uma intervenção de terceiros, no caso da família não conseguir dar resposta, surge a procura pelo Serviço de Apoio Domiciliário. Na realidade, é muito positivo quando se recorre ao SAD e não se deixa protelar o pedido deste apoio, que será essencial para a preservação e manutenção de necessidades tão básicas e de conforto, como é a higiene pessoal e a alimentação, por exemplo. Na maioria dos casos, o ideal seria a integração em Centro de Dia, uma vez que a pessoa ainda tem autonomia, embora não seja total, e poderia evitar o isolamento e manter a ocupação, o convívio e uma rotina que a conservariam ativa e motivada. Tal como refere Jacob (2013) “ao fazer a animação em casa do idoso, numa relação utente-técnico, perde-se a componente social da animação e reforça-se o isolamento do idoso” (p. 37).

No entanto, quando a pessoa está relutante em frequentar o Centro de Dia e insiste em permanecer em casa, isolada, sem ocupação ou qualquer estímulo, a intervenção da Animação Sociocultural é fundamental, esta vai contribuir para a manutenção e/ou diminuição menos acelerada das capacidades existentes, quer físicas, quer cognitivas, mantendo-a ativa, inserida e integrada no meio a que pertence.

Na nossa sociedade está muito vincado o preconceito em relação aos Centros de Dia. Esta valência é vista como um último recurso e apenas se recorrerá a ela quando não se puder estar sozinho. Tal como nos diz Pereira (2018), os Centros de Dia “tornaram-se numa espécie de antecâmaras de lares cheios, sobretudo de pessoas com algum tipo de demência”. Esta visão faz com que as pessoas cheguem cada vez mais tarde aos Centros de Dia, já com uma dependência muito avançada, quer física, quer cognitiva, fazendo dos Centros de Dia, lares de dia.

Esta realidade leva a que, muitas pessoas, percam a oportunidade de se manterem mais participativas e ativas no seu processo de envelhecimento, contribuindo para a manutenção das suas funcionalidades por mais tempo. É preciso cultivar a ideia de que se tem muito mais a ganhar se se começar a frequentar o Centro de Dia com autonomia e usufruir desta resposta como um recurso de distração, ocupação e convívio, ao invés de o frequentar por imposição da condição de não poder estar sozinho.

Numa fase de maior dependência, em que a família já não consegue cuidar em casa, vem a integração em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, a institucionalização pura e dura.

A integração em ERPI é, na maioria das vezes, difícil. Há que ter em conta que a pessoa deixa a sua casa, o seu espaço, as suas rotinas, os seus hábitos, as suas vontades, os seus horários, a sua privacidade, para passar a morar numa casa enorme, cheia de pessoas, onde há barulho, onde lhe é imposto o horário de se levantar e deitar, onde come o que está estipulado e a uma hora certa, onde não vê televisão quando quer, o programa que quer, nem a consegue ouvir, sequer, onde não tem um quarto/um espaço só seu, onde muitas vezes, não pode ir à casa de banho quando lhe apetece, porque está ocupada, ou tem de esperar que alguém vá com ela, porque não pode ir sozinha....

Segundo Jacob (2007, p.8), “a institucionalização nem sempre é fácil, porque sair de casa nunca é agradável para o idoso. O bem-estar psicológico dos idosos está estritamente associado à sua satisfação em relação ao seu ambiente residencial: a casa que cada um adquire (...), uma vez que há laços afetivos que o ligam a esse espaço através de memórias do passado”.

Apesar de a pessoa estar inserida no meio de muita gente e de ter sempre alguém sentado ao seu lado, na realidade pode estar altamente isolada. Se vivia com algum familiar, deixou de estar com ele da mesma forma. Possivelmente não sabe o nome da pessoa que dorme no mesmo quarto e/ou nem comunica com ela. Possivelmente não se identifica com as pessoas com quem come à mesa ou não sabe o nome de quem se senta no cadeirão ao lado. Está apenas em modo robótico de cumprimento de regras e rotinas.

Se a integração em ERPI não for bem acompanhada, a verdade é que, pode ser desoladora.

Existe uma necessidade urgente de mudar esta realidade e a imagem triste que subsiste em relação aos lares. Felizmente, muitos não são assim e investem no cuidado mais individualizado e personalizado, ou seja, centrado na pessoa. No entanto, as barreiras que existem para alcançar uma realidade ideal, passam por reorganizações estruturais, nomeadamente ao nível dos recursos humanos e financeiros, que não dependem das instituições. Estas fazem o que podem, como podem e com o que têm, tendo de ter por base o cumprimento de regras impostas pela tutela que desconhece muitas vezes o contexto que regula.

A institucionalização, na maioria das situações, é inevitável dada a necessidade da prestação de cuidados que não se conseguem satisfazer, do mesmo modo, no domicílio. A verdade é que, apesar de difícil, na maioria dos casos, converte-se num ganho de qualidade de vida.

Sendo a Animação Sociocultural um motor facilitador para a integração, o papel do Animador Sociocultural é fundamental para uma integração mais fácil, tranquila e de sucesso. No trabalho com o público sénior, para além da realização de atividades, o animador deve envolver-se no dia-a-dia das pessoas, criar vínculos com elas, transmitir alegria, tranquilidade e confiança, para que possa ser encarado como um aliado, alguém que estará presente, apoiará, ajudará na gestão das expectativas e fará tudo o que estiver ao seu alcance para que seja dada resposta às suas necessidades e interesses. O Animador Sociocultural traduz-se, assim, numa figura de apoio a estas pessoas.

Para além dos desafios já abordados, ao longo do processo de envelhecimento vão sendo encontrados outros ligados ao estado emocional que, por sua vez, é responsável pela forma de estar, de vivenciar e de sentir. Entre eles, encontram-se a desmotivação, a tristeza, a ansiedade, a preocupação, o medo, o sentimento de inutilidade, perda do sentido da vida e a tomada de consciência da aproximação do final da vida.

Aqui, a intervenção da ASC pode ser mais bem-sucedida e ganhar maior expressão quando aliada à Psicologia, já que esta irá trabalhar os aspetos emocionais da pessoa e, em conjunto com a Animação Sociocultural, será traçada uma intervenção mais eficaz. Infelizmente, a maioria das ERPI não tem a possibilidade, e a sorte, de ter o apoio de um Psicólogo. Será um caminho também a percorrer, para alcançar a situação ideal.

Existem outros aspetos que devem ser tidos em conta, como o afastamento do meio familiar (no caso das ERPI), os problemas de saúde decorrentes da idade avançada e que, claramente,

se traduzem em dificuldades, bem como o facto de se assistir diariamente à crescente e acelerada perda de capacidades de alguns pares/amigos (em contexto de CD e ERPI).

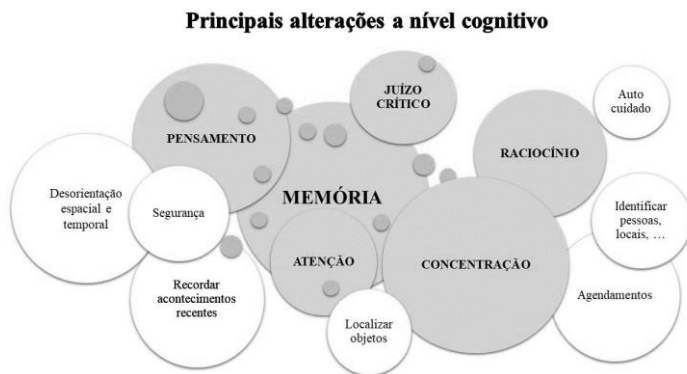
O Animador Sociocultural encontra também desafios internos, com os quais tem de aprender a lidar, a gerir e a não deixar interferir na qualidade do seu trabalho. Eles estão muito associados a emoções negativas que estão presentes nestes contextos e que absorve diariamente decorrentes da tristeza, do desânimo, das queixas, das dificuldades, das alterações do humor e do comportamento, da deterioração, da morte, a que assiste no dia-a-dia. Perante esta realidade, terá de manter uma postura positiva e motivada.

Desafio emergente: Demência

Existe um conceito, de que não se pode deixar de falar quando se fala em envelhecimento e/ou em institucionalização, é o conceito de demência. Segundo a World Health Organization (2023), “a demência é atualmente a sétima principal causa de morte e uma das principais causas de incapacidade e dependência entre os idosos em todo o mundo”. Ainda de acordo com a Who, citada pela Alzheimer Portugal (s. d.), a demência é a “síndrome em que a função cognitiva se deteriora além do que é expectável resultar das consequências habituais do envelhecimento biológico”.

Atualmente, grande parte das pessoas que frequentam os Centros de Dia ou as ERPI têm demência, o que se traduz num grande desafio para a intervenção da Animação Sociocultural. A demência levará a pessoa a uma dependência em todas as suas dimensões, manifestando-se, numa fase inicial e intermédia, ao nível da memória e, numa fase posterior, também a nível físico.

Segundo a Alzheimer Portugal, “as pessoas com Demência diferem nos padrões de problemas que apresentam e na velocidade com que as suas capacidades se deterioram. As suas capacidades podem sofrer alterações de um dia para o outro ou mesmo ao longo do dia. Porém, o certo é que vão sofrer uma deterioração, que em alguns casos é rápida, ocorrendo em poucos meses, e noutros é mais lenta, acontecendo ao longo de vários anos”.



Fonte própria

A Animação Sociocultural como estratégia de intervenção para dar mais vida à vida

Uma pessoa com demência, experiêcia uma grande sensação de isolamento, uma vez que, ela própria, tende a isolar-se, quer pela tomada de consciência das alterações cognitivas, quer pelo constrangimento que estas lhe possam causar. “Experienciar as mudanças relacionadas com a Demência ou perda de memória, pode levar à manifestação de uma grande variedade de emoções” (Alzheimer Portugal, s. d.) inerentes à doença e que vão sendo sentidas ao longo de todo o processo, são elas:

- Vergonha;
- Medo;
- Embaraço;
- Agitação;
- Apatia;
- Frustração;
- Agressividade;
- Ansiedade;
- Humilhação;
- Confusão;
- Alteração da personalidade.

Existem formas de, numa fase mais inicial, minimizarmos o impacto que as alterações cognitivas possam ter na pessoa com demência. O Animador Sociocultural deve ser um agente criador e sensibilizador destas estratégias, quer junto da pessoa com demência, quer junto das pessoas que a rodeiam, sejam elas família, cuidadores formais ou informais, pares e até a comunidade em geral. Estas irão apoiar na orientação, na integração, para o prolongamento da autonomia e ajudarão na relação com a pessoa com demência.

- Transmitir segurança e tranquilidade;
- Manter a pessoa ocupada;
- Tentar compreender o que a pessoa está a sentir;
- Evitar chamar a atenção para as falhas/esquecimentos;
- Deixar a pessoa terminar de falar, não interromper nem completar as frases por ela;
- Estabelecer contato visual;
- Criar rotinas e escrevê-las;
- Deixar mensagens simples em sítios estratégicos (ex.: “Fechar a porta”, “Apagar o fogão”);
- Identificar portas e gavetas;
- Evitar alterar os sítios das coisas

No trabalho diário com as pessoas com demência, de modo a contribuir para a manutenção das suas capacidades cognitivas por mais tempo, devem ser promovidas atividades diversificadas que estimulem as pessoas em várias áreas (social, cultural, espiritual, religiosa, motora...), bem como atividades que promovam, de uma forma mais específica, a estimulação cognitiva. “Não se sabe ainda como se pode prevenir ou curar a demência, mas existem

muitas coisas que se pode fazer para manter o cérebro saudável com o avançar da idade” (Alzheimer Portugal, s. d.), como por exemplo:

- Realizar jogos de raciocínio lógico (dominó, damas, xadrez, sudoku, palavras cruzadas, sopa de letras, puzzles, etc.);
- Realizar jogos de palavras;
- Realizar operações numéricas;
- Decifrar enigmas;
- Realizar sequências (letras, números, palavras, dimensões, etc.);
- Ler;
- Escrever;
- Recordar a vida passada (datas, locais, pessoas, acontecimentos, etc.);
- Relembrar acontecimentos recentes;
- Situar-se no espaço e no tempo;
- Manter uma alimentação saudável;
- Praticar exercício físico;
- Manter uma vida social.

Diante de um quadro de demência o Animador Sociocultural terá de ter uma intervenção mais individualizada, tendo sempre em atenção as características próprias da fase em que a pessoa se encontra. Numa fase intermédia, em que o esquecimento fica mais acentuado, o papel do Animador Sociocultural visa proporcionar momentos que promovam boas sensações, como a alegria e a boa disposição. Apesar de, mais tarde, a pessoa não se lembrar do que aconteceu nem do que fez, ficou com ela a sensação de bem-estar, que no fundo, é o objetivo máximo da intervenção da Animação Sociocultural com população sénior.

Atuação, impacto e benefícios da Animação Sociocultural

Além dos aspetos que têm vindo a ser realçados no que respeita à atuação do Animador Sociocultural, pretende-se ainda destacar algumas ideias que deverão ser tidas em consideração.

Atualmente, tendo em conta todos os desafios que existem perante um público sénior, as particularidades de cada pessoa, bem como as limitações com que chegam às instituições, poucas são as atividades que podem ser realizadas com um grupo alargado de pessoas. Esta realidade, faz surgir a necessidade de ser criado um leque mais diversificado de atividades, que vão sendo dinamizadas ao longo do dia, ou que, uma mesma atividade possa ser realizada de forma adaptada a cada pequeno grupo ou pessoa.

Segundo Osório (1998), “nestas idades, o importante é proporcionar experiências de aprendizagem às pessoas idosas e manter um ambiente rico e estimulante” (p. 253).

Não se pretende listar um leque de atividades, uma vez que estas variam muito de grupo para grupo, de pessoa para pessoa e será o diagnóstico feito pelo Animador que irá defini-las.

É importante realçar a necessidade de formação na área das demências para todos os Animadores que intervenham junto de grupos seniores já, que esta patologia é uma realidade

muito presente e vincada neste público. Não é possível desenvolver um bom trabalho sem ter um conhecimento mínimo de como esta doença altera o comportamento e a essência das pessoas.

Na prática da Animação Sociocultural, no que concerne à promoção do bem-estar da pessoa, mais relevante do que a execução da atividade e o seu conteúdo, é despertar nela a confiança em si mesma, a sua autonomia e desmistificar os estereótipos que poderão influenciar negativamente a sua qualidade de vida. “Não nos podemos esquecer de que a realidade é melhorada não por se fazer muito, mas por se planear uma ação significativa que propicie de forma ótima a mudança e a melhoria dessa realidade” (Serrano, 2008, p. 13).

Após a confiança estabelecida, o trabalho desenvolvido pelo Animador começa a ter resultados visíveis. É muito gratificante perceber a importância do papel do Animador junto dos grupos seniores. Não é difícil nem demorado ver o impacto positivo que tem. Vai sendo perceptível a conquista de objetivos, primeiramente mais voltados para o indivíduo, que promovem a realização pessoal, como: a motivação, a proatividade, o interesse, a aceitação das limitações, objetivos diários, o envolvimento nas dinâmicas, a criação de uma rotina (sem obrigatoriedade), a alegria, a adesão/participação nas atividades e a boa disposição.

Quase que paralelamente começam a ser alcançados os objetivos mais voltados para o grupo e para a comunidade, como é o exemplo da socialização e da integração (no grupo e na comunidade). É de salientar que, só é possível alcançar a realização pessoal quando se deixa de estar só e se sente pertença de um grupo, de uma comunidade.

Seixas (2009) mostra-nos que os ganhos em saúde previstos na carta de Ottawa compreendem quatro dimensões na promoção da saúde do ser humano que se encontram ligadas à esperança de vida e à qualidade de vida:

- “Acrescentar anos à vida, no sentido dos ganhos em anos de vida que deixam de ser perdidos;
- Acrescentar saúde à vida, no sentido de aumento da funcionalidade física e psicossocial;
- Acrescentar vida aos anos, no sentido da redução de episódios de doença ou encurtamento da sua duração, diminuição das situações de incapacidade temporária ou permanente devido a doenças, ou a sequelas de traumatismos;
- Acrescentar qualidade à vida, no sentido de reduzir o sofrimento evitável relacionado ou condicionado pela saúde individual.” (p. 122)

A promoção da saúde não está apenas ligada ao setor da saúde, pois estende-se a estilos de vida saudáveis de forma a atingir um bem-estar e um bem-sentir. Sendo a Animação Sociocultural a ciência social que tem o privilégio e a capacidade de intervir, de uma forma tão ampla e diversificada, junto das pessoas, potencia um envelhecimento ativo e realizado, dando assim, mais vida à vida.

Referências bibliográficas

Alzheimer Portugal. (s. d.). Fatores de risco modificáveis das Demências. <https://alzheimer-portugal.org/-/fatores-de-risco-modificaveis-das-demencias/>

- Alzheimer Portugal. (2006).** Manual do Cuidador (2ª Edição). <https://alzheimerportugal.org/-/manual-do-cuidador-2/>
- Alzheimer Portugal.** (s. d.). Reduzir o risco. <https://alzheimerportugal.org/reduzir-o-risco/>
- Alzheimer Portugal.** (s. d.). Sentimentos e adaptação à mudança. <https://alzheimerportugal.org/-/sentimentos-e-adaptacao-a-mudanca/>
- Jacob, L.** (2007). Animação de Idosos (2ª Edição). Ambar.
- Jacob, L.** (2013). Animação de Idosos (2ª edição). Mais.
- Osorio, A.** (1998). Animação Sociocultural e Educação de Adultos. In Trilla, J. (coord.), Animação Sociocultural - Teorias Programas e Âmbitos (pp. 235-249). Editorial Ariel.
- Osorio, A.** (2007). Os Idosos na Sociedade Atual. In Osório, A. & Pinto, F. (coords.), As Pessoas Idosas – Contexto Social e Intervenção Educativa (pp.11-46). Instituto Piaget.
- Pereira, A.** (2018, 15 de dezembro). Os centros de dia atraem cada vez menos idosos, mas os lares estão cheios. Público.<https://www.publico.pt/2018/12/15/sociedade/-noticia/centros-dia-atraem-menos-lares-estao-cheios-1854827>
- Seixas, I.** (2009). Ganhos em Saúde Decorrentes da Animação Sociocultural na Terceira Idade. In Pereira, J. & Lopes, M. (coord.), Animação Sociocultural na Terceira Idade (pp. 122-128). Intervenção.
- Serrano, G. P.** (2008). Elaboração de Projetos Sociais. Casos Práticos. Coleção Educação e Trabalho Social. Porto Editora.
- World Health Organization.** (2023). Demência. <http://www.who.int/mediacentre/-/factsheets/fs362/e>

A animação sociocultural e o animador sociocultural como agentes de socialização no meio rural – histórias de vida dos trabalhadores das minas de Jales que na atualidade são utentes no centro social e comunitário do planalto de Jales

Dalila Alves Carneiro

Animadora Sociocultural no Centro Social e Comunitário do Planalto de Jales

RESUMO

O presente artigo procura evidenciar a importância da animação sociocultural e do animador sociocultural, enquanto agentes de socialização e desenvolvimento em meio rural. O planalto de Jales é uma pequena comunidade povoada de histórias de vida que simbolizam o viver no conviver, o sofrimento, as alegrias e as tristezas dos mineiros de Jales. É este território de partilha de afetos que serve de mote a um projeto de intervenção social, cultural e educativa, que procura resistir à desertificação desta comunidade rural. A comunidade de Jales constituiu durante grande parte do século XX um grande polo de desenvolvimento económico, social e cultural. As minas de Jales eram um grande centro industrial, onde laboravam centenas de trabalhadores. Um número significativo desses trabalhadores são na atualidade utentes do Centro Social e Comunitário do Planalto de Jales.

Introdução

Com este artigo procuramos dar voz e sentido à importância do animador sociocultural e da animação sociocultural como pilares do desenvolvimento local /rural. Ao refletirmos sobre o sentido etimológico da animação sociocultural constatamos o sentido bidirecional (Ventosa, p.14) Animação como *anima* (sentido, alento, vida) e como *animus* (movimento, dinamismo e transformação). É esta dialética entre o anima e o animus que nos serve de estratégia para dinamizar o território em que vivemos.

No anima procuramos relevar à ação do animador sociocultural como um grande incitador da vida ativa e participativa, como agente socializador que difunde sentido a uma ação concreta e que transmite alento perante a adversidade, a passividade e a resignação.

Nos animus enalteçemos a vivência, na dimensão da convivência e na partilha de saberes num espaço educativo, social e cultural, onde perduram memórias de um tempo passado que persiste na memória destes Homens e Mulheres de Jales. É aqui que também se valoriza a educação intergeracional como estratégia e motivação para aprendermos uns com os outros.

Perspetivas teóricas da Animação Sociocultural e do Animador Sociocultural no contexto do envelhecimento em meio rural

As narrativas conhecidas sobre a problemática do envelhecimento estão povoadas de visões catastróficas, porém, pela nossa parte valorizamos a longevidade como uma grande conquista do mundo civilizado.

Aqui recordamos Herman Hesse, que no seu livro “Elogio da Velhice” enaltece o sentido de vida ao referir *“Aquele que envelhece e que segue atentamente esse processo poderá observar como, apesar de as forças falharem e as potencialidades deixarem de ser as que eram, a vida pode, até bastante tarde, ano após ano e até ao fim, ainda ser capaz de aumentar e multiplicar a interminável rede das suas relações e interdependências e como, desde que a memória se mantenha desperta, nada daquilo que é transitório e já se passou se perde”*.

É este sentido de valorização da memória que constitui o âmago do nosso projeto de intervenção. No meio rural, a animação sociocultural aparece assim, como um meio de estimulação das memórias, dos rituais, dos muitos saberes, das inúmeras histórias e de um viver em comunidade. A animação sociocultural cumpre assim a sua matriz original de dar vida ao que não tem vida e dar sentido à interação humana.

Propósitos e objetivos de um projeto de animação sociocultural no meio rural:

- Desenvolver a convivência pessoal, fomentar a sua própria identidade;
- Contribuir para que as pessoas superem o complexo de inferioridade, a resignação, a passividade, o receio da participação que os leva a fecharem-se dentro de si;
- Favorecer o desenvolvimento comunitário com a realização de ações que contemplem as memórias e as vivências no meio rural como meio de estimular a memória;
- Envolver sempre os idosos nos projetos a levar a cabo, desde a sua conceção até à execução. Os idosos são os protagonistas e não meros recetores/espetadores passivos;
- Assumir a animação sociocultural como pedagogia potenciadora de educação intergeracional.

O animador sociocultural é aquele que tem como missão dar sentido aos propósitos da animação sociocultural. No dizer de Ezequiel Ander-Egg (2000), quem é que não pode ser animador sociocultural?

- Não pode ser animador quem não está animado;
- Não podem ser animadores os solitários, os aborrecidos, os desiludidos, ou seja, os desanimados;
- Não podem ser animadores aqueles que não acreditam que os outros se podem animar;
- Não pode ser animador quem não for capaz de estabelecer relações interpessoais, produtivas, gratificantes e amistosas;
- Não podem ser animadores os oportunistas, os trapaceiros, os aspirantes ao aplauso fácil e os bajuladores do poder político.

A animação sociocultural e o animador sociocultural como agentes de socialização no meio rural – histórias de vida dos trabalhadores das minas de Jales que na atualidade são utentes no centro social e comunitário do planalto de Jales

Para tal desiderato é exigido, tal como refere Ander-Egg (2000), a seguinte postura:

- ✓ um princípio básico da pedagogia da animação é a aproximação vital que significa e implica um contacto direto com as pessoas em situação concreta. Para esta relação vital, como é óbvio, são mais importantes as qualidades pessoais do que os conhecimentos;
- ✓ nem sempre uma pessoa com conhecimentos e competências técnicas tem um sentido de serviço e de solidariedade, nem aquelas habilidades garantem que possui a capacidade para se relacionar com as pessoas;
- ✓ pelo contrário, uma pessoa com qualidades pessoais, está sempre mais motivada e interessada em adquirir conhecimentos e capacidades técnicas para prestar um melhor serviço.

O referido autor elege ainda a maturidade do animador e enaltece a convicção, a força, a tenacidade para enfrentar dificuldades. Não é invulgar que o animador tenha, por vezes, a sensação de que o seu trabalho não tem reconhecimento público, nem reconhecimento social, chegando mesmo a ser considerado como marginal. Por isso, exige-se força, perseverança, mística e vocação de serviço. A “mística e vocação de serviço” são uma afronta para aqueles que pensam de que se tratam de simples declarações humanistas ou moralistas e que muito pouco têm que ver com a ciência e o trabalho profissional.

E ainda nos lembra que ao animador sociocultural no meio rural é exigido que trabalhe com os idosos e não para os idosos, que promova de forma comprometida a participação dos idosos. Ander-Egg (2008, p.19/20) recorda o princípio básico do Animador *Animar é dar vida; o animador é um incitador de vida. Não se pode utilizar para animar o que não promove a vida...*

Lopes (2013, p.219) projeta a emergência de um novo perfil profissional: O Animador Gerontológico e faz eco das características que este profissional deve possuir: *O século XXI requer e exige um novo perfil (...) que intervenha junto da terceira idade valorizando o idoso e aquilo que ele transmite no campo social, cultural e educativo. Neste contexto a ação é consequência da memória e da vivência, isto é, um saber feito de uma vida vivida de forma comprometida com o desenvolvimento social e pessoal.*

De acordo com Ventosa (2002) o animador sociocultural é um líder carismático que é aceite de uma forma geral. O animador deve possuir as seguintes qualidades: ser capaz de estabelecer uma forte identificação com o grupo, possuir capacidade empática assente num clima de confiança respeito e aceitação entre o animador e grupo, conseguir estabelecer relações espontâneas, possuir capacidade de mobilização.

Tendo como base as premissas enunciadas é exigida ao animador sociocultural uma intervenção que contribua para o bem-estar, para o desenvolvimento, para a interação, e para a assunção de cidadãos que assumam, de forma ativa, o exercício da cidadania.

As potencialidades da Animação Sociocultural para um envelhecimento com vida ativa no meio rural

Tendo por base a ação realizada no Planalto de Jales consideramos que a animação sociocultural para um envelhecimento, no meio rural, visa a promoção de situações operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu

envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental, de perspetivar a animação do seu tempo, que é, predominantemente, livre. Este tempo demasiado livre não é para ser ocupado, mas sim para ser animado, pois entendemos que a animação sociocultural dentro de um quadro técnico alargado e interdisciplinar, que lhe permite agir, a partir dos seguintes postulados gerais:

- A pessoa idosa: Um ser com capacidades, habilidades e aptidões, é possuidora de uma história pessoal, de um projeto de vida que a torna singular e única. Um ser que rejeita a infantilização, que quer ser protagonista dentro de um quadro que lhe permita, entre outras possibilidades de intervenção, conhecer os traços característicos da personalidade, os seus significados, as suas capacidades, as suas habilidades;
- O âmbito espacial: O território em que a pessoa vive, em que prossegue atividades com que se autorrealiza;
- Assumir a participação real: A partir da animação sociocultural deve-se promover uma participação ativa e comprometida, que valorize as propostas e decisões da pessoa idosa;
- Superação: A animação sociocultural, no meio rural, deve centrar os seus objetivos no desenvolvimento de capacidades de relacionamento das pessoas com o seu meio, potenciando os processos de interação com outros, na busca da superação de problemas e na tentativa de se vencer o desânimo, estimulando o que há de positivo na vida.

Com base nos propósitos expostos, enunciámos algumas das atividades realizadas no CSCPJ e que constituem o cerne da nossa intervenção:

Tipologia de Atividades realizadas no CSCPJ

Tipo de Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Atividade Física	Exercícios de ginástica adaptados a pessoas com mobilidade reduzida e realização de vários jogos desportivos.	Coordenação de movimentos; treino de força muscular; melhorar a capacidade de movimentos.
Atividades ligadas à natureza e à comunidade local	Passeios pelo campo, contacto com a natureza. Interação com a comunidade, partilha de saberes à volta da fauna e flora.	Interação, diálogo com a comunidade local, capacidade de observação, lembrança de histórias vividas nos espaços percorridos.
Partilha de Saberes	Diálogo com crianças, jovens (escolas e jardins de infância) e adultos, no sentido de transmitirem os saberes de outrora: as fases do linho,	A assunção da educação intergeracional; o aprender das gerações atuais e vindouras com as gerações de outrora.

A animação sociocultural e o animador sociocultural como agentes de socialização no meio rural – histórias de vida dos trabalhadores das minas de Jales que na atualidade são utentes no centro social e comunitário do planalto de Jales

	as fases do pão, como plantar e enxertar árvores...	
Leituras, Histórias, Jogos, Lendas...	Todas as semanas é lido o “Notícias de Aguiar”. A leitura é em grupo, realizada em voz alta por um utente diferente e são explorados os temas. Existe também a “Hora do Conto” e espaços de recreação onde se contam lendas e acontecem jogos tradicionais.	A valorização e estimulação da memória; promover a cooperação; fortalecimento dos laços entre os elementos do grupo; promover e preservar os costumes e tradições.
Oficinas Criativas	Dramatização de histórias e lendas contadas pelos idosos. Atividade musical, com base em canções tradicionais locais. Expressão plástica, a partir de imagens relacionadas pelos idosos.	Estimular a criatividade. Valorizar o saber de cada um e preservar o legado dos gerentes.
Passeios lúdicos, intercâmbio e encontros intergeracionais	Estratégia de envolver a população e torná-la mais ativa, incrementa-se o conhecimento cultural em que se promove o convívio e a interação social.	Trabalhar a relação com a comunidade e o reforço do sentido comunitário, fazendo com que o idoso se sinta como elemento ativo da sociedade em que está inserido.

Fonte: CSCPJ. Adaptação própria.

Estas atividades são concebidas para serem executadas de forma permanente e não calendarizadas e, por isso, visam um trabalho de processo e não um mero produto.

Projeto de Intervenção com base nas memórias de antigos mineiros que agora são utentes no Centro Social e Comunitário do Planalto de Jales

Este projeto de intervenção que tem como pano de fundo as memórias, ainda vivas, de Mulheres e Homens que lutaram nas profundezas das minas de Jales, não só para a extração de ouro, mas, que também, lutaram titanicamente pela sobrevivência. Estas Mulheres e estes Homens são exemplos vivos da tenacidade Humana. Honra e Glória a estes Seres Humanos que desafiaram a resistência Humana e venceram, embora com sequelas, os desafios da sobrevivência. No nosso trabalho de investigação, no terreno, destacamos três histórias que constituem as referências do que descrevemos.

Entrevistámos a Senhora Domitila da Conceição Marialves Gomes, nascida em 03/04/1940, filha de um mineiro e quando questionada sobre as lembranças que tinha do seu Pai, replicou:

“Eu e os meus irmãos éramos uns sortudos. O meu pai foi dos primeiros trabalhadores das Minas aquando da sua abertura, por isso ao contrário das crianças daquele tempo nós nunca passamos fome, pois o meu pai tinha um ordenado e a minha mãe também era costureira e fazia roupas para fora por isso apesar de não termos luxos vivíamos bem para aquela época”.

Como viviam distantes da mina, foi-lhe perguntado: Costumava fazer-lhe visitas quando ele estava a trabalhar na Mina? Ao que a Dona Domitila respondeu:

“Quando estava de férias da escola levava-lhe sempre o almoço quentinho. A minha mãe preparava a cesta e lá ia eu a pé de Cerdeira até Campo de Jales... Se fosse agora era capaz de ter medo, mas naquele tempo encontrava muita gente na estrada e ninguém fazia mal às crianças. Às vezes ainda apanhava boleia no carro dum burro, aí é que era uma alegria! Assim tinha mais tempo para lá ficar um bocadinho a conversar com quem trabalhava fora da Mina. O Guincheiro, era quem mandava a cesta com a comida pró meu pai pelo Guincho abaixo, topava-me muita graça porque eu era de estatura muito pequenina mas fazia perguntas como uma menina grande...De vez enquanto enchia-me os bolsos de rebuçados e lá voltava eu pra Cerdeira entretida com os rebuçados.”

Interrogada sobre a sorte dos mineiros em ter um emprego num território onde mais nada existia, a entrevistada respondeu:

“Coitados, a sorte deles era pouca. O trabalho tinha poucas condições e muitos ficavam doentes com a doença da Mina. Mas naquele tempo quem tinha assim um trabalhinho dava melhores condições à família. (...) Era a Silicose, o meu pai teve períodos em que esteve muito doente dos pulmões mas depois lá recuperava e voltava para a Mina. Mas uma altura teve uma recaída tão forte que acabou por falecer. Custou-nos muito mas pelo menos eu e os meus irmãos já estávamos criadinhos e a minha mãe ainda ficou a receber alguma coisa por o meu pai ter morrido com aquela doença do trabalho.”

E na memória da Dona Domitila ainda estão as imagens do teatro em Jales: *“O Teatro era num salão ao lado da Messe e do Clube... Era tudo próximo da Mina. Vinham umas Companhias do Porto e apresentavam aí Peças de Teatro muito lindas, algumas até estreavam aqui em Jales e depois é que iam para outros sítios do País. A menina Dalila não faz ideia mas isto aqui era um mundo, vinha gente de todos os lados ver o Teatro. Muito namoro se ajeitou naquela sala (risos)”*

O segundo entrevistado foi o Senhor Albertino Rendeiro, nascido a 27/01/1937, trabalhou 30 anos na mina, ao ser perguntado qual a sua função na mina, respondeu: *“Ora bem...(deita a mão à cabeça a pensar) eu comecei como escongreiro, era aquele que entrava dentro da mina logo depois da explosão, tinha um ferro comprido e ia abanar as pedras para ter a certeza que depois não caíam nos rapazes quando estivessem a trabalhar. E acabei lá a minha vida como Tubarista, montava os tubos dentro das galerias para levar o ar e não morrerem lá todos abafados”.*

Ao ser interpelado sobre qual a memória ou as memórias que mais o marcaram na sua vida de trabalho na mina, respondeu assim: *“O que mais me custou foi quando vi um colega ficar sem metade duma perna lá dentro da mina. Ficou logo desfeita, ainda hoje ouço aqueles gritos, muitas vezes ainda sonho com isso. Mas o rapaz lá foi pró hospital, lá se curou, puseram-lhe uma “perna de pau” e quando veio voltou a trabalhar na mina mas já*

A animação sociocultural e o animador sociocultural como agentes de socialização no meio rural – histórias de vida dos trabalhadores das minas de Jales que na atualidade são utentes no centro social e comunitário do planalto de Jales

não ia para dentro das exploração...Ficou fora da Mina em trabalhos mais leves. (Pausa) Isso custou-me muito, é a coisa mais triste de tantos anos de trabalho.”

Sobre se tem saudades dos tempos da mina a resposta foi: “Saudades!! Oh se tenho saudades... Tenho eu e tem toda a gente, mesmo os que não trabalharam lá dentro. Existe uma vida quando tínhamos as minas e agora há outra vida depois das Minas fecharem. As aldeias de Jales ficaram mais desertas, há menos trabalho nesta região e aumentou a emigração. Agora somos os velhos e pouco mais, e quando nós, os velhos, morrermos então é que isto fica ainda mais deserto. Ao fim-de-semana não venho pró Centro e então dou lá umas voltas a pé na minha aldeia e olhe...não se vê um pé de gente!! O que isto era e o que isto ficou...”.

A 3.^a entrevista foi ao Senhor José Joaquim Martins Macedo, nascido a 10/06/1938, que ao pronunciar-se sobre a lembrança de quando começou a trabalhar na mina disse: “Ó menina!! Eu já nem lhe sei dizer ao certo mas foram muitos anos. Apanhei lá muito frio e muito pó, era tanta poeira que nem queira saber. Entrava na mina a tossir e saía também a tossir. Foi lá que agarrei a minha doença dos pulmões”. À Pergunta sobre as condições de vida retorquiu: “Sabe que eu venho dum tempo de muita fome. Eu levantava-me às 05 horas da matina pra ir com o gado e o que levava no estômago era a água fervida das cascas das batatas, era o que havia. E calçava umas botas tão rotas que parecia que ainda trazia os pés mais gelados com elas do que se estivesse descalço. Por isso quando me apanhei na Mina com um ordenado certinho...catano dei um pulo à volta de uma estrela!! Era duro mas ao fim do mês já se via algum. E nunca mais soube o que era fome”.

Registo fotográfico de encontros intergeracionais (Mineiros/ Idosos/ Jovens e Adultos) numa partilha de saberes



Conclusão

Apesar das alterações registadas na intervenção direcionada para a área do envelhecimento, há ainda muito a fazer neste campo. Com a transformação das estruturas familiares, no seguimento da saída dos filhos para o mercado de trabalho, muitas vezes em lugares distantes da residência de origem, o ato de cuidar dos mais idosos passa, assim, para a esfera das instituições, o que contribui para a diminuição da cooperação entre gerações. A génese deste projeto de intervenção prendeu-se com a necessidade de repensar estratégias no plano

sociocultural, para um sector da população que tem vindo a crescer, cada vez mais, e que é, tantas vezes, estereotipado negativamente e desvalorizado considerando-se importante contribuir para o bem-estar e para a qualidade de vida dos idosos. Se é certo que as instituições para idosos devem responder às necessidades mais básicas dos indivíduos como a alimentação, higiene e cuidados de saúde, é igualmente importante a vida social e cultural dos mesmos: "...a animação é quase sempre o parente pobre das prioridades das instituições, sejam públicas ou privadas com ou sem fins lucrativos. Estas dirigem os seus recursos (humanos, materiais e financeiros) principalmente para a higiene, saúde e alimentação do idoso e só se sobrar tempo e alguns meios se preocupam com a animação. Esta é considerada secundária e sem grande validade. A maioria das organizações limita-se a fazer alguns passeios, duas ou três festas anuais e a comemorar o aniversário dos idosos, se tanto. No entanto, se a animação for encarada ao nível dos outros serviços pode contribuir, e muito, para o cuidado do idoso e para a melhoria da sua qualidade de vida" (Jacob, 2008).

Importa, ainda, referir que nunca devemos esquecer que os idosos são seres únicos, individuais, com percursos de vida singulares, que devem ser sempre respeitados e as suas vontades tidas em conta no desenvolvimento de qualquer projeto de animação sociocultural e devemos sempre valorizar e preservar as suas memórias pois, afinal de contas, são a sua identidade.

Referências bibliográficas

- Ander-Egg, E.** (2008). *Diagnóstico social: conceitos e metodologias*, Editorial Lumen Hvmánitas
- Ander-Egg, Ezequiel** (2000). *Metodologia Y Práctica de la Animacion Sociocultural*, Editorial CCS.
- Hesse, Herman.** (2011). *Elogio da velhice*. Difel.
- Jacob, L.** (2013). *Animação de Idosos*, Mais Leituras Editora
- Lopes, M. de S.** (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. (2ª Edição) Chaves: Editora Intervenção.
- Lopes, M. de S.** (2013). *Animação Sociocultural, gerontologia e geriatria: a intervenção social, cultural e educativa na terceira idade*. Editora Intervenção.
- Ventosa** (1993) *Fuentes de la Animacion Sociocultural en Europa*, Editorial Popular.

A animação sociocultural e a intervenção no idoso com doença mental

Beatriz Real Barata Martins

Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental (DPSM) do Hospital Sousa Martins

RESUMO

Esta comunicação/artigo visa valorizar a intervenção da Animação Sociocultural na Saúde Mental. Para além disto, pretende-se refletir sobre a relação entre a Pobreza e Saúde Mental no público idoso e de que forma o Animador Sociocultural pode intervir.

Palavras-chave: Saúde Mental, Animação Sociocultural, Pobreza, Envelhecimento.

A Saúde Mental e a Pobreza

O conceito de saúde não diz apenas respeito à ausência de doença. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou de enfermidade”. Desta forma, o conceito de Saúde Mental (SM) também não se refere somente à ausência de uma perturbação mental, mas sim a um estado de completo bem-estar.

“A ausência de doença mental contribui para a saúde mental, mas não assegura, por si só, uma boa saúde mental.” (Almeida, 2018)

O conceito de SM é amplo e nem sempre é fácil a sua definição. Nos últimos anos este conceito tem sido cada vez mais entendido como um produto de múltiplas e complexas interações, que incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais. Por vezes, este conceito é encarado como algo separado da saúde física, estando esta ideia errada, uma vez que sem SM não pode haver verdadeira saúde (WHO, 2005), tendo sido comprovado por diversos estudos a relação entre perturbações mentais e doenças físicas. A SM é fundamental para o bem-estar da população e para o desenvolvimento económico e social dos países, sendo ainda uma componente integral e essencial para a saúde de cada indivíduo. Atualmente as perturbações mentais são um dos principais desafios à saúde pública.

Segundo os dados do Conselho Nacional de Saúde e do estudo de Carga Global de Doenças, Portugal é um dos países europeus com maior prevalência de perturbações psiquiátricas (22,9%). Estima-se que 1 em cada 5 portugueses sofram de alguma perturbação psiquiátrica com a agravante de que mais de 60% dos afetados não tem acesso a cuidados de SM adequados Centro de Estudos Judiciários, Doença Mental: da Imputabilidade à Ressocialização)

As perturbações psiquiátricas e os problemas associados à doença mental são uma das principais causas de morbilidade e morte prematura em países industrializados, incluindo

Portugal. Além disso, as perturbações psiquiátricas representam 12 % da carga global de doença (Relatório Reforma da Saúde Mental em Portugal, 2024) Segundo a OMS (2022) cerca de 15 % a nível global das pessoas adultas em idade ativa vão ter um problema de SM em algum momento das suas vidas. Estima-se que os problemas de SM para a economia global tenham um custo de um trilião de euros (Organização Mundial de Saúde, 2022). Através do elevado número de certificados de incapacidade temporária e das reformas antecipadas para atividade profissional, compreende-se que as perturbações mentais sejam uma das principais causas de incapacidade no nosso país. (Direção Geral da Saúde, 2019)

Apesar da importância da SM no bem-estar das pessoas e do seu impacto na sociedade, esta foi sempre subvalorizada e negligenciada em todo o mundo. O estigma, o medo e o preconceito associados à doença mental, explicam, em grande parte, esta subalternização da área da SM e ajudam a compreender os motivos pelos quais as pessoas com doença mental sofrem de discriminação e exclusão social.

Os mitos de que a pessoa com doença mental seria “louca, perigosa, agressiva, incapaz”, ainda hoje se encontram muito enraizados nas diferentes culturas. Segundo a OMS (2001, p. 5) é frequentemente “deixada à maioria das pessoas com perturbações mentais graves a tarefa de carregarem como puderem o seu fardo particular de depressão, demência, esquizofrenia e dependência de substâncias”, potenciando assim o preconceito, estigma e a discriminação de que são alvo. Poderá ser pouco adequado considerar-se que todas as pessoas com doença mental têm capacidade para responder de forma adequada às suas necessidades e alcançar uma autonomia plena (Cordo, 2013; Veiga & Ferreira, 2017). Do mesmo modo, será igualmente redutor pensar que todas elas irão necessitar de um apoio permanente (Cordo, 2013; Veiga & Ferreira, 2017). Assim, é fundamental que as práticas em SM contemplem as necessidades e especificidades de cada indivíduo na sua situação, em detrimento de práticas baseadas apenas naquilo que os profissionais consideram mais adequado para as pessoas com experiência em doença mental.

A promoção da SM e a prevenção da doença mental têm um impacto positivo no tratamento de doenças existentes e permitem a criação de condições individuais, sociais e ambientais, favoráveis a um bom desenvolvimento psicológico e biológico, e à preservação da igualdade de direitos, justiça social e dignidade. Segundo Loureiro *et al.*, a Literacia em Saúde (LS) é essencial para a promoção de saúde. A OMS defende que a literacia é a componente mais importante dos determinantes em SM, ressaltando que se trata de um fator preditor do estado de saúde de um indivíduo em comparação com o rendimento mensal, situação profissional, grupo racial ou étnico e educação, uma vez que a Literacia em Saúde (LS) afeta diretamente a saúde individual ao limiar do desenvolvimento pessoal, social e cultural (Organização Mundial de Saúde, 2013) (Arriaga *et al.*, 2021).

Um domínio muito importante da LS, é a Literacia em Saúde Mental (LSM). O conceito da LSM é definido como o conhecimento e as crenças acerca das perturbações mentais que ajudam o seu reconhecimento, na gestão e prevenção. Este conceito engloba várias componentes, nomeadamente (Jorm *et al.*, 1997; Jorm, 2012):

- conhecimento sobre a prevenção das perturbações mentais;
- reconhecimento dos sintomas iniciais associados a estas;

A animação sociocultural e a intervenção no idoso com doença mental

- conhecimento das opções de procura de ajuda e dos tratamentos disponíveis;
- conhecimento das estratégias eficazes de autoajuda para os problemas psiquiátricos menos graves;
- competências de primeira ajuda/primeiros socorros em SM, para ajudar os outros quando desenvolvem uma perturbação mental ou quando se encontram em situação de crise.

Mais tarde o conceito da LSM foi estendido, integrando quatro componentes distintas:

1. conhecer as perturbações mentais e os seus tratamentos;
2. compreender como otimizar e manter uma boa SM;
3. reduzir o estigma;
4. aumentar a eficácia na procura de ajuda.

Ao longo dos últimos anos, a comunidade científica tem vindo a participar na transposição do saber académico, essencialmente teórico, para a prática quotidiana, quer seja clínica, na comunidade ou política. Esta alteração permite o desenvolvimento de sistemas de saúde que incluem estratégias de promoção de saúde e prevenção da doença e que integram informação acerca dos determinantes em SM.

Através de diversos estudos, foram obtidas evidências acerca dos determinantes em SM (fatores genéticos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais e económicos) para avaliar o impacto das perturbações mentais numa perspetiva abrangente. Estes estudos têm sido desenvolvidos em países com diversos níveis de desenvolvimento e revelam que grande parte dos determinantes em SM são comuns, independentemente do nível de desenvolvimento do país. O conhecimento acerca dos determinantes em SM é de extrema importância, uma vez que permite a reformulação de políticas numa perspetiva de Saúde Pública, contribuindo assim para melhorar a SM das populações e reduzir a carga global de doenças (Alves & Rodrigues, 2010).

Foi também possível evidenciar uma associação significativa e independente entre uma pior SM e os diferentes determinantes em SM. Pobreza, baixo estatuto social e económico, baixo nível de educação, desemprego, isolamento social, entre outras, são alguns determinantes cuja influência na SM tem sido comprovada ao longo dos últimos anos. (Almeida, 2018)

A evidência científica de que a doença mental e a pobreza interagem entre si é cada vez mais robusta. Por um lado, este ciclo aumenta o risco de doença mental entre as pessoas que vivem numa situação de pobreza; também a probabilidade daqueles que sofrem de doença mental cair e/ou permanecer em situações de pobreza é maior.

A pobreza refere-se à falta de dinheiro, bens materiais e recursos, manifestando-se através da fome, acesso limitado à educação, discriminação, exclusão social, sendo estes elementos que estão associados à Doença Mental e podem ser considerados fatores de risco.

A relação entre pobreza e doença mental é complexa. Esta é considerada uma relação multidirecional. Uma das teorias explicativas é a da causalidade social, que diz respeito a uma associação entre baixo nível socioeconómico e maior adversidade ambiental

(acontecimentos de vida stressantes, por exemplo). A segunda teoria é contrastante com a primeira. A teoria da seleção social diz que a doença mental é mais comum associada ao baixo nível económico. De acordo com as limitações que estas doenças implicam, levam a uma baixa escolarização, desemprego, maior tensão familiar e consequentemente ao isolamento e maior exposição ao estigma, o que leva a que estas pessoas sejam “arrastadas” para os estratos mais baixos da sociedade. Segundo esta teoria, a pobreza constitui um fator de risco para doença mental e contribui para um prognóstico negativo. Por último, pode ser considerada a pobreza associada à prestação dos cuidados de SM. Esta é uma teoria que nem sempre está associada à falta de recursos económicos.

Importante referir que a pobreza condiciona algumas barreiras no acesso aos serviços de saúde, no sentido em que algumas faixas da população têm limitações no acesso a estes serviços, levando a um impacto negativo na SM e física dos mesmos. Os meios rurais isolados dificultam, por vezes, o acesso aos cuidados de SM, sendo estas condições mais propícias ao desenvolvimento de perturbações mentais.

De acordo com Relatório Nacional sobre a Implementação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, a pobreza e exclusão social exigem uma intervenção, de médio e longo prazo, continuando a integração das pessoas em risco de pobreza e o combate à exclusão social a serem objetivos fundamentais para qualquer economia. No caso do nosso país, priorizou-se o combate à pobreza e à exclusão social nos grupos mais vulneráveis. No caso da SM, prevê-se o aprofundamento dos Cuidados Continuados em Saúde Mental, bem como em áreas mais específicas como é o caso das demências. Assim, a promoção da SM é uma prioridade pois é uma dimensão da saúde que permite lidar de forma mais eficaz com as emoções, sentimentos, frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e tomar decisões (Relatório Nacional sobre a Implementação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, 2017).

A Animação Sociocultural na Saúde Mental do Público Idoso

O envelhecimento é um processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social, natural e inevitável no ser humano. Segundo Sequeira (2010, p.23) “a forma como cada um se vê e se sente inserido, com as suas características peculiares, é fundamental na sua interação com o meio e, consequentemente, na obtenção de um maior ou menor grau de satisfação e bem-estar”. Neste processo ocorrem múltiplas alterações caracterizadas por um declínio mais ou menos gradual das capacidades físicas e intelectuais, tornando a pessoa mais velha mais vulnerável.

O envelhecimento populacional é considerado uma das transformações mais significativas do século XXI (United Nations, 2017).

“O envelhecimento da população está associado ao progresso e ao desenvolvimento. Uma abordagem a este invencível processo, caracterizado por um conjunto complexo de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos de cada indivíduo, pressupõe a sua compreensão, num quadro de referência social, pois é uma questão que assume muitas repercussões em

todos os aspetos de vida social, nomeadamente na saúde, educação, economia, trabalho e ócio”

(Bengston, Rice, & Johnson, 1999)

Apesar de este ser um fenómeno generalizado por todo o mundo, é mais evidente nos países desenvolvidos. Segundo o INE, no ano de 2019 cerca de 22% da população portuguesa tinha 65 ou mais anos. Apesar desta percentagem, o país não envelhece ao mesmo ritmo, destacando assim uma assimetria ao longo de todo o território, mais expressiva nas regiões Centro, Interior Norte e Alentejo.

De acordo com os Censos de 2021, o índice de envelhecimento agravou-se substancialmente desde o início do século. Os dados revelam ainda que quase um quarto da população portuguesa tem mais de 65 anos (23.4%), o que faz de Portugal o terceiro país mais envelhecido da Europa. O envelhecimento demográfico é uma temática preocupante, devido aos constrangimentos económicos e sociais, que tornam a sua evolução inquietante e comportam grandes desafios políticos e sociais, que se cruzam com desigualdades socioeconómicas e geográficas. As perturbações neurocognitivas, particularmente as demências, cuja incidência aumenta consideravelmente com a idade, são muito frequentes nas pessoas mais velhas, sendo um problema evidente no nosso país. Portugal foi considerado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) o 4.º país com mais casos de demência por 1000 habitantes. De acordo com os dados de um estudo recente, estimava-se que em 2019 existiriam cerca de 200 994 pessoas com demência em Portugal, com previsão de cerca de 351 504 pessoas em 2050. A SM é uma componente essencial para um envelhecimento saudável.

O envelhecimento traz modificações que podem comprometer, significativamente, o desempenho do idoso nas suas condições normais, nomeadamente lentificação de alguns processos, tempo de reação, alterações na memória sensorial e de fixação, maior dificuldade de adaptação. No que diz respeito à comunicação, podem ocorrer alterações devido à diminuição da capacidade auditiva ou perda auditiva. (Cadete, 2005)

Relativamente aos baixos níveis de rendimento e às crises económicas, estas têm um grande impacto na SM da população e manifestam-se através do aumento da prevalência de doenças mentais, aumento das taxas de suicídio, mas também diminuição das variáveis relacionadas com o bem-estar mental (Santana, 2015).

A chegada à idade avançada pode ser considerada um fator potenciador do risco de pobreza e exclusão social, mas também de isolamento consequentemente (Capucha, 2014). A desconexão e o isolamento são considerados uma das principais causas de depressão na população idosa e, por sua vez, a incidência de depressão neste público tem vindo a ser associada ao desenvolvimento de outras patologias do foro mental.

Segundo uma investigação realizada com idosos portugueses, concluiu-se que a saúde, suporte social e religião são imprescindíveis para uma boa qualidade de vida. Os maiores medos referem-se à falta de saúde, medo de morrer e de ficar acamado (Pires, Pereira, Assunção, & Almeida, 2012). Assim, a intervenção com a pessoa idosa, deve focar-se na melhoria e/ou preservação das condições físicas e cognitivas, e em autonomizar a pessoa adaptando a intervenção de acordo com as suas necessidades. “A estimulação cognitiva permite

o desenvolvimento das habilidades cognitivas necessárias para controlar e regular os nossos pensamentos, emoções e ações” (Lousa, 2016, p. 5).

Desta forma, ao Animador Sociocultural (ASC) compete estimular funções e capacidades cognitivas, e promover hábitos e rotinas que reforcem a autonomia, através de atividades planeadas de acordo com objetivos traçados, que vão ao encontro das necessidades do público-alvo. Segundo Lopes (2006), e de acordo com a UNESCO, a ASC refere-se a “um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas.”

Através de alguns estudos, é possível encontrar evidências de que quando o idoso com doença mental participa nas diversas atividades, estas têm efeitos benéficos a nível físico e mental.

Em Washington, de acordo com Cohen et al. (2006), foi realizado um projeto com um programa cultural constituído por atividades físicas, sociais e mentais para idosos. Os resultados demonstraram benefícios sobretudo ao nível físico, mas também social e mental. Os idosos necessitaram de menos consultas médicas e medicamentos, houve uma redução de quedas, uma diminuição do isolamento social e uma melhoria do estado do idoso. No geral, o programa revelou um impacto positivo sobre a saúde e a redução de fatores de risco.

Albuquerque (2003) verificou que existe uma relação direta entre uma interação social e atividade intelectual reduzidas, e a existência de sintomas de depressão. Estes dados sustentam a importância dos relacionamentos interpessoais na manutenção de uma vida com qualidade, assim como, para o bem-estar físico e mental do sénior (Capitanini, 2000).

Valente (2010) realizou uma intervenção para analisar a realidade social de alguns idosos institucionalizados. Através da observação participante e de entrevistas semiestruturadas, o projeto, alicerçado na investigação participativa e enquadrado em técnicas de ASC, procurou trabalhar os problemas que os próprios participantes identificaram. Os resultados revelam que o projeto contribuiu positivamente para a participação ativa dos idosos através de atividades de ASC, melhorou a autoestima dos participantes, fomentou o convívio social e a interação entre diferentes gerações.

Através dos estudos mencionados, podemos afirmar que em contexto de idosos com doença mental, as atividades de estimulação cognitiva são de extrema importância, não para a cura, mas para atenuar os efeitos de patologias a prevenir. A doença mental provoca, com frequência, défices cognitivos, ou seja, a deteriorização de capacidades cognitivas como atenção, memória e funções executivas, levando à diminuição da capacidade de a pessoa ser autónoma. Desta forma, as atividades de estimulação cognitiva pretendem potenciar determinadas áreas da cognição, podendo ser realizadas individualmente ou em dinâmicas de grupo. A finalidade destas atividades é capacitar a pessoa com doença mental, de forma que esta se consiga adaptar e viver de uma forma o mais autónoma e organizada possível (Sequeira, 2012; Vieira, 2013).

Conclusão

Podemos concluir que a SM é um pilar crucial para o bem-estar das populações. Em Portugal, a alta prevalência de perturbações mentais revela a necessidade urgente de melhorar

o acesso a cuidados de SM. A SM e a pobreza estão diretamente relacionadas: a pobreza pode aumentar o risco de doenças mentais e, inversamente, essas condições podem perpetuar a pobreza.

Promover a LSM, adaptada às necessidades dos indivíduos, permite a promoção da SM e a luta contra a pobreza, garantindo uma sociedade mais saudável e inclusiva.

No contexto de envelhecimento populacional, especialmente acentuado em Portugal, a saúde mental do idoso ganha destaque. Assim, as atividades de ASC demonstram benefícios na promoção da SM e física deste público e melhoram a qualidade de vida dos mesmos.

Referências bibliográficas

- Albuquerque, S.** (2003). *Qualidade de vida do idoso*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Almeida, J. M. C.** de. (2018). *A saúde mental dos Portugueses*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Alves, A. A. M., & Rodrigues, N. F. R.** (2010). Determinantes sociais e económicos da saúde mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*.
- Arriaga, M. T., Santos, B., Costa, A., Francisco, R., & Oliveira, J.** (2021). *Níveis de Literacia Em Saúde Levels Of Health Literacy*.
- Bengston, V., Rice, C., & Johnson, L.** (1999). Are Theories of aging important? Models and explanations in gerontology at the turn of the century. In V. Bengston, & K. W. Shaie, *Handbook of Theories of aging* (pp. 3-20). New York: Springer Publishing Company.
- Cadete, D. G.** (2005). *O idoso, a doença e o hospital*. Lisboa: Lusociência.
- Capitanini, M.** (2000). Solidão na velhice: Realidade ou mito? In A. L. Neri & S. A. Freire (Eds.). *E por falar em boa velhice*. São Paulo: Papirus
- Capucha, L.** (2014). *Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise*. Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), CIES-IUL, Lisboa, Portugal.
- Centro de Estudos Judiciários. (2023). *Doença mental: Da imputabilidade à ressocialização*.
- Cohen, G., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K., Simmens, S.** (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, 46 (6), 726-734.
- Conselho Nacional de Saúde.** *Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década*. Lisboa: CNS, 2019.
- Cordo, M.** (2013). *Reabilitação de pessoas com doença mental. Das famílias para a instituição, da instituição para a família*. Lisboa: Climepsi
- Direção Geral de Saúde.** (2019). *Saúde Mental, perguntas e respostas*. <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/>
- Jorm, A. F.** (2012). *Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health*. *American Psychologist*, 67(3), 231–243.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P.** (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental

disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166(4), 182–186.

- Lopes, M. S.** (2006, Outubro a 2007, Fevereiro). A Animação Sociocultural em Portugal. Revista IberoAmericana, Vol.1, 1-16. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Vila Real.
- Loureiro, L., Rodrigues, M., Santos, J., & Oliveira, R.** (2014). Literacia em Saúde – Breve introdução ao conceito. Literacia em Saúde Mental – Capacitar as Pessoas e as Comunidades Para Agir, 8, 13-25
- Lousa, E.** (2016). Benefícios da Estimulação Cognitiva em Idoso: Um Estudo de Caso. Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.
- Ministério dos Negócios Estrangeiros.** (2017). *Relatório nacional sobre a implementação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável* (Ed. V. M. Oliveira & F. Navega, Coord. L. Cabaço, com apoio de H. Brás & G. Motta).
- Organização Mundial da Saúde.** (2013). *Organização Mundial da Saúde. Health literacy: The solid facts. Copenhagen: OMS.*
- Organização Mundial de Saúde – OMS.** (2001). Relatório sobre a saúde no mundo 2001 – Saúde mental: nova conceção, nova esperança. Lisboa Ministério de Saúde, Direção-Geral da Saúde.
- Organização Mundial de Saúde** (2022). Mental Health Strengthening our response.
- Pires, J., Pereira, C., Assunção, C., & Almeida, A. S.** (2012). A perspetiva do idoso sobre a qualidade de vida: Envelhecimento bem-sucedido.
- Santana, P.** (2015). *Território e saúde mental em tempos de crise.* Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Sequeira C.** Concepção de um programa de intervenção na memória para idosos com défice cognitivo ligeiro. Rev Port Enferm Saúde Mental. 2012
- United Nations** (2017). World Population Ageing 2017. Highlights. New York: UN.
- Valente, C. A. L.** (2010). *Participação através da animação sociocultural: Intervenção com idosos* (sob orientação de A. M. Martins). Universidade de Aveiro, Departamento de Ciências da Educação.
- Veiga, S., & Ferreira, J.** (2017). A pessoa do profissional de relação de ajuda... em contextos de saúde mental. *Sensos-e*, 2(4), 36-50.
- Vieira J.** Reabilitação Cognitiva na Esquizofrenia. PsiLogos. 2013
- World Health Organization.** *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options.* Genebra: World Health Organization, 2005.
- Xavier M, Barreto H, Cruz MC, Domingos P, Gago J, Maia Correia T, Marques C, Marques MJ, Matos Pires A, Morgado P, Narigão M, Pereira S, Redondo J, Santos T, Vieira F, Sena e Silva F** (2024). A Reforma da Saúde Mental em Portugal: três anos de transformação. Lisboa: Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, Ministério da Saúde. doi: 10.34619/1n9a-yb44

Samões:
a aldeia que sabe envelhecer – notas sobre um projeto participativo e de âmbito local

Ana Correia

Associação Transmontana Pelo Desenvolvimento

Rita Madeira

Associação Transmontana Pelo Desenvolvimento; (IS-UP/FLUP)⁷

RESUMO

O projeto “Academia dos Direitos Humanos” dirige-se a jovens universitários e decorre em Trás-os-Montes, dedicado à temática dos Direitos Humanos em toda a sua plenitude. É um modelo misto de escola de investigação, partilha, trabalho e aprendizagem, onde os estudantes, acompanhados por docentes/investigadores desenvolvem trabalhos de investigação e intervenção junto das populações locais. Em 2024, com o tema “A Aldeia que Sabe Envelhecer”, a segunda edição deste projeto pretendeu elaborar um breve diagnóstico das situações de habitabilidade e das emoções das pessoas mais velhas, bem como do conhecimento que a população tem sobre as estruturas de apoio existentes na área do envelhecimento. As informações recolhidas permitem a construção de propostas de ação, contribuindo para que as pessoas tomem decisões mais conscientes e livres, promovendo a sua capacitação e empoderamento na escolha individual informada sobre a sua vida, o envelhecer, a habitação e os hábitos da vida social. Este projeto, desenvolvido pela ATPD – Associação Transmontana Pelo Desenvolvimento - uma associação sem fins lucrativos de defesa e promoção dos Direitos Humanos com foco geográfico no território transmontano, assenta em quatro princípios fundamentais: dignidade, informação, educação não formal e envelhecimento na comunidade/em casa (*ageing in place*).

Palavras-chave: Direitos Humanos; envelhecimento; *ageing in place*; dignidade; informação; educação não formal; Trás-os-Montes.

⁷ A “II Academia dos Direitos Humanos da ATPD – A Aldeia que Sabe Envelhecer” foi um projeto colaborativo onde participaram várias pessoas para além das autoras. Foi organizado por membros da ATPD, nomeadamente Ana Correia, Leonor Medon, Rita Madeira e Susana Bártole; foi dinamizado a nível científico-pedagógico por docentes/investigadores, nomeadamente Cristina Parente do Instituto de Sociologia da Universidade do Porto, Bernardo Providência, do Laboratório de Paisagens, Património e Território da Universidade do Minho, e Teresa Alves Martins do Centro de Investigação & Inovação em Educação do Politécnico do Porto; e contou com a participação da população residente na aldeia de Samões, bem como de diversos estudantes universitários, nomeadamente, Rosa Inês da Costa Soares, Carolina Martins Ribeiro, Afonso Pinho e Coimbra de Castro, Guilherme Pinto Ribeiro, Márcia Soares Pinto, Marta Filipa Moura Pereira, Catarina Ribeiro Cruz, Margarida Isabel Gonçalves Trigo, Álvaro Miguel Figueiredo da Silva e Lucía Ordoñez Martínez. Este artigo e a comunicação correspondente são, assim, fruto de um trabalho conjunto.

Introdução

Portugal tem vindo a registar profundas transformações demográficas que se traduzem no aumento da população idosa (SNS, 2017). O incremento da longevidade não se traduz, no entanto, num envelhecimento ativo, sendo que a qualidade dos anos da velhice apresenta um potencial de melhoria. Segundo a OMS (2015), esta melhoria depende do empenho de cada um/uma nas diferentes esferas das suas vidas e da sociedade como um todo, de forma que a dignidade da pessoa esteja assegurada até ao final da sua vida.

Sendo a velhice um processo complexo de alterações na trajetória de vida das pessoas (Antunes, 2015), a sua preparação, de forma bem-sucedida, deverá ser entendida como um processo pensado ao longo da vida. Viver mais tempo resulta de conquistas a diversos níveis, nomeadamente médico e social. Uma vez conseguida esta conquista, o próximo desafio que se coloca é o de fazer corresponder a qualidade de vida a este aumento de anos. É preciso desmistificar a velhice e o seu planeamento. Cabe, a cada um de nós, planear o seu futuro, mas cabe a todos, como sociedade, estruturar esse planeamento e torná-lo acessível a toda a população.

Cumpra aos Estados criar as estruturas políticas, legais e sociais adequadas que potenciem o envelhecimento ativo e saudável, mas cumpre a cada um de nós analisar e decidir sobre as hipóteses que mais se adequam à nossa vontade. Para tal temos de ser detentores de conhecimento e de informação. O envelhecimento é uma conquista, envelhecer com qualidade e dignidade tem de ser o objetivo presente e futuro. As pessoas quando envelhecem têm diferentes necessidades que permitem compensar as alterações associadas a esta fase, nomeadamente perda ou redução de capacidades. Para garantir que as pessoas mais velhas se mantêm autónomas e que é respeitada a sua dignidade, é fundamental a criação de ambientes favoráveis, ajustados à sua fase da vida. É essencial promover o envelhecimento como um projeto educativo (e humano) global e uma forma integrada de análise das situações futuras que permitam, atempadamente, uma decisão em consciência.

Segundo os dados dos últimos Censos (INE, 2021), em 2021, a população idosa (65 e mais anos) representava 23,4% da população portuguesa, enquanto os jovens (até aos 14 anos) eram apenas 12,9%. O índice de envelhecimento (idosos por 100 jovens) passou dos 128 em 2011, para 182 em 2021. No interior do país o fenómeno do envelhecimento populacional é ainda mais visível. Em Vila Flor, o índice de envelhecimento estava, em 2021, nos 400, sendo que 35,4% dos residentes no concelho tinham 65 ou mais anos. Surge, assim, a necessidade de capacitar a população de forma que cada um/a tome decisões mais conscientes e livres, no sentido de uma velhice digna.

Foi neste enquadramento que a ATPD desenvolveu a segunda edição do seu projeto “Academia dos Direitos Humanos” dedicada às questões aqui elencadas. Com o título “A Aldeia que Sabe Envelhecer”, o projeto decorreu na aldeia de Samões, em Vila Flor, essencialmente entre os dias 9 e 15 de setembro. Nas próximas secções são abordadas as principais linhas orientadoras da Academia, fundamentação, objetivos e metodologia de trabalho. À data da redação deste artigo ainda não é possível incluir os resultados do projeto.

A ATPD – Associação Transmontana Pelo Desenvolvimento⁸ é uma associação sem fins lucrativos de defesa e promoção dos Direitos Humanos, com foco geográfico no território transmontano. Foi fundada em outubro de 2022 e tem a sua sede em Samões, Vila Flor.

1 - A II Academia dos Direitos Humanos – A Aldeia que Sabe Envelhecer

1.1. Princípios e objetivos

O projeto “Academia dos Direitos Humanos” da ATPD dirige-se a jovens universitários e decorre em Trás-os-Montes, dedicado à temática dos Direitos Humanos em toda a sua plenitude. É um modelo misto de escola de investigação, partilha, trabalho e aprendizagem, onde os estudantes, acompanhados por docentes/investigadores desenvolvem trabalhos de investigação e intervenção junto das populações locais. Os principais objetivos são: i) desenvolver ações de sensibilização, educação e a formação sobre os direitos humanos, mobilizando a sociedade civil; ii) promover a produção e disseminação de conhecimento científico sobre questões relacionadas com os direitos humanos na região transmontana, no sentido de desenhar e desenvolver ações concretas de desenvolvimento local; iii) formular um conjunto de recomendações de ação para o futuro do território, que irão orientar a prática da ATPD (e, possivelmente, outras organizações locais); iv) promover o debate e a formação científica interdisciplinar dos jovens participantes, com o apoio de centros de investigação, facilitando o desenvolvimento de competências científicas, técnicas, sociais e pessoais; v) dinamizar atividades participadas pelas populações locais, acompanhando os seus interesses e necessidades; vi) divulgar a região, produtos e tradições locais, valorizando os territórios e seus habitantes; vii) atrair jovens para a região, dinamizando as estruturas e o comércio local.

A primeira edição deste projeto ocorreu em 2023, em Carrazeda de Ansiães. Com o título “Oficina das Comunidades”⁹, dedicou-se ao tema da inclusão social das comunidades imigrantes e ciganas desse concelho. Desta vez, numa segunda edição do projeto, a Academia tem como tema/título “A Aldeia que Sabe Envelhecer” e rege-se por quatro princípios fundamentais: i) promoção da dignidade da pessoa humana, nomeadamente da pessoa mais velha, através da sensibilização dos/as intervenientes para a promoção da formação jurídica e sobre os direitos humanos, tendo em consideração conceitos como dignidade, privacidade, escolha, respeito; ii) disponibilização de informação para promover a tomada de decisão consciente, nomeadamente através da identificação e divulgação de situações e estruturas existentes dedicadas ao apoio à velhice, soluções existentes, condições de acesso, e encargos; capacitação para a decisão informada sobre diversos temas (como o testamento vital, a gestão de património); iii) educação não formal para a preparação da velhice e ajuda a envelhecer através de sugestões a vários níveis: habitação – propor pequenas adaptações a realizar na casa (como por exemplo: remover tapetes, colocar corrimões); finanças - preparar para a reforma; saúde mental - fortalecer redes de contactos, planear e gerir emergências e emoções;

⁸ Para saber mais consultar as redes sociais e o website da ATPD disponível em: <https://atpdesenvolvimento.wordpress.com/>

⁹ Para mais informações consultar o Relatório da Oficina das Comunidades disponível em: <https://drive.google.com/file/d/13hxXVgGOPYGk73k0FwiOVmnn-lFr14qO/view>

iv) valorização do envelhecimento na comunidade/em casa (*ageing in place*) através da execução dos princípios anteriores.

De facto, de acordo com Antunes (2015), “da perspetiva em que nos colocamos face à questão do envelhecimento entendemos que se envelhecer é um processo natural, envelhecer com qualidade de vida é uma questão de educação”. A educação não formal, isto é, aquela que acontece fora de instituições educativas, é essencial neste processo aprendizagem cidadã, principalmente com comunidades rurais (Amâncio, 2004). Verifica-se que, em Portugal, a maioria dos portugueses envelhece nas suas casas (Fonseca, 2021), mas as medidas de promoção de envelhecimento em casa e na comunidade – *ageing in place* – continuam a ter uma fraca visibilidade pública. Esta opção de vida, que permite continuar a viver em casa e na comunidade ao longo do tempo, com segurança e de forma independente, implica um planeamento do processo com integração interdisciplinar. “Na prática, isto significa não retirar a pessoa do local onde ela vive para lhe proporcionar o que ela necessita, mas criar aí condições para que as suas necessidades sejam satisfeitas” (Fonseca, 2021).

O principal objetivo da Academia foi a recolha de dados no sentido do diagnóstico das situações de habitabilidade e das emoções das pessoas mais velhas, bem como do conhecimento que a população tem sobre as estruturas de apoio existentes. As informações recolhidas permitiram (e permitirão) a construção de propostas de ação, contribuindo para que as pessoas tomem decisões mais conscientes e livres, promovendo a sua capacitação e empoderamento na escolha individual informada sobre a sua vida, o envelhecer, a habitação e os hábitos da vida social. Possibilitaram, ainda, pensar respostas para as necessidades de assistência a partir do contexto onde a pessoa vive, procurando soluções articuladas através de uma integração progressivamente mais alargada de serviços – de âmbito local, regional e nacional (*ageing in place* - Fonseca, 2021).

1.2. Enquadramento e fundamentação

A temática do envelhecimento é, como referido na Introdução, particularmente importante nos contextos rurais do interior do país. Neste sentido, é uma questão fundamental para os atores e organizações locais, nomeadamente para a ATPD. Ao abrigo de um outro projeto da Associação, foi abordada esta temática em fevereiro de 2023 - “Conversas à Mesa do Café: O que é envelhecer em Vila Flor”. Na sessão, estiveram presentes Vilaflourenses preocupadas/os com o assunto. Em seguida, foi elaborada, conjuntamente, uma Carta Aberta sobre o Envelhecimento em Vila Flor, que tem orientado e enquadrado os projetos da ATPD, particularmente esta II edição da “Academia dos Direitos Humanos”. O Quadro 1 contém parte da referida Carta.

Quadro 1 – Carta Aberta sobre o Envelhecimento em Vila Flor

(...) À mesa do café, num ambiente informal, sem julgamento e de respeito, foram partilhadas ideias, sentimentos e sugestões. Na presente Carta Aberta divulgamos essas partilhas sobre o Envelhecimento em Vila Flor, no sentido da sensibilização da sociedade civil local para estas questões. Surge a necessidade de:

- Implementar dinâmicas a nível social, cultural, recreativo, que sejam estruturadas, com orgânica e continuidade, acessíveis às pessoas mais velhas;
- Promover e impulsionar os grupos de teatro e os grupos culturais, garantindo o envolvimento participativo das pessoas mais velhas;
- Implementar e estruturar uma rede de pessoas voluntárias, para visitas aos lares e ao domicílio, acompanhando a realização de pequenas tarefas (idas ao cabeleireiro, aos serviços, etc.) e promovendo momentos de sociabilidade (leitura de histórias, conversas informais, etc.);
- Avançar com criação e implementação da Universidade Sénior (a Universidade está em fase de criação e será certamente uma grande mais-valia, referida por muitos dos presentes, como uma forma de aprendizagem, partilha e sociabilização);
- Permitir a visita aos amigos e familiares institucionalizados nos lares, de forma frequente e livre (após a pandemia Covid-19 ainda não foram retomados os serviços na sua plenitude);
- Reabrir os centros de dia das aldeias, com garantia de alimentação cuidada e de qualidade, associada a dinâmicas de sociabilização e partilha entre os/as utentes destes serviços;
- Identificar e apoiar, logística e emocionalmente, as famílias e as pessoas idosas, nas suas diversas necessidades (doença, dependência, envelhecimento, etc.), nas suas habitações e contexto familiar, garantindo alternativas dignas que vão para além dos lares (nomeadamente, o apoio aos cuidadores/as informais) (...).

Vila Flor, 28 de fevereiro de 2023

Fonte: Elaboração própria 2023

Metodologia

A “Academia dos Direitos Humanos” enquadra-se no conceito de aprendizagem em serviço - metodologia de ensino que combina a aprendizagem académica com o serviço à comunidade, proporcionando, por um lado, o desenvolvimento de competências profissionais, académicas e pessoais dos/as estudantes e, por outro lado, permitindo a introdução e desenvolvimento de transformações sociais nas comunidades (Batile, 2020). Acresce, neste projeto, a dimensão da interdisciplinaridade dado que existe uma articulação teórico-metodológica entre as áreas da sociologia e do design de produtos e serviços.

A Academia “A Aldeia que Sabe Envelhecer” esteve organizada em três grandes fases, de acordo com o Quadro 2. Esta proposta de organização é inerente à metodologia de projeto que, de acordo com Guerra (2000), implica: identificação dos problemas e diagnóstico, definição dos objetivos, definição das estratégias, programação das atividades, preparação do plano de acompanhamento e avaliação e publicitação dos resultados do projeto.

Quadro 2 – Fases e Calendarização da II Academia dos Direitos Humanos – A Aldeia que Sabe Envelhecer

<p>Planeamento e preparação (entre janeiro e agosto de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Definição de princípios e objetivos, construção do Regulamento do projeto; Construção de uma rede de apoio ao projeto - parceiros locais e entidades científicas; - Preparação logística do projeto; Preparação científico-pedagógica do projeto; - Divulgação do projeto; - Abertura das inscrições aos/às estudantes e primeiro contacto com os/as estudantes participantes; - Primeiro contacto com interlocutores chave: representantes do poder local, técnicos/as locais, membros da população residente; - Levantamento inicial de dados sobre o território e sobre as estruturas/serviços existentes na área do envelhecimento.
<p>Execução (entre 9 e 15 de setembro de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Concretização do plano de trabalho definido em termos científico-pedagógicos; investigação e intervenção organizadas em dois grandes momentos: i) Diagnóstico - levantamento de situações existentes e atuais que caracterizam a aldeia e as suas pessoas, diretamente com as pessoas que habitam o território, com representantes do poder local e técnicos/as locais; ii) Propostas de intervenção - elaboração (e eventual implementação) de algumas medidas com base nas situações identificadas na fase anterior. - Dinamização de momentos socioculturais e recreativos com os/as participantes (e população local), como por exemplo: sessões informativas, sessões de cinema, caminhadas, refeições comunitárias.
<p>Finalização e Avaliação (a partir de 15 de setembro de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um relatório final do projeto a ser entregue às entidades locais e divulgado através dos meios de comunicação; - Aplicação de um questionário de avaliação do projeto aos estudantes; - Reuniões de seguimento do projeto e preparação de momentos de divulgação do mesmo (nomeadamente através da redação de artigos científicos ou participando em eventos científicos); - Trabalho continuado da ATPD junto da população e das entidades locais, no sentido de tentar concretizar as propostas elaboradas na fase anterior.

Fonte: elaboração própria

A população local foi envolvida em grande parte do processo, particularmente na fase de execução, através de espaços/momentos de reflexão coletiva que promovem empoderamento, transformação e uma maior coesão social. Está em causa a perspetiva da intervenção participada, onde as populações têm um papel ativo na identificação de problemas e suas causas (diagnóstico), na definição de meios para os solucionar, na avaliação das ações executadas e sua reorientação, se necessário (Amâncio, 2004). A bibliografia revela que as

Samões: a aldeia que sabe envelhecer – notas sobre um projeto participativo e de âmbito local

práticas de intervenção, além de terem de se ajustar aos contextos específicos, devem desenvolver-se no sentido do empoderamento e da educação libertadora, reconhecendo os indivíduos como agentes de mudança e mantendo relações com dois sentidos, não de forma hierárquica.

Relativamente à fase de execução do projeto, o programa incluiu diversas sessões, sendo que a estrutura de cada uma, bem como a metodologia e as principais técnicas de trabalho, estão patentes no Quadro 3.

Quadro 3 – Estrutura das Sessões da II Academia dos Direitos Humanos – A Aldeia que Sabe Envelhecer

Sessão	Estrutura/Conteúdo/Metodologia/Objetivos
Quebra-gelo	Breves jogos de <i>teambuilding</i> e quebra-gelo.
Formação inicial I	Apresentação do projeto e seus princípios; conceitos base sobre o fenómeno do envelhecimento.
Visita Samões	Mapeamento histórico e caminhada transversal (adaptado de Pereira, 2017).
Formação inicial II	Apresentação da metodologia de trabalho: metodologia de projeto (Guerra, 2020) e <i>Design Thinking</i> , nomeadamente com o modelo <i>Double Diamond</i> (Ferreira & Almeida, 2016; Mueller-Roterberg, 2018). Formação sobre as principais técnicas a aplicar: análise documental, <i>research walls</i> (Stickdorn et al., 2018), entrevistas semi-estruturadas (Pereira, 2017), observação participante e/ou direta (Peretz, 2000), fotografia (Ferro, 2005).
Sessões informativas com entidades locais	Convívio aberto à população com apresentações de entidades locais para divulgação do projeto e dos serviços locais - primeiro contacto entre estudantes e pessoas idosas.
Entrevistas com atores locais	Entrevistas semiestruturadas feitas pelos estudantes a representantes do poder local e técnicos/as locais.
Trabalho de grupo	Fase inicial - pesquisa inicial (análise documental) e sistematização das primeiras informações recolhidas através de <i>research walls</i> ; Fase final - preparação das apresentações finais e divisão de tarefas para elaboração do relatório final.
Trabalho de campo	Estudantes recolhem dados; sistematizam a informação recolhida e desenvolvem propostas de medidas/recomendações para o futuro.
Acompanhamento pedagógico	Acompanhamento dos trabalhos dos alunos por parte de docentes/investigadores.

Apresentação de resultados	Apresentação à comunidade do trabalho realizado durante a semana; discussão com habitantes da aldeia através de uma dinâmica comunitária - Eleição de Prioridades (Pereira, 2017).
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: elaboração própria

Considerações finais

A “Academia dos Direitos Humanos” tem uma componente académica e científica, associada a uma partilha de experiências e de vivências, a que acresce um programa cultural e recreativo, de conhecimento da região, as suas gentes, gastronomia, cultura, entre outros. Ao longo de uma semana, desafiamos jovens universitários a contribuírem para este território, com comportamentos coletivos sustentáveis, a nível social e ambiental.

O projeto é suportado por parcerias com diversos atores¹⁰ e as técnicas utilizadas em cada uma das atividades serão participativas, altamente adequadas ao trabalho a uma escala comunitária no sentido da transformação social (Ferreira & Almeida, 2016). A utilização destas técnicas promove a capacitação dos públicos-alvo, no sentido da sua conscientização e autonomia (Amâncio, 2004). Assim, esperamos que o projeto deixe no território recursos e competências que serão depois mantidos pelas próprias comunidades no exercício da sua cidadania participativa e consciente, num efeito multiplicador que tem em vista a coesão territorial e o desenvolvimento local sustentável. Pretendemos com o projeto uma investigação e intervenção inclusivas, promotoras de direitos, o que pressupõe: dignidade, informação e educação.

Referências bibliográficas

- Amâncio, C.** (2004). Educação popular e intervenção comunitária: contribuições para a reflexão sobre empoderamento. *Educação Popular*, 6.
- Antunes, M. C.** (2015). Educar para um envelhecimento bem sucedido: reflexões e propostas de ação. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 27(2), 185-201.
- Batlle, R.** (2020). Aprendizaje-servicio: compromiso social en acción. Santillana Educación.
- Ferreira, V. & Almeida, H. N.** (2016). *Kit de ferramentas para diagnósticos participativos*. CES – Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.
- Ferro, L.** (2017). Ao encontro da sociologia visual. *Sociologia: Revista Da Faculdade De Letras Da Universidade Do Porto*, 15.
- Fonseca, A.** (2021). *Ageing in Place. Envelhecer em Casa e na Comunidade. Modelos e estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas*. Fundação Calouste Gulbenkian, Faculdade de Educação e Psicologia - Universidade Católica Portuguesa.

¹⁰ Agradecemos a todas as entidades envolvidas, particularmente a Câmara Municipal de Vila Flor e a Junta de Freguesia de Samões.

- Guerra, I. C.** (2000). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção. O planeamento em ciências sociais* (1ª ed.). Cascais: Principia, Publicações Universitárias e Científicas.
- INE – Instituto Nacional de Estatística.** (2021). *Censos 2021*.
- Mueller-Roterberg, C.** (2018). *Handbook of Design Thinking. Tips & Tools for how to design thinking*. ISBN 13: 9781790435371
- OMS – Organização Mundial de Saúde** (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Suíça.
- Pereira, J. R.** (2017). *Diagnóstico Participativo – O método DRPE*. Perito Editora. Publicações Universitárias e Científicas.
- Peretz, H.** (2000). *Métodos em sociologia: a observação*. Lisboa: Temas e Debates. ISBN 972-759-216-3.
- SNS – Serviço Nacional de Saúde** (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*.
- Stickdorn, M.; Hormess, M. E.; Lawrence, A. & Schneider, J.** (2018). Building a Research Wall. In *This Is Service Design Doing: Applying Service Design Thinking in the Real World*. O'Reilly.

Domus VITAE, um projeto vital

Sandra Cristina Bento Fernandes
Santa Casa da Misericórdia de Bragança

RESUMO

Este artigo visa compreender a importância da diversificação de serviços ao nível dos cuidados a idosos em contexto domiciliário, no sentido de uma maior adequação às suas necessidades. Tendo em conta as especificidades do envelhecimento demográfico, é fundamental pensar numa oferta que responda às necessidades manifestadas pelos novos idosos, tornando-se um desafio para o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Nesse sentido, a Santa Casa da Misericórdia de Bragança (SCMB) implementou o projeto *Domus VITAE*, contemplando tratamentos de fisioterapia e apoio psicológico, direcionado para o treino cognitivo, à população sénior do concelho de Bragança, abrangendo mais de 40 participantes. Com o projeto ainda a decorrer não é possível aferir resultados, mas considera-se que a iniciativa traz benefícios evidentes na população idosa, com ganhos ao nível físico e mental.

Palavras-chave: envelhecimento, novas necessidades, benefícios fisioterapia, treino cognitivo, Domus VITAE.

Introdução

O envelhecimento da população aliado aos declínios que o caracterizam, ao nível físico e mental, representa um verdadeiro desafio para as respostas sociais que prestam serviços na área sénior, desde logo porque são idosos que apresentam novas necessidades. A melhoria de serviços e a inovação têm de ser premissa constante nas Instituições que pretendam garantir uma oferta adequada à realidade, de forma a prestar um acompanhamento individualizado de apoio à pessoa idosa.

No caso de SAD, esta inovação deverá ser desenvolvida com o objetivo de apresentar soluções que permitam retardar a residencialização. Assim, de entre outras que podem ser exploradas, a fisioterapia e o treino cognitivo surgem como duas propostas que vão ao encontro das necessidades manifestadas pelos utentes do SAD, segundo um inquérito realizado pela União das Misericórdias Portuguesas (UMP).

Para dar resposta a estas necessidades, a SCMB criou o projeto Projeto *Domus VITAE*, e implementou-o com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian através do programa *Home Care*.

Concetualização do envelhecimento e velhice

Segundo Fontaine (2000) o envelhecimento assume-se como um processo que se inicia à nascença do ser humano e que se desenvolve durante o percurso de vida, enquanto a velhice é considerada uma condição ou um período no qual se evidenciam características de um grupo de indivíduos com particularidades genuínas.

Na perspetiva de Silva (2006) a velhice surge constantemente ligada à idade avançada, pressupondo uma menor capacidade de execução de determinadas tarefas devido ao desgaste físico e psicológico, e por isso, ela é essencialmente biológica, mas também de natureza social e cultural pelas suas implicações e consequências.

As primeiras abordagens sobre envelhecimento concetualizavam-no como um processo de declínio progressivo, colocando os indivíduos meramente em situação de perdas sucessivas.

Este modelo inicial é, de acordo com Alves (2015), desenvolvido a partir da biologia e da medicina e caracteriza o envelhecimento como um processo universal, progressivo e irreversível.

Envelhecimento demográfico em Portugal

De acordo com Rosa (2012) e Bandeira (2014) um dos traços mais evidentes na evolução demográfica em Portugal tem sido o envelhecimento da população, em resultado da conjugação de variáveis demográficas, como o aumento da proporção de idosos na população total, em detrimento da população jovem e/ou em idade ativa.

Na verdade, segundo Cabral (2013), trata-se de um envelhecimento na base provocado pela regressão da natalidade e da fecundidade e no topo pelo aumento da esperança média de vida.

Em Portugal, o envelhecimento demográfico continua a acentuar-se de forma muito expressiva. De acordo com o INE (2022), os Censos 2021 *o índice de envelhecimento da população é de 182, ou seja, existem 182 idosos por cada 100 jovens* (p. 20). Em 2011, este índice era de 128. O último recenseamento populacional mostra ainda que o interior das regiões Centro e Norte correspondem aos territórios mais envelhecidos pois apresentam um índice de envelhecimento com *os valores mais elevados, com 229 e 219 idosos por cada 100 jovens, respetivamente* (p. 20).

Para Sequeira (2010) o aumento da longevidade coloca novos desafios no domínio da saúde, pois para o idoso ter um envelhecimento bem-sucedido terá de ter uma prestação de cuidados adequada às suas necessidades, dado o seu grau de dependência. De acordo com o autor, as necessidades de cuidados a prestar têm aumentado por haver um *crescimento acentuado dos idosos com mais de 80 anos, (...) “quarta idade” (...), maior longevidade; os progressos da medicina (...) e as dificuldades de apoio informal em função da alteração dos modelos de família e da incorporação da mulher no mercado de trabalho* (p. 6).

Novos idosos e novas necessidades

Na atualidade, o ideal de velhice está já a sofrer uma revolução na medida em que, os idosos de hoje correspondem aos designados *Boomers*, nascidos entre 1943 e 1964, na explosão populacional do pós-Segunda Guerra Mundial. São indivíduos que foram jovens durante as décadas de 60 e 70 e acompanharam de perto as mudanças culturais e sociais dessas duas décadas e segundo a UMP (2022) estão a impor as suas preferências numa grande variedade de serviços, entre os quais os gerontológicos.

Para Greenblatt (2007) os *Boomers* vão atualizar e revolucionar a velhice, exigindo, por exemplo, café de determinada marca nos lares residenciais. Estes idosos não têm só

necessidades, têm direitos que têm de ser satisfeitos. São idosos saudáveis a nível físico e mental, com maior agilidade na interação com o meio, que podem estar sozinhos, preferindo permanecer em casa. Mas o seu bem-estar não se resume ao físico, uma vez que vão tornar-se consumidores mais exigentes ao nível da saúde, da prestação de cuidados, das atividades culturais e tecnologias disponíveis, marcando consultas on-line e fazendo compras sem sair de casa.

Neste sentido, é necessário repensar o funcionamento das respostas sociais, nomeadamente a oferta existente, com vista à adaptação a um paradigma emergente e à perspetiva atual. De acordo com a UMP (2022) *um dos desafios ao desenvolver uma resposta ampla para o envelhecimento da população é que muitas das perceções e suposições comuns sobre pessoas mais velhas são baseadas em estereótipos ultrapassados, o que acaba por limitar a forma de conceitualizar os problemas, as perguntas que fazemos e a capacidade de aproveitar as oportunidades inovadoras* (p. 14).

Neste contexto, as políticas devem ser assim revistas para que as respostas vão ao encontro das necessidades da população.

Desafios do SAD

Para dar suporte às dificuldades sentidas pelas famílias, na assistência ao idoso, existem diversas respostas sociais que colmatam lacunas ao nível do apoio social. As necessidades de cuidados extrapolam, muitas vezes, a capacidade das famílias e cresce a necessidade de um cuidador com capacitação profissional (Arruda *et al.*, 2008).

As respostas sociais de apoio têm sofrido uma evolução ao longo do tempo, passando dos remotos asilos para a criação de serviços de apoio domiciliário (SAD) e para o acolhimento familiar, pois o dever de cuidar do idoso passou a ser encarado como uma responsabilidade do Estado, sendo o SAD a resposta social que se destaca em termos de maior oferta nacional, levando os cuidados a casa dos utentes, permitindo a manutenção no seio familiar e evitando ou retardando a institucionalização.

O SAD é um serviço caracterizado pela multidisciplinidade de cuidados prestados e das suas intervenções, salvaguardando e retardando a institucionalização do idoso, de forma que este permaneça no seu meio natural de vida. Apresenta diversas vantagens, mas é fundamental uma melhoria concretamente ao nível do alargamento da variedade de serviços que, geralmente, se limita aos estipulados pela Segurança Social e que esta impõe como obrigatórios, caso os utentes queiram manter uma participação estatal.

A UMP (2022) defende que não faz sentido continuar a impor cuidados domiciliários sem garantir que são aqueles que as pessoas efetivamente necessitam. Num inquérito lançado às Misericórdias em novembro de 2019, pela UMP, é revelado que das terapias mais solicitadas pelos utentes do SAD, a Fisioterapia destaca-se de todas as outras, apresentando um grande número de pedidos, conforme figura 1.

Projetos e Metodologias para um envelhecimento com vida ativa:
A importância da Animação Sociocultural e das(os) Animadores Socioculturais

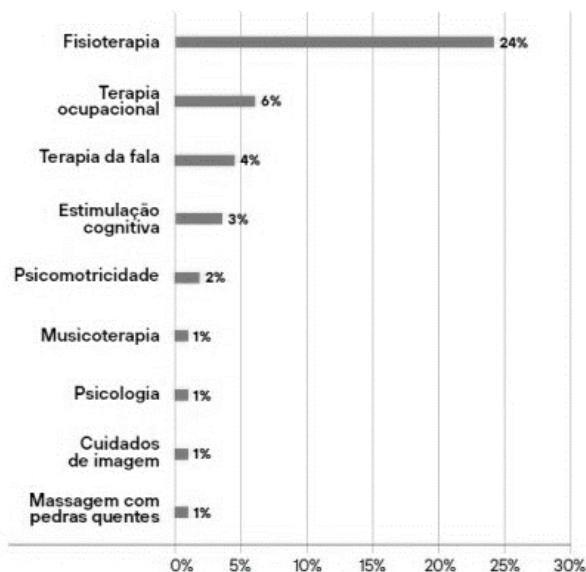


Figura 1 – Terapias mais solicitadas
Fonte: União das Misericórdias Portuguesas

Estes resultados sustentaram a conceção do projeto *Domus VITAE*, que a SCMB candidatou ao programa *Home Care*, promovido pela Fundação Calouste Gulbenkian, e que foi contemplado com financiamento para o seu desenvolvimento.

Projeto Domus VITAE

A tendência demográfica de envelhecimento, nomeadamente no Nordeste Transmontano, aliada à sobrelotação nas instituições que apoiam a população envelhecida foram vincando a necessidade e os benefícios sistémicos da prevenção da institucionalização. É evidente a perceção das vantagens da permanência prolongada no domicílio, dentro do conceito de saúde abrangente da pessoa idosa, na manutenção de uma vida condigna.

Neste enquadramento, surge o objetivo central do Projeto que passa por promover a saúde física e mental da pessoa idosa, integrada no seu domicílio, prevenindo a doença. O projeto *Domus VITAE* revela-se um elemento que poderá atenuar a afluência, muitas vezes, desnecessária e precipitada à institucionalização de pessoas idosas.

Trata-se de uma iniciativa que se apresenta como uma perspetiva inovadora e diferenciadora, no que respeita à manutenção da saúde física e mental no domicílio, através da criação de uma equipa multidisciplinar. É dirigida a pessoas com mais de 65 anos que pretendam incrementar e potenciar a sua saúde integral e que se enquadrem numa perspetiva de retardamento e prevenção da institucionalização.

O projeto arrancou em fevereiro de 2024 e decorre até novembro do mesmo ano, de forma gratuita para os participantes. A intervenção contempla 40 pessoas com sessões semanais ou quinzenais, conforme as necessidades avaliadas pela equipa técnica, constituída por um fisioterapeuta e um psicólogo, ambos afetos a 50%, uma vez que são profissionais do quadro da Instituição, com funções já atribuídas e cuja execução mantêm. Esta equipa desenvolve um conjunto de ações de acompanhamento e reabilitação de forma individual, em contexto domiciliário, ou em sessões programadas de interação social.

Estão abrangidos utentes do SAD da SCMB, utentes da mesma resposta social de outras Instituições da cidade de Bragança e ainda participantes oriundos da comunidade, urbana e rural, dos quais 15 foram submetidos à aplicação de protocolo de avaliação inicial da autoria do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto. Além de dados sociodemográficos, este protocolo inclui a recolha de informações sobre a saúde e qualidade de vida, relações interpessoais e tomada de decisões dos beneficiários. No final do projeto, em novembro, será aplicado outro protocolo de avaliação.

As atividades desenvolvidas enquadram-se em duas áreas de trabalho, designadamente:

+Vitalidade: o responsável da atividade é o fisioterapeuta, que realiza o acompanhamento técnico, direcionado para a mobilidade, manutenção e promoção do exercício físico;

Viver com + Vida: atividade desenvolvida pelo psicólogo, no âmbito do acompanhamento psicológico e desenvolvimento de dinâmicas psicoterapêuticas de estimulação cognitiva, com objetivo central de incrementar e fomentar um envelhecimento ativo e feliz.

As dinâmicas de grupo estão a ser realizadas na aldeia de Portela, onde se reuniram 13 participantes, entre utentes do SAD da SCMB e pessoas oriundas da comunidade. Uma vez por semana, as atividades são efetuadas no Centro de Medicina Física e Reabilitação da SCMB, assegurando o transporte aos participantes, tendo em conta que o espaço está dotado com equipamento essencial para as sessões de fisioterapia e que não é possível a sua deslocação para o domicílio.

Sendo um projeto estratégico do ponto de vista da diversificação de serviços prestados em contexto domiciliário, que se aproxima de um mercado social cada vez mais exigente e com necessidades evolutivas, esta iniciativa é igualmente promotora do bem-estar geral da pessoa idosa, em contexto domiciliário, com ganho também ao nível da interação social.

Benefícios da fisioterapia e do treino cognitivo em idosos

A atuação da fisioterapia revela-se de extrema importância no âmbito da prevenção de incapacidades, principalmente na área geriátrica, contribuindo para uma melhoria significativa na qualidade de vida.

A fisioterapia previne principalmente o comprometimento muscular que é a causa primária das incapacidades, podendo gerar dependência funcional ao idoso. Segundo Silva (2019) os benefícios traduzem-se sobretudo ao nível da flexibilidade, equilíbrio, postura, coordenação motora e no desenvolvimento do padrão da marcha.

De acordo com Silva *et al.* (2011), a fisioterapia ajuda os idosos a manter a qualidade dos movimentos à medida que ocorre o envelhecimento, sendo que um dos objetivos é reduzir o risco de quedas e manter ou melhorar a realização das atividades de vida diárias. Para o

autor, os movimentos funcionais e motores, bem como o treino de fortalecimento, contribuem para potenciar uma longevidade com maior autonomia.

A utilização da estimulação cognitiva em idosos traz igualmente benefícios sobretudo quando ela é continuada. Chariglione e Janczura (2013) defendem que o exercício diário da mente promove a vivacidade mental e contribui para a prevenção do declínio cognitivo.

Para Lousa (2016) as intervenções neuropsicológicas com recurso a estimulação cognitiva são eficazes para o treino da memória e o aumento do seu desempenho. As evidências desses efeitos são notadas mesmo em idosos com comprometimento cognitivo e demonstram que os programas de estimulação cognitiva melhoram ou abrandam as degenerações da memória e as funções psicomotoras.

Hultsch, Hertzog, Small e Dixon (1999) consideram que a participação em atividades intelectuais serve como um fator protetor contra o declínio cognitivo na velhice e acrescentam que indivíduos com desempenho cognitivo excelente e uma vida ativa, apresentam as suas atividades intelectuais mais protegidas.

Para Chariglione e Janczura (2013) intervenções complexas que envolvem técnicas de memorização, relaxamento e atenção podem gerar efeitos positivos e duradouros em idosos, especialmente quando empregadas em grupos. Igualmente, Irigaray *et al.* (2012) consideram existir benefícios na diminuição dos sintomas de ansiedade e de depressão através do treino cognitivo e relacionam este fenómeno com atividades grupais, que favorecem a conquista de novas amizades e a obtenção de suporte social.

Conclusões

As transformações resultantes do envelhecimento em Portugal exigem uma adequação da abordagem nas respostas sociais direcionadas para a população sénior, fazendo sobressair a necessidade de novas soluções. Assim, as políticas devem ser urgentemente revistas e estruturadas para permitir que um maior número de pessoas alcance trajetórias positivas de envelhecimento.

Relativamente ao SAD, o que se torna necessário num futuro próximo é a sua otimização, de modo a possibilitar mais e melhores prestações de serviço, introduzindo serviços que não satisfaçam apenas as necessidades básicas, mas respondam às necessidades globais dos cidadãos.

Um dos objetivos do programa *Home Care* da Fundação Calouste Gulbenkian é precisamente produzir recomendações ao Governo português, no sentido de orientar para a importância de uma maior diversificação de serviços prestados no SAD, que correspondam às reais necessidades e interesses da pessoa idosa, atribuindo-lhes participação.

O projeto *Domus VITAE* foi concebido no sentido de diversificar a oferta que corresponda às necessidades manifestadas pelos utentes, procurando implementar serviços e respostas inovadoras que contribuam para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Tendo em conta que o projeto está a decorrer, ainda não é possível reunir dados que sustentem uma aferição conclusiva relativamente a resultados concretos do ponto de vista da eficácia da iniciativa.

Contudo, salienta-se o interesse que resultou na forte adesão por parte dos participantes e das Instituições parceiras e que fizeram deste projeto uma referência nacional, dada a

intenção de reprodução por parte de outras Instituições do país, nomeadamente da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, de quem recebemos contacto a solicitar informações.

Observamos que para alcançar resultados mais consistentes, a intervenção deveria ser concretizada com maior periodicidade. Seria desejável, para os participantes e equipa técnica, que as sessões fossem no mínimo semanais para todos os beneficiários. Contudo, tal não foi possível pelo facto de os elementos que constituem a equipa técnica não estarem exclusivamente dedicados a este projeto, exercendo outras funções na Instituição que não podem ser abandonadas.

Ainda assim, considera-se ser uma experiência positiva e benéfica para os participantes desde logo pelos ganhos ao nível físico e mental, tratando-se por isso de um projeto vital.

Referências bibliográficas

- Alves, T.** (2015). *Perceções sobre o envelhecimento e prestação de cuidados na velhice*. [Master's thesis, Instituto Politécnico de Bragança]. Repositório do Instituto Politécnico de Bragança. <http://hdl.handle.net/10198/12560>
- Arruda, M., Alvarez, A., & Gonçalves, L.** (2008). *O familiar cuidador de portador de doença de Alzheimer participante de um grupo de ajuda mútua*. *Ciências Cuidados Saúde*, 7(3), 339- 345. <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v7i3.6505>
- Bandeira, M., Azevedo, A., Sousa Gomes, C., Tomé, L. P., Mendes, M. F., Guardado Moreira, M. J. & Batista, I.** (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa, 1950-2011: Evolução e perspectivas*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cabral, M.** (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Chariglione, I., & Janczura, G.** (2013). *Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados*. *Psico-USF*, 18(1), p. 13-22. <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v18n1/v18n1-a03.pdf>.
- Fontaine, R.** (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Climepsi Editores.
- Greenblatt, A.** (2007). *Aging baby boomers*. *CQ Researcher*, 17, 865-888. <https://doi.org/10.4135/-cqresrre20071019>
- Hultsch, D. F., Hertzog, C., Small, B. J., & Dixon, R. A.** (1999). *Use it or lose it: engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging?* *Psychology and aging*, 14(2), 245–263. <https://doi.org/-10.1037//0882-7974.14.2.245>
- Instituto Nacional de Estatística.** (2022). *Censos 2021 resultados definitivos – Portugal*. INE. https://-www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=65586079&PUBLICACOESmodo=2
- Irigaray, T., Gomes Filho, I., & Schneider, R. H.** (2012). *Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(1), 188-202.
- Lousa, E.** (2016). *Benefícios da estimulação cognitiva em idosos: Um estudo de caso*. [Master's thesis, Instituto Superior Miguel Torga]. Repositório do Instituto Superior Miguel Torga <http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/682>

- União das Misericórdias Portuguesas.** (2022). *Modelo avançado de Serviço de Apoio Domiciliário: Estratégias para o desenvolvimento*. <https://cdn.ump.pt/files/files/publicacoes/MAISAD.pdf>
- Rosa, M.** (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lidel.
- Silva, A., Batista e Silva, R., Guerra, R. A., & Rocha de Siqueira, G.** (2011). *Fisioterapia em relação à marcha e ao equilíbrio em idosas*. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 24(3), 207-213.
- Silva, J.** (2006). *Quando a vida chegar ao fim: Expectativas do idoso hospitalizado e família*. Lusociência.
- Silva, M.** (2019). *Atuação da fisioterapia na qualidade de vida do idoso*. [Tese de graduação, Universidade Anhanguera – UNIDERP].

Capítulo III

Envelhecimento, Cidadania e Direitos Humanos

Velhice: de problema a conquista da humanidade

Rui Proença Garcia

Universidade do Porto, Faculdade de Desporto

RESUMO

Ainda é comum dizer-se que a velhice é um problema social, como se envelhecer fosse algo negativo para o ser humano. Mostram-se gráficos, acentuando-se a inversão piramidal das diferentes faixas etárias, tecendo-se considerações pejadas de preconceitos em relação às pessoas mais velhas, comparando-os com outros de épocas diferentes do século XX, raramente se dizendo que o verdadeiro problema se situa na base da pirâmide, ou seja, na fraca natalidade dos nossos tempos e não naqueles que em virtude da melhoria das condições de vida atingem idades mais avançadas.

A nossa proposta vai no sentido de se olhar para a pessoas mais velhas como o corolário de uma enorme conquista da humanidade, onde a vida da maioria das pessoas se pode estender para idades que até há bem pouco tempo só eram atingidas por um número reduzido de seres humanos, sempre exceção e nunca regra. Atualmente, o número de centenários existentes em Portugal ronda os três mil, praticamente o dobro em relação a 2012.

Finalmente, através de uma linguagem “poética”, o autor, na linha de Thomas More, apresentará uma ideia de uma sociedade utópica para os mais velhos.

Introdução

Há uns anos, aquando de um Congresso Internacional sobre o Envelhecimento, um alto dirigente do nosso país afirmou que o envelhecimento se constituía como um enorme problema. Um pouco mais tarde, quando iniciei a minha intervenção, referi que o envelhecimento não era nenhum problema, antes uma enorme conquista da humanidade. Problemático é um país que vê o velho dessa forma. Isso sim, é um problema!

Serve este introito para acentuar o humanismo que terá de reger uma sociedade contemporânea, que é a dignidade do ser humano independentemente da idade ou da condição pessoal de cada um.

A vida, humana ou não, está marcada por dois momentos cruciais: o nascimento e a morte. Esse *entretanto*, autêntico parêntesis do nada, constitui-se no maior acontecimento universal. Pode ser breve ou longa, mas é uma autêntica transcendência da matéria. E quando é humana estamos perante uma dupla transcendência. Porquê a vida e não o nada? Não sabemos dar uma resposta racional a esta questão, mas há vida que parece ser matéria autonomizada da restante. É matéria que nasce, se reproduz, se transforma rapidamente, que sente e alguma, a que se transformou em humana, que pensa nos tempos passado, presente e até no futuro, quando já cá não estiver na condição de vida! É matéria física que se abeira da metafísica!

Vida, condição que, até agora, nos faz únicos no universo infinito. Vida, um tempo longo tornado efêmero pela voracidade contemporânea. Vida, uma efemeridade tornada longa pelo génio humano.

Nunca a pessoa humana viveu tanto como agora, embora estejamos longe dos 969 anos do bíblico Matusalém (Génesis, 5-21). Mas também estamos afastados dos 20 anos de média de vida atribuídos aos antigos romanos, onde apenas cerca de 3% da população chegava aos 60 anos, quando hoje, em Portugal, a esperança média de vida ao nascimento já ultrapassa os 80 anos.¹¹

Que avanço notável! Que conquista surpreendente da humanidade em tão escasso lapso de tempo histórico!

Da oposição entre vida humana e não humana, é costume dicotomizar os tempos de vida entre homens e mulheres, entre gerações atuais e passadas, entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos. Em todas estas antinomias manifesta-se uma evidência: há diferenças, mas também há uma similitude, o aumento do tempo média de vida e a entrada na faixa etária idosa de muitas mais pessoas.

O envelhecimento das populações, longe de se constituir como problema, é uma tremenda conquista humana, pelo que é nossa intenção observá-lo como autêntica dádiva, para mais quando é vivido com dignidade.

Porém, nem todos veem o velho como resultado da genialidade humana, pelo que se torna imperioso analisar o envelhecimento nos seus aspetos positivamente estruturantes e negativamente reais. Sabemos que é uma tarefa árdua, mas importante para se evitar um discurso demasiado pessimista e acusador em relação aos velhos, ou, ao invés, descomedidamente belo, mas desprovido de sentido realismo.

O idoso, não sendo um problema, tem problemas e muitas vezes o primeiro é ser encarado como um problema. Não é! É o resultado de uma conquista. Humanizar a vida do velho é um desígnio universal.

É esse o nosso confessado propósito, porque hoje faz sentido estudar o idoso. Na Idade Média estudar o velho não faria muito sentido em virtude do reduzido número de pessoas que formavam esse contingente social.

O fascínio pela regularidade

O idoso ou o velho – adiante referiremos a nossa opção semântica – afasta-se decisivamente da regularidade que nos fascina. Não é como “nós”, não pensa como “nós”, não age como “nós”, não se desloca como “nós”, não trabalha como “nós”, não é produtivo como “nós”, só consome e “nós” não! O velho é sempre visto como um “outro”, inclusive como uma “categoria resto”.

A vida é pensada como se fosse sempre jovem, havendo uma tentativa de *marketing* social de tudo fazer para que o idoso volte a ser uma criatura juvenil. Isto porque o velho se afasta do paradigma consumista do jovem e por tal não tenha mais lugar para participar na sociedade que construiu e legou à geração seguinte. O ideal era uma sociedade em que todos

¹¹ Organismos internacionais preveem que em 2050 haja um efetivo aumento global da esperança média de vida de cinco anos. <https://www.publico.pt/2024/05/17/ciencia/noticia/esperanca-vida-mundo-aumentara-quase-cinco-anos-2022-2050-2090801> [consultado no dia 25 de junho de 2024]

fossem adultos jovens, tendencialmente regular, onde à tão apregoada diversidade cultural existisse uma igualdade geracional. Tal regularidade tornaria a vida muito mais simples. Porém, a realidade não é essa e de exceção o velho passa a ser (quase) a regra. A juventude é que é um curto estado transitório da vida.

Qualquer preconceito em relação a seres humanos pode ser entendido como uma discriminação. A atual norma é o jovem como expressão dessa regularidade. Como nos mostra Poliakov (1996), uma dada empresa anglo-saxônica publicou um anúncio na imprensa que se iniciava com a seguinte fórmula: *slightly used executives wanted*.¹² Porém, a empresa queria recrutar executivos com pouco mais de 30 anos, considerados como mercadoria usada. Imaginemos o advérbio se pretendessem contratar idosos...

A harmonia corporal é uma das mais recônditas aspirações humanas, sendo que o envelhecimento nos afasta desse anseio pessoal. As características do processo desencadeado e consequência do tempo passa a ser menos bem aceite por muitos, podendo assumir-se como uma fonte de angústia.

Difícilmente se aceitam os limites ditados pelo tempo, para mais numa época onde os valores materiais – onde incluímos a forma corporal – se sobrepõem a valores da ordem de sentido. O ser exterior não coincide com o ser interior. Nem sempre se aceita a decadência física. O futuro é da esperança, mas a velocidade da vida não permite que olhemos para diante. Vivemos tão intensamente o eterno presente que não descortinamos nem o passado nem o devir humano. Vivemos a juventude como se fosse uma norma eterna, incólume ao tempo que vai passando.

A norma que se quer estabelecer também afastou a doença do seu horizonte. No ponto de vista antropológico, a doença ou a enfermidade são dramáticas porque nos afastam do sentimento de *amortalidade*¹³ vivida pelo jovem.

Podemos considerar, como fez Carlo Rochetta (1993), que o homem é uma completa unidade somática e espiritual e a doença, física ou psíquica, constitui-se numa rutura desta unidade, alienando-o e não permitindo que o desenrolar do ritmo normal da vida e da sua capacidade de realização pessoal. A doença, afastada da norma imposta pela sociedade, faz com que se compreenda de modo trágico a solidão, a dependência do outro, o sofrimento, o drama que a todo o custo se quer evitar.

Certo que a doença e o envelhecimento fazem com que compreendamos os nossos próprios limites, as fragilidades e vulnerabilidades extremas da condição humana. Porém, a velhice não pode ser vista como o fim. A velhice deve ser vislumbrada como um fantástico período das nossas vidas e que o génio humano tem conseguido ampliar e proporcionado que seja vivida na plenitude da sua dignidade.

Desejamos que no futuro a norma seja também a velhice e que não haja uma ditadura juvenil na vida. Todas as idades deverão ser sentidas com igual valor.

Pelo direito a ser velho

Dizem alguns que “velhos são os trapos”. Palavras sábias, mas ser velho não é um marcador social negativo. É o resultado de um processo natural, o envelhecimento, que

¹² Pode livremente traduzir-se por “procuramos executivos ligeiramente usados”.

¹³ Significa que a morte não é um assunto que me preocupe, que não faz parte das minhas cogitações diárias.

conduz o humano para as delícias de um tempo que é exclusivamente daqueles que percorreram o itinerário da vida e que assim almejam arribar no destino.

O poeta brasileiro Drummond de Andrade (2002, p. 57) pergunta: *Pouco importa, venha a velhice, que é a velhice?* Simone de Beauvoir (1970, p. 263), no alto de toda a sua sagesa, apenas conseguia definir a velhice através de uma tautologia: *a velhice é o que sucede às pessoas que envelhecem*. Dizia ainda que *é uma relação dialética entre o meu ser para o outro, tal como se define objetivamente, e a consciência que de mim mesmo assumo através dele. É em mim o outro que envelheceu, isto é, aquilo que sou para os outros: e esse outro sou eu*.

Ser velho significa conhecer toda a vida, todas as idades humanas. Significa que já se percorreu a quase totalidade do labirinto da existência, que é uma metáfora da vida. Entra-se, percorrem-se os seus tortuosos caminhos, às vezes carregados de incertezas pelas escolhas feitas, para que depois se saia triunfante pela porta que nos conduz a outra dimensão.

Ser velho é estar perante quase toda a vida. É olhar para os outros e dizer: *eu já por aí passei! Sei o que te espera! Vem, se conseguires, ter comigo!* Liberdade poética? Talvez, mas o que seria da vida sem a poesia? Seria uma vida onde o velho é sinónimo de ruína e de aniquilação perpétua da pessoa humana. A velhice é avistada como a antecâmara da morte. Se assim for, então a velhice é um triste marcador social. Mas não é forçoso que assim seja!

A velhice não é o Rio Letes¹⁴ da vida humana. A existir, esse mítico rio será transposto mais tarde. Aí, admitimos, o esquecimento é uma constante ao fim de algum tempo, exceto para aqueles que por suas obras valerosas se vão da lei da morte libertando, como cantava o Príncipe dos Poetas.

A publicidade raramente se debruça sobre o velho e quando o faz é no sentido de o mostrar como que rejuvenescido e adotando posturas e/ou comportamentos normalmente notados com a juventude. É raro a televisão mostrar um idoso mergulhado nas suas dificuldades diárias, preferindo mostrar valores juvenis num ser que aparenta muita idade. O mesmo se passa com o mundo do exercício físico para a Terceira Idade onde se divulgam imagens de pessoas idosas com corpos típicos da idade jovem. É, entre outros exemplos, um homem musculado, uma mulher com uma flexibilidade extrema como fossem essas as características comuns deste estrato populacional. Ninguém quer representar o velho tal como é. As rugas, qual símbolo da velhice, não podem aparecer!

Tudo se encaminha para que consciente ou inconscientemente não haja referência à norma do idoso porque se afasta da norma imposta pela ditadura da imagem, que se quer jovem e harmoniosa.

O silêncio do velho

O conceito de pessoa humana afasta-se da noção de indivíduo, uma vez que pessoa nos remete para o *con-viver*, isto é, o de viver com outros; melhor ainda, aproxima-nos do conceito de *co-existir*, ou seja, de existir com os outros. Com efeito, viver é um ato eminentemente biológico, enquanto existir nos eleva a uma condição metafísica. O animal simplesmente vive. Nós existimos e esse existir acontece na presença dos outros, de todos.

¹⁴ O Rio Letes faz parte do imaginário da Grécia Antiga. Era um rio que os mortos tinham de atravessar cujo nome significa esquecimento definitivo.

O homem é um ser relacional em diálogo com o mundo. Tal condição observa-se logo na mais tenra idade quando o bebê reage com alegria à presença da mãe, quando é acariciado por alguém, quando segue com o olhar o movimento de quem quer que seja.

Atualmente o *locus* para o diálogo é global. A tecnologia permite refundar a antropologia, tentando perceber que novo humano é este que vive sozinho rodeado pela humanidade. Sozinho, no silêncio da casa, um jovem fala para todos os lugares, convive num mundo virtual cada vez mais real ou num mundo real virtualizado, alterando por completo a noção de conviver e de coexistir.

Realizam-se como (novas?) pessoas dialogando com outras que também buscam na tecnologia as suas realizações pessoais. Mas ao velho a solidão do quarto é mesmo *soidade*, é estar só, isolado do mundo. Não se é verdadeiramente pessoa humana, é-se um simples indivíduo, alguém fechado em si mesmo, não por opção, mas como uma contingência externamente colocada.

Um jovem só, no seu quarto, tem no computador um mundo às suas mãos. Um velho só, no seu quarto, tem no quarto o seu mundo. Nada lhe resta para além de um prolongado silêncio que muitas vezes o acompanhará até ao derradeiro silêncio.

No silêncio, o velho é remetido para o *exílio da condição humana* (Carvalho, 2012), passando a ter apenas uma vida pouco mais do que biológica, deixando de existir verdadeiramente.

O silêncio é de ouro, mas a imposição ao silêncio eterno antes de a eternidade despontar pode ser deveras frustrante. O velho, no seu silêncio, sabe-o, e muitas vezes só o sabemos quando apenas vários anos passados verificamos que alguém morreu e lá ficou, sozinho, em casa,¹⁵ em e no silêncio.

O drama do silêncio é a antecipação de uma morte e da execução de outra: do anúncio da morte da vida e da concretizada morte da existência humana. Sai-se da existência em vida, saindo-se da vida já sem existência! Que drama o silêncio traz ao velho.

O silêncio do velho é a expressão da ausência de esperança para a vida. Possibilitar que abandone o exílio a que foi imposto é voltar a proporcionar-lhe ser pessoa. Afastá-lo do silêncio é retorná-lo à vida, à comunidade, à existência humana, à realidade de se ser pessoa.

Ao jeito de “remate final”

A velhice é um fenómeno eminentemente humano e recente, pelo menos com a dimensão que agora conhecemos. Excetuando os animais em cativeiro, só o ser humano atinge verdadeiramente a velhice, uma vez que a natureza trata de eliminar todos os animais que perdem as forças que os mantiveram vivos durante algum tempo. Em rigor, o animal no seu ambiente não envelhece totalmente porque antes que ocorra a morte por degenerescência é suprimido por outros.

As borboletas têm um tempo médio de vida muito curto quando comparado com a vida humana. De alguns dias, dois, a cerca de nove a doze meses, a efemeridade da borboleta é uma realidade tangível.

¹⁵ Referimo-nos às inúmeras notícias de idosos encontrados mortos em sua casa meses e mesmo anos após o desenlace final. Que silêncio sepulcral se viveu numa casa que deveria ser de palavras!

Torna-se difícil elaborar muitos juízos sobre o envelhecimento das borboletas face ao seu período de vida. Provavelmente deverão ser poucas aquelas que conseguem viver em plenitude o pouco tempo [na ótica humana] disponível.

Os salmões vivem poucos anos, morrendo após a reprodução. Dar à luz a nova geração é o desígnio deste peixe.

Estes exemplos ilustram que a velhice não é de facto um fenómeno que ocorra na natureza, pelo menos em grande extensão. O entendimento que se pode ter destes relatos é que a perpetuação da espécie se assume como o sentido da vida, de uma vida marcada pela sua dimensão biológica, desprovida de qualquer outra, de natureza superior.

Dos primeiros humanos também não são conhecidos registos de velhice, pelo menos com a idade a que agora chegamos, uma vez que a morte sobrevinha.

No ser humano tudo se processa de forma díspar. O envelhecimento é uma conquista fruto da genialidade humana que tende a espalhar-se globalmente para valores impensáveis há apenas algumas décadas.

Não mais o velho pode ser encarado como um problema. O grande problema é a sociedade adaptar-se a esta enorme conquista.

Epílogo: em prol uma sociedade digna para a velhice

Os Colóquios que a *Intervenção* tem organizado gravitam em torno dos desafios que o envelhecimento traz. Porém, não se resumem àquilo que acontece na região de Trás-os-Montes, pelo que resolvemos falar de um país de um outro Mundo. Esse país chama-se Utopia.

É um país que fica na latitude da nossa imaginação e na longitude da vossa fantasia.

É um país onde não há velhos ou crianças, nem homens ou mulheres, nem pobres ou ricos, nem gordos ou magros, nem bonitos ou feios, nem azuis ou vermelhos. Um país onde só há Pessoas, e todas elas humanas.

É um país onde não é necessária nenhuma discriminação positiva, porque não há qualquer discriminação negativa.

É um país onde não há solidão, onde ninguém mora sozinho, onde ninguém fica dias e dias sem falar com alguém, ou retido em casa por não conseguir descer as escadas do prédio.

É um país onde ninguém morre só e fica esquecido morto em sua casa.

É um país onde todos têm a possibilidade de convívio social.

É um país onde não há violência sobre ninguém, em especial sobre aqueles que vivem há mais tempo.

É um país onde todos têm os seus direitos assegurados, onde não há fome, onde não há injustiça, onde não há doentes por tratar.

É um país onde não há pessoas abandonadas e por tal, onde não faz sentido ouvir o Papa Francisco dizer que o abandono dos velhos é uma eutanásia mascarada. Um país onde os filhos, nas férias e datas festivas, não abandonam os seus pais nos hospitais.

É um país que chora os seus mortos e não necessita que um Papa o faça por si.¹⁶

É um país onde cada qual é uma Pessoa e não um número.

¹⁶ O Papa Francisco deslocou-se à ilha de Lampedusa, no Mar Mediterrâneo, para chorar os mortos que ninguém chora.

É um país onde ser velho não é um problema, mas uma conquista da humanidade. Um país onde apenas há um estatuto, o Estatuto do Ser Humano.

É um país onde o velho não é uma categoria resto, um subproduto da humanidade ou uma coisa descartável, mas um ser humano na plenitude da sua grandeza ontológica.

É um país que sabe distinguir perfeitamente o Ser do Ter. Sim, porque o ser humano tem de Ter para Ser, mas não É para Ter.

É um país que sabe distinguir perfeitamente o Existir do Viver.

É um país onde qualidade de vida não se prende ao ter e ao viver, mas ao Ser e ao Existir. Um país onde a vida não é calculada por aquilo que se tem, mas pela dignidade com que é vivida em toda a sua extensão. Um país onde *a economia não mata* (Papa Francisco, 2013, p. 43), um país que não nega *a primazia do ser humano*, ou seja, um país que não sofre de uma violenta *crise antropológica* (p. 44).

É um país onde a velhice não é um triste marcador social. Um país onde a aposentadoria não é vista como uma despesa, mas como um direito pétreo.

É um país onde não há asilos como depósito de velhos.

É um país onde não se associa a velhice à doença, à falta de autonomia, à vergonha, ao fim. Um país onde há *alegria de viver*.

É um país onde ninguém tem vergonha ou medo de ser visto como é. Um país sem a hipocrisia da imagem, da máscara. Um país onde a ruga é sinónimo de beleza conseguida ao fim de muitos anos de vida. Um país que vê para além do rosto. Um país onde não reside o drama do corpo como um mero revestimento da Pessoa. Um país que não se preocupa em catalogar as Pessoas em primeiras, segundas ou terceiras idades.

Um país onde o conhecimento dos velhos, a experiência da vida e o valor da prudência, são respeitados. Um país onde não há sábios ignorados. Um país onde não há infoexcluídos, uma nova classe social onde se encontram todos aqueles que não dominam os mistérios da informática.

Um país onde ter muita idade não causa angústia. Um país que aceita *cada um como é e não como deveria ser* (Carvalho, 1994, p. 28)

A Utópia, qual utopia, é um país de Pessoas e não de rótulos. Um país onde o velho pode ter esperanças e saudades do futuro. Um país onde não se cultiva a igualdade, mas a justiça.

É um país onde a vida pertence a todos e não apenas aos jovens. Um país que não se rege apenas por valores juvenis, de produção e de consumo. Um país onde os mais velhos têm tempo para atravessarem as ruas sem serem atropelados. Um país onde os motoristas de autocarros não ficam impacientes com a lentidão dos velhos. Um país onde ninguém é apenas figurante no grandioso cenário da vida.

É um país onde os cuidados paliativos são uma realidade para todos e não uma simples quimera inatingível.

É um país onde o conceito de inclusão social não faz nenhum sentido porque ninguém está excluído, nem ninguém se sente dono da sociedade para determinar inclusões. Um país onde ninguém *vive nas sombras das cidades por onde vagueiam* (Carvalho, 2012).

Este país não é Portugal. É um país inventado. É, qual utopia, a Utópia, mas é este país inventado que queremos para o nosso.

Utopia não significa o impossível, mas aquilo que se quer alcançar. Utopia é uma palavra inventada a partir do grego por Thomas More (2006). Provém de *outopos*, significando o não-lugar. Contudo, esta palavra pode ser lida como *eutopos*, ou seja, o lugar da felicidade. Parece que a felicidade habita no não-lugar. Não queremos esta formulação, preferindo uma outra que a utopia *é o lugar que ainda não há, mas que um dia pode vir a haver; no limite, que um dia haverá* (Patrício e Sebastião, 2004, p. 119). Ainda não há, mas um dia a Utópia existirá.

Creemos que compreenderam que este texto é quase um poema sem rimas. Aristóteles, na sua magistral *Poética*, dizia que *a função do poeta não é contar o que aconteceu mas aquilo que poderia acontecer, o que é possível* (2008, p. 54). A poesia tem um carácter mais elevado do que as descrições. Ainda para Aristóteles, *a poesia é universal e a História, as referidas descrições, é particular* (p. 54).

Assim a nossa Utópia, qual utopia, é um desejo universal. Não é de Portugal, mas da humanidade.

É este país inventado que teremos de construir para que efetivamente a velhice seja uma grandiosa conquista da humanidade!

Referências bibliográficas

- Aristóteles** (2008). *Poética*. Fundação Calouste Gulbenkian
- Beauvoir, S.** (1970). *La vieillesse*. Paris: Gallimard
- Bíblia Sagrada**. Petrópolis: Editora Vozes (45ª edição, 2001)
- Carvalho, A.D.** (1994). *Utopia e Educação*. Porto Editora
- Carvalho, A.D.** (2012). *Antropologia da Exclusão ou o Exílio da Condição Humana*. Porto Editora
- Drummond de Andrade, C.** (2002). *Sentimento do mundo*. Record
- More, T.** (2006). *Utopia*. Fundação Calouste Gulbenkian
- Papa Francisco** (2013). *A Alegria do Evangelho*. Paulinas Editora
- Patrício, M. e Sebastião, L.** (2004). *Conhecimento do Mundo Social e da Vida. Passos para uma Pedagogia da Sagesa*. Universidade Aberta
- Poliakov, L.** (1996). Verbete [Discriminação]. *Enciclopédia Einaudi*, vol. 22. Imprensa Nacional – Casa da Moeda, pp. 246-258
- Rochetta, C.** (1993). *Hacia una teología de la corporeidade*. Ediciones Paulinas.
- Teixeira de Pascoaes, J.** (1988). *A saudade e o saudosismo*. Assírio & Alvim

A educação comunitária e o envelhecimento ativo, participado e solidário

Bravo Nico & Lurdes Pratas Nico

Centro de Investigação em Educação e Psicologia / Universidade de Évora

Universidade Popular Túlio Espanca

Escola Comunitária de São Miguel de Machede

RESUMO

A Educação Comunitária – assumida como instrumento de edificação de conhecimentos e competências endógenas, nas dimensões pessoal e coletiva – é um poderoso meio do exercício, consciente, participado e colaborativo, dos direitos e deveres de cidadania. No presente texto, será apresentado o modelo concetual e operacional de Educação Comunitária desenvolvido na Escola Comunitária de São Miguel de Machede e na Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora e que tem vindo a ser concretizado na promoção do envelhecimento, considerado como processo de desenvolvimento humano ativo e participado.

Palavras-Chave: Educação Comunitária; Envelhecimento; Escola Popular; Desenvolvimento Humano.

1. A coordenada da Educação Comunitária

A dimensão axiológica assume um papel estruturante na teoria e na prática da Educação Comunitária, pois disponibiliza um quadro de princípios e de valores que norteiam a ação educativa, conferindo um sentido aos processos de aprendizagem em que as pessoas e as instituições se envolvem. Na realidade, em contextos de educação comunitária, a definição dos objetivos deverá envolver sempre um exercício permanente acerca do sentido axiológico, do significado pessoal e da utilidade social dos conhecimentos e das competências resultantes das aprendizagens concretizadas.

A educação comunitária assume-se, também, como um campo científico e operacional em que coexistem diversos contextos educativos promovidos por distintas instituições e participados por diferentes indivíduos, que neles procuram respostas para as necessidades e desafios com que são confrontados. Para esta moldura complexa, concorrem os ambientes formais e não-formais de aprendizagem promovidos por instituições escolares e não-escolares e os ambientes informais gerados no quotidiano dos espaços urbano, natural e ambiental e dos meios familiares e conviviais. Todo este universo de oportunidades de aprendizagem encontra-se disponível para qualquer membro de qualquer comunidade e integra o portefólio de participação cívica e social de qualquer cidadão, independentemente da sua circunstância etária, profissional, social ou cultural.

Neste contexto, a educação comunitária é um território concetual e operacional onde se encontram e dialogam contributos diversificados de outros territórios das Ciências da Educação e de outras áreas do conhecimento. A educação comunitária é, nesta «*complexa geometria*», um território cientificamente *plástico* e *agitado*, porque se encontra mais dependente

de variáveis circunstanciais endógenas, próprias de cada contexto territorial, social e institucional. Na realidade, cada comunidade produz a sua própria interpretação do que é e para que serve a educação desenhada e concretizada no quadro da sua rede de instituições e do seu universo humano.

Assim sendo, a educação comunitária, no caso da Escola Comunitária de São Miguel de Machede e da Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora, é, de acordo com Nico (2020), entendida como:

*Um processo educativo multidisciplinar e **destina-se a todas as pessoas** (de todos os géneros, idades, níveis de escolaridade, origens profissionais, circunstâncias sociais, culturais e económicas e orientações política, religiosa, sexual ou outras) e **em todas as circunstâncias das suas vidas**. Neste pressuposto, a educação comunitária pretende considerar e valorizar a totalidade das pessoas, das instituições, dos saberes e respetivas didáticas – a diversidade das formas de saber, como indica Cabral (1982, p.293) – **de uma determinada comunidade**, no esforço endógeno de promoção do seu desenvolvimento, numa dimensão global e vital. (Nico, 2020, p. 44)*

Na sequência do entendimento anterior, assume-se, também, que a educação comunitária se encontra *dissolvida* na própria comunidade, no seu quotidiano, nos seus problemas e desafios e nas circunstâncias concretas de cada um dos seus membros. É a gestão da vida quotidiana, nos problemas que encerra e nos desafios que suscita, que constitui o centro gerador das aprendizagens dos contextos educativos de âmbito comunitário (Berñe & Aran, 2008, p.26). É nesse quotidiano das pessoas e das comunidades que se devem alicerçar e desenvolver os processos educativos, para que a vida se torne um “centro de cultura e de desenvolvimento” (Del Pozo, 2013, p.31).

Na vida quotidiana das comunidades, os contextos educativos que valorizam encontros entre pessoas de distintas gerações são, intrinsecamente, mais interessantes e garantem condições mais favoráveis para promover o desenvolvimento humano, uma vez que a complexidade decorrente da diferença existente entre indivíduos de diferentes gerações é um elemento catalisador e enriquecedor das experiências de aprendizagem em que todos participam (Vygotsky, 2007).

No contexto comunitário, as aprendizagens devem ocorrer em todas as áreas da vida e ao longo de toda a vida. Este amplo perímetro da educação comunitária, que considera a totalidade da cronologia e das dimensões vitais e que convoca todos os membros de uma comunidade faz com que esta área seja uma das mais complexas e exigentes abordagens pedagógicas existentes.

Por outro lado, a coordenada científica de educação comunitária, aqui apresentada e em concretização, no âmbito da Escola Comunitária de São Miguel de Machede e da Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora, assume o exercício dos direitos e deveres de cidadania, como um outro pilar fundamental, em particular ao contribuir para a criação e/ou reforço das oportunidades de exercício da cidadania num determinado território. Neste quadro, o conceito de educação comunitária criado e praticado nos casos indicados, é o seguinte:

Processo educativo e cultural, territorial, social e politicamente, situado, com dimensão holística, vital e intergeracional e concretizado em todos os contextos de educação, que – valorizando e gerindo, cooperada, participada e solidariamente, os recursos endógenos da comunidade e considerando todos os seus saberes e didáticas – contribui para o exercício dos direitos e deveres de cidadania e promove o desenvolvimento. (Nico, 2020, p. 82)

Neste contexto, a educação comunitária, pela sua natureza de proximidade e presença nas diferentes circunstâncias da vida individual e coletiva, é, nesta formulação concetual, um dos instrumentos disponíveis para, em cada contexto territorial e comunitário, se construírem e manterem ativos, os acessos entre os cidadãos e a efetivação da sua cidadania plena, nas diversas dimensões em que esta se concretiza. A educação comunitária é, pois, o processo educativo, através do qual aqueles exercem, racional, autônoma e democraticamente, os seus direitos e deveres de cidadania (Nico & Nico, 2013, p.919).

A educação comunitária, assim entendida e praticada, é, simultaneamente, um processo, transformador e emancipatório, de elaboração e concretização de aprendizagens, individual e coletivamente significativas, onde se define, sempre, uma estratégia de autodeterminação, através da qual se estabelece uma coordenada de chegada, que materializa os inéditos viáveis (Freire, 1997).

2. A coordenada do envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural que todas as pessoas experienciam, ao longo do seu ciclo vital, envolvendo alterações físicas, psicológicas e sociais, que cada indivíduo gere, de forma singular, nas circunstâncias pessoais e sociais em que vive. O envelhecimento é, também, uma consequência do aumento da esperança média de vida que se tem verificado, de forma generalizada, traduzindo um ganho civilizacional evidente, nas sociedades contemporâneas.

Sendo um processo multidimensional e multidisciplinar, o envelhecimento é um fenómeno social da maior magnitude, nas sociedades contemporâneas, uma vez que as coloca perante desafios de grande complexidade, atendendo à necessidade de garantir que, ao aumento da esperança média de vida que se tem verificado, deverá corresponder um contexto social que garanta a máxima qualidade de vida, em aspetos tão críticos quanto são o acesso a cuidados de saúde adequados e a participação cívica e social.

O envelhecimento é, neste quadro, uma experiência pessoal vivida num contexto social determinado, enquadrada por circunstâncias históricas e culturais específicas que determinam que cada pessoa lhe confira um significado único, que resulta da forma como gere esse processo e da representação e da prática social que, dele, cada comunidade assume. Como refere Antão (2016), o envelhecimento é experienciado de forma diferente por pessoas diferentes e depende das circunstâncias genéticas, psicológicas, sociais e históricas de cada um. Podemos, pois, assumir que não existe um processo de envelhecimento, mas diferentes *envelhecimentos*, que resultarão das diferentes pessoas e das diversas circunstâncias vitais em que aquelas o vivem.

Neste contexto, a idade cronológica de cada pessoa é uma realidade factual que, no entanto, incorpora diferentes dimensões que a relativizam e lhe conferem uma representação própria e um significado pessoal e social subjetivo. À dimensão biológica, associam-se dimensões ambientais, sociais e culturais que determinam o facto de cada indivíduo sentir e viver a sua idade cronológica de forma diferenciada. Assim sendo, a idade cronológica não é o único indicador do processo de envelhecimento, mas sim a referência concreta do momento em que cada pessoa se encontra na sua dinâmica pessoal de desenvolvimento. Envelhecer é um processo no ciclo vital de qualquer pessoa, encontrando-se associado a uma dinâmica de desenvolvimento ancorada num determinado momento cronológico.

3. As diferentes idades

O envelhecimento é um processo biológico, psicológico e social, sendo que a forma como cada pessoa o vive é consequência da interação que se estabelece nas três dimensões referidas. É o resultado da equação pessoal, que se estabelece entre as variáveis biológica, psicológica e sociológica, que determina a idade que cada indivíduo sente, em cada momento cronológico da sua existência. Neste contexto, a idade é uma realidade relativa e subjetiva que depende da forma como cada pessoa resolve a sua equação vital, nas circunstâncias pessoais e sociais em que se encontra inserida. O tempo de vida não se circunscreve ao tempo cronológico, mas ocupa toda a dimensão vital de cada pessoa.

3.1. A idade biológica

A *idade biológica* decorre do natural envelhecimento biológico e é a dimensão mais visível do envelhecimento e manifesta-se através de alterações físicas, como rugas, cabelos brancos, perda de elasticidade da pele, diminuição da massa muscular e óssea, entre outras manifestações visíveis. Estas alterações são resultado de processos bioquímicos e celulares que ocorrem no organismo ao longo do tempo. À medida que envelhecemos, os nossos sistemas orgânicos sofrem involuções morfológicas e funcionais, afetando o desempenho das pessoas e a sua capacidade de manutenção do equilíbrio homeostático.

Naturalmente, fatores genéticos e ambientais poderão determinar diferenças significativas na forma como cada pessoa sente e vive o tempo biológico e, conseqüentemente, no processo como o seu corpo vai reagindo à cronologia.

O acesso a cuidados de saúde é um fator crítico nesta dimensão, bem como o acesso a informação e o grau de escolarização. Maiores índices educacionais e maior acesso a informação determinam maior quantidade e qualidade de vida no *tempo biológico*. No mesmo plano, a atividade física, regular e orientada, contribui para o bem-estar físico e concorre, de forma evidente, para uma *idade biológica* mais jovem.

3.2. A idade psicológica

A idade psicológica decorre da forma como cada pessoa representa e regula o seu processo de envelhecimento e da valorização que atribui aos diferentes momentos e episódios que, no mesmo, vai experienciando. Neste contexto, a idade psicológica não decorre diretamente da cronologia, mas é mais o resultado de um processo de gestão pessoal da dinâmica de desenvolvimento vital. Acontecimentos como a aposentação profissional, a situação de viuvez, o surgimento de patologias agudas ou crónicas ou o desenvolvimento de algumas

limitações físicas são circunstâncias experienciadas de formas distintas pelos indivíduos e determinam diferentes representações da idade cronológica que se possui.

Por outro lado, com a passagem do tempo, verifica-se um natural declínio de algumas capacidades cognitivas com reflexos mais evidentes em situações quotidianas que envolvam a necessidade de resolver problemas complexos ou na rapidez com que se responde a determinados estímulos. A memória é uma outra dimensão que é afetada com o passar do tempo, tal como a competência de organizar e tratar a informação disponível.

As situações atrás indicadas ocorrerão, mais cedo ou mais tarde, na vida de cada pessoa e serão valorizadas de uma determinada forma, pelo indivíduo e pela comunidade em que se integra, em particular nas redes de proximidade em que participa: família, amigos e instituição de participação cívica.

À semelhança do que foi referido anteriormente, o acesso a cuidados de saúde mental, o acesso a informação e o grau de escolarização são fatores críticos para esta dimensão psicológica. Maiores índices educacionais e maior acesso a informação determinam maior qualidade de vida no tempo psicológico.

3.3. A idade social

A idade social é consequência da dinâmica que cada pessoa consegue estabelecer com as outras pessoas e com as redes de proximidade em que se integra. Na realidade, nesta dimensão social, a quantidade e qualidade de relações humanas é uma variável determinante na forma como cada pessoa constrói uma coordenada social de integração e pertença e estabelece uma consequente dinâmica de participação, no quadro comunitário a que pertence.

Neste quadro humano, a família é a rede mais determinante para o estabelecimento da coordenada social de cada pessoa, sendo que as relações que aí se estabelecem são determinantes para a representação de si próprio, que cada indivíduo estabelece. Nestas circunstâncias, os contextos familiares que promovam a intergeracionalidade e a presença e participação física de todos os elementos em muitas das tarefas e momentos do quotidiano, são contextos que proporcionam um quadro mais favorável para uma idade social mais jovem. Por outro lado, os contextos familiares em que se verifica a separação física das pessoas das diferentes gerações, devido à institucionalização dos mais velhos e à frequência escolar dos mais novos (promotores de alguma solidão e consequente desligamento social), e que não acautelam a dimensão do encontro e da interação frequente entre todos, são contextos que geram representações menos favoráveis da idade social.

Um outro fator que influencia a idade social decorre das redes conviviais de âmbito comunitário em que as pessoas se integram e participam, ocupando uma parte significativa do seu tempo. Uma participação, frequente e regular, em instituições de âmbito comunitário promove uma dinâmica de interação humana e potencia a assunção de papéis sociais com estatuto relevante nas comunidades, que requerem, de cada pessoa, a plasticidade necessária para essas diferentes responsabilidades. Esta ginástica social é um fator protetor das consequências do envelhecimento e promove um sentimento de inclusão e de pertença que influencia uma representação mais favorável da idade social.

A dimensão do trabalho e da produtividade é, em nossa opinião, outra dimensão estruturante de uma representação positiva da idade social. Na realidade, quando os contextos comunitários e institucionais reconhecem e valorizam os conhecimentos, capacidades e

disponibilidades de cada pessoa, transformando-os em recursos com valor económico e/ou social, ocorre um processo de valorização da própria idade e das consequências positivas que a mesma disponibiliza a quem a tem. Esta é uma dimensão importante numa economia local que pode acrescentar valor a algumas atividades que poderão beneficiar do contributo dos mais velhos que são, concomitantemente, os mais experientes e os que mais conhecimento prático possuem da realidade local. Por outras palavras, em muitos contextos locais, é possível a existência de outras profissões especializadas que apenas podem ser exercidas pelas pessoas mais velhas, porque requerem conhecimentos e competências que só a idade e a experiência de vida conseguem proporcionar.

Encontrar as coordenadas certas para valorizar os mais velhos e proporcionar-lhes oportunidades de contribuir para a economia local, através da sua sapiência e da sua experiência, criando os contextos mais adequados para estimular a melhor cooperação possível com os mais jovens (detentores de conhecimentos mais escolares, mais tecnológicos e mais atuais) é uma estratégia a considerar nos processos de desenvolvimento local em territórios rurais, envelhecidos e de baixa densidade. Quando todos estão envolvidos na criação de novas ideias e de novos projetos, aproveitando os melhores recursos de cada um, a questão da idade torna-se pouco relevante.

4. A Educação Comunitária e o processo de Envelhecimento ativo e saudável

Como é referido no Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, de 12 de Janeiro, p. 34):

O processo de envelhecimento ativo e saudável envolve a intervenção em múltiplas vertentes, tendo sido definidos 6 pilares essenciais de atuação:

- I – Saúde e bem-estar;
- II – Autonomia de vida independente;
- III – Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida;
- IV – Vida laboral saudável ao longo da vida;
- V – Rendimentos e economia do envelhecimento;
- VI – Participação na sociedade.

Mais adiante, no mesmo diploma legal que estabelece a visão do país para a questão do envelhecimento ativo e saudável, refere-se, a propósito da dimensão do “desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida” que:

O desenvolvimento pessoal e a aprendizagem estão, tradicionalmente, focados no ensino ao nível da escolaridade obrigatória e, posteriormente, complementada com a graduação atribuída pelo ensino universitário. A evolução constante e rápida da sociedade revela que a aprendizagem seja mantida ao longo da vida, adquirindo novos conhecimentos e capacidades. Esta situação torna-se ainda mais relevante com a grande premência do digital na vida contemporânea e no próprio trabalho. A disponibilização de programas organizados, seja pelo setor público, seja pelas entidades da própria sociedade civil, são importantes para que os cidadãos acompanhem a evolução, promovendo a sua integração e participação plena e ainda incrementando as oportunidades de desenvolvimento progressivo e continuado. (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, de 12 de Janeiro, p. 48)

É no quadro dos pilares III e VI que se inscreve a abordagem educativa que é desenvolvida na Escola Comunitária de São Miguel de Machede e na Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora. Essa abordagem assume que a participação, regular e frequente, em atividades de aprendizagem, em contexto não-formal, de perfil intergeracional e de matriz popular contribui, diretamente, para uma atitude mais favorável face à mudança (Berbaum, 1992) e, conseqüentemente, mais favorável representação da idade social de cada pessoa e, conseqüentemente, para uma percepção individual de idades biológica e psicológica mais jovens.

Na realidade, os contextos de educação comunitária estruturam-se em torno de alguns eixos que contribuem para a representação pessoal e social indicada anteriormente, em particular quando promovem o seguinte:

- i. **A Intergeracionalidade**, como elemento transversal a todas as situações educativas, valorizando o trabalho cooperativo entre pessoas de diferentes idades e de diversos pontos de partida, no que se refere aos conhecimentos que possuem, às experiências vitais que construíram e aos distintos significados que atribuem às conseqüências das aprendizagens em que se encontram envolvidos. Aprendermos, valorizando o contributo específico de cada um e promovendo a compatibilidade dos diferentes contributos, relativiza a idade de todos;
- ii. **A Solidariedade**, enquanto motivação que estimula o encontro entre as pessoas, na procura de soluções para problemas comuns ou na construção de respostas para os desafios da comunidade a que todos pertencem. As estratégias que se definem, nos contextos educativos comunitários, deverão assumir este recurso social existente nas pessoas: aprender com os outros, para nos conhecermos, ajudarmos, melhorarmos as nossas vidas, construirmos um futuro comum e conjugarmos os verbos da nossa vida na terceira pessoa do plural. Aprendermos, com objetivos comuns e estratégias cooperativas, relativiza a idade de cada um;
- iii. **A transmissão simétrica dos legados**, que pode ocorrer, quando pessoas de diferentes gerações se encontram para viverem e participarem em contextos de aprendizagem que se encontram profundamente enraizados nos seus territórios e nas suas comunidades. Nestas circunstâncias, encontram-se disponíveis dois legados para serem transmitidos: o *legado do passado* e o *legado do futuro*.
 - a. o *legado do passado* encontra-se disponível nos conhecimentos, nas experiências e, particularmente, nas memórias das pessoas mais velhas. Este legado foi, em grande parte, recebido das gerações anteriores, frequentemente numa base muito oralizada, pouco registada e de difícil patrimonialização. Este acervo, valioso e único de cada território e de cada comunidade, encontra-se em risco de desaparecer. Nestas condições, torna-se imperioso garantir a sua transmissão às gerações mais novas, para que estas o possam registar num suporte mais estável que o oral (escrita/digital/institucional) e o possam transmitir, por sua vez, às gerações que existirão no futuro;
 - b. o *legado do futuro*, que está depositado na energia, na inovação e nos sonhos dos mais jovens e constitui um valioso património da comunidade, pois é aí

que se vai fermentar o processo de construção do futuro. Os mais jovens necessitam de partilhar os seus sonhos e de terem oportunidades e condições de os concretizarem. Esse processo é mais fácil e sólido, se for assumido e participado por toda a comunidade, em particular por aqueles que tudo farão para deixar um futuro aos mais jovens: os mais velhos.

Conhecer e transmitir o passado, num processo intergeracional em que, também, se conhece e transmite o sonho do futuro, é um contexto de aprendizagem em que as idades são importantes, não pela cronologia que transportam, mas pelo contributo que dão à construção de um futuro que valoriza o passado.

5. A concluir...

O envelhecimento é uma inevitabilidade. No entanto, não é inevitável que o envelhecimento seja um processo em que os anos cronológicos vão ditando as suas leis biológicas, estabelecendo um quadro humano e social exclusivamente decorrente do natural declínio fisiológico e psicológico e do desligamento social.

Neste texto, assumiu-se uma posição contrária, assente na convicção de que o envelhecimento é um dos segmentos da vida em que ocorre o natural processo de desenvolvimento humano e, nesse contexto, é um momento em que a participação em contextos estruturados de aprendizagem poderá regular a dimensão social em que o envelhecimento ocorre, determinando a forma como as pessoas estabelecem a representação das suas *idades biológica, psicológica e social*.

Os projetos educativos desenvolvidos na Escola Comunitária de São Miguel de Machede e na Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora assumem esta perspetiva, na certeza de que o acesso ao exercício do Direito à Educação não tem rugas (não deve depender da idade) nem tem veredas (não deve depender do território de origem ou de residência).

Aprender, em qualquer idade e em qualquer contexto territorial e comunitário, deverá corresponder, sempre, a um processo de desenvolvimento humano que permita a construção de novos conhecimentos e de novas capacidades. Essa realidade faz com que cada pessoa, em qualquer circunstância da sua vida, quando se envolve e participa, ativamente, em processos de aprendizagem, faça um percurso vital que a levará a uma coordenada de chegada que traduz um percurso de crescimento pessoal. Participar em contextos de aprendizagem intergeracionais, solidários e que envolvam, simultaneamente, o passado e o futuro, faz com que a vida que se vive, no presente, seja bem vivida.

Quando estamos na companhia dos que gostamos e sentimos que somos úteis, com o conhecimento e a experiência que construímos na nossa vida, sentimo-nos mais felizes!

Quando estamos felizes, ansiamos mais pelo tempo que virá do que contamos o tempo que já passou e isso faz com que nos sintamos mais jovens!

Elixir da juventude: a educação comunitária!

Referências Bibliográficas

- Antão, C.** (2016). Sabedoria popular: um contributo no envelhecimento ativo. In F. Pereira (Eds.), *Teoria e prática da Gerontologia: um guia para cuidadores de idosos* (2.^aed., pp. 239-249). Psicosoma.
- Berbaum, J.** (1992). *Desenvolver a capacidade de aprendizagem*. Escola Superior João de Deus.
- Berñe, A. & Aran, A.** (2008). *La acción socioeducativa en medio aberto: fundamentos para la reflexion y elementos para la práctica*. Editorial GRAÓ.
- Del Pozo, J.** (2013). O conceito de «cidade educadora» hoje. In AICE (Eds.), *Educação e Vida Urbana: 20 anos de Cidades Educadoras* (pp. 23-33). AICE/Associação Internacional das Cidades Educadoras.
- Freire, P.** (1997). *Pedagogia da Esperança*. (15.^a edição). Paz e Terra.
- Nico, B.** (2020). *Educação Comunitária: a teoria de uma prática*. Edições De Facto.
- Nico, B., & Nico, L.** (2013). Escola Comunitária de São Miguel de Machede: 15 anos de educação não formal. In B. Silva et al (Eds.), *Atas do XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia: O Não Formal e o Informal em Educação: Centralidades e Periferias* (pp. 919-923). Centro de Investigação em Educação/Instituto de Educação da Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/10174/18863>
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024**, de 12 de Janeiro. *Diário da República* n.º 9, Série I (aprova o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026).
- Vygotsky, L.** (2007). *A formação social da mente*. (7.^a edição). Martins Fontes.

Agradecimentos

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/04312/2020.

Envelhecer no Brasil e o direito a ser cidadão com cidadania plena

Solange Beatriz Billig Garces

Unicruz -Universidade de Cruz Alta-RS/Brasil

RESUMO

O artigo aborda a importância do reconhecimento da pessoa idosa como protagonista na busca pela cidadania plena, estruturando-se em duas seções. A primeira aborda o protagonismo, reconhecimento e a participação sociopolítica das pessoas idosas destacando a democracia participativa inspirada em Habermas e a institucionalização da participação conforme preconizado na Constituição Brasileira de 1988. A segunda seção centra-se nas diferentes possibilidades de se efetivar essa participação para a conquista da cidadania plena, não apenas pela participação política, mas também em outros espaços. Contudo, observa-se que nem todas as pessoas idosas se tornarão protagonistas devido à marginalização política, desigualdades socioeconômicas e à diversidade de experiências de envelhecimento. É relevante notar que as pessoas idosas possuem conhecimento prático e experiencial que pode influenciar suas escolhas e engajamentos. O artigo destaca a necessidade de estimular a participação ativa das pessoas idosas, rejeitando a passividade e o conformismo, e promovendo o reconhecimento por meio dos direitos e estima, já que são elas que possuem o conhecimento à mão sobre o que é envelhecer.

Considerações Iniciais

Uma das temáticas que mais tem rendido reflexões no mundo está relacionada ao envelhecimento da população. No Brasil, em especial, volta-se ao acelerado processo do envelhecimento, que nas últimas décadas viu sua população idosa ultrapassar os 32 milhões (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2023).

Com esse acelerado processo de ampliação da expectativa de vida da população nos países em desenvolvimento, como o Brasil, com um extenso território, as preocupações em relação ao envelhecimento se centraram mais em “pensar políticas públicas” nas diversas áreas que essa temática requer, do que propriamente a sua efetivação e/ou incluir a participação política da pessoa idosa como protagonista na conquista dos seus direitos e sua consequente cidadania. Isso acontece, pois, a pessoa idosa é vista geralmente como um sujeito em declínio, que se aposenta e se afasta da esfera pública, deixando esse espaço para a ocupação dos mais jovens, inclusive para que “pensem” por ela os seus próprios direitos. Dessa forma, esses espaços institucionalizados são cooptados por jovens, que retiram a possibilidade de as pessoas idosas exercerem seu protagonismo político social.

Em regimes democráticos, a participação política envolve a capacidade dos cidadãos de se engajarem ativamente no processo político. Isso inclui, além do voto, a fiscalização das

ações dos governos, a participação em movimentos sociais, a contribuição para o debate público e outras formas de engajamento político (Rocha, 2008; Albrecht, 2019; Avritzer, 1995).

A Constituição Federal de 1988 institucionalizou, no Brasil, os espaços de participação da sociedade civil e dentre esses os Conselhos Gestores de Direitos, com destaque para o da Pessoa Idosa. Mas, não basta ter os espaços se a sociedade civil não ocupá-los. Por isso, essa participação é um processo necessário para a consolidação das bases democráticas. Rocha (2008, p.131) destaca que os conselhos representam a consolidação da democracia participativa e se constituem como potencial espaço institucional para “[...] mudar a cultura política do país, introduzindo novos valores democráticos e maior transparência e controle social na atuação do Estado no tocante às políticas sociais.”

As legislações brasileiras e internacionais, como o Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2023; 2022) e a Convenção Interamericana sobre os Direitos Humanos dos(as) Idosos(as) (Organization Of American State[OEA],2018) estabelecem princípios e diretrizes para proteger e promover os direitos das pessoas idosas. No entanto, apesar desses avanços normativos e legais, é preciso que esses direitos sejam efetivamente implementados e respeitados na prática. Assim, a concretização das políticas públicas para a população idosa, muitas vezes, esbarra em obstáculos, tais como a falta de recursos, a desigualdade social e a resistência por parte das elites políticas.

Para superar esses desafios, é necessário um esforço conjunto entre o Estado, a sociedade e as famílias, visando garantir a efetivação dos direitos das pessoas idosas e promover uma cultura de respeito e inclusão. Isso requer uma mudança cultural e social ampla, que reconheça e valorize as pessoas idosas como membros contribuintes da sociedade, com experiência, sabedoria e dignidade. Torna-se fundamental o contínuo fortalecimento das políticas públicas voltadas às pessoas idosas, promovendo a sua participação, protagonismo e a conquista de uma cidadania plena. Contudo, engendrar entre as pessoas idosas esse papel de protagonista não é uma tarefa fácil, pois muitas vezes elas mantêm-se passivas, possivelmente devido à falta de acesso a oportunidades educacionais ou experiências que lhes permitiriam uma participação ativa.

A falta de acesso ao conhecimento político e à participação democrática pode limitar sua consciência coletiva e, conseqüentemente, sua participação cidadã. Além disso, é necessário combater o ageísmo e os estereótipos negativos associados à velhice, promovendo uma cultura de respeito, inclusão e valorização das contribuições das pessoas idosas para a comunidade/sociedade. Isso implica uma mudança subjetiva a partir da conscientização e do reconhecimento das singularidades e da dignidade de cada pessoa idosa, com a valorização da sua experiência e conhecimento.

Para essa reflexão, apoia-se na teoria de Alfred Schütz (1974). Esta é baseada na fenomenologia social, concentra-se na análise da vida social cotidiana e nas estruturas subjacentes que moldam a experiência humana. Schütz (1974) argumenta que a realidade social é construída a partir das interações intersubjetivas entre os indivíduos, mediadas por processos de tipificação e interpretação. Ele utiliza os conceitos de "tipos ideais" e “conhecimento à mão”, que se referem ao contexto social e cultural, no qual os indivíduos interpretam e atribuem significado às suas ações e experiências.

Diante disso, esta reflexão se centrará em responder às seguintes questões orientadoras: Qual o significado de participação, cidadania plena e protagonismo entre as pessoas

idosas? Em quais espaços as pessoas idosas podem exercer seu protagonismo? Assim, motivada por esses questionamentos apresenta-se um diálogo crítico, apoiado em autores como Honneth, Schütz e Avritzer, dentre outros, estimulando assim “a assunção de uma cidadania que confira à pessoa idosa o direito a ter voz e a ser protagonista da ação e rejeitar a passividade e o conformismo”, conforme um dos objetivos do Congresso Internacional Envelhecimento Criativo, Participativo e Vida Ativa: a animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária e o turismo como metodologias de intervenção, para o qual escreve-se essas reflexões. Dessa forma, o artigo estrutura-se em duas seções: a primeira foca o protagonismo, reconhecimento e participação sociopolítica das pessoas idosas e a segunda nas diferentes possibilidades de se efetivar essa participação para a conquista da cidadania plena.

1. Participação sociopolítica, reconhecimento e protagonismo das pessoas idosas

Conforme Rocha (2008, p. 131) “A intensificação da participação social, entendida aqui como a participação da sociedade em espaços públicos de interlocução com o Estado, reflete a configuração de um tecido social que foi se tornando mais denso e diversificado desde meados dos anos 70, período de surgimento dos novos movimentos sociais.” Assim, a participação é vista como elementar para a consolidação de uma democracia, ao promover o envolvimento dos cidadãos na definição das políticas públicas e no controle social.

A participação cidadã está institucionalizada na Constituição de 1988 que, “[...] por sua vez, coroou esse processo atribuindo relevância à participação da sociedade na vida do Estado, ao instituir vários dispositivos nas esferas públicas de âmbitos federal e local” (Rocha, 2008, p. 131). Embora a história política do país seja repleta de manifestações que demonstrem a capacidade de se organizar em manifestações populares para lutar por seus direitos (Rocha, 2018), verifica-se que ainda é algo novo, pois são pouco mais de 35 anos de “liberdade” para participar, após longo período de ditadura.

A busca por uma sociedade mais justa, democrática, participativa e inclusiva para todas as gerações requer a participação política e social das pessoas idosas. Os movimentos sociais desempenham um papel essencial na promoção da democracia participativa, influenciando a agenda e pressionando por mudanças sociais e políticas. Algumas pessoas idosas tomaram essa causa para si, ao participar de ações, como a associação dos aposentados e pensionistas ou ao reivindicar em lutas sociais pelos seus direitos. Essa participação envolve engajamento ativo, seja no controle das ações governamentais, da participação em espaços e movimentos sociais, ou do debate público sobre questões políticas sociais que afetam a vida das pessoas idosas.

Segundo Avritzer (1995) Habermas argumenta que o processo democrático não deve se limitar à simples democratização das instituições políticas, mas deve se estender à democratização da sociedade como um todo. Isso implica em garantir que os cidadãos tenham espaços para se organizar, deliberar e participar como atores sociais na formação de políticas e na tomada de decisões que afetam suas vidas. Ao reconhecer a importância dos movimentos sociais e da sociedade civil, a abordagem habermasiana enfatiza a necessidade de uma esfera pública participativa e inclusiva, na qual todos os cidadãos tenham voz (diálogo no mundo da vida) e sejam capazes de influenciar o curso dos acontecimentos políticos. Isso contribui para uma democracia mais fortalecida e participativa, na qual a população exerce a cidadania

não apenas pelo voto para eleger seus representantes, mas também por meio da participação direta na esfera pública.

A pessoa idosa quando participa da construção das políticas públicas, que constituem a oferta dos seus direitos, se torna protagonista. Neste sentido, Alvino (2015) ao abordar a questão do Protagonismo, entende como um processo dialético já que tem um sentido de autonomia pelo lado da individualidade do sujeito de direito, mas ao mesmo tempo a autonomia do grupo, da comunidade e a explicação para isso vai buscar em Heller, a partir do conceito de humano genérico. Isso significa reconhecer que tanto os indivíduos quanto os grupos têm a capacidade de serem agentes ativos em suas próprias vidas e na sociedade em geral (Heller, 1992).

Conforme o Guia para uma Comunicação Responsável sobre a Pessoa Idosa, publicado em 2023, pela Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (SNDPI): “As pessoas idosas devem ser consideradas e reconhecidas nos processos comunicativos como sujeitos de direitos e não como objetos de cuidado ou intervenção” (Secretaria Nacional de Direitos da Pessoa Idosa [SNDPI], 2023, n/p.). E essa visão precisa ser em uma “[...] perspectiva integral, como pessoas produtivas, ativas, desejosas, com capacidades materiais e simbólicas, tal como se dá em todas as fases da vida” (SNDPI, 2023, n/p.). Este documento apresenta dez recomendações que foram elaboradas em maio de 2023, em Buenos Aires, na Argentina, no encontro realizado pelas Altas Autoridades em Direitos Humanos e as Chancelarias do Mercado Comum do Sul – MERCOSUL. Uma das recomendações é sobre o empoderamento das pessoas idosas ao lhes dar visibilidade, divulgar e promover os seus direitos, bem como a inclusão, a integração e a participação na sociedade, pois todas “[...] as ações que geram empoderamento na pessoa idosa auxiliam na desconstrução de preconceitos” (Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania [MDHC] & SNDPI, 2023, n/p.) e acrescenta-se, no reconhecimento da pessoa idosa.

Honneth (2009, p. 138), inspirado na teoria de Mead, coloca que “Reconhecer-se reciprocamente como pessoa de direito significa que ambos os sujeitos incluem em sua própria ação, com efeito de controle, a vontade comunitária incorporada nas normas intersubjetivamente reconhecidas de uma sociedade”. Neste sentido, esclarece que para se tornar um ator social participante e protagonista é preciso que seja despertada a subjetividade da pessoa idosa para isso. Neste sentido, ao se mobilizar para uma ação participativa, seja política, cultural ou hedônica, a pessoa idosa despertou essa subjetividade.

Para Honneth (2009), a falta de reconhecimento ou o reconhecimento inadequado pode levar à alienação, ressentimento e conflito social. Ele argumenta que os movimentos sociais muitas vezes surgem como tentativas de reivindicar reconhecimento, seja por meio de lutas por igualdade racial, de gênero, de orientação sexual, idade ou por outras formas de reconhecimento negadas ou subjugadas. A luta por reconhecimento para as pessoas idosas envolve a busca por amor e cuidado dentro de suas relações familiares e comunitárias, o respeito por seus direitos e dignidade como cidadãos e o reconhecimento de suas contribuições e valor na sociedade em geral. Essa analogia destaca como a teoria de Honneth pode ser aplicada ao contexto específico das pessoas idosas, ressaltando a importância do reconhecimento mútuo, em todas as fases da vida, na formação da identidade e nas relações sociais, colocando que a busca por reconhecimento é uma força motriz fundamental por trás dos

movimentos e dos conflitos sociais. E será essa luta também que impulsionará a pessoa idosa a participar nos espaços institucionalizados de reivindicação, como os conselhos de direitos.

Neste sentido, a participação em Conselhos não precisa se limitar ao Conselho de Direitos da Pessoa Idosa, pois outros, como os de saúde, urbanização e cultura, também oferecem às pessoas idosas oportunidades de aprendizado e cidadania. Além da participação fundamental em Conselhos de Direitos, a inclusão em associações de moradores, de aposentados e pensionistas, bem como a participação em conferências, fóruns e outras instâncias colegiadas, permite que a pessoa idosa se torne protagonista e seja reconhecida como ator social.

Em sua dissertação de mestrado Alvino (2015), traz como objeto de estudo essa reflexão sobre protagonismo, cidadania e direitos humanos no envelhecimento a partir das concepções das próprias pessoas idosas. Alvino (2015, p. 37) destaca que “[...]o retrato do nosso país ainda é de idosos que não alcançam os direitos fundamentais básicos, sendo constantes as violações de Direitos Humanos por instâncias públicas e privadas.” É necessário lembrar que uma grande maioria da população idosa vive em vulnerabilidade econômica e social, ou seja sem os recursos financeiros necessários para dar conta da sua sobrevivência. Em vista disso, é difícil pensar em impor às pessoas idosas uma cidadania participativa em espaços institucionalizados quando as desigualdades sociais e econômicas os colocam em situação de “sobrevivência”. O que de fato se torna imprescindível é valer-se de pessoas idosas que têm essa condição orgânica e subjetiva de participação para reivindicar a garantia dos direitos, reiterando condições de mudança da realidade desses que, condicionalmente, não conseguem participar.

2. As diferentes possibilidades de participação, reconhecimento e protagonismo da pessoa idosa na busca da sua cidadania plena

Em minha tese de doutorado, defendida em 2012, busquei compreender as possibilidades das pessoas idosas participarem como atores sociais e descobrir em quais sociabilidades proporcionam a potência e o engajamento para a participação (Garces, 2012). Entrevistei vinte e duas pessoas idosas selecionadas a partir de sociabilidades que gerassem a identidade, potência e agenciamento para transformá-las em atores sociais. A partir dos resultados observou-se que as pessoas idosas vivenciavam diferentes dinâmicas de vida e não queriam ser vistas como doentes ou *coitadinhas*. A análise foi embasada em Schütz (1974), que desenvolveu a ideia de “tipos ideais”, como construções mentais abstratas usadas para compreender e simplificar a complexidade da vida social. Sua abordagem enfatiza a importância da compreensão do significado subjetivo das ações humanas e das estruturas sociais na análise sociológica. Ou seja, os resultados encontrados na pesquisa realizada com pessoas idosas ajudaram a compreender a sua tipificação a partir da motivação da ação social de cada um, as quais foram interpretadas à luz da Teoria de Alfred Schütz, o qual “[...] sugeri a criação de tipos ideais habituais, nos quais a motivação pessoal é substituída por padrões de comportamento culturalmente estandardizados” (Wagner, 1970, p. 47). Compreendeu-se o mundo das pessoas idosas, a partir da sua realidade social, apreendendo as tipificações das suas ações. Neste sentido, Schütz (1970, p.83) explica que:

[...] o significado subjetivo que o grupo tem para os seus membros consiste em seu conhecimento de uma situação comum e, com ela, de um sistema comum de tipificações e relevâncias. Essa situação têm a sua história, da qual participam as biografias dos membros individuais; e o sistema de tipificações e relevância que determina a situação forma uma 'concepção relativamente natural do mundo' comum. Aqui, os membros, individualmente, estão à vontade, isto é, encontram seu caminho sem dificuldade, no meio comum, guiados por um conjunto de receitas de hábitos, costumes, normas, etc., mais ou menos institucionalizados, que os ajudam a viver em harmonia com seres e semelhantes pertencentes à mesma situação. O sistema de tipificações e relevância compartilhado com os outros membros do grupo define os papéis sociais, as posições e os status de cada um. Essa aceitação de um sistema comum de relevância leva os membros do grupo a uma autotipificação homogênea.

Os tipos ideais encontrados na tese foram: idosas viúvas e solitárias; idosos espiritualizados e solidários; idosos(as) que trabalham e estudam a questão do envelhecimento, mas também se encontraram idosos(as) militantes políticos e idosos(as) engajados em movimentos culturais. Observou-se que são os espaços de sociabilidades que permitem que as pessoas idosas se potencializem e adquiram identidade pelas suas ações. É nos processos de interação (socialização), que eles se constituem como sujeitos atuantes e constroem as diferentes velhices (tipos ideais) que se encontram hoje na esfera pública. As pessoas idosas que participam de diferentes associações enriquecem o seu círculo social e também seu próprio desenvolvimento, intensificando diferentes interações, seja na forma política, econômica, cultural, hedônica ou religiosa, usufruindo-os a partir do estoque de *conhecimento à mão*, que cada um possui.

Schütz (1974) colabora para o entendimento epistemológico da ação ao buscar conhecer o sentido da ação na vida cotidiana, o que significa: “no mundo intersubjetivo experimentado pelo homem, onde estes entram em mútua relação e tratam de entender-se uns com os outros, assim como consigo mesmos” (p. 16). Em semelhança a ação das pessoas idosas, é reconhecida na esfera pública, quando, a partir do despertar da sua subjetividade, elas se tornam mais reflexivas e compreendem a necessidade de participar para mudar e transformar a realidade e, por isso, se engajam em movimentos sociais, conselhos de direitos ou espaços culturais. É a reflexividade que estimula suas escolhas para a mobilização e a participação política ou para a cultura, o hedonismo e a religiosidade.

Observou-se ainda, na tese (Garces, 2012), que as pessoas idosas detentoras de engajamento político, apresentam uma liderança e um carisma que as potencializa para a ação em suas comunidades, que constituem seus territórios de ação e trazem esse estoque de *conhecimento à mão* em suas trajetórias de vida. Essa pessoa idosa não é representada por políticos, intelectuais ou demais pessoas interessadas em tirar proveito da questão social do envelhecimento, pois ela mesma se representa. Essa participação política ainda é irrisória e, por isso se constatou que, grande parte das pessoas idosas não são legitimamente protagonistas na esfera pública, pois a sua ação para uma organização política ainda é uma novidade até mesmo entre as próprias pessoas idosas.

Em relação a expressão "conhecimento à mão", criada por Schütz (1974) refere-se ao conhecimento prático e imediato que os indivíduos têm sobre o mundo social ao seu redor. Argumenta que os seres humanos possuem uma compreensão intuitiva e pré-reflexiva das situações sociais com as quais interagem diariamente. Esse conhecimento, que ele chama de "conhecimento a mão", é adquirido por meio da experiência direta e da familiaridade com as práticas sociais cotidianas.

O conhecimento a mão é baseado em uma série de pressupostos e expectativas compartilhadas pelos membros de uma determinada comunidade ou sociedade (Schütz, 1974). Esses pressupostos incluem, por exemplo, as normas sociais, as convenções culturais e as rotinas do dia a dia. Por meio do conhecimento a mão, os indivíduos são capazes de interpretar rapidamente as situações sociais, antecipar comportamentos e tomar decisões adequadas. No entanto, Schütz (1974) assente que o conhecimento a mão pode ser limitado e subjetivo, uma vez que é influenciado pelas experiências pessoais e pela perspectiva individual de cada indivíduo. O autor enfatiza a importância da reflexão crítica e da análise sociológica para compreender mais profundamente as estruturas subjacentes que moldam o conhecimento a mão e as interações sociais.

Para explanar sobre o sentido da ação humana, Schütz (1974) parte da ideia de que todo o conhecimento de mundo (científico ou comum) supõe construções ou abstrações. Significa que toda ação no primeiro momento é imaginária, pressupondo tipicidades do objeto. A construção de uma tipicidade permite identificar a ação, modelo e papéis sociais, começando com a percepção e a capacidade de imaginação. Constitui acumulação seletiva de experiências cotidianas e é este acervo de experiências prévias que permite interpretar o mundo social. Este conhecimento de sentido comum baseado em experiências prévias, o autor chama de *conhecimento a mão* e explicita:

Toda interpretação deste mundo se baseia em um acervo de experiências prévias sobre ele, que são nossas e nos tem sido transmitidas por pais e mestres; essas experiências funcionam como um esquema de referência em forma de 'conhecimento a mão' (Schütz, 1974, p. 39).

Destaca-se a importância das sociabilidades na potencialização da participação das pessoas idosas, bem como a necessidade de reconhecimento e valorização de suas contribuições para a sociedade. Esta reflexão sobre o sentido da ação humana, conforme abordado por Schütz, ressalta a importância do conhecimento a mão, baseado nas experiências prévias, na interpretação do mundo social. Neste sentido, mesmo a pessoa idosa não tendo tido acesso a conhecimentos formais ela apresenta um conhecimento a mão que é orgânico, próprio do seu cotidiano, da sua experiência de vida e por isso a importância de que sejam as próprias pessoas idosas os atores sociais participantes de espaços de ação, como os Conselhos, Fóruns, Conferências, mas também os espaços culturais, os Centros de Convivências, as Universidades Abertas à terceira idade, trabalho voluntário, dentre outros.

Considerações Finais

Conclui-se, então, que é fundamental a participação representativa da pessoa idosa nos espaços institucionais democráticos. No entanto, a efetiva ocupação desses espaços ainda

é um desafio, especialmente devido às desigualdades educacionais, sociais e econômicas que muitas vezes impedem o pleno exercício da cidadania. Nesse sentido, é fundamental promover o empoderamento das pessoas idosas, reconhecendo-as como sujeitos de direitos e incentivando-os à participação ativa na sociedade. Isso envolve não apenas a garantia de acesso a esses espaços de participação, mas também a promoção de políticas públicas que assegurem condições dignas de vida para essa população, ao promover outras sociabilidades na potencialização dessa participação, em áreas educacionais, culturais e hedônicas. A reflexão sobre o sentido da ação humana, conforme abordado por Schütz, ressalta a importância do *conhecimento a mão*, baseado nas experiências prévias, na interpretação do mundo social, que as pessoas idosas possuem.

A participação, cidadania plena e protagonismo entre as pessoas idosas têm significados fundamentais para garantir o reconhecimento, dignidade e respeito. A participação refere-se à capacidade e oportunidade das pessoas idosas se envolverem ativamente em diferentes aspectos da vida social, seja pela política, cultura ou hedonismo. Isso inclui participar de atividades comunitárias, decisões familiares, processos eleitorais, espaços de elaboração de políticas públicas e controle social, tais como conselhos de direitos, conferências, fóruns, associações de aposentados, universidades abertas à terceira idade e outras instâncias participativas. Mas também, a participação em atividades culturais e artísticas, como grupos de teatro, danças, corais, oficinas de pintura e outras ações culturais que promovam a expressão criativa e o intercâmbio intergeracional. Essas ações de sociabilidade da pessoa idosa, como ator social, em diferentes instâncias, o habilitam a ser protagonista e reconhecem a pessoa idosa como sujeito de direitos a uma cidadania plena. Assim, as próprias pessoas idosas tornam-se agenciadores de mudança, defendem seus direitos, contribuem com suas habilidades, experiências e *conhecimento a mão* e mobilizam o alcance de uma cidadania plena.

Referências bibliográficas

- Albrecht, N. F. M. M.** (2019). Teorias da democracia: caminhos para uma nova proposta de mapeamento. *BIB*, São Paulo, 88, p. 1-24.
- Alvino, F.S.** (2015). *Concepções do idoso em um país que envelhece: reflexões sobre protagonismo, cidadania e direitos humanos no envelhecimento* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Brasília-UNB, Brasília-DF, Brasil. Recuperado de https://bdtd.ibict.br/vufind/Rcord/UNB_d0754311-b99c1d655e2da184000a7198
- Avritzer, L.** (1995). Cultura Política, Atores Sociais e Democratização: uma crítica às teorias da transição para a democracia. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 28 (10), p. 1-15.
- Garces, S.B.B.** (2012). *Movimentação dos atores idosos na esfera pública e na sociedade civil: sociabilidades presentes no território dos idosos*. (Tese de Doutorado). Universidade do Vale do Rio dos Sinos-UNISINOS, São Leopoldo-RS, Brasil. Resgatado em https://repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS-/3236?locale-attribute=pt_BR
- Heller, A.** (1992). *O cotidiano e a história*. (4.ed.) São Paulo: Paz e Terra.

- Honneth, A.** (2009). *Luta por reconhecimento: a gramática moral dos conflitos sociais*. (2.ed.). São Paulo:Editora 34.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE].** (2023). *Censo 2022: número de pessoa com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos (notícia)*. Brasília-DF, Brasil. Resgatado de <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>
- Lei n. 10.741 de 1º de outubro de 2003.** (2003). *Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências* (Estatuto do Idoso). Brasília-DF, Brasil. Recuperado de https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm
- Lei n. 14.423 de 22 de julho de 2022.** (2022). *Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente* (Estatuto da Pessoa Idosa). Recuperado de https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato20192022/2022/Lei-L14423.htm
- Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania.Secretaria Nacional de Direitos da Pessoa Idosa [SNDPI].** (2023). *Guia para uma Comunicação responsável sobre a Pessoa Idosa*. Brasília-DF. Recuperado de: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/publicacoes/guia-para-comunicacao-responsavel-sobre-a-pessoa-idosa.pdf>
- Organization Of American States. Assembléia Geral da Organização das Nações Unidas** (2015). *Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos*, (realizada em 15 de junho de 2015). Washington, D.C., Estados Unidos de América: OEA, 2018. Recuperado de https://www.oas.org/en/sare/documents/CIPM_POR.pdf. Acessado em 30 abr.2024
- Rocha, E. A.** (2008). Constituição Cidadã e a institucionalização dos espaços de participação social: avanços e desafios. In: Vaz, F. T.(Ed.) *20 anos da constituição cidadã: avaliação e desafios da seguridade social* (pp.131-148). São Paulo-Brasil: Instituto de Pesquisas e Estudos Aplicados [IPEA]. Resgatado de https://www.ipea.gov.br/participacao/images/pdfs/participacao/outras_pesquisas/a%20constituio%20cidad%20e%20a%20institucionalizao%20dos%20espaos%20de%20participao%20social.pdf
- Schutz, A.** (1974). *El problema de la realidad social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Schutz, A.** (1970). Interpretação Social e Orientação Individual. In: Wagner, H.R. (Org.), *Fenomenologia e relações sociais: textos escolhidos de Alfred Schütz*.Rio de Janeiro: Zahar. Senado Federal. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Brasília-DF,Brasil.
- Wagner, H.R.** (1970). *Fenomenologia e relações sociais: textos escolhidos de Alfred Schütz*. Rio de Janeiro:Zahar.

O envelhecimento e o direito a uma vida sexual ativa

Sara Rüegg

Animadora Sociocultural

Educadora Social em projetos de intervenção em Lausanne, Suíça

«A prostituição é uma Arte, um Humanismo e uma Ciência. Eu disse e repeti, e continuarei a dizer e escrever até ao meu último suspiro, em francês, em inglês, em alemão e até mesmo em italiano e em espanhol se necessário. Hoje, com a distância, penso nesses trinta anos de profissão, a de Prostituta, chamada na bela linguagem “Cortesã” ou “Peripatética”, com infinita nostalgia e reconhecimento. Os meus filhos e eu pudemos comer à nossa fome. O corpo humano, habitado pela sua alma, é um instrumento musical, e a sexualidade é o seu arco. Com delicadeza e violência, ele vibra, alcança píncaros de voluptuosidade e êxtase. A única Prostituição autêntica é a das grandes artistas técnicas e perfeccionistas que praticam este ofício particular com inteligência, respeito, imaginação, coração, experiência e voluntariamente, por uma espécie de vocação inata: verdadeiras profissionais, conscientes do seu poder e dos limites deste, sabendo colocar-se na pele do outro, perceber a sua expectativa, a sua angústia, o seu desejo e como satisfazê-lo sem prejuízo para ela nem para ele.»

Griselidis Real¹.

Griselidis Real, nascida em 1929 em Lausanne e falecida em 2005 em Genebra, foi uma escritora, pintora e prostituta, que sempre reivindicou o papel social e a humanidade da prostituição. Na assistência sexual, este rosto do trabalho sexual tornou-se visível.

RESUMO

Este artigo aborda a importância de reconhecer e respeitar a sexualidade das pessoas idosas e portadoras de deficiência, destacando os desafios e necessidades específicos deste grupo populacional em contextos institucionais, como as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). O texto explora os direitos sexuais dos idosos e das pessoas com deficiência, enfatizando a necessidade de uma abordagem inclusiva e informada para garantir uma vida sexual ativa e satisfatória.

Serão discutidas as implicações do direito à sexualidade na qualidade de vida dos residentes, o papel crucial dos animadores socioculturais na promoção da saúde sexual e a importância da formação contínua dos profissionais de saúde e de instituições para superar estigmas e preconceitos. O artigo também aborda exemplos internacionais de boas práticas, como o projeto “Corps Solidaire”, na Suíça, e propõe a criação de políticas e protocolos que respeitem a privacidade e os desejos dos residentes.

A análise incluirá a necessidade de implementar assistentes sexuais e desenvolver estratégias que integrem a sexualidade de forma ética e digna. O objetivo é promover um ambiente que apoie a expressão da sexualidade e assegure o direito de cada indivíduo a uma vida sexual plena e respeitosa.

Palavras-chave: Sexualidade, Pessoas Idosas, Pessoas com Deficiência, Direitos Sexuais, Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), Animação Sociocultural, Formação de Profissionais, Assistência Sexual, Privacidade, Inclusão

O Direito a uma Vida Sexual Ativa das Pessoas Idosas e pessoas portadoras de deficiência

Os direitos das pessoas idosas e das pessoas portadoras de deficiência a uma vida sexual ativa são frequentemente desconhecidos ou negligenciados. Em Portugal, a Constituição da República e as leis que regulam a saúde e os direitos dos cidadãos não abordam diretamente a vida sexual na terceira idade, mas garantem princípios gerais que podem ser aplicados a este contexto, como a dignidade, a autonomia e o direito à saúde. É crucial reconhecer que os indivíduos têm o direito de levar uma vida sexual plena, independentemente da sua idade ou estado de saúde (ONU, 2006). Este reconhecimento exige uma abordagem respeitosa e a eliminação dos obstáculos culturais e estruturais que dificultam este direito.

A Sexualidade em meio institucional – O exemplo nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)

Em primeiro lugar, para apoiar uma vida sexual ativa em pessoas idosas, várias medidas de saúde devem ser implementadas. Isso inclui avaliações médicas regulares para abordar problemas relacionados com a saúde sexual. Desta forma, os profissionais de saúde devem discutir abertamente questões sexuais e fornecer conselhos adequados, tendo em conta o historial clínico de cada paciente (Buchanan et al., 2020).

É importante referir que é fundamental que as ERPI criem um ambiente que respeite e apoie a sexualidade dos residentes. Isto pode incluir políticas rigorosas de privacidade, espaços privados para os residentes e formação para o pessoal sobre a importância de respeitar a intimidade e as necessidades sexuais dos residentes. As instituições devem superar desafios importantes, esses desafios incluem a gestão da confidencialidade, a luta contra preconceitos e a sensibilização do pessoal (Kane et al., 2021).

Sensibilização e Formação dos Profissionais

A sensibilização e a formação contínua do pessoal são essenciais para garantir que a intimidade dos idosos é respeitada. Todos os profissionais das ERPI devem ser formados para compreender as necessidades específicas das pessoas idosas em matéria de sexualidade e para tratar estas questões com discrição e respeito. Uma formação adequada pode ajudar a criar uma cultura de empatia e o respeito é crucial para o bem-estar dos idosos (Bauer, Haesler & Fetherstonhaugh, 2016). Investir na formação dos profissionais em matéria de sexualidade

nas ERPI é imperativo e, assim sendo, mostramos algumas razões chave para a importância deste investimento:

- Melhoria dos Cuidados e da Qualidade de Vida

A formação do pessoal de saúde sobre a saúde sexual das pessoas idosas permite melhorar a qualidade dos cuidados oferecidos. Os profissionais formados estão mais aptos para reconhecer, avaliar e responder às necessidades sexuais específicas dos residentes idosos, incluindo a gestão de problemas fisiológicos relacionados com a sexualidade, promovendo, assim, comportamentos sexuais saudáveis e seguros.

- Redução do Estigma e Sensibilização

A formação contribui para reduzir o estigma em torno da sexualidade das pessoas idosas. Ela sensibiliza os profissionais para as realidades da sexualidade em diferentes fases da vida, incluindo a velhice, e ajuda a promover uma atitude positiva e respeitadora em relação a esta dimensão importante do bem-estar humano. Isto pode fomentar uma maior aceitação e uma comunicação aberta sobre as necessidades sexuais dos residentes.

Importância da Animação Sociocultural neste contexto

A animação sociocultural desempenha um papel importante na promoção da saúde sexual em ERPI. Os animadores socioculturais podem organizar atividades que promovam a sensibilização para a importância da sexualidade e a criação de um ambiente inclusivo e sem julgamentos, o que é fundamental para o bem-estar dos idosos (Bouman, Arcelus & Benbow, 2007).

Bases elementares para o papel do animador sociocultural:

- Promoção da Educação Sexual: O animador sociocultural pode promover a educação sexual adaptada à faixa etária, da terceira idade abordando questões específicas como: mudanças fisiológicas, saúde sexual e bem-estar emocional. Isso pode incluir oficinas, palestras e debates, que ajudem os idosos a entender e a lidar com as mudanças naturais que ocorrem com a idade.

- Desmistificação e quebra de tabus: A sexualidade na terceira idade, muitas vezes é cercada de tabus e preconceitos. O animador sociocultural pode trabalhar para desmistificar esses conceitos, promovendo uma visão positiva e realista da sexualidade na velhice, e ajudando a combater estigmas associados à sexualidade dos idosos.

Apoio Emocional e Social: Os animadores podem criar ambientes onde os idosos se sintam confortáveis para expressar as suas necessidades e preocupações em relação à sexualidade. Isso inclui oferecer suporte emocional, criar espaços seguros para discussões e promover o respeito e a dignidade.

- Incentivo à Autonomia e Decisão: É importante que os idosos sejam incentivados a tomar decisões sobre sua vida sexual e afetiva, de forma autónoma. O animador pode ajudar a garantir que tenham acesso a informações e recursos que permitam fazer escolhas informadas e seguras.

- Facilitação de Relacionamentos e Interações: O animador sociocultural pode facilitar a formação de relacionamentos e interações significativas entre os idosos, promovendo atividades sociais e culturais que possam incluir, de forma saudável e respeitosa, aspectos da vida afetiva e sexual.

- Educação sobre Saúde Sexual: Orientar sobre práticas seguras e cuidados de saúde relacionados com a sexualidade, incluindo a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e a importância de consultas médicas regulares, é um aspecto importante do trabalho do animador.

Promoção de Direitos e Respeito: O animador deve trabalhar para garantir que os direitos dos idosos à sexualidade sejam respeitados, e que tenham acesso a serviços e informações necessárias para manter uma vida sexual satisfatória e segura.

- Acompanhamento e Avaliação: Além das atividades diretas, o animador pode desempenhar um papel na avaliação das necessidades e percepções dos idosos sobre a sexualidade, ajustando as abordagens e programas conforme seja necessário, para melhor atender às suas necessidades.

O animador sociocultural atua como um facilitador e o seu apoio é fundamental, ajudando a integrar a sexualidade de maneira positiva e saudável no envelhecimento, respeitando as individualidades e promovendo um ambiente onde os idosos possam viver com dignidade e qualidade de vida.

Estratégias Socioculturais para atividades sobre sexualidade em ERPI

Estratégias socioculturais são essenciais para abordar a sexualidade em instituições. Isso pode incluir workshops de sensibilização para o pessoal, discussões em grupo para os residentes e atividades educativas sobre sexualidade e saúde. O objetivo é criar uma cultura de abertura e respeito em torno da sexualidade (Davis et al., 2022). Os animadores socioculturais são dotados de conhecimentos que lhes permitem criar programas adaptados às necessidades dos idosos, considerando as diversas culturas e crenças.

Exemplos de atividades para abordar a sexualidade:

Workshops de Sensibilização: Organizar sessões educativas para os residentes e o pessoal sobre sexualidade, direitos e práticas seguras.

Grupos de Discussão: Criar grupos de discussão onde os residentes possam partilhar as suas experiências e fazer perguntas, num ambiente seguro.

Consultas Personalizadas: Oferecer consultas individuais para discutir preocupações sexuais dos residentes.

Educação das Famílias: Propor sessões de informação para as famílias para sensibilizá-las sobre a sexualidade das pessoas idosas e as suas necessidades.

Sexualidade e Demência

A sexualidade nas pessoas idosas com demência apresenta desafios particulares. A demência pode alterar o comportamento sexual, aumentar a desinibição sexual e dificultar a distinção entre comportamentos sexuais apropriados e inapropriados. As pessoas com demência podem também ter dificuldades em comunicar as suas necessidades e desejos

sexuais, o que pode levar a mal-entendidos e a situações potencialmente conflituosas (Ward, Vass, Aggarwal, Garfield & Cybyk, 2008).

Os cuidadores devem ser formados para compreender as causas subjacentes dos comportamentos sexuais inapropriados e para responder à situação, de forma calma e respeitadora. Intervenções não farmacológicas, como a “redireção”- o sue significa neste contexto a criação de um ambiente calmo, podem ser eficazes na gestão destes comportamentos (Di Napoli et al., 2013). Mesmo com demência, as pessoas idosas mantêm os seus direitos à sexualidade e à intimidade. Os cuidadores devem respeitar esses direitos, garantindo que todas as interações sexuais são consensuais e seguras. Isto pode exigir uma avaliação regular da capacidade de consentimento dos residentes com demência e a implementação de protocolos claros para proteger a sua segurança e dignidade (Kontos et al., 2010).

Comportamentos e abordagens em pessoas com demência

Nas ERPI, onde residem pessoas com demência, é essencial adotar abordagens empáticas e respeitadoras para gerir os comportamentos sexuais. Aqui se apresentam alguns comportamentos e abordagens recomendados:

Avaliação e Compreensão

Avaliar as Necessidades e Desejos: É crucial compreender as necessidades e desejos individuais de cada residente, mesmo que tenham dificuldades em comunicar.

Contexto e Desencadeadores: Identificar os contextos ou fatores desencadeadores que podem influenciar comportamentos sexuais inapropriados, como o tédio, o stress ou a confusão.

Abordagem Calma e Respeitadora

Reação Calma: Reagir com calma e empatia a comportamentos sexuais inapropriados. Evitar reações de surpresa ou reprovação.

Redirecionamento: Usar o “redirecionamento” para atividades alternativas ou ambientes mais apropriados, isto é, desviar a atenção do comportamento.

Criação de ambientes calmos.

Ambiente Seguro: Garantir um ambiente seguro que minimize as oportunidades de comportamentos inapropriados, preservando a dignidade do residente.

Espaços Privados: Oferecer, sempre que possível, espaços privados onde os residentes possam expressar a sua intimidade de maneira apropriada.

Comunicação e Sensibilização

Comunicação Aberta: Comunicar, abertamente, com as famílias e o pessoal sobre a sexualidade e os comportamentos associados à demência, promovendo uma compreensão mútua e expectativas claras.

Sensibilização do Pessoal: Formar regularmente o pessoal sobre a gestão de comportamentos sexuais inapropriados, com foco no respeito pelos direitos e pela dignidade dos residentes.

Consentimento e Segurança

Avaliação do Consentimento: Avaliar, regularmente, a capacidade de consentimento dos residentes com demência, respeitando os limites pessoais e evitando comportamentos não consensuais.

Protocolos de Segurança: Implementar protocolos claros para garantir a segurança e o bem-estar dos residentes, respeitando ao mesmo tempo o seu direito a uma sexualidade saudável e segura.

Colaboração com os Cuidadores e Famílias

Colaboração: Trabalhar em estreita colaboração com as famílias e os cuidadores, para compreender as preferências individuais e elaborar planos de cuidados adaptados.

Apoio Emocional: Oferecer apoio emocional às famílias e aos residentes afetados por comportamentos sexuais inapropriados, respeitando a sua intimidade e dignidade ao longo do processo.

No que concerne ao projeto levado a cabo por nós, o objetivo foi o de criar condições para que o direito à vida sexual fosse respeitado a todos os níveis e, fomos mais longe: procuramos oferecer uma prestação de serviços que ajudasse a pessoa idosa a ter acesso a um acompanhamento sexual, se esse fosse o seu desejo, zelando pelo seu bem-estar e segurança. Ao tomarmos conhecimento da Associação “Corps Solidaire” (Corpo Solidário) e do conceito de “assistente sexual” e da sua filosofia de ação constamos que a mesma se baseia em facilitar o contacto entre a pessoa interessada e a associação com intuito de satisfazer a necessidade do interessado.

O projeto teve oito pontos fundamentais com objetivos e ações definidos:

1. Sensibilização e Formação do Pessoal

Objetivo: Desenvolver uma compreensão profunda da sexualidade nas pessoas idosas e reduzir tabus e preconceitos.

Ações: Organizar workshops de formação para os profissionais de saúde e auxiliares sobre a sexualidade em idosos; sensibilizar para a importância do respeito pela privacidade e pelas necessidades sexuais dos residentes; formar o pessoal na gestão de situações delicadas, como a demência e a expressão sexual.

2. Educação e Informação para os Residentes

Objetivo: Permitir que os residentes expressem as suas necessidades e desejos sexuais de forma saudável e informada.

Ações: Oferecer sessões de informação sobre a sexualidade em função da idade, as mudanças corporais e os meios para manter uma vida sexual ativa e segura; distribuir material educativo sobre relações íntimas, contraceção e infeções sexualmente transmissíveis (IST).

3. Melhoramento dos Espaços Privados

Objetivo: Criar um ambiente propício à intimidade para os residentes.

Ações: Melhorar os espaços privados onde os residentes possam encontrar-se em total intimidade; garantir que os quartos dispõem de fechaduras e que o pessoal respeita a privacidade dos residentes (por exemplo: bater à porta antes de entrar, criar uma placa de sinalização para colocar na porta, por exemplo, “não incomodar”, etc.); disponibilizar quartos para casais ou para visitas íntimas.

4. Acompanhamento Psicológico e Terapêutico

Objetivo: Oferecer apoio psicológico aos residentes que sentirem necessidade.

Ações: Estabelecer consultas regulares com um psicólogo ou sexólogo especializado para abordar questões de sexualidade; propor terapias de casal ou individuais para ajudar os residentes a superar dificuldades relacionadas com a sexualidade.

5. Respeito pelas Diferenças e Diversidade das Práticas

Objetivo: Promover uma abordagem inclusiva da sexualidade, respeitadora das orientações sexuais e das práticas diversas.

Ações: Formar o pessoal para reconhecer e respeitar as diversas orientações sexuais e identidades de género; garantir que as necessidades específicas dos residentes LGBTQ+ são consideradas.

6. Implementação de Protocolos Claros

Objetivo: Enquadrar as práticas relacionadas com a sexualidade para garantir o respeito e a segurança dos residentes.

Ações: Estabelecer protocolos para a gestão de relações íntimas entre residentes, incluindo questões de consentimento; definir procedimentos para lidar com situações complexas, como comportamentos sexuais inadequados ou não consensuais.

7. Acompanhamento e Avaliação

Objetivo: Garantir o sucesso e a evolução do projeto através de uma avaliação contínua.

Ações: Criar um comité de acompanhamento composto por representantes do pessoal, dos residentes e, eventualmente, das suas famílias; realizar inquéritos regulares para medir a satisfação dos residentes e ajustar as ações conforme necessário, adaptar as práticas em função do feedback e das evoluções legais ou sociais.

8. Comunicação com as Famílias

Objetivo: Incluir as famílias na abordagem à problemática em causa com o intuito de garantir transparência e compreensão.

Ações: Organizar encontros com as famílias para discutir as políticas relativas à sexualidade na Instituição; informar os familiares sobre a importância do respeito pela vida íntima dos residentes.

É de extrema importância que um projeto de promoção da vida sexual ativa numa Instituição, seja abordado com sensibilidade, respeito e rigor. O objetivo é melhorar a qualidade de vida dos residentes, respeitando os seus direitos, a sua privacidade e a sua dignidade. Uma abordagem holística, que envolva o pessoal, os residentes e as suas famílias, é essencial para o sucesso.

O que é um/uma Assistente Sexual para pessoas idosas e portadoras de deficiências em instituições?

Um(a) assistente sexual para pessoas idosas e com deficiências em Instituições é um(a) profissional especialmente formado(a) para fornecer apoio e assistência, em questões de sexualidade e bem-estar íntimo, às pessoas que residem nesses estabelecimentos.

Na Suíça, podemos encontrar Assistentes Sexuais formados/as, que desenvolvem um trabalho que é enquadrado pela associação Corps Solidaire (Corpo Solidário).

é uma associação, que surgiu na Suíça Romanda (Francesa), de Assistência Sexual para idosos e pessoas portadoras de deficiência. É uma associação sem fins lucrativos, criada em 2009 por cerca de uma dezena de assistentes sexuais certificados, tendo essa certificação ocorrido em 2008, durante a primeira formação francófona organizada pela SEHP (Sexualidades e Deficiências Plurais).

Na associação Corps Solidaire são portadores da convicção de que a sexualidade é um recurso, acreditam que todo ser humano tem o direito de viver experiências sexuais que proporcionem prazer, num ambiente seguro, livre de qualquer constrangimento, discriminação ou violência, conforme definido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) na sua definição de saúde sexual.

Desde 2013, paralelamente a esta oferta de serviços, a associação organiza formações certificadas, bem como formações contínuas. Assim, todos aqueles que praticam o acompanhamento e a assistência sexual na Corps Solidaires, são devidamente formados, antes de responderem às solicitações dos beneficiários. Esta associação colabora com outras associações que perseguem os mesmos objetivos e, desta forma, decidimos aliar-nos ao seu projeto para podermos avançar com o nosso: Promover o direito a uma vida sexual ativa na Instituição.

Foi através da carta que rege as/os assistentes sexuais que nos baseamos para introduzir esta nova prestação nos serviços da Instituição. A carta possui 10 pontos que devem ser respeitados na sua integralidade:

- 1. Assistente sexual:** Só podem utilizar o título de assistente sexual as pessoas que tenham concluído uma formação, que resulte na sua certificação por uma entidade ad hoc. Esta formação deve incluir uma abordagem à sexualidade de pessoas em situação de deficiência física, psíquica, sensorial, mental e portadoras de múltiplas deficiências. Além disso, os assistentes sexuais comprometem-se a participar em supervisões e formações contínuas.
- 2. Respeito e consentimento:** O respeito mútuo é condição essencial em qualquer encontro entre os beneficiários e os assistentes sexuais. Qualquer ato praticado neste contexto exige o consentimento livre e esclarecido de todas as pessoas envolvidas. Os assistentes sexuais têm a liberdade de definir os limites das suas intervenções e reservam-se ao direito, tal como os beneficiários, de recusar ou interromper uma prestação que considerem inadequada ou inapropriada.
- 3. Obrigações:** Os assistentes sexuais comprometem-se a utilizar todos os meios ao seu dispor para permitir aos beneficiários alcançar um maior bem-estar. No entanto, não podem ser responsabilizados por uma obrigação de sucesso.

- 4. Confidencialidade:** Os assistentes sexuais estão sujeitos a um rigoroso respeito pelo segredo profissional. A divulgação de informações a terceiros só é permitida se tal puder beneficiar as partes envolvidas e no respeito pela presente carta. Apenas o beneficiário, ou os seus representantes legais, em caso de incapacidade, podem autorizar a quebra da obrigação de confidencialidade sobre os detalhes da assistência prestada.
- 5. Retribuição:** Os assistentes sexuais nunca exercerão a sua atividade com fins lucrativos. O valor da prestação deve basear-se nas recomendações emitidas por associações, podendo variar consoante as distâncias e o tempo dedicado. Os assistentes sexuais não podem viver financeiramente desta atividade. A retribuição recebida deve apenas servir para estabelecer uma troca justa com as pessoas envolvidas, sem que uma parte exerça poder sobre a outra.
- 6. Escolha:** Os assistentes sexuais e os beneficiários terão sempre a opção de estabelecer, ou não, uma parceria e não estarão sujeitos a qualquer pressão externa na sua decisão.
- 7. Vida privada:** O respeito pela vida privada dos assistentes sexuais é garantido por todas as partes envolvidas. Os seus nomes, endereços ou quaisquer outros dados pessoais não poderão ser divulgados.
- 8. Adequação do pedido:** Antes de intervir com um beneficiário, os assistentes sexuais devem estar convencidos de que a necessidade provém do próprio beneficiário ou de alguém que considere que este pode alcançar um maior bem-estar na perspetiva de uma abordagem à sua saúde global. É necessário um período de questionamento prévio à primeira assistência, de forma a garantir que os desejos do beneficiário correspondem ao que a assistência pode proporcionar. A assistência é uma proposta, não um direito.
- 9. Contexto:** A prática da assistência sexual deve realizar-se num ambiente que garanta intimidade, higiene, segurança e as regras do sexo mais seguro.
- 10. Beneficiários:** Qualquer pessoa legalmente maior de idade e em situação de deficiência, independentemente da sua orientação sexual ou identidade de género, pode ser considerada, se assim o desejar, como um potencial beneficiário. Os casais também podem tornar-se beneficiários. Os beneficiários potenciais, ou o seu círculo próximo, devem aderir à presente carta e aceitar dialogar com a pessoa responsável pelo acolhimento dos pedidos, de modo a receberem a ajuda específica de que necessitam, no domínio do acompanhamento sensorial e/ou sexual.

Conclusão

Este artigo evidenciou que, apesar dos preconceitos e da falta de visibilidade, pessoas idosas e portadoras de deficiência têm o direito inalienável de manter uma vida sexual ativa e satisfatória. A análise dos direitos, desafios e medidas, para promover uma abordagem inclusiva e respeitosa da sexualidade, em estabelecimentos de saúde, revela a necessidade de uma transformação cultural e prática significativa neste contexto.

A integração da sexualidade no cuidado de pessoas idosas e com deficiência deve começar pela formação e sensibilização dos profissionais de saúde. A implementação de políticas institucionais que garantam a privacidade e o respeito pelas necessidades sexuais dos residentes é crucial.

O papel dos animadores socioculturais é fundamental para promover uma visão positiva da sexualidade na velhice e para criar um ambiente inclusivo que apoie a expressão

sexual saudável e segura. A formação contínua desses profissionais, bem como a implementação de estratégias socioculturais, adaptadas às necessidades dos residentes, são elementos-chave para garantir o sucesso dessas abordagens.

Além disso, o conceito de "Assistente Sexual", como exemplificado pelo projeto "Corps Solidaire", oferece uma perspectiva inovadora para apoiar as necessidades íntimas dos residentes. Este modelo de assistência, que prioriza o respeito, o consentimento e a dignidade, pode servir como um exemplo valioso para a implementação de práticas semelhantes em Portugal e em outros contextos internacionais.

Referências bibliográficas

- Câmara, M. R., & Fonseca, A. M.** (2017). *A sexualidade na terceira idade: Percepções, desafios e oportunidades*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 20(4), 547-556.
- Freitas, E. V., & Py, L.** (2016). *Tratado de geriatria e gerontologia* (4ª ed.). Guanabara Koogan.
- Sousa, L., & Cerqueira, M.** (2005). *O papel do animador sociocultural no envelhecimento activo*. Revista Portuguesa de Pedagogia, 39(1), 121-140.
- Giddens, A.** (1992). *A transformação da intimidade: Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*. Editora Unesp.
- Assembleia Geral das Nações Unidas.** (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Disponível em <https://www.un.org/pt/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Nações Unidas.** (2006). *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência*. Disponível em <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Coletivo para uma Sociedade Inclusiva.** (n.d.). *Carta dos direitos e liberdades das pessoas com deficiência*. Disponível em <http://www.coletivo-inclusivo.org>
- Comité Consultivo Nacional de Ética.** (2012). *A sexualidade das pessoas em situação de deficiência: Estado da arte e perspectivas*. Disponível em <http://www.ccne-ethique.fr/rapport-sexualidade-deficiencia>
- Baumann, C., & Requena, C.** (2017). *Os comportamentos sexuais em idosos: Uma abordagem ética e clínica*. L'Information Psychiatrique, 93(7), 644-651. <https://doi.org/10.3917/inpsy.937.0644>

Envelhecimento e avaliação da qualidade em instituições de internamento de longa duração

Susete Coelho Abrunhosa

Santa Casa da Misericórdia de Bragança

RESUMO

Portugal enfrenta desafios demográficos devido ao rápido envelhecimento da população, resultando em maior prevalência de doenças crónicas e multimorbididades, o que aumenta a dependência. Esse cenário coloca pressão sobre o sistema de saúde, especialmente na necessidade de fornecer cuidados de longa duração de alta qualidade. A medição eficaz da qualidade é crucial, embora Portugal ainda não tenha um sistema padronizado de indicadores de qualidade. O modelo de Donabedian é uma referência essencial para gestores de saúde, categorizando os indicadores de qualidade em "Estrutura" refere-se aos recursos disponíveis, "Processo" às atividades de cuidado, incluindo diagnóstico e tratamento, e "Resultado" aos efeitos dos cuidados na saúde do utente.

A qualidade dos cuidados é uma prioridade multidimensional e complexa que exige medidas completas e precisas para permitir a quantificação e a avaliação eficazes. Medir a qualidade dos cuidados é um desafio, mas essencial para garantir a prestação de cuidados de saúde de alta qualidade. Padronizar e implementar esses indicadores é fundamental para enfrentar os desafios na gestão dos cuidados de saúde. Além disso, é vital evoluir para um sistema de cuidados continuados integrados, destacando o papel do Estado e da sociedade civil na responsabilização e capacitação de instituições e indivíduos.

Cenário Demográfico

Até 2050, uma em cada seis pessoas no mundo terá 65 anos ou mais (ONU, 2015). Na Europa, a percentagem da população com 65 anos ou mais aumentou de 18% em 2008 para 22% em 2019, e deverá atingir 26% em 2030 e 34% em 2050 (Eurostat, 2020). A percentagem da população com 75 ou mais anos aumentou de 8% em 2008 para 11% em 2019, e deverá aumentar para 13% em 2030 e 17% em 2050. Em 2019, 7% da população europeia tinha 80 anos ou mais, comparada a 3% em 1960 (Eurostat, 2020). Portugal teve o maior aumento de idade média na União Europeia entre 2013 e 2023 (Eurostat, 2020).

Nas últimas duas décadas, a Esperança Média de Vida (EMV) à nascença em Portugal, aumentou 4,5 anos, atingindo 81,1 anos no triénio 2018-2020 (Góis, 2020). A EMV aos 65 anos cresceu 3 anos, chegando a 20 anos, sendo 18 anos para homens e 21 anos para mulheres (Inquérito Nacional de Saúde, 2020). Globalmente, a esperança de vida aumentou de 64 anos em 1960 para 81 anos em 2018, projetada para 87 anos (homens) e 92 anos (mulheres) em 2080 (INE, 2021).

O envelhecimento da população e as consequentes limitações devido ao aumento de problemas de saúde resultam numa estimativa de anos de vida saudável aos 65 anos de apenas

7 anos, sendo menor para mulheres (7 anos) do que para homens (8 anos) (Estatística Saúde, 2019). Entre 2014 e 2019, esse indicador cresceu continuamente, mas permaneceu inferior à média da UE (10,4 anos e 10,2 anos, respetivamente) (INE, 2021). Em 2014, 52,4% dos idosos na Europa tinham dificuldades em atividades diárias (Eurostat, 2019). Em 2019, as dificuldades aumentaram, com 13% dos idosos tendo dificuldade em tomar banho, 14% em deitar-se ou levantar-se, 15% em vestir-se, e 2% não conseguindo alimentar-se sozinhos (Inquérito Nacional de Saúde, 2020). A funcionalidade diária e a saúde tendem a diminuir com a idade (Eurostat, 2020).

Impacto das Doenças Crónicas

Segundo a Organização Mundial de Saúde (*World Health Statistics*, 2008) as doenças crónicas têm uma ou mais das seguintes características: são permanentes, produzem incapacidade/deficiências residuais, são causadas por alterações patológicas irreversíveis, exigem uma formação especial do doente para a reabilitação, ou podem exigir longos períodos de supervisão, observação ou cuidados. Em Portugal a doença crónica, é uma doença ou sequelas que decorrem de patologias cardiovasculares, respiratórias, genito-urinárias, reumatológicas, endocrinológicas, digestivas, neurológicas e psiquiátricas, bem como de outras situações que sejam causa de invalidez precoce ou de significativa redução da esperança de vida (Despacho Conjunto n.º 407/98, de 18 de junho). É considerada uma doença de longa duração, com aspetos multidimensionais, com evolução gradual dos sintomas e potencialmente incapacitante, que implica gravidade pelas limitações nas possibilidades de tratamento médico e aceitação pelo doente cuja situação clínica tem de ser considerada no contexto da vida familiar, escolar e laboral, que se manifeste particularmente afetado (Despacho Conjunto n.º 861/99, de 10 de setembro).

A probabilidade de as pessoas idosas desenvolverem doenças como AVC, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e Alzheimer ou demências é maior, e estas frequentemente têm múltiplas comorbidades.

Os cidadãos com doença crónica necessitam de acesso a consultas especializadas, isenção de taxas, comparticipação de medicamentos e dispositivos médicos, cuidados continuados, apoios sociais, educação especial, legislação para integração profissional e apoio à investigação. A legislação em Portugal é fragmentada e incompleta, exigindo um quadro legal unificado que defina a doença crónica e garanta acesso imediato a benefícios essenciais. A criação de uma Lei-Quadro da Doença Crónica é urgente para assegurar medicamentos, suplementos dietéticos, produtos e materiais indispensáveis à qualidade de vida destes cidadãos (*Plano Nacional de Saúde 2030 Saúde Sustentável: De Todas Para Todos*, 2022).

Neste cenário, a dependência no autocuidado está ligada ao envelhecimento e a eventos críticos de doenças graduais ou súbitas, sendo a transição dessas pessoas um desafio. A Comissão Europeia (1998) define "dependência" como a necessidade de assistência para atividades diárias devido à falta de autonomia física, psíquica ou intelectual, exigindo: 1) limitação física, psíquica ou intelectual; 2) incapacidade para realizar atividades diárias; 3) necessidade de cuidados de outra pessoa. O rácio de dependência dos idosos na Europa aumentou de 27 em 2008 para 34 em 2019, e deverá atingir 43 em 2030 e 63 em 2050 (Eurostat, 2020). Portugal será um dos países com maior percentagem de pessoas idosas, prevendo-se que em 2060 alcance três idosos por cada jovem (Eurostat, 2008). Projeções indicam que,

entre 2012 e 2060, o índice de dependência dos idosos aumentará de 131 para 307 idosos por cada 100 jovens (INE, 2020). Projeções indicam que os dependentes na UE-27 aumentarão de 31 milhões em 2019 para 38 milhões em 2050, um aumento de 24% (Eurostat, 2020). O ritmo de crescimento da despesa em saúde, face às necessidades crescentes de cuidados decorrentes do envelhecimento demográfico, remete para novos modelos de prestação de cuidados e acompanhamento das pessoas idosas (Eurostat, 2008).

Para idosos com múltiplas comorbilidades, o modelo ideal de cuidados é aquele que proporciona continuidade e integração dos cuidados de saúde e dos serviços de longa duração, um modelo para o qual muitas economias desenvolvidas estão a avançar. Este sistema incorpora as mudanças nas necessidades da população, fortalece os cuidados centrados na pessoa e integra recursos para fornecer serviços abrangentes ao longo de um continuum de cuidados (European Commission, 2021)

Cuidados de Longa Duração

Com o envelhecimento da população, a necessidade de cuidados de longa duração aumentará substancialmente. Em Portugal, esses cuidados são maioritariamente prestados por familiares e cuidadores informais, complementados por cuidados formais quando disponíveis e acessíveis (European Commission, 2021). Os cuidados de longa duração são serviços e assistência para pessoas que necessitam de ajuda nas atividades de vida diárias devido à dependência funcional, mental ou física. A procura desses cuidados está a aumentar significativamente com o envelhecimento da população. Os principais desafios incluem garantir cuidados acessíveis e de qualidade, apoiar cuidadores informais, financiar os cuidados de longa duração e desenvolver um entendimento comum de qualidade nos cuidados de longa duração (European Commission, 2021).

Até ao final do século XX, as respostas sociais predominantes em Portugal eram as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas e o Serviço de Apoio Domiciliário. Quando os casos necessitavam de cuidados continuados, poderiam beneficiar de clínicas de retaguarda contratualizadas com os hospitais. A entrada de Portugal na União Europeia propiciou mudanças sociais e políticas na área das respostas para pessoas idosas, promovendo a responsabilização compartilhada entre Estado, sociedade civil e mercado, capacitando simultaneamente os indivíduos e as instituições (Carvalho, 2005). Nos últimos tempos, o setor progrediu para um sistema que oferece cuidados em ambientes mais apropriados às necessidades dos consumidores (Castle & Ferguson, 2010). Há mais de vinte anos, Portugal contava com poucas infraestruturas para internamento de longa duração. Desde os anos 1980, essas infraestruturas cresceram de maneira significativa. O país rapidamente estabeleceu um sistema de assistência social com uma cobertura próxima à média da União Europeia. Historicamente, este sistema foi complementado pelas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, que fornecem habitação coletiva, temporária ou permanente, além de serviços biopsicossociais adequados, apoiadas por um setor sem fins lucrativos financiado pelo Estado (Lopes, 2016). No entanto, o sistema mostrou-se insuficiente, e as reformas subsequentes introduziram uma abordagem dupla para cuidados de longa duração, combinando o suporte nas atividades diárias com os cuidados de saúde. Estas mudanças culminaram na criação da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) em 2006, que oferece cuidados de saúde de alta qualidade.

Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, o novo paradigma

Em 2006, foi criada a RNCCI pelo Decreto-Lei n.º 101/2006, de 6 de junho, visando promover a autonomia e desenvolver um modelo de prestação de cuidados centrado no utente e nas suas necessidades (Ministério da Saúde, 2006). A RNCCI engloba os Ministérios, da Saúde e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, oferecendo diversos serviços com altas taxas de utilização (Girão & Guerreiro, 2011). Os cuidados continuados integrados são definidos como “o conjunto de intervenções sequenciais de saúde e/ou de apoio social, decorrente de avaliação conjunta, centrado na recuperação global entendida como o processo terapêutico e de apoio social, ativo e contínuo, que visa promover a autonomia melhorando a funcionalidade da pessoa em situação de dependência, através da sua reabilitação, readaptação e reinserção familiar e social” (Ministério da Saúde, 2006). A missão da RNCCI é “prestar os cuidados adequados, de saúde e apoio social, a todas as pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência” (Girão, 2009). A população adulta assistida é maioritariamente feminina, com baixo nível de escolaridade, envelhecida, com comorbidades e polimedicados.

Nas Unidades de Cuidados Continuados Integrados, a avaliação da qualidade é uma preocupação desde o início, embora faltem estudos específicos que o evidenciem. Dado o envelhecimento e aumento de doenças na população portuguesa, é necessário desenvolver padrões para promover a qualidade dos cuidados, com foco em indicadores de qualidade. Até o momento, estudos em Portugal refletem mais a oferta de cuidados e satisfação dos utentes, com lacunas na avaliação da qualidade (European Commission, 2018). Portugal enfrenta desafios significativos no setor, este deve ampliar o acesso e a acessibilidade aos cuidados formais de longa duração e desenvolver um processo de monitorização e avaliação sistemática das políticas públicas (SNS, 2019).

Um aspeto crucial da qualidade é a análise dos benefícios em saúde fornecidos pelo sistema. As áreas, atualmente avaliadas na RNCCI, incluem autonomia física, uso de cadeira de rodas, ocorrência de úlceras de pressão, quedas, avaliação da dor e registos de óbitos (Ministério da Saúde, 2016).

Avaliação da qualidade nas Unidades de internamento

Várias instituições e autores têm tentado definir o conceito de qualidade em saúde, que pode ser definida como a prestação de cuidados de saúde acessíveis e equitativos, com um nível profissional ótimo, que tenha em conta os recursos disponíveis e consiga a adesão e satisfação do cidadão (Direção Geral da Saúde, 2012). Implica a adequação dos cuidados de saúde às necessidades e expectativas do cidadão e o melhor desempenho possível. Esta depende da intervenção dirigida a: i) estruturas de prestação de cuidados, como recursos materiais e humanos, instalações e organização; ii) processos decorrentes da prestação de cuidados, como a qualidade técnica dos cuidados, a adequação e validade da informação produzida, a integração e continuidade de cuidados; iii) resultados, que incluem a reabilitação/recuperação do doente, o controlo da doença crónica, a capacitação, educação e literacia em saúde, a mudança de comportamentos e a satisfação com os cuidados (Donabedian, 1988). Os seguintes indicadores de estrutura, comunicação, número de horas de enfermagem e auxiliar de ação médica; processo, prevalência de úlceras de pressão, quedas, utentes acamados, e uso de medicamentos, e resultado, taxa de úlceras de pressão e quedas, taxa de incontinência

urinária e fecal, óbito e internamentos evitáveis, fornecem uma análise valiosa dos fatores que afetam a qualidade dos cuidados em unidades de média e longa duração.

A qualidade em saúde assume várias definições e a sua avaliação está associada a diversos fatores ou dimensões que a influenciam. O Plano Nacional de Saúde 2012-2016 (Direção Geral da Saúde, 2012) refere algumas das principais dimensões da qualidade em saúde: efetividade, eficiência, acesso, segurança, equidade, adequação, oportunidade, cuidados centrados no doente, continuidade e respeito, o Plano Nacional de Saúde 2030 segue e aprofunda essas diretrizes, e põe o foco na sustentabilidade, equidade, cuidados integrados e centrados na pessoa (*Plano Nacional de Saúde 2030 Saúde Sustentável: De Todas Para Todos*, 2022), que vão ao encontro das sete dimensões da qualidade propostas por Donabedian, 1988): eficácia, efetividade, eficiência, otimização, aceitabilidade, legitimidade e equidade. Integra também diferentes perspetivas: a do utilizador dos serviços de saúde, do profissional e do gestor, ou seja, o uso efetivo e eficiente dos recursos na resposta às necessidades do utilizador.

São vários os autores que têm vindo a estudar a temática da qualidade em saúde. No entanto, o modelo proposto por Donabedian nos anos 60, que assenta em três componentes (estrutura, processo e resultados), ainda é relevante em alguns estudos. É nesse contexto de avaliação que se inserem os indicadores de resultados, definidos como importantes instrumentos de gestão capazes de representar quantitativamente e qualitativamente os cuidados, sem os quais não é possível uma avaliação objetiva da qualidade. O Despacho n.º 5739/2015 (Constitucional, 2015) determina a divulgação trimestral de indicadores de qualidade das entidades do Serviço Nacional de Saúde. No entanto, não há propostas de indicadores definidos para o uso generalizado por parte das unidades de internamento (Lopes, 2016).

A Comissão Europeia apoia o desenvolvimento de indicadores comuns para monitorizar os cuidados de longa duração (SNS, 2019). Os indicadores são instrumentos cruciais de gestão que traduzem fenómenos para uma linguagem técnica, permitindo o acompanhamento e análise de mudanças relevantes. Enfrentar os desafios atuais exige cuidados centrados no cliente, planos individuais focados em capacidades, equipas multidisciplinares, formação em competências transversais e adoção de indicadores de qualidade (Dias & Santana, 2009).

A monitorização da adequação e qualidade dos cuidados de longa duração deve integrar relatórios e recomendações específicas por país. É essencial o intercâmbio de informações entre a União Europeia, Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico e Organização Mundial de Saúde, para melhorar o conhecimento e monitorização das necessidades e prestação de cuidados. O subgrupo de indicadores do Comité da Proteção Social da UE pode desempenhar um papel importante neste contexto, propondo um conjunto comum de indicadores para avaliar a qualidade dos cuidados de longa duração. Alguns países organizam os seus sistemas de maneira integrada entre saúde e assistência social, como Portugal (European Commission, 2021)

Medir e monitorizar a qualidade dos cuidados de longa duração é uma tarefa complexa. Alguns países desenvolvem conjuntos formais de indicadores de qualidade, seguindo o modelo Donabedian, focando em estrutura, processo e resultados dos cuidados. Os especialistas apontam que a informação sobre qualidade não é sempre regular, mas sim ad hoc, resultando em falta de continuidade nos dados. Além disso, é crucial considerar a qualidade não só para beneficiários, mas, também, para os profissionais que prestam os serviços,

visando a qualidade do trabalho e bem-estar. Dados e evidências precisas são essenciais para lidar com questões de cuidados de longa duração.

Para atender à matriz orientadora do atual Plano Nacional de Saúde 2030, que incorpora valores e princípios como sustentabilidade, centralidade na pessoa, participação, transparência e equidade, é essencial integrar os determinantes sociais de saúde na resposta aos desafios enfrentados pelas unidades de média e longa duração da RNCCI. Esta integração pode ser alcançada através da formulação de novas pistas de intervenção e do desenvolvimento de indicadores que promovam uma avaliação de qualidade abrangente, rompendo com a visão individualizada do bem-estar em saúde.

Para integrar os determinantes sociais de saúde nas práticas das unidades de média e longa duração da RNCCI, é essencial desenvolver programas de treino contínuo para os profissionais de saúde, realizar avaliações iniciais abrangentes dos utentes, criar planos de cuidado personalizados, estabelecer parcerias com organizações comunitárias, monitorizar e avaliar continuamente o impacto das intervenções, envolver a comunidade nas decisões de cuidado, utilizar tecnologias de saúde digital e telemedicina, e melhorar as instalações físicas das unidades para promover ambientes saudáveis e seguros. Esses esforços podem ser monitorizados por indicadores como participação em ensinos, abrangência e periodicidade das avaliações, adequação dos planos de cuidado, número de parcerias, melhoria nos indicadores de saúde, participação dos utentes e qualidade das instalações. Essas estratégias garantem uma abordagem holística e centrada na pessoa, conforme as diretrizes do PNS 2030 (Plano Nacional de Saúde 2030 Saúde Sustentável: De Todas Para Todos, 2022).

Conclusão

A criação da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, em 2006, representou um passo significativo para oferecer cuidados de saúde integrados e centrados no utente. No entanto, desafios financeiros, uma força de trabalho insuficiente e a alta dependência de cuidadores informais destacam a necessidade de um sistema mais robusto e eficiente. A integração de serviços de saúde e assistência social, a adoção de modelos coordenados e a criação de um quadro legal unificado são cruciais para enfrentar os desafios decorrentes do envelhecimento populacional e garantir cuidados de qualidade para todos os cidadãos. A qualidade dos cuidados de saúde deve ser constantemente monitorizada e avaliada através de indicadores específicos, assegurando que as necessidades dos idosos sejam atendidas de maneira adequada e eficiente.

Atualmente é inaceitável a ideia de cuidar do outro sem qualidade, neste âmbito surge o desafio de elaborar um instrumento de avaliação da qualidade dos cuidados. Mas, de momento, não há na literatura uma concordância de ideias quanto à definição e classificação dos indicadores de qualidade, mas é possível verificar uma tendência em distinguir entre as dimensões estrutura, processo e resultados da qualidade, conforme a formulação clássica de Donabedian. A inexistência em Portugal de indicadores de qualidade uniformizados para os cuidados continuados integrados, e a sua extrema importância para a prestação de cuidados de qualidade, é o *leitmotive* para propormos a existência de um conjunto de indicadores padronizado de avaliação dos cuidados nas unidades de internamento, e desta forma contribuir para a melhoria contínua do seu funcionamento, da gestão no que diz respeito à planificação,

desenho, desenvolvimento, avaliação de estratégias, e realizar propostas e sugestões que ajudem os serviços a melhorar a qualidade dos serviços prestados.

Referências bibliográficas

- Carvalho, M. de.** (2005). Uma Abordagem do Serviço Social à política de cuidados na velhice em Portugal. *Centro Português De Investigação Em História E Trabalho Social*, 1–27.
- Castle, N. G., & Ferguson, J. C.** (2010). What is nursing home quality and how is it measured? *Gerontologist*, 50(4), 426–442. <https://doi.org/10.1093/geront/gnq052>
- Constitucional, X. I. X. G.** (2015). Despacho n.º 5739/2015. In *Diário da República n.º 104/2015, Série II de 2015-05-29*.
- Despacho conjunto n.º 861/99.** (1999). *Ministério Da Saúde e Do Trabalho e Da Solidariedade*, 15015–15015.
- Dias, A., & Santana, A.** (2009). Cuidados integrados. Um novo paradigma na prestação de cuidados de saúde. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão*, 12–20.
- Direção Geral da Saúde.** (2012). *Plano Nacional de Saúde 2012 - 2016. Janeiro 2012*. <http://pns.dgs.pt/?cpp=1>
- Plano Nacional de Saúde 2030 Saúde Sustentável: de todas para todos.** (2022). 1–163.
- Donabedian, A.** (1988). Donabedian-The-Quality-of-Care.pdf. *JAMA*, 260, 1743–1748.
- European Commission.** (2021). *European Commission, Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion, Long-term care report – Trends, challenges and opportunities in an ageing society.: Vol. Volume II. Country profiles*, Publications Office, 2021. <https://data.europa.eu/doi/10.2767/183997>
- European Commission. DG for Economic and Financial Affairs., & Economic Policy Committee of the European Communities.** (2014). *The 2015 ageing report: underlying assumptions and projection methodologies*. EUR-OP.
- Eurostat.** (2008). *Population projections 2008-2060 - from 2015, deaths projected to outnumber births in the EU27. STAT/08/11*(August 2008), 25–28.
- Eurostat Statistics Explained.** (2020). *Estrutura populacional e envelhecimento*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Estrutura_populacional_e_envelhecimento&oldid=510113
- Girão, A., & Guerreiro, I.** (2011). Manual do prestador - Recomendações para melhoria Contínua. *Manual Do Prestador: Recomendações Para a Melhoria Contínua, 1*, 1–153. http://www.-seg-social.pt/documents/10152/3735095/Man_Prestador_UMCCI-RNCCI/fe2e98b2-35ba-4a7a-9eb9-d3bba713e7b5
- Góis, E.** (2020). *Inquérito Nacional de Saúde*. https://cse.ine.pt/ngt_server/attachfile.jsp?look_parentBoui=459375331&att_display=n&att_download=y
- Instituto Nacional de Estatística.** (2021). *Estatísticas da Saúde - 2019*. https://www.sns.-gov.pt/-wp-content/uploads/2020/09/Relatrio_Anual_Acesso-_2019.pdf

- Lopes, A.** (2016). *Long-term care in Portugal: quasi-privatization of a dual system of care* (1st ed., pp. 1–25). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315592947>
- Ministério da Saúde.** (2006). Decreto-Lei nº 101/2006 Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. *Diário Da República, I Série-A n.º109 de 6 de Junho de 2006, I-A*(109), 3856–3865.
- Ministério da Saúde.** (2016). Plano de Desenvolvimento da RNCCI 2016-2019. *M. Do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social*, 1–28. <https://doi.org/10.1590/S0100-15742008000300-011>
- Ministério da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade.** (1998). Despacho conjunto. *138*, 8328–8332.
- ONU.** (2015). World population, ageing. *Suggested Citation: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). World Population Ageing, United Nat*((ST/ESA/SER.A/390), 164. <https://doi.org/ST/ESA/SER.A/390>
- Portal do INE.** (2020). Projeções de População Residente. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=-INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUES-dest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- SNS.** (2019). *Relatório anual acesso a cuidados de saúde nos estabelecimentos do SNS e entidades convencionadas em 2019*. 1–216.
- World Health Statistics.** (2008). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/en-whs08-full.pdf>

A educação intergeracional, a partilha de saberes e o legado dos gerontes para uma vivência mais humanizada

Cristiana Pizarro Madureira

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Instituto Politécnico de Leiria

RESUMO

Pretende-se com esta comunicação refletir sobre o potencial da educação intergeracional no desenvolvimento e transformação das pessoas e das comunidades. Serão problematizadas práticas de intervenção sociocomunitária, onde, através da pedagogia da convivência intergeracional e da partilha de saberes dos gerontes, se desenvolve uma relação de proximidade humana e de trabalho em rede com instituições da comunidade, promovendo o desenvolvimento humano e comunitário.

Introdução

No modelo educacional clássico, eram os adultos quem detinham a função de ensinar os mais jovens. A partir dos anos 70, do século XX, emerge o paradigma da educação ao longo de toda a vida (ONU, 1996). O princípio pela promoção de uma aprendizagem que acompanhe a pessoa em todos os ciclos da vida fomentando o seu crescimento global e harmónico, ao longo das diferentes fases da sua existência, desde que nasce até que morre.

A Educação intergeracional está assim a tornar-se um desafio contemporâneo num mundo global cada vez mais envelhecido e onde a longevidade é cada vez maior. O envelhecimento é uma condição natural que afeta toda a população, pelo que emerge a necessidade de conjuntamente refletirmos sobre possíveis estratégias para enfrentar os desafios trazidos pelo aumento da esperança média de vida. É este o principal objetivo deste capítulo, centrado numa abordagem das questões intergeracionais, através de uma proposta de intervenção socioeducativa subordinada aos Direitos Humanos, acolhendo assim as recomendações das Nações Unidas sobre os direitos económicos, sociais e culturais (ONU, 2001).

A intergeracionalidade pode ser entendida como um processo de educação inclusiva, voltada para todas as idades e ao longo de toda a vida. Este é um processo em que todos aprendem e todos ensinam através da pedagogia da convivência (Jares, 2007). A educação desempenha um papel fundamental ao assegurar que todos os cidadãos adquiram as competências essenciais para se adaptarem com flexibilidade às mudanças. Palmeirão (2008) afirma que a educação intergeracional é um desafio de grande interesse na sociedade atual, especialmente quando recria responsabilidades promovendo elos de solidariedade alternativos às práticas comuns de convivência geracional. Nesta linha, são apontados diversos benefícios da educação intergeracional, como a mudança de atitudes, a interajuda e a proximidade entre as gerações.

Acreditamos que a educação intergeracional assenta na valorização da pedagogia da convivência, na proximidade entre gerações e na promoção de relações positivas entre os gerontes e os mais jovens. Consideramos que a educação intergeracional se encontra no

campo epistemológico da Pedagogia Social, enquanto Ciência da Educação, pois desenvolve a sua ação através de uma relação dialógica na concepção de Paulo Freire.

A ONU (1996) sublinha a pertinência da educação para todos e ao longo de toda a vida, para as sociedades do século XXI. Neste contexto de educação ao longo da vida, justifica-se o valor da aprendizagem no coração da própria vida comunitária (Azevedo, 2007), mobilizando um trabalho em rede em torno de objetivos de desenvolvimento local sustentável (Caride *et al.*, 2007) e segundo lógicas de hospitalidade interpessoal, interprofissional e interinstitucional (Azevedo & Baptista, 2010).

Num estudo da PORDATA (2024) Portugal em simultâneo com a Itália, são os países da União Europeia com maior percentagem de população idosa, existindo quase dois idosos por cada jovem.

A população idosa, em Portugal, tem crescido mais de dois por cento ao ano, desde 2019, com o número de pessoas com 100 anos a ultrapassar as 3.000.

O envelhecimento resulta da transição demográfica das sociedades, entendida como a passagem de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados, para um modelo de níveis baixos dos mesmos, resultando, simultaneamente, num aumento generalizado da esperança média de vida das populações. Envelhecer com qualidade é um processo cada vez mais heterogéneo e diferenciado, na medida em que cada pessoa vive em contextos físicos, históricos, sociais, culturais e humanos diversos, através de vivências e projetos de vida únicos. Neste sentido, é importante destacarmos que o envelhecimento constitui um fenómeno global que desencadeia implicações pessoais, históricas, familiares, sociais, culturais e económicas diversas e singulares. Urge assim valorizarmos a partilha de saberes e o legado dos gerontes enquanto património transmitido às futuras gerações para uma vivência mais humanizada, através do desenvolvimento de atividades intergeracionais que constituam modelos eficazes de planeamento e intervenção social (ONU, 1996) onde a inclusão e a solidariedade entre gerações constituem os principais fundamentos. Para uma vivência mais humanizada é essencial o desenvolvimento de projetos intergeracionais no sentido de promover a inclusão dos cidadãos na comunidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a faixa etária de idosos é a que mais cresce em todo o mundo, sendo considerada a “nova população”. A OMS estima que, em 2050, cerca de 2 bilhões de pessoas, ou uma em cada quatro pessoas, terão mais de 60 anos, configurando uma população idosa de aproximadamente 25%. Em Portugal, a evolução demográfica tem se caracterizada por um gradual aumento do peso dos grupos etários mais velhos e uma redução do peso da população jovem. Segundo a PORDATA, o índice de envelhecimento em 2016 era de 148,7, indicando projeções de uma dinâmica populacional sem precedentes na história portuguesa, com um crescente peso das populações idosas e uma redução da população ativa. Nesta linha, acreditamos que é necessário refletirmos sobre estratégias a adotar para que tenhamos uma sociedade convivencial (Madureira, Viché e Hernaiz, 2024) que se pretende intergeracional, ou seja uma sociedade onde todos sejamos e estejamos mais atentos uns aos outros e onde prevaleça o diálogo como forma de atuação.

1 - A visão socioantropológica da educação intergeracional

O relatório Faure sublinhou que “nas sociedades primitivas, a educação era múltipla e continua; dirigia-se simultaneamente ao caráter, às aptidões, às capacidades, à conduta, às qualidades morais do indivíduo, que se educava a si próprio, em simbiose, mais do que era educado. (...) tudo era, ao fim do dia, ocasião de se instruir dos cuidados maternos às lições do pai caçador, da observação das estações dos animais domésticos, das narrações dos mais velhos aos feitiços do curandeiro. (...) Estas modalidades de aprendizagem não formais, não institucionalizadas prevalecem até aos nossos dias (...)” (1974, p. 45).

Neste sentido, o relatório Faure (1972) traz à colação a importância da educação ser concebida como um contínuo existencial, tão longo como a própria vida.

É neste desígnio que a sociedade do século XXI valoriza a educação como “um tesouro a ser descoberto” por todos, individualmente e ao longo de toda a vida (ONU, 1996), reconhecendo a sua importância fundamental na formação das pessoas, das comunidades e das sociedades. As pessoas possuem a capacidade de se aperfeiçoar continuamente, o que as torna também educáveis. Este desenvolvimento é incentivado pelas relações que estabelecemos com os outros, onde se acolhem e influenciam mutuamente, agindo como “hóspedes uns dos outros ao longo da vida” (Baptista, 2005; 2007). Assim, surge a importância da educação intergeracional baseada num princípio relacional socioantropológico em que todos e cada um de nós se vai (re)construindo, na relação com os outros, num processo permanente de (re)construção identitária.

Cabe-nos a missão de fazer com que todos, sem exceção, façam frutificar os seus talentos e potencialidades criativas, o que implica, por parte de cada um, a capacidade de nos responsabilizarmos pela realização do nosso projeto pessoal (ONU, 1996). Um projeto de vida constitui claramente um projeto de natureza antropológica, que requer um aprender contínuo. Pela educação intergeracional, todos e cada um de nós pode capacitar-se para usar a sua própria palavra, aprendendo a apreciar o mundo e a decidir sobre o seu percurso de vida, dando-lhe sentido(s). Como sublinha Freire “os homens e as mulheres educam-se em comunidade” (1975, p. 79) num processo contínuo de desenvolvimento das comunidades humanas. Adalberto Dias de Carvalho (1996) alerta que esse desenvolvimento educacional não segue as exigências de uma ontologia absoluta anterior, mas que se desenvolve como um processo e que se configura como um projeto. Esse projeto é fortalecido pela educação, e desenvolve-se permanentemente e ao longo da vida. Portanto, as pessoas são seres de projeto, sempre em (re)construção e potencializados nas relações solidárias com os outros. O bem-estar individual está interligado com o bem-estar coletivo, o que faz da educação uma missão para ensinar cada pessoa a (con)viver, a tornar-se um cidadão pleno de direitos e deveres, membro de uma comunidade (Azevedo, 2007).

Neste sentido, projetar práticas de educação intergeracional pressupõe romper com o presente e traçar caminhos para o futuro, saindo muitas vezes da zona de conforto e enfrentando o desconhecido, sem perder as referências que os gerentes transmitem. Especialmente na educação, é crucial ter clareza sobre os objetivos de diálogo intergeracional e direcionar esforços para alcançá-los. Neste contexto, parece-nos pertinente sublinhar que a ênfase numa educação fundamentada nos direitos humanos constitui uma opção política e pedagógica essencial nas sociedades atuais (Caride, 2009).

Reconhecendo que todo ato educativo é um ato carregado de valores, em que a própria educação é vista como um direito humano fundamental, conforme reconhecido em 10 de dezembro de 1948 em que “cada pessoa tem direito à educação. A educação deve ser gratuita, pelo menos no nível elementar. O ensino elementar é obrigatório. A educação técnica e profissional deve ser amplamente disponível; o acesso ao ensino superior deve ser baseado no mérito, permitindo a todos igualdade de oportunidades” (Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948).

Sob a perspectiva dos valores humanistas ancorados às sociedades democráticas contemporâneas, o direito à educação abrange a formação contínua e integral dos indivíduos (Carneiro, 2004), valorizando todas as dimensões do ser humano, sejam elas cognitivas, afetivas, físicas ou espirituais. Entendendo as pessoas numa visão holística, significa vê-las como seres situados no mundo, conforme enfatizado por Paulo Freire (1975; 1996). Os seres humanos não podem ser compreendidos fora da sua relação dialética com o mundo, do modo como o vivenciam, percebem e transformam. O conhecimento do mundo e o autoconhecimento completam-se no reconhecimento do outro (Freire, 1975, p. 19). Deste modo, a partilha de saberes centrada no diálogo intergeracional e na valorização do legado dos gerentes contribuem para uma vivência mais humanizada.

Neste sentido, Peres (2000) destaca que a educação tem como objetivo formar todos os indivíduos, reconhecendo e valorizando cada um, sem prejudicar o projeto dos outros. Isso requer valorizar a diversidade cultural num ambiente de tolerância e acolhimento, de modo que a construção da identidade pessoal e grupal não se defina contra a alteridade, mas sim como um reconhecimento da diversidade como um elemento fundamental (Carvalho & Baptista, 2004).

2- (Con)vivermos juntos e com os outros no sentido de uma sociedade convivencial

(Con)vivermos juntos constitui um desafio permanente na sociedade atual, marcada pela diversidade cultural. Neste sentido, a educação intergeracional, centrada no diálogo, também ele entre gerações, apresenta-se como um caminho necessário pois, como se refere no Relatório Delors, a educação tem por missão, por um lado, transmitir conhecimentos sobre a diversidade da espécie humana e, por outro, levar as pessoas a tomar consciência das semelhanças e da interdependência entre todos (ONU, 1996). Acreditamos que é possível concretizarmos esta utopia através da criação de espaços de relação, de encontro e de interação, através de diferentes formas de comunicação entre gerações. Neste processo de educação e de aprendizagem ao longo da vida, os gerentes assumem um papel central na criação de oportunidades para que as crianças e os jovens disponham das possibilidades possíveis para descobertas e experiências, que devem complementar e realçar as contribuições feitas pelos gerentes. Devemos considerar este cenário através de estratégias inovadoras, inclusivas, participativas que através de uma maior responsabilização entre as instituições da sociedade civil e entre gerações, num processo dialógico, se assumam o compromisso de envolver todos na (re)construção de um mundo melhor. A educação intergeracional constitui assim um caminho que nos leva ao desenvolvimento e transformação das pessoas e das comunidades. Deste modo, é importante termos consciência das exigências e desafios do presente, partindo dos

saberes e das vivências dos gerontes, traçando caminhos centrados numa relação de proximidade humana e valorizadores do eu, que habita e dá identidade a todos e cada um de nós.

3 - A responsabilidade social pela educação intergeracional promotora de uma sociedade multigeracional

Para que possamos desenvolver práticas de intervenção sociocomunitária, é essencial dar palco à responsabilidade social pela promoção de práticas de educação intergeracional. Para tal, nos contextos comunitários é importante sensibilizar os diferentes agentes para a importância da pedagogia da convivência intergeracional e da partilha de saberes dos gerontes, enquanto fatores pertinentes para a reconstrução identitária e o crescimento ao longo da vida. Assumir um compromisso social, educativo e ético pelo bem-estar individual e coletivo das comunidades, permite no nosso entender o desenvolvimento humano e comunitário, numa relação dialógica e bidirecional. As diferentes instituições educativas e sociais da comunidade, são manifestamente contextos privilegiados para promover o desenvolvimento de projetos intergeracionais de intervenção social que entendem os sujeitos numa visão holística e recetivos ao outro, e que dão destaque ao geronte, enquanto pessoa com muitos saberes e experiências que é importante partilhar no sentido de reviver o seu património cultural imaterial. Sendo a sociedade atual cada vez mais multicultural e multigeracional, ou seja, uma sociedade onde coexistem várias culturas e várias gerações, é importante caminharmos para um novo paradigma que passe da coexistência à convivência, em que a partilha de saberes, aprendizagens, culturas se desenvolva através do diálogo e de uma pedagogia da convivência intergeracional. Estas práticas intergeracionais contribuem para dar ênfase ao “pulsar da vida” (Lopes, 2008), através de múltiplas formas de expressão e em diferentes contextos e em diferentes lugares antropológicos (Augé, 1994), ou seja em lugares históricos, identitários e relacionais, profundamente carregados de densidade humana.

Deste modo, partilhamos das ideias de Marcelino de Sousa Lopes que enfatiza a necessidade de se “abrir novos espaços e novas hipóteses de trabalho para a Animação Socioeducativa, que se traduzem na ligação desta a uma inovadora tecnologia/pedagogia educativa que articula, cruza e partilha saberes referentes aos diferentes espaços educativos, formal, não formal e informal a partir da utilização de diferentes técnicas, nomeadamente: teatro, expressão dramática, expressão musical, expressão plástica e jogos” (Lopes, 2008, p. 389). Defendemos o desenvolvimento de práticas de animação e intervenção socioeducativa que contribuam para uma educação e um crescimento e transformação pessoal entre gerações e ao longo da vida. Estas práticas em redes de aprendizagem para uma sociedade convivial (Illich, 1970), pressupõem a corresponsabilização das instituições da comunidade, bem como das pessoas enquanto cidadãos, pela promoção de lugares antropológicos que entendam todas as fases da vida como oportunidades de crescimento e de partilha de saberes, reforçando laços sociais e humanos, valorizando o legado dos gerontes no conhecimento e manutenção da história e da memória comum. Desta forma, está-se a promover a consolidação de uma cultura intergeracional, dando primazia aos gerontes e contribuindo para o desenvolvimento e transformação individual, social e comunitária, no sentido do bem comum (Petrella, 2002).

Referências bibliográficas

- Augé, M.** (2005). *Não-Lugares. Introdução a uma antropologia da sobre modernidade*. Lisboa: Graus Editora.
- Azevedo, J.** (2007). *Aprendizagem ao longo da vida e regulação sociocomunitária da educação*. Cadernos de Pedagogia Social. Lisboa: UCP.
- Azevedo, J.; Baptista, I.** (2010). *Porto Solidário: Diagnóstico Social do Porto*. Porto: FEP-UCP e Câmara Municipal do Porto.
- Baptista, I.** (2007). *Políticas de alteridade e cidadania solidária – as perguntas da Pedagogia Social*. Cadernos de Pedagogia Social. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Baptista, I.** (2005). *Dar Rosto ao Futuro: A educação como compromisso ético*. Porto: Profedições.
- Caride, J. A.** (2009). (coord.). *Los derechos humanos en la educación y la cultura*. Santa Fé, Argentina: Ediciones HomoSapiens.
- Caride, J. A. et al.** (2007). *Educação e Desenvolvimento Comunitário Local*. Porto: Profedições.
- Carneiro, R.** (2004). *A Educação Primeiro*. Lisboa: Fundação Manuel Leão
- Carvalho, A. D.** (1996). *A Educação como Projeto Antropológico*. Porto: Edições Afrontamento.
- Carvalho, A. D. & Baptista, I.** (2004). *Educação Social: fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- Freire, P.** (1975). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra
- Freire, P.** (1992). *Pedagogia da esperança*. Rio de Janeiro: Paz e Terra
- Faure, E.** (1974). *Aprender a Ser*. Lisboa: Livraria Bertrand.
- Illich, I.** (1977). *Sociedade sem escolas*. Petrópolis: Ed. Vozes.
- Jares, X.** (2007). *Pedagogia da Convivência*. Porto: Profedições.
- Lopes, M. S.** (2008). *Animação sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção.
- Madureira, C.; Viché M. & Hernaiz, N.** (2024). *Pedagogia da dignidade – caminhos para uma sociedade convivencial*. Valência: LULU.com
- ONU** (2001). *Cuestiones sustantivas que se plantean en la aplicación del pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales: la pobreza y el pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales*, Declaración aprobada por el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. ONU.
- Palmeirão, C.** (2008). “A Educação Intergeracional no horizonte da Educação Social. *Compromisso do nosso tempo*”. *Cadernos de Pedagogia Social*, 2, pp. 81-100.
- Peres, A. N.** (2000). *Educação Intercultural Utopia ou realidade?* Porto. Profedições.
- Petrella, R.** (2002). *O Bem Comum. Elogio da Solidariedade*. Porto: Campo das Letras.
- PORDATA** (2024). *Índice de envelhecimento*. Fundação Manuel dos Santos
- Savater, F.** (2006). *O valor de educar*. Lisboa. Publicações Dom Quixote.
- UNESCO** (1996). *Educação: um tesouro a descobrir*. Lisboa: Edições Asa

House of Memories. O papel do museu na conscientização sobre demência: uma estratégia digital e criativa para a saúde

Rafaela Neiva Ganga

Liverpool John Moores University

Este capítulo tem como objetivo evidenciar a eficácia da formação online sobre cuidado criativo de demência desenvolvido pelo House of Memories, National Museums Liverpool, para estudantes de enfermagem no Ensino Superior. Esta pesquisa, baseada em métodos de pesquisa mistos, foi implementada na Liverpool John Moores University durante o ano acadêmico de 2023-2024. A abordagem inovadora de e-learning, que utiliza vídeos documentais e atividades interativas, resultou num aumento do conhecimento sobre a demência e no bem-estar dos estudantes. A formação preparou-os melhor para enfrentar desafios no cuidado de pessoas com demência, destacando a importância de métodos educacionais interativos e culturais na Formação em saúde.

Palavras-chave: House of Memories, Demência, E-learning, Saúde, Ensino Superior, Bem-estar

Introdução

O House of Memories, dos National Museums Liverpool, é um programa de sensibilização sobre demência destinado a cuidadores, formais e informais. Inicialmente presencial, evoluiu para um modelo online que inclui documentários e a aplicação My House of Memories. Adaptado para o Serviço Nacional de Saúde na Inglaterra, o programa oferece benefícios terapêuticos significativos, com resultados positivos para pessoas com demência e seus cuidadores, além de ser valorizado por seu valor cultural e impacto social (Goulding, 2013; Windle et al., 2014; Young et al., 2015). A participação em atividades culturais e artísticas pode reduzir a depressão e aumentar sentimentos de entusiasmo e prazer (MacPherson et al., 2009; Musella et al., 2009).

No outono de 2023, o House of Memories e a Liverpool John Moores University lançaram um curso de e-learning sobre demência, desenvolvido durante a pandemia. O curso assíncrono preparou estudantes e profissionais de saúde com vídeos docudrama e práticas centradas na pessoa, integrando recursos digitais e objetos museológicos. Incluiu módulos seguidos por sessões de reflexão e um workshop com filmes documentais. Este estudo visa entender o impacto da Formação House of Memories nas crenças dos profissionais de saúde sobre a demência, a sua participação cultural e no seu bem-estar.

Enquadramento Teórico

A demência, afetando 50 milhões de pessoas globalmente, pode triplicar até 2050, exigindo estratégias abrangentes de apoio (OMS, 2019; 2021). A doença de Alzheimer

apresenta-se como a forma mais prevalente de demência, causando declínio cognitivo e emocional, afetando significativamente os cuidadores, frequentemente familiares (Alzheimer's Association, 2018; Cabote, Bramble, & McCann, 2015; Connell, Janevic, & Gallant, 2001; Dening et al., 2016; Gilhooly et al., 2016; Lindeza et al., 2020; Schoenmakers, Buntinx, & DeLepeleire, 2010). Estes cuidadores enfrentam isolamento social e desafios financeiros, exacerbando o impacto físico e mental do cuidar (Lynch, 2020; MacLeod et al., 2017; Wittenberg et al., 2018). O apoio abrangente e direcionado é essencial para garantir que possam desempenhar seus papéis de forma eficaz e manter sua própria saúde (Cheng & Zhang, 2020; Farina et al., 2017). Isso sublinha a necessidade crítica de apoio abrangente e direcionado, bem como de intervenções que garantam que os cuidadores tenham os recursos e a resiliência necessários para desempenharem eficazmente os seus papéis (Cheng & Zhang, 2020). A conexão entre artes e saúde, especialmente nos cuidados da demência, tem sido amplamente reconhecida pela sua importância na promoção do bem-estar dos cuidadores (All-Party Parliamentary Group on Arts, 2023; Fancourt & Finn, 2019; Lackoi, Patsou, & Chatterjee, 2016).

Programas de Demência Liderados por Museus para Cuidadores

As iniciativas lideradas por museus têm se destacado como abordagens inovadoras no cuidado de pessoas com demência, beneficiando tanto pessoas com demência quanto cuidadores através de experiências sensoriais e sociais (Camic & Chatterjee, 2013; Chatterjee & Noble, 2016; Morse, 2020). Museus como o MoMA implementaram programas de visualização de arte, focando-se na interação presencial, e expandiram-se para incluir criação artística e manuseio de objetos, promovendo reminiscência e socialização (Goulding, 2013; Rosenberg, 2009).

Esses programas mostram resultados positivos no bem-estar emocional e na qualidade de vida dos cuidadores (Chatterjee & Noble, 2016; Windle et al., 2014). Contudo, a avaliação dos efeitos a longo prazo dessas iniciativas no desenvolvimento profissional dos cuidadores e na qualidade dos cuidados prestados ainda é limitada (Sefcik et al., 2022). Além disso, a adaptabilidade dessas intervenções em diferentes contextos de cuidado é uma área promissora para futura investigação. Embora os benefícios culturais e emocionais para os cuidadores sejam evidentes, uma compreensão mais aprofundada do impacto dessas intervenções na prática de cuidado e na resiliência dos cuidadores é necessária (Hunt, Truran, & Reynolds, 2018; Kinsey et al., 2021).

Metodologia de Investigação

A estratégia de investigação baseou-se em estudos anteriores para avaliar o programa House of Memories (R. Ganga & K. Wilson, 2020; Wilson & Grindrod, 2013; Wilson & Whelan, 2014; Wilson & Whelan, 2016). O nosso objetivo foi identificar, avaliar e partilhar aprendizagens sobre o que funciona bem e pode ser considerado uma boa prática no House of Memories. Focámo-nos também no impacto da Formação no bem-estar dos participantes.

Utilizámos uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos. Este tipo de pesquisa foi escolhido para obter uma visão abrangente sobre o impacto da Formação, permitindo uma análise quantitativa dos resultados dos inquéritos e uma compreensão qualitativa das experiências dos participantes. Os participantes foram estudantes do primeiro

ano de enfermagem da Liverpool John Moores University, inscritos na Formação. Foram incluídos 264 estudantes para o inquérito antes da Formação e 218 estudantes para o inquérito após a Formação. A amostra foi selecionada por conveniência, incluindo todos os estudantes que participaram na Formação e optaram por responder aos inquéritos.

A recolha de dados foi realizada através de dois inquéritos online e uma entrevista semiestruturada. Os inquéritos incluíram perfis quantitativos dos participantes, questões baseadas no Dementia Core Skills Education and Training Framework, práticas culturais e digitais, incluindo visitas a museus, e três medidas padronizadas de bem-estar. Os inquéritos foram enviados através da plataforma JISC antes e no final da Formação.

Os dados quantitativos foram analisados com estatísticas descritivas e testes paramétricos e não-paramétricos, usando a escala de Likert para avaliar respostas. Dados qualitativos foram analisados com a teoria fundamentada e codificação aberta, identificando temas principais. Utilizou-se o NVivo 11 para análise qualitativa e o SPSS 25 para análise quantitativa.

Nos inquéritos iniciais, recolhemos dados sociodemográficos e perguntámos aos participantes sobre o seu envolvimento com museus antes da Formação. Isso ajudou a identificar mudanças no envolvimento cultural dos participantes. Nos inquéritos de seguimento, questionámos os respondentes sobre a sua satisfação com a Formação e as suas opiniões sobre a relevância da mesma para questões relacionadas com os cuidados à demência. Foi realizada uma entrevista semiestruturada com um dos professores responsáveis por ministrar a Formação. A entrevista decorreu a 2 de fevereiro de 2024, via Microsoft Teams, com uma duração aproximada de 40 minutos. A transcrição foi verificada e codificada para análise, e o guião da entrevista incluiu questões sobre: (i) a qualidade da Formação em relação às práticas baseadas em evidências; (ii) a conformidade da Formação com as qualificações profissionais; e (iii) o impacto da Formação na carga de trabalho de ensino.

Resultados Qualitativos

Destacando-se pela sua natureza interativa e uso de histórias reais de pessoas com demência, a Formação inclui coprodução e cocriação, proporcionando aos estudantes uma compreensão mais profunda do cuidado com demência. O eLearning permite o acompanhamento do envolvimento dos estudantes pelos professores, monitorando a participação e desempenho. Realizada durante a primeira semana de aulas para garantir a participação de todos, a Formação usa vídeos interativos e perguntas cujas respostas são inseridas no Canvas. Este método promove a discussão e consolida a aprendizagem. No final do dia, os estudantes refletem com a equipa de ensino sobre suas experiências emocionais e conhecimento adquirido.

“É um pacote de eLearning muito interativo que também utiliza pessoas reais com experiência de vida com demência. Acho que todo esse processo é realmente único, e sei que há muita coprodução e cocriação envolvida. As atividades estão todas registadas, então, por exemplo, se eu quisesse verificar, posso ver o quanto eles pontuaram num quiz ou quantos fizeram o trabalho” (Professor).

Impacto e Transferibilidade

A intervenção é considerada essencial para preparar os estudantes para a prática profissional, proporcionando competências para comunicar eficazmente com pessoas com demência e compreender o "triângulo de cuidado" entre doentes, familiares e profissionais de saúde. A equipa docente destaca a importância de ensinar competências transferíveis aplicáveis fora do ambiente académico. A Formação oferece uma "embalagem completa" para preparar os estudantes para serem "amigos da demência" com uma compreensão básica adequada. A resposta dos estudantes foi altamente positiva, com discussões online revelando maior profundidade de compreensão. A Formação também é mais eficiente em recursos, substituindo sessões presenciais por um formato mais eficiente para grandes turmas.

“Prepara-os para a prática. Dá-lhes algumas competências incríveis... sobre como esperamos que comuniquem de forma eficaz com pessoas com demência... A importância do triângulo de cuidado ao trabalhar com pessoas com demência, os seus familiares e profissionais de saúde. Queríamos que fizessem a Formação nos primeiros meses do curso porque estavam prestes a sair para o estágio com muito pouco, se algum, conhecimento sobre demência” (Professor).

Atividades Universitárias sobre Demência

A universidade já oferecia sessões de consciencialização sobre demência através do Dementia Friends, mas estas eram menos eficazes devido à sua duração limitada e ao número restrito de participantes. A transição para o House of Memories, que permite uma entrega em grande escala e sem limitações de espaço, foi bem-vinda. A nova Formação é mais abrangente e oferece aos estudantes um certificado para o seu portfólio, melhorando as suas credenciais profissionais:

“Costumávamos para fazer a sessão Dementia Friends da Alzheimer's Society (sessão de conscientização sobre demência de 1 hora). Essas sessões eram intensivas, em termos de trabalho, pois podíamos acomodar até 100 pessoas, mas as turmas muitas vezes tinham 700 estudantes, então levava 7 horas por dia, duas vezes por ano. Embora as sessões Dementia Friends sejam úteis, são bastante básicas em comparação com o que temos agora, e os participantes só recebiam um distintivo Dementia Friends, enquanto agora recebem um certificado para o seu portfólio” (Professor).

Futuro e Transferibilidade

Os planos futuros incluem expandir o programa para além da Faculdade de Saúde, tornando-o disponível em toda a universidade. A transferência para diferentes contextos é vista como uma das principais vantagens da Formação, sendo aplicável a várias disciplinas e programas, incluindo um programa de mestrado especializado em demência:

“Temos um programa de mestrado personalizado para demência; eles serão o próximo grupo. [Queremos] integrá-lo onde quer que possamos... Acho que até ao final do ano letivo, se escrevermos um pequeno relatório sobre como foi avaliado, não há razão para que não possamos oferecê-lo aos nossos colegas que são assistentes sociais, estudantes e académicos, etc” (Professor).

Parceria com o House of Memories

A parceria com a HoM foi fácil de implementar devido ao modelo já existente e comprovado, usado para treinar cuidadores e profissionais de saúde. A Formação ajudou a alcançar o objetivo de incentivar os estudantes a construir um portfólio diversificado de competências e conhecimentos ao longo dos seus estudos:

“Penso que, porque já estava a ser entregue a profissionais de saúde, eles tinham o modelo todo. Tudo existia, então, mesmo os vídeos, eram aqueles que eles costumavam mostrar aos profissionais de saúde, depois faziam a discussão. Portanto, acho que foi um trabalho bastante fácil, no sentido de que o modelo estava lá, o conhecimento estava lá, a teoria” (Professor).

Resultados Quantitativos

A Tabela 1 revela que a maioria dos participantes da Formação era do sexo feminino (89,4%), solteira (90,2%) e atualmente matriculada no ensino superior (97,3%).

Tabela 1 - Distribuição demográfica dos respondentes ao inquérito de Formação [%] (n = 264).

Categoria		Percentual (%)
Gênero	Masculino	9,1
	Feminino	89,4
	Não-binário	0,8
	Prefere não dizer	0,8
Estado civil	Solteiro(a)	90,2
	Casado(a)	6,4
	Separado(a)	2,7
	Divorciado(a)	0,8
Situação de trabalho	Na escola	1,1
	Na universidade	97,3
	Autónomo(a)	0,4
Nível de educação	Empregado(a) por outra pessoa (part-time)	1,1
	Educação pré-universitária	76,1
	Licenciatura	21,6
Grupo étnico	Mestrado ou Doutorado	1,5
	Branco	86,7
	Asiático/Asiático Britânico	4,2
Situação financeira	Negro/Negro Britânico	4,2
	Outro	2,3
	Mais do que suficiente	0,8
	Suficiente	44,3

Alguma dificuldade	44,7
Muita dificuldade	7,2

Impacto nas Crenças e Conhecimento sobre Demência

A Figura 1 mostra que, antes do Formação, 25% dos participantes acreditavam incorretamente que a demência era uma parte natural do envelhecimento, uma crença que caiu para 16,5% após a Formação, indicando uma correção significativa de percepções erradas. No entanto, a conscientização de que a demência vai além da perda de memória manteve-se alta, com uma pequena mudança de 97,5% para 96,3% após a Formação.

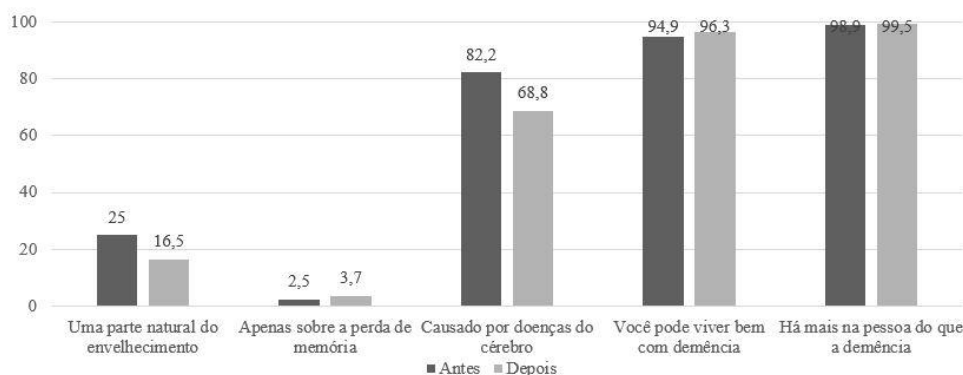


Figura 1 – Crenças dos estudantes sobre demência. [% que respondem "Sim"] (n-antes = 264, n-depois = 218)

Avaliação da Formação e Impacto nos Participantes

Antes da formação, os participantes estavam entusiasmados para aprender sobre demência e desmistificar o tema, expressando uma antecipação positiva. Após a formação, avaliaram aspectos como "Experiência geral" e "Relevância dos filmes". A maioria (62,4%) expressou alta satisfação com a eficácia do programa em "Promover Dignidade", indicando que a formação promoveu dignidade e ajudou a combater estigmas sociais associados à demência (Figura 2). Os componentes educativos, como "Aprendendo sobre Demência", receberam altas avaliações, aumentando o conhecimento dos participantes. No entanto, áreas como "Clareza da Agenda" e "Adequação da Área" tiveram mais respostas neutras, sugerindo necessidade de melhorias na comunicação e logística.

A educação intergeracional, a partilha de saberes e o legado dos gerentes para uma vivência mais humanizada

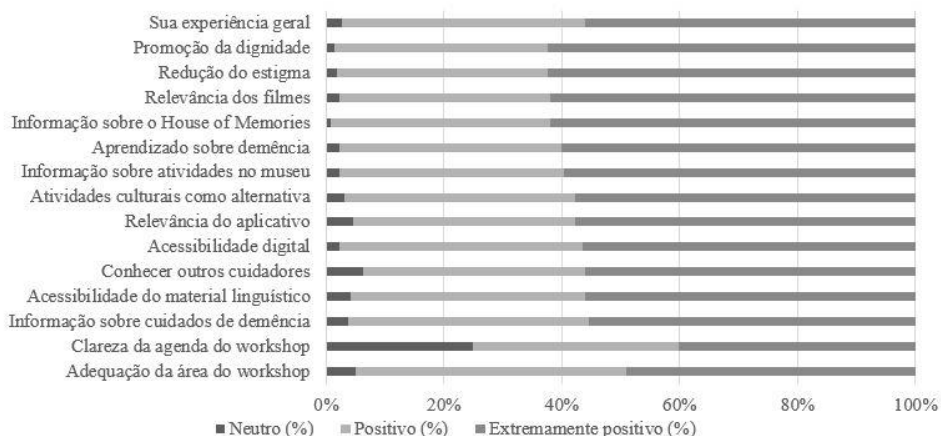


Figura 2 - Experiência com o Formação House of Memories (n = 218)

Medida de Impacto dos Cuidados com Demência (DCIM)

O DCIM revelou uma melhoria geral na percepção dos participantes sobre os cuidados com demência, com a média das pontuações subindo de 4,02 para 4,50 após a Formação, como ilustrado na Figura 3. Isso sugere um aumento significativo nas atitudes e no compromisso com os cuidados de demência.



Figura 3 - Média da Medida de Impacto nos cuidados à Demência antes e depois (n-Antes = 262, n-Depois = 218).

Bem-Estar Pessoal e Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

A Figura 4 indica uma melhoria no bem-estar pessoal dos participantes após o Formação, com as médias a subir de 6,53 para 6,81. Além disso, a Figura 5 mostra um aumento na pontuação do Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) de 27,31 para 30,74, indicando uma melhoria significativa no bem-estar mental.

Envelhecimento, Cidadania e Direitos Humanos



Figura 4 - Bem-estar pessoal dos estudantes. [0 (nada) - 10 (completamente)] (n-antes = 264, n-depois = 218).



Figura 5 - Pontuação WEMWBS para estudantes de enfermagem (n-antes = 264, n-depois = 218).

Discussão

O estudo demonstrou que a Formação em e-learning ampliou a compreensão dos estudantes sobre a demência e teve efeitos positivos no bem-estar. Os resultados quantitativos indicam melhorias no entendimento da demência e na aplicação de práticas de cuidado centradas na pessoa, consistentes com estudos anteriores que destacam a eficácia de programas de formação na promoção da empatia e competência entre cuidadores (Camic, Tischler, & Pearman, 2014; Ganga & Wilson, 2020). Recursos como vídeos e atividades interativas proporcionaram uma experiência de aprendizagem rica, facilitando a internalização de conceitos essenciais.

A análise qualitativa revelou que a Formação preparou significativamente os estudantes para o exercício profissional, com ênfase na reflexão sobre desafios enfrentados por pessoas com demência. Esta abordagem é apoiada por literatura que sugere que atividades culturais e artísticas podem melhorar o bem-estar emocional e a capacidade de lidar com o stress associado ao cuidado (MacPherson et al., 2009; Musella et al., 2009).

A evolução para o formato de e-learning representa uma solução prática para a limitação de recursos, permitindo que o programa alcance mais estudantes de forma eficiente e flexível. A adaptação ao formato digital sublinha a importância de ajustar estratégias de ensino às necessidades contemporâneas dos alunos e ao contexto educacional (Hunt et al., 2018; Kinsey et al., 2021). O feedback positivo dos estudantes destaca a eficácia da Formação em atender suas necessidades educativas e profissionais, preparando-os para os cuidados com demência com uma abordagem técnica e empática. No entanto, a eficácia a longo prazo do programa e seu impacto sustentado na prática profissional ainda precisam ser investigados.

Estudos futuros podem explorar a sua eficácia em diferentes contextos e populações, além da sua implementação em larga escala.

Conclusão

O House of Memories demonstra ser uma ferramenta valiosa na Formação de estudantes de enfermagem, oferecendo uma abordagem inovadora e eficaz para o ensino sobre demência. A combinação de métodos interativos e recursos digitais representa um avanço significativo na preparação dos futuros profissionais de saúde, contribuindo para uma compreensão mais profunda e empática da demência e dos desafios enfrentados pelos cuidadores. O sucesso do programa destaca a importância de continuar a explorar e a desenvolver abordagens educacionais que integrem elementos culturais e artísticos para promover o bem-estar e a eficácia nos cuidados.

Referências bibliográficas

- All-Party Parliamentary Group on Arts, H. a. W.** (2023). Creative Health Review. Retrieved from <https://ncch.org.uk/creative-health-review>
- Alzheimer's Association** (2018). 2018 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*, 14(3), 367-429.
- Cabote, C. J., Bramble, M., & McCann, D.** (2015). Family caregivers' experiences of caring for a relative with younger onset dementia: A qualitative systematic review. *Journal of Family Nursing*, 21(3), 443-468.
- Camic, P. M., & Chatterjee, H. J.** (2013). Museums and art galleries as partners for public health interventions. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 66-71.
- Camic, P. M., Tischler, V., & Pearman, C. H.** (2014). Viewing and making art together: a multi-session art-gallery-based intervention for people with dementia and their carers. *Aging & mental health*, 18(2), 161-168.
- Chatterjee, H., & Noble, G.** (2016). *Museums, health and well-being*: Routledge.
- Cheng, S.-T., & Zhang, F.** (2020). A comprehensive meta-review of systematic reviews and meta-analyses on nonpharmacological interventions for informal dementia caregivers. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1-24.
- Connell, C. M., Janevic, M. R., & Gallant, M. P.** (2001). The costs of caring: impact of dementia on family caregivers. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 14(4), 179-187.
- Dening, K., King, M., Jones, L., Vickestaff, V., & Sampson, E. L.** (2016). Advance care planning in dementia: do family carers know the treatment preferences of people with early dementia? *PLoS One*, 11(7), e0159056.
- Fancourt, D., & Finn, S.** (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review: World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Farina, N., Page, T. E., Daley, S., Brown, A., Bowling, A., Basset, T., . . . Banerjee, S.** (2017). Factors associated with the quality of life of family carers of people with dementia: A systematic review. *Alzheimer's & Dementia*, 13(5), 572-581.

- Ganga, R. N., & Wilson, K.** (2020). Valuing family carers: the impact of House of Memories as a museum-led dementia awareness programme. *International Journal of Care and Caring*, 4(4), 573-593.
- Gilhooly, K. J., Gilhooly, M. L., Sullivan, M. P., McIntyre, A., Wilson, L., Harding, E., . . . Crutch, S.** (2016). A meta-review of stress, coping and interventions in dementia and dementia caregiving. *BMC Geriatrics*, 16, 1-8.
- Goulding, A.** (2013). A critical comparison of methods for evaluating Arts and Dementia programmes. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(2), 133-149.
- Hunt, B., Truran, L., & Reynolds, F.** (2018). “Like a drawing of breath”: leisure-based art-making as a source of respite and identity among older women caring for loved ones with dementia. *Arts & Health*, 10(1), 29-44.
- Kinsey, D., Lang, I., Orr, N., Anderson, R., & Parker, D.** (2021). The impact of including carers in museum programmes for people with dementia: a realist review. *Arts & Health*, 13(1), 1-19. doi:10.1080/17533015.2019.1700536
- Lackoi, K., Patsou, M., & Chatterjee, H.** (2016). Museums for Health and Wellbeing. A Preliminary Report, National Alliance for Museums, Health and Wellbeing. Museums for Health and Wellbeing.
- Lindeza, P., Rodrigues, M., Costa, J., Guerreiro, M., & Rosa, M. M.** (2020). Impact of dementia on informal care: a systematic review of family caregivers’ perceptions. *BMJ supportive & palliative care*.
- Lynch, C.** (2020). World Alzheimer Report 2019: Attitudes to dementia, a global survey: Public health: Engaging people in ADRD research. *Alzheimer's & Dementia*, 16, e038255.
- MacLeod, A., Tatangelo, G., McCabe, M., & You, E.** (2017). “There isn't an easy way of finding the help that's available.” Barriers and facilitators of service use among dementia family caregivers: a qualitative study. *International Psychogeriatrics*, 29(5), 765-776.
- MacPherson, S., Bird, M., Anderson, K., Davis, T., & Blair, A.** (2009). An art gallery access programme for people with dementia: ‘You do it for the moment’. *Aging & mental health*, 13(5), 744-752.
- Morse, N.** (2020). *The museum as a space of social care*: Routledge.
- Musella, O., Carloni, A., De Marino, L., Di Bartolo, E., Gaeta, G., Di Maggio, P., & Fasanaro, A.** (2009). Visual art improves communication and behaviour of AD patients. *New trends in alzheimer and parkinson related disorders: ADPD*, 15-20.
- Rosenberg, F.** (2009). The MoMA Alzheimer's Project: Programming and resources for making art accessible to people with Alzheimer's disease and their caregivers. *Arts & Health*, 1(1), 93-97. doi:10.1080/17533010802528108
- Schoenmakers, B., Buntinx, F., & DeLepeleire, J.** (2010). Supporting the dementia family caregiver: the effect of home care intervention on general well-being. *Aging and Mental Health*, 14(1), 44-56.
- Sefcik, J. S., Boltz, M., Dellapina, M., & Gitlin, L. N.** (2022). Are Interventions for Formal Caregivers Effective for Improving Dementia Care? A Systematic Review of Systematic Reviews. *Innov Aging*, 6(2), igac005. doi:10.1093/geroni/igac005

- Wilson, K., & Grindrod, L.** (2013). An evaluation of House of Memories dementia training programme: Northern Model. Liverpool: National Museums Liverpool.
- Wilson, K., & Whelan, G.** (2014). An evaluation of House of Memories dementia training programme: Midlands Model. Liverpool: National Museums Liverpool.
- Wilson, K., & Whelan, G.** (2016). Evaluation of the Pilot House of Memories Train the Trainer Programme. Retrieved from National Museums Liverpool:
- Windle, G., Gregory, S., Newman, A., Goulding, A., O'Brien, D., & Parkinson, C.** (2014). Understanding the impact of visual arts interventions for people living with dementia: a realist review protocol. *Systematic Reviews*, 3, 1-7.
- Wittenberg, Y., Kwekkeboom, R., Staaks, J., Verhoeff, A., & de Boer, A.** (2018). Informal caregivers' views on the division of responsibilities between themselves and professionals: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 26(4), e460-e473.
- Young, R., Tischler, V., Hulbert, S., & Camic, P. M.** (2015). The impact of viewing and making art on verbal fluency and memory in people with dementia in an art gallery setting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 368.

Agradecimentos: Expresso minha profunda gratidão a Pouria Motalebi, Steve Nolan e Marcus Hansen pelo inestimável apoio na recolha e análise dos dados que contribuíram para este capítulo. Agradeço, também, ao House of Memories pelo suporte na realização desta investigação e aos alunos e docentes da Liverpool John Moores University pela valiosa participação na formação e na pesquisa.

Capítulo IV

**Animação Turística, Cultura, Território
e Envelhecimento com Vida Ativa**

O ócio como uma pedagogia valiosa para o desenvolvimento de uma vida criativa, saudável e ativa

Manuel Cuenca Cabeza

Universidade de Deusto

É evidente que, nas últimas décadas, o ócio se tornou uma área central da vida das pessoas e um índice significativo de bem-estar geral. Um rápido olhar sobre os resultados do quinto Inquérito Europeu sobre os Valores do Ócio confirma-o a nível continental e no caso de Espanha, onde se confirma a sua importância na realidade pessoal, cultural, social e económica do nosso meio (Doistua, 2024).

Esta afirmação, baseada em dados quantitativos, deve ser muito mais matizada quando falamos de intervenção pedagógica e, mais especialmente, quando nos referimos a um envelhecimento criativo e saudável. Neste caso, devemos lembrar que o ócio que desenvolvemos após a aposentação tem um impacto direto e recíproco noutras áreas centrais da nossa vida, como a família, a vida ativa e a saúde. O facto de todas estas áreas terem uma influência direta no bem-estar na vida das pessoas, é algo que tem sido demonstrado em numerosos estudos de investigação sobre o assunto.

Hoje sabemos que a atividade de ócio não é suficiente, que a sua motivação intrínseca desempenha um papel importante no bem-estar que proporciona, para além do simples envolvimento ou da ação pela ação (Schulz, 2018). Além disso, esse ócio motivado proporciona mecanismos psicológicos fundamentais, tais como distanciamento-recuperação, autonomia, mestria, significado e afiliação, todos eles associados ao bem-estar psicológico das pessoas (Newman, 2018).

Cada vez mais se dá atenção ao carácter passional do ócio. Neste sentido, discute-se a diferença entre um ócio vivido como uma paixão harmoniosa ou como uma paixão obsessiva. Cada uma delas é caracterizada por um empenho diferente e uma relação distinta com a diversidade das práticas de ócio. Neste sentido, o estudo recente de Lee, Yu e Sirgy, sobre os efeitos duplos da paixão no bem-estar e no ócio (2024), prova que uma diminuição da paixão obsessiva ou da diversidade dos ócios não tem um impacto negativo nas pessoas idosas, que são mais capazes de viver paixões harmoniosas, desde que estas lhes proporcionem o bem-estar de que necessitam. Um exemplo disto pode ser encontrado nas pessoas que participam em programas de formação. Neste caso, verificou-se que tanto os adultos, como os idosos, que se envolvem em processos de aprendizagem desejados, conseguem transformá-los em experiências que são vividas como paixões harmoniosas que contribuem positivamente para o seu bem-estar (Doistua, 2022).

Não é indiferente

A importância da motivação intrínseca ou do carácter passional das experiências de ócio permite afirmar que qualquer intervenção pedagógica, neste domínio, deve ter em conta a forma como o ócio é percebido e o significado que tem para os destinatários do programa.

Contrariamente ao que se pensa, o ócio é um conceito difuso. Quando questionados sobre o seu significado, somos sempre confrontados com um vasto leque de respostas diferentes, em que palavras comuns convergem e nem sempre são entendidas da mesma forma: Tempo livre, diversão, férias, não fazer nada, festa, jogo, passatempo, etc. Uma primeira abordagem pedagógica deve partir de um ponto em que todos concordam, a saber, que o ócio é tudo o que fazemos livremente e sem um objetivo utilitário, mas, acima de tudo, porque gostamos. Esta definição simples mostra que as experiências de ócio podem ter lugar em qualquer altura e momento da vida, embora as possibilidades aumentem quando temos mais tempo livre, como no caso dos reformados.

Esta conceção básica, que é útil para começar, rapidamente nos confronta com a evidência de que nem todas as experiências têm o mesmo valor, porque o que realmente importa para as pessoas idosas é tudo o que lhes traz algo, que é valioso para elas, por uma razão ou por outra. Isto significa que os tempos livres que devem ser considerados numa intervenção educativa são aqueles a que se acrescenta o adjetivo "valioso". Neste caso, estamos a falar de experiências que vão para além do mero entretenimento ou da diversão, embora isso não impeça que sejam divertidas. Os ócios de valor são aquelas experiências em que a satisfação é mais importante do que a diversão e o envolvimento é mais importante do que o mero passatempo.

Entendo o ócio de que falo, como um espaço de encontro e resistência, no qual as pessoas se descobrem e procuram novos significados para a vida, que motivam o seu desenvolvimento humano até ao fim dos seus dias. É por isso que me refiro a experiências que transcendem a realização da atividade específica (uma viagem, ler um livro, jogar um jogo...), para se tornarem experiências complexas que se inserem no tempo e adquirem o seu significado pessoal no diálogo do presente, com o nosso passado e o futuro imediato.

O ócio ou a boa vida

Embora o conceito de ócio não tenha um significado unitário e partilhado, é bastante comum associá-lo à "boa vida". A boa vida é um desejo humano por excelência, funciona para muitos como um ideal para o qual se tende, como uma realidade que se procura todos os dias ou como um modo de vida que se projeta no tempo, para aceder a ele em momentos específicos ou no tempo da alegria, no fim da nossa vida. A boa vida está diretamente relacionada com o viver bem e, para viver bem, é também necessário agir bem. Bem, pelo menos, do ponto de vista de quem age. Aristóteles começa a sua *Ética* a Nicómaco afirmando que "viver bem e agir bem é o mesmo que ser feliz". Por outras palavras, quando reconhecemos que o ócio faz parte da vida boa, estamos a afirmar que se trata de uma questão ética e que está relacionada com a felicidade.

A tradição aristotélica defende que o ócio é uma porta de entrada para a felicidade, um fim próprio da vida humana. No entanto, não é um dom que nos é dado gratuitamente, mas sim um bem que exige esforço, perseverança, treino e tempo. Isto não quer dizer que seja um bem para poucos; pelo contrário, está ao alcance de todos aqueles que o queiram ter e que disponibilizem os meios para o conseguir. Não basta ser afortunado e nascer num lugar onde as condições e os meios são favoráveis ao seu desenvolvimento; o ócio é uma conquista pessoal que se consegue graças a processos de aprendizagem e de formação. Qualquer pessoa e em qualquer condição pode experimentá-lo.

Martin Seligman, no seu livro *Authentic Happiness* (Seligman, 2003), defende que a felicidade é possível quando os seguintes factores convergem na vida de uma pessoa: satisfação (prazer), envolvimento e significado. O ócio de valor participa nestes três elementos e contribui com algo mais que já referimos anteriormente em relação à vida boa: o desejo. Um desejo que identificamos com a diversão e a experiência de um momento agradável e feliz. Isto nega a aparente neutralidade e espontaneidade com que o ócio é vivido, ao mesmo tempo que afirma que é algo a que se acede a partir do interior de cada um. No ócio, como na felicidade, nem a idade nem o género explicam as diferenças entre uma pessoa e outra (Myers e Diener, 1995).

O ócio nasce e desenvolve-se a partir dos nossos desejos, devidamente canalizados. Para isso é preciso liberdade e saber fazer. Ser livre, diz Victoria Camps (Camps, 2019: 160), não é apenas ter as condições externas e materiais para poder escolher, mas também assumir a responsabilidade pela vida escolhida. Cultivar os desejos de ócio é uma forma de aprender a procurar as ocasiões de felicidade, os recursos necessários e os critérios para distinguir entre o que é conveniente e o que é inconveniente. Orientar-se para uma vida boa que, para além de ser agradável e satisfatória, deve também ser boa. Assim, o ócio é uma experiência significativa, profundamente humana, uma das experiências específicas que nos separam dos animais.

Vertentes do ócio valioso

Do que foi dito até agora, pode concluir-se que a essência do ócio de valor transcende o divertimento e o entretenimento, centrando-se no desenvolvimento pessoal integral e na potenciação de valores através de dois horizontes de sentido. Duas formas de olhar o presente e o futuro que, tendo uma relação diferenciada em cada uma das etapas da vida, se sustentam na contínua procura de harmonia e equilíbrio. O presente, que na linguagem do ócio não pode ser entendido sem a satisfação e o prazer do que fazemos; o futuro entendido como um objetivo de melhoria, aperfeiçoamento e prevenção. A estes dois horizontes de sentido do ócio de valor chamaremos Ócio Recreativo de Valor e Ócio Recreativo de Valor. Desenvolvi, largamente, ambos os conceitos no meu último livro (Cuenca, 2023, 58-63).

O Ócio Recreativo de Valor tem a função de nos aliviar das tristezas do quotidiano, de fazer algo que nos dê satisfação e alegria. É entendido no horizonte da procura do que é satisfatório e da realização de ações pelo prazer que proporcionam. Uma das suas características fundamentais é a sua capacidade de distanciamento e fuga da realidade quotidiana, com os consequentes benefícios que daí advêm, e o aumento da nossa resiliência às contrariedades do mundo exterior. Muitas vezes, mergulhamos nas nossas experiências de ócio como uma espécie de tábua de salvação que nos liberta, ainda que por pouco tempo, de uma vida rotineira que nos pesa.

David Le Breton (2016), aludindo à necessidade de fuga que as pessoas sentem face à complexidade do mundo atual, chega a afirmar que o "desaparecimento do eu" se tornou uma tentação na sociedade contemporânea. As distrações, o exercício físico ou o sono, são formas comuns de fuga que, hoje em dia, são complementadas por duas práticas muito difundidas: as viagens e as férias. Ambas são um símbolo do desprendimento positivo de uma

realidade da qual precisamos de nos desligar para regressar revigorados, e não uma negação da mesma.

O Ócio Recreativo de Valor tem uma inter-relação positiva com o conceito tradicional de *hedonía*, associado à procura da felicidade através do prazer, nas suas várias formas. Aristotelo, filósofo grego e seguidor de Sócrates, acreditava que a busca da *hedonía era* a chave para viver bem. Uma ideia mais tarde desenvolvida por Epicuro, que a complementou defendendo que, para além do prazer, o bem viver também pode ser alcançado pela ausência de sofrimento físico e mental. A doutrina epicurista e as suas múltiplas interpretações, entre as quais poderíamos incluir o próprio Sigmund Freud, tiveram uma presença que se prolonga ao longo da história do Ocidente e que se mantém atual.

O Ócio Valioso Re-criador responde ao significado de "Criar ou produzir algo de novo", ou seja, o efeito e a ação de recriar, dar vida, recriar algo ou, como o pedagogo Albert J.J. Kriekemans (1973: 525) entendeu o ócio, a atividade que nos recria, restabelecendo a vontade e o valor de viver. A recriação é também, do meu ponto de vista (Cuenca, 2018: 95 e ss.), um tipo de ócio geralmente associado a diferentes formas de viver a cultura a partir da recriação de obras culturais e, mais especialmente, de obras de arte. A par disso, ultimamente, o conteúdo que dou ao termo tem uma abordagem mais genérica. Refere-se a qualquer tipo de ócio valioso que se caracteriza pelo seu carácter processual orientado para o futuro. Deste ponto de vista, o cuidado de si próprio e a manutenção da vontade e da coragem de viver são importantes. Isto significa aspirar ao que se quer, evitar o que não se quer e lutar contra barreiras e estereótipos. Esta abordagem é de grande interesse no período de envelhecimento.

O Ócio Valioso Re-criativo pode ser considerado um modo de "resistência ativa" nos processos de envelhecimento, um motor capaz de gerar cenários futuros desejados e evitar situações indesejadas. Gratton e Scott recordam-nos que, à medida que as pessoas vivem mais tempo, torna-se mais urgente uma mudança na forma como vivemos o ócio. "Em vez de consumir tempo, esperamos que mais tempo seja gasto no investimento em bens intangíveis. Por outras palavras, em recriação em vez de recreação". Os novos tempos exigem uma agenda de ócio mais personalizada, com tempo para ambos. De facto, os autores consideram que está a surgir no horizonte uma indústria de ócio em crescimento, orientada para o melhoramento individual das pessoas, em que o ócio é um investimento" (Gratton e Scott, 2107: 198-199).

O ócio recreativo valioso pode ser associado à *eudaimonia*, um conceito que é frequentemente traduzido por felicidade, mas que Aristóteles relacionou com o ideal de perfeição, com o "florescimento humano" e com a satisfação que o ser humano obtém através do desenvolvimento das suas potencialidades. A orientação *eudaimónica* fala do ócio do ponto de vista da satisfação que se obtém através do cultivo do nosso potencial humano e do desenvolvimento das nossas capacidades, especialmente intelectuais e morais. Um desenvolvimento que nem sempre será orientado para o auto-aperfeiçoamento, mas que, como já foi referido, alarga o seu significado do ponto de vista da prevenção (evitando o que não quero ser) ou da manutenção que evita a deterioração (algo de especial importância na fase de envelhecimento).

Nesta linha de pensamento podemos encontrar alguns pensadores contemporâneos, como Michael J. Sandel ou o sociólogo e antropólogo francês David Le Breton, a que aludi anteriormente. Este último considera que certas experiências gratificantes, como caminhar ou estar em silêncio, se tornam formas de resistência política quando dispensam qualquer tipo de apreciação relacionada com a utilidade. Para Le Breton (2006 e 2017), qualquer experiência de ócio com carácter autotélico, ou seja, que promova a gratuidade em si mesma, uma das características básicas do ócio valioso, implica uma resistência contra o utilitarismo e, de certa forma, também contra o racionalismo, que é o seu principal benfeitor.

Sentido

Anteriormente, quando falámos sobre vida boa, referimos que Martin Seligman (2003) considera que não é possível falar de felicidade sem sentido, porque a verdadeira felicidade torna-se uma realidade quando a satisfação (prazer), o empenho e o sentido se conjugam. Gostaria de sublinhar que felicidade e sentido são conceitos diferentes, embora tenham aspectos em comum. Por isso, não é aconselhável confundir-los, porque enquanto a felicidade está orientada para si próprio, o sentido está orientado para objetivos que transcendem a pessoa. A prova empírica deste facto pode ser encontrada na investigação de Shigehiro Oishi e Ed Deiner (2014: 422 - 430). O seu estudo, realizado em 132 países e que recolheu dados de 140.000 pessoas, conclui que a felicidade e o sentido são experiências divergentes no que respeita à prática. Isto foi evidenciado pelo facto de as pessoas dos países ricos serem mais felizes do que as dos países pobres, mas, por outro lado, no que diz respeito ao sentido da vida, a situação era diferente. Neste caso, o nível de sentido era mais baixo nos países ricos do que nos países pobres. Esta conclusão foi confirmada quando se analisaram as taxas de suicídio. Neste caso, verificou-se que as taxas de suicídio eram significativamente mais elevadas nos países mais ricos do que nos mais pobres.

Em 1991, David Friend e os editores da revista *Life* publicaram um livro que ajuda a clarificar um pouco mais esta diferença. Trata-se de um estudo que analisa as respostas dadas por mais de uma centena de pessoas influentes da época, que foram questionadas sobre o sentido das suas vidas. A primeira coisa que os investigadores observaram foi a diversidade das fontes de sentido, com cada pessoa entrevistada a encontrar sentido numa ação muito diferente da dos outros. No entanto, um estudo mais aprofundado das respostas revelou temas convergentes. Os mais marcantes foram os laços afetivos, a utilização produtiva do tempo, certas experiências que poderiam ser consideradas transcendentais ou a importância das histórias sobre si próprio como forma de conhecimento e de autoaperfeiçoamento.

Viktor Frankl, no seu conhecido livro *O Homem em busca do sentido* (1991, 81), entende que a felicidade, intimamente associada ao sentido da vida, não é o mesmo que sentido. O autor considera que a procura de sentido na vida ou a procura de algo que se transcende a si próprio é uma das principais causas da satisfação com a vida. Não se pode falar de ócio sem satisfação, pelo que a sua relação com a felicidade ou o sentido da vida não nos pode ser estranha. Viver é, segundo Martí Ibáñez (1937: 3), procurar um sentido para a nossa existência, justificar em cada momento a oferta de tempo que preenche o nosso perfil cronológico e que se modifica à medida que os dias passam com o conteúdo profundo das nossas realizações.

Emily Esfahani Smith, no seu livro *A arte de cultivar uma vida com sentido* (2017), conclui que as múltiplas fontes de significado podem ser sintetizadas em quatro pilares: per-tença, propósito, narrativa e transcendência. Estes pilares convergem em alto grau com os quatro domínios de abordagem do significado do sentido no ócio, levando à diferenciação de quatro domínios de ação educativa: ócio sensorial, ócio mental, ócio direcional e ócio signi-ficativo. Todos eles trazem novos horizontes de intervenção à pedagogia do ócio, orientando e aprofundando as suas possibilidades.

Não me posso alongar sobre estes conceitos recentemente desenvolvidos (Cuenca, 2023), mas pode afirmar-se que não estamos a falar de sentidos contraditórios, mas comple-mentares. O sentido sensível está orientado para uma vida alegre, na qual se experimentam emoções agradáveis e positivas, que se relacionam tanto com o presente como com experi-ências passadas e futuras. A vida empenhada, que Seligman propõe, é alcançada quando aprofundamos o nosso envolvimento naquilo que fazemos, o que requer a realização dos sentidos mental e direcional do ócio acima referidos. E uma vida com sentido implica colocar as nossas capacidades e forças ao serviço dos nossos ideais. Uma vida plena nunca é alheia à realização destes diferentes sentidos do ócio.

É claro que o ócio não é a única fonte de sentido. A vida é demasiado complexa para tal afirmação. Para além do ócio, a vida tem outros aspetos portadores de sentido; mas isso não nos impede de afirmar que o ócio é uma fonte inesgotável de sentido.

As fontes de sentido

Embora a questão do sentido do ócio deva ser respondida por cada indivíduo, tal como acontece com o sentido da sua vida, não há dúvida de que esta possibilidade se torna uma realidade no contexto de referências culturais e históricas. Estas permitem-nos compreender as diferentes opções pessoais e diferenciais, mas contextualizadas nos parâmetros gerais da época em que vivemos. Ainda assim, creio que podemos falar de fontes de sentido e de vidas mais ou menos significativas associadas a experiências de vida positivas e, consequente-mente, a uma vida melhor. Deste ponto de vista, o significado está relacionado com o con-texto cultural em que se vive e com o papel que se sente ter no mundo (Seligman, 2011).

Robert A. Emmons (2003), ao documentar como certos objetivos permitem o acesso a uma vida com mais significado do que outros, destaca o mundo da intimidade e das relações sociais recíprocas, bem como o domínio da espiritualidade e tudo o que nos permite transcendermo-nos a nós próprios, sem esquecer o compromisso com os outros ou a concretização das nossas ideias em qualquer área da nossa vida. O ócio valioso facilita a realização destas propostas de uma forma simples, criando ambientes em que é fácil partilhar e transcender as rotinas da vida quotidiana.

Viktor Frankl confirma-o no livro acima referido, quando comenta testemunhos pes-soais concretos de experiências gratificantes que deram sentido à sua vida no meio daquele contexto. As experiências mais importantes, diz ele, foram as relacionadas com a intimidade e a espiritualidade, a que Emmons também se refere. Concretamente, refere o seu esforço para pensar, em todos os momentos, nos seus entes queridos e, no seu caso específico, na sua esposa, porque, como especifica mais tarde, "o amor é o objetivo último e mais elevado a que o homem pode aspirar e qualquer pessoa pode conhecer a felicidade - mesmo que momentaneamente - se contemplar a pessoa amada" (Frankl, 1991: 44-45).

Em geral, a investigação sobre as consequências das experiências positivas, que é o que devem ser as experiências de ócio valiosas, confirma que, quando nos sentimos bem e felizes, achamos que a vida tem mais significado do que quando estamos tristes. Por outras palavras, as experiências de ócio colocam-nos num estado de espírito que aumenta o sentido da vida. Outra afirmação genérica, confirmada pela investigação empírica, é que a principal fonte de sentido da vida das pessoas se encontra nas relações com os outros (King, Heintzelman e Ward, 2016; Steger et al., 2009). A procura de realização e o encontro com os outros estão substancialmente ligados às experiências de ócio. Ambas são fontes de significado que estão presentes ao longo da vida, mesmo que as circunstâncias mudem de acordo com as diferentes fases da vida (Steger et al., 2013).

Ao que foi dito até agora, é importante acrescentar algo importante. As relações pessoais podem deixar de ser uma fonte de sentido quando se tornam um laço superficial e fraco. Esta é uma questão para a qual David Le Breton nos alerta no seu livro *Antropologia do Corpo* (2002). O autor afirma que o aumento da autonomia das pessoas levou ao enfraquecimento dos laços sociais autênticos, e não superficiais, o que pode levar-nos a cair num mundo desprovido de sentido. Daí o incentivo de Le Breton à necessidade de enfrentar estas questões. Quanto mais se fala de comunicação, de contacto, de calor, de bem-estar, de amor ou de solidariedade, mais estes valores são abandonados no campo social. Desta situação resulta o vazio de sentido que nos rodeia nos últimos tempos.

Para concluir este tópico, gostaria agora de recordar Olegario González de Cardedal no prólogo do livro *O Sentido* (2004). Nele, faz referência à análise fenomenológica das situações em que a pessoa humana se encontra numa situação que está em contacto com o sentido e não o pode evitar. Estas podem ser sintetizadas em cinco grandes áreas: a liberdade (sem a qual o sentido é impensável); a identidade (quem somos e para que servimos); o destino (entendido como a tarefa que tenho de cumprir ao longo da vida); a esperança (o futuro como uma promessa que se pode preparar ativa e recebê-la ou rejeitar); e o imaginário (um lugar que se afasta do racional e onde também entram em jogo o sentimento, a paixão, o inatingível, o sonhado e o impossível). Todas estas fontes de sentido remetem-nos para valores que temos vindo a destacar em relação ao ócio valioso: liberdade, identidade, superação (esperança), jogo (possibilidade de um mundo imaginário), etc.

Reflexão final

Próximos de alcançar o primeiro quartel do século XXI, os processos formativos do ócio abrem-se a novos horizontes que afetam o envelhecimento saudável, a vida ativa e a saúde. Em contraste com o ativismo como ponto de referência, as intervenções atuais e futuras na área do ócio e da recreação centram-se no mundo concetual, na motivação intrínseca e no mundo interior.

Por isso, a minha proposta de hoje é um convite a repensar os valores que estão por detrás das práticas de ócio dos idosos e daqueles que são responsáveis pela programação das suas atividades de ócio.

Os sentidos do ócio que temos designado por sensoriais, mentais ou direcionais não podem perder o referente do ócio significativo, que é aquele que realmente permite o acesso ao ócio valioso do ponto de vista pessoal. As vertentes do ócio de valor, a Recriação e a Re-

criação, oferecem-nos a oportunidade de vislumbrar diferentes horizontes de sentido, também eles relacionados com o tempo. Assim, enquanto o presente proporciona sentidos sensoriais, quer de natureza sensual prazerosa, quer de orientação mais satisfatória e mental associada ao conhecimento, o olhar para o futuro proporciona sentidos direcionais e significativos, relacionados com os valores de auto-aperfeiçoamento, prevenção e desenvolvimento da identidade.

As abordagens lúdicas, sociais e racionais não esgotam toda a realidade com que nos confrontamos quando pensamos, educamos ou intervimos nas questões do ócio. Esquecemos que as vivências de ócio nos abrem para outras áreas positivas, solidárias e de autoconhecimento, que se justificam pela gratuidade, pela verdade ou pela beleza e que nos falam de vida boa. A vida boa é uma vida boa que, como salientava Aristóteles, é um dom que não é dado gratuitamente. Aqueles de entre nós que estão envolvidos na educação sabem que é necessário esforço, perseverança, formação de acordo com a vida que desejamos viver e tempo. Há ainda muito a fazer.

Referências bibliográficas

- Aristóteles** (1993) *Ética a Nicómaco, Ética Eudémica*. Madrid: Gredos.
- Camps, V.** (2019) *A busca da felicidade*. Barcelona: Arpa.
- Cuenca Cabeza, M.** (2018) *Ocio valioso para un envejecimiento ativo y satisfactorio*. Madrid: Editorial CCS.
- Cuenca Cabeza, M.** (2023), *Sentido del ocio a lo largo de la vida*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- Doistua J., Lazcano I. e Madariaga, A.** (2022) Lazer sério e paixão em programas universitários para idosos. Em *Saúde Pública* 2022, 19 (6), 3573. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063573>
- Emmons, R. A.** (2003). *Objectivos pessoais, significado da vida e virtude: Wellsprings of a positive life*. in C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp.105-128). Washington, DC, EUA: American Psychological Association.
- Esfahani Smith E.** (2017) *A arte de cultivar uma vida com sentido*. Barcelona: Urano.
- Frankl, V.** (1991). *A busca de sentido do homem*. Barcelona: Editorial Herder.
- Friend, D.,** (Ed.). *Editors of Life Magazine* (Ed.) (1991) *The Meaning Of Life: Reflections in Words and Pictures on Why We Are Here*. Boston: Little, Brown US.
- González de Cardedal, O.** (2004) *El sentido y la teología, prólogo*. Em Adolphe Gesché, *El sentido*, pp. 9-16. Salamanca: Ediciones Sígueme.
- Gratton, L. e Scott, A.** (2017) *The 100-year life*. Getxo-Vizcaya: Verssus.
- Doistua J., Idurre I., Madariaga A.** (2024) *O valor do lazer: importância e evolução*. *International Journal of Social Science and Human Research* ISSN (print): 2644-0679, ISSN (online): 2644-0695 Volume 07 Issue 05 May 2024, pp. 3445-3454 DOI: 10.47191/ijsshr/v7-i05-118 Também em https://www.researchgate.net/publication/381057270_The_Value_of_Leisure_Significance_and_Evolution [acedido em 16 de junho de 2024].

- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J.** (2016). Para além da busca de significado: Uma ciência contemporânea da experiência de significado na vida. *Direções actuais em ciências psicológicas*, 25(4), 211-216. <https://doi.org/10.1177/0963721416656354>
- Kriekemans, A.** (1973). La educación del empleo de los ocios, in *Pedagogía General*. Barcelona: Edit. Herder, 516-547.
- Le Breton, D.** (2016). *Desaparecer de si mesmo. Uma tentação contemporânea*. Madrid: Siruela.
- Le Bretón, D.**, (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Lee, DJ., Yu, GB e Sirgy, MJ.**, (2024). The dual effects of passion on leisure well-being: towards a theory of participation in diverse leisure activities. *Applied Research Quality of Life* 19, 155-177. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10235-3>
- Martí Ibáñez, F.** (1937). *El Sentido De La Vida*. Valencia: Estudios.
- Myers, D. G., e Diener, E.**, (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Newman, DB, Tay, L. & Diener, E.** (2014). Lazer e bem-estar subjetivo: um modelo de mecanismos psicológicos como factores mediadores. *J Happiness Stud* 15 , 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Oishi, S. e Diener, E.** (2014). Os residentes das nações pobres têm um maior sentido de vida do que os residentes das nações ricas. *Psychological Science* , 25 (2), 422-430. <https://doi.org/10.1177/0956797613507286>. <https://doi.org/10.1177/0956797613507286>
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S. et al.**, (2018) O papel do interesse e do envolvimento no lazer para o bem-estar subjetivo. *J Happiness Stud* 19 , 1135-1150. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9863-0>
- Seligman M.E.P.**, (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman M.E.P.**, (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being [Florescer: Uma nova compreensão visionária da felicidade e do bem-estar]*. Nova Iorque, NY, EUA: Free Press.
- Steger M.F., Beedy, A, Garrett, S e Kashdan T.B.**, (2013) Creating a stable architectural framework of existence: Proposing a model of lifelong meaning. Em S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 941-954). Nova Iorque, NY: Oxford University Press.
- Steger M.F., Frazier P., Oishi S., Kashdan T.B.** (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology* 4(1), 43-52.

Cultura, memória e identidade: os jogos tradicionais e o envelhecimento ativo, um estudo de caso

Rosa Branca Tracana

Ci&DEI-IPG-ESECD

Margarida Santos

IPG – ESECD

RESUMO

O aumento da população idosa, no nosso país, aparece referido em vários estudos demográficos como um fenómeno em crescimento. E como envelhecer é apenas uma das fases de vida das pessoas, deve-se proporcionar aos idosos diferentes experiências relacionadas quer com as atividades físicas, artísticas, sociais, quer com as culturais. Assim, neste trabalho, pretende-se discutir o papel dos jogos tradicionais neste envelhecimento que se quer inclusivo e de qualidade.

Palavras-chave: Envelhecimento, identidade, jogos tradicionais

1. Introdução

O envelhecimento faz parte do ciclo de vida do Ser Humano, pelo que ele é progressivo, multidirecional e irreversível. Trata-se de um processo complexo que engloba aspetos fisiológicos, psicológicos e sociais (Gonçalves, 2015). Este fenómeno tem vindo a crescer exponencialmente em vários países, nomeadamente em Portugal, terceiro país mais envelhecido da Europa. O aumento do número de idosos ocorre, essencialmente, devido a uma grande melhoria ao nível dos cuidados de saúde, assim como ao desenvolvimento e crescimento das mais diversas respostas sociais para esta população (Lopes & Tracana, 2024).

Com o avançar da idade constata-se que a maioria dos idosos reduz a sua participação na comunidade e o convívio com o próximo, o que pode causar sentimentos de solidão e desvalorização, com efeitos ao nível da integração social e familiar, e ao nível da saúde física e psíquica. Quando analisamos esta realidade, em meios rurais, onde os aglomerados urbanos se encontram geograficamente dispersos, é frequente encontrarmos idosos em situação de isolamento (Lopes & Tracana, 2024). Este isolamento da pessoa idosa põe em causa o envelhecimento com qualidade de vida, assim como a sua própria dignidade.

2. Envelhecimento ativo e animação sociocultural

O conceito de Envelhecimento Ativo foi introduzido em 2002 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a qual defende este conceito como sendo *um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem* (OMS, 2002, p. 12). Este conceito é mais abrangente que o conceito de envelhecimento saudável, uma vez que para além da saúde são tomados em conta os aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais

O termo "ativo", frequentemente abordado em vários trabalhos de investigação sobre envelhecimento, ainda é relativamente pouco analisado em investigações científicas. Esta situação torna-se evidente quando se compara a vasta quantidade de estudos disponíveis sobre conceitos relacionados, como "envelhecimento saudável" e "envelhecimento bem-sucedido" (Ribeiro, 2012).

Um envelhecimento bem-sucedido, satisfatório ou ativo não depende apenas de fatores como património genético ou destino. Ele depende de cada um de nós, das nossas ações e responsabilidades individuais. A participação, saúde e segurança são fatores-chave para o envelhecimento ativo, sendo considerados pela Organização Mundial de Saúde como determinantes essenciais desse processo (OMS, 2002). Atualmente, a Organização Mundial da Saúde também prioriza a *aprendizagem ao longo da vida* como um dos pilares do envelhecimento ativo. É importante manter a mente aberta para uma possível e provável redefinição de carreira, além de planear uma vida ativa na sociedade após a reforma (Lopes & Romeiro, 2022).

Podemos afirmar que não basta juntar anos à vida, mas sim juntar vida aos anos, tal como preconiza Lopes (2009). Quando falamos de envelhecimento, seja ele ativo, bem-sucedido ou satisfatório, existem dois conceitos que são fundamentais, *autonomia e a independência, em que o primeiro se refere à capacidade de controlo e de tomada de decisões diárias acerca da própria vida, de acordo com as suas próprias regras e referências e o segundo à capacidade de tomar decisões relacionadas com o dia-a-dia com nenhum ou reduzido auxílio de outras pessoas* (Sequeira, 2013, p. 22).

Assim, torna-se pertinente, tal como refere Lopes (2009, p. 225) citado por Luís (2013), *dar vida a quem vive*. Para o conseguirmos uma das maneiras é valorizar os conhecimentos dos idosos, recorrendo aos seus saberes, às suas memórias e deste modo fazê-los sentirem-se parte daquilo que os rodeia, contribuindo para o seu envelhecimento ativo.

Para que possamos atingir este aspeto é necessário trabalhar com eles para que os possamos ouvir, e ao mesmo tempo estimulá-los para que avivem a sua memória. Tal como refere Luís (2013) *a sociedade não pode, de todo, ignorar a pessoa idosa pois é nela que reside parte do património e identidade da mesma*.

Assim, um bom método de intervenção é através da animação sociocultural, a qual tem como finalidade *estimular nos indivíduos e na comunidade uma atitude aberta e decidida para se incorporarem nas dinâmicas e nos processos sociais e culturais que os afectam e também para se responsabilizarem na medida que lhes corresponder* (Trilla, 1998, p. 45). Segundo defende Ander-Egg (2011, p. 356) a animação *ajuda a sensibilizar, despertar e infundir vida, a quem vive alienado na mediocridade da vida quotidiana, sem ilusões e sem qualquer paixão e, por conseguinte, sem participação alguma na vida social*.

3. A importância dos Jogos Tradicionais no envelhecimento ativo

Um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS – enquadrados na agenda global para 2030, é o referente à Saúde de Qualidade – em que se preconiza *o acesso à saúde de qualidade e promoção do bem-estar para todos, em todas as idades* (ODS, 2020) o qual revela a importância dos elevados níveis de longevidade a que se assiste na atualidade. Isto implica a implementação de um conjunto de projetos cujo objetivo é o de manter ou até aumentar a qualidade de vida dos idosos, independentemente das suas comorbilidades ou

condições sociais (OMS, 2002). Disto resulta a necessidade de elaboração e implementação de programas que fomentem a saúde mental e física, juntamente com a participação social.

Os jogos e em particular os tradicionais, podem desempenhar um papel significativo na vida dos idosos, pois tendem a oferecer benefícios físicos, mentais e sociais. Alguns estudos destacam a importância dessas atividades para os idosos de diferentes formas. Ao explorar o valor dos jogos tradicionais, Serra (2004) destaca que *estes são expressões culturais de uma comunidade, representando as suas tradições e valores sociais, mantendo vivas as memórias e a identidade coletiva* (p. 34).

De acordo com a gênese da palavra “jogo,” derivada do latim *jocu*, que significa diversão ou brincadeira e conforme a definição presente no Dicionário de Língua Portuguesa, o jogo é visto como uma atividade lúdica realizada por prazer ou recreio, divertimento ou distração. Esta atividade esteve sempre presente na vida humana desde os tempos primitivos até os dias de hoje (Gomes, 2014). Segundo Jacob (2008) são várias as suas funções, tais como função psicológica e motora, a qual permite combater o aborrecimento através do estabelecimento de novos contactos no seio de uma equipa, incentivar o gosto pela ação e compensar pela falta de atividade profissional; função estética que se encontra relacionada com o construir, inventar, criar; função social proporcionando o prazer em partilhar uma atividade comum que conviria prolongar, além do espaço lúdico e, por último, uma função cultural, a qual permite satisfazer os ideais de expressão e de socialização.

Ao longo dos séculos, os jogos tradicionais portugueses foram moldados pelas diferentes regiões do país, assumindo características próprias e singulares. Estes jogos não só mantêm as tradições vivas, mas também estimulam habilidades como motricidade, coordenação e estratégia. Além de proporcionarem diversão, eles desempenham um papel crucial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, incentivando a participação dos idosos na sociedade e fortalecendo os seus laços sociais.

Os jogos tradicionais, adaptados à população idosa, melhoram o desempenho, o envolvimento, a integração social, bem como, a aceitação durante os tratamentos de reabilitação. Também promovem a coordenação motora, o desenvolvimento do sentido rítmico, a autoeficácia e a percepção positiva de participação nas atividades. Eles aumentam a integração social, o desempenho, o envolvimento e auxiliam no tratamento de reabilitação, estes ainda, desenvolvem o sentido rítmico, promovem a coordenação motora e estimulam o sentido cognitivo e sensorial (Gomes, 2014).

Estes jogos podem ser adaptados conforme o número de jogadores, espaço e recursos materiais, sendo facilmente desenvolvidos. Eles podem ser jogos de rua, de salão, de mesa, de roda, podem ser utilizados de forma competitiva (ou não), podendo adaptar-se ao quotidiano e realidade dos jogadores, sem perder a sua essência (Santos *et. al.*, 2019).

Antigamente, os praticantes dos jogos tradicionais eram os rapazes e homens. As mulheres eram geralmente a parte invisível da sociedade. Ambos, rapazes/homens e raparigas/mulheres, na adolescência, só se juntavam em atividades sociais como bailes, festas populares, mas, mesmo assim, as raparigas estavam sempre acompanhadas por um adulto. Estes jogos eram realizados, tal como os trabalhos agrícolas, tendo por base a ajuda, a cooperação e participação. Atualmente surge o desporto como substituto, porém, pelas suas características

seletivas que condicionam a participação da população da sua prática, os jogos tradicionais estabelecem uma maior ligação com o jogo do que com o desporto (Gomes, 2014). Ainda segundo este mesmo autor, o jogo tradicional é entendido como uma forma de atividade física com característica lúdica que envolve valores tradicionais. “O avô brincou, o pai aprendeu e ao filho ensinou” esta frase representa a marca da cultura, pois no processo de transmissão do jogo tradicional algumas coisas vão sendo modificadas, tais como o nome e as regras.

Ainda de acordo com Gomes (2014), embora comprovados os benefícios da prática de jogos tradicionais, existem alguns fatores que têm contribuído para o seu desaparecimento, como por exemplo: o crescente despovoamento nas aldeias; o aparecimento de novas formas de entretenimento e de comunicação; a mecanização do trabalho agrícola, entre outros.

Os jogos tradicionais em Portugal são um tesouro cultural e que deve ser preservado e valorizado. Para os idosos, estes tipos de jogos não só proporcionam diversão, mas também estimulam a parte cognitiva, promovem a socialização e contribuem para a melhoria da qualidade de vida. Incorporar essas atividades na rotina diária pode trazer muitos benefícios para a saúde física e mental dos mais velhos, tornando-os mais ativos, felizes e ligados aos que os rodeia.

3.1. Implementação dos Jogos Tradicionais num grupo de utentes do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição na Castanheira

Esta ERPI assegura a prestação de todos os cuidados biopsicossociais adequados e necessários ao bem-estar do idoso para a satisfação de todas as necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência, através de um ambiente calmo, confortável e humanizado. Tentam proporcionar uma qualidade de vida que compatibilize a vivência em comum com o respeito pela individualidade e privacidade de cada idoso, estabilizando ou atrasando o processo de envelhecimento, não esquecendo a relação intrafamiliar.

Os animadores, que trabalham neste âmbito da animação sociocultural de idosos, devem recorrer, essencialmente, às práticas lúdicas que vão dar origem a situações socializantes. Estas práticas, segundo Serra e Serra (2017), devem apresentar características motoras, expressivas e devem incrementar, também, a tomada de decisão, algo que nos idosos começa a rarear. Assim, é fundamental que os animadores socioculturais ao utilizarem os jogos tradicionais os adaptem aos diferentes idosos com quem trabalham, tendo em atenção a sua destreza físico-motora, a sua saúde, e as suas relações sociais. Vários são os jogos tradicionais que se poderiam implementar com eles, no entanto, após uma avaliação cuidada do seu estado de saúde, quer física quer mental, para além de outras variáveis que tiveram de ser avaliadas, a escolha para este trabalho recaiu *no jogo do sapo, no jogo do burro e do bilhar holandês*.

3.1.1. Jogo do sapo

Este jogo disputa-se entre duas equipas de dois elementos ou individualmente. Cada um dos jogadores lança para a mesa do Sapo, uma após outra, 4/6 chapas metálicas (moedas). Começará a lançar um dos jogadores da equipa que for indicado pelo processo de moeda ao ar. O objetivo do jogo consiste em introduzir o maior número de chapas na boca do Sapo ou nos orifícios da mesa com maior pontuação. A boca do Sapo corresponde ao orifício mais pontuado. Os pontos são somados de jogada a jogada.

Este jogo pode e deve ser adaptado às condições físicas dos jogadores, tal como aconteceu no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição, cujos utentes apresentavam idades compreendidas entre os 65 e os 102 anos. Este jogo foi jogado de forma individual, sem formação de equipas. Cada participante recebia quatro moedas e jogava uma de cada vez. Adaptou-se a distância entre o local do jogo e os jogadores, para atender às suas necessidades. Mesmo com essas adaptações, a competição entre os idosos foi intensa, e o jogo despertou grande interesse entre eles (figura 1).

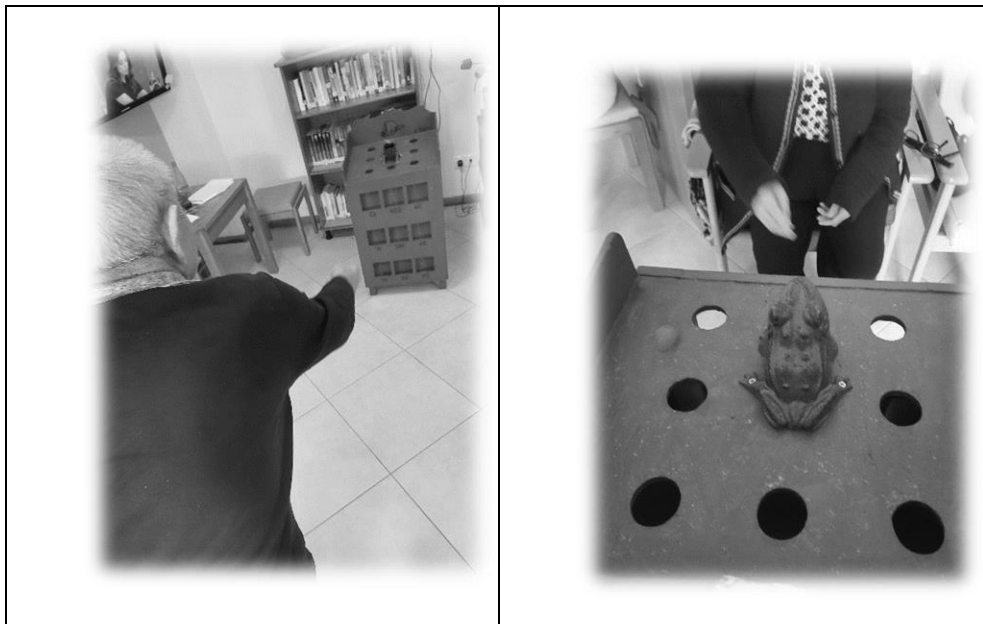


Figura 1. Jogo do sapo

3.1.2. Jogo do burro e Bilhar holandês

Outros jogos tradicionais que foram implementados com este grupo de idosos foram o *Jogo do burro* (figura 2) e o *Bilhar holandês* (figura 3). O *Jogo do burro* ajuda a desenvolver a coordenação motora e a capacidade de concentração dos jogadores, e é considerado um passatempo divertido e desafiador, onde se podem aplicar todas as habilidades. Os participantes, colocam-se a uma distância de cerca de 2 a 3 metros, onde lançam pequenas malhas de borracha, com o objetivo de acertar nas casas com mais pontuação. Um jogador depois de lançar uma malha, se acertar na imagem do burro perde todos os pontos que tiver. Também pode perder um número de pontos quando se acerta no burro. Apelou-se à criatividade dos jogadores para criarem outras dinâmicas.

Já no que se refere ao *Bilhar Holandês* o objetivo é que cada jogador consiga o maior número de pontos atirando as bolachas para as casinhas, sem que a mão ou braço do

jogador ultrapasse a barreira de madeira. A pontuação de cada casinha está indicada acima de sua entrada: 4 pontos, 2 pontos, 3 pontos e 01 ponto (considerando as casinhas da esquerda para direita). O jogo traz movimento, cálculo matemático e interação social. Com a prática deste jogo consegue-se promover, mais uma vez, o envelhecimento ativo deste grupo.

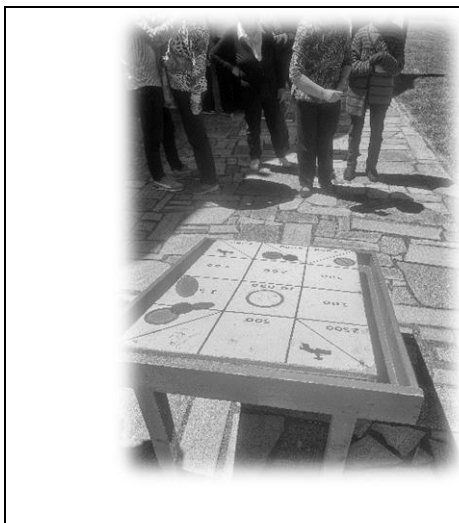


Figura 2 - Jogo do burro



Figura 3 – Biliar holandês

Esta intervenção, com a prática destes três jogos tradicionais, permitiu-nos constatar que não só possibilitou a diminuição da ociosidade dos participantes, como também promoveu momentos de integração, fortalecendo a coesão social. Para além destes aspetos trouxe outros benefícios, nomeadamente, ao nível psicológico e fisiológico, ajudando na promoção da autonomia do idoso, na diversão e alegria, contribuindo para um estado emocional positivo. Estes permitiram, ainda, elevar a autoestima dos participantes, especialmente ao ganharem. Um dos aspetos interessante foi observar, nestes idosos, o seu lado competitivo que se gerou na prática destes jogos. Adicionalmente, podemos referir que os jogos tradicionais envolveram a prática de atividade física que ajudou a manter a mobilidade e a coordenação motora dos idosos, contribuindo para um envelhecimento ativo. Ao longo da atividade, muitos puderam lembrar, com saudade, momentos da sua juventude. Segundo Gomes (2014) cit. Silva et al. (2013) a prática dos jogos tradicionais *são fatores importantes para a facilitação da vivência lúdica de atividades que carregam em si, cultura e história*. É na pessoa idosa que reside *parte do património e identidade da própria sociedade, ou seja, ela é por si só o património vivo de uma comunidade, através das memórias que transporta. Ao verbalizar as mesmas está a transmitir às gerações que lhe seguem toda a identidade daquele espaço* (Luís, 2013. p. 26).

4. Conclusão

A Animação Sociocultural para os idosos surgiu para tentar combater o sedentarismo, a ociosidade bem como o isolamento social. Assim, ela torna-se importante para proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos, incrementando a sua autonomia, servindo de suporte comunicacional e privilegiando o aspeto relacional, sendo cada vez mais importante dentro de uma instituição (Jacob, 2008). Esta ASC permite igualmente o desenvolvimento cultural em que o idoso é o elemento *pivot* na sua disseminação, através das suas memórias.

Os Jogos Tradicionais são, assim, profundamente determinantes na herança cultural. As regras rigorosas, as rimas e cânticos utilizados, assim como as técnicas corporais adotadas, assumem a forma de rituais. Esta estrutura ritualística e a preservação das suas formas originais refletem um forte vínculo hereditário (Guedes, 2017).

Ao longo dos séculos, povos de todas as partes do mundo têm-se dedicado a jogar. Os jogos que praticam carregam nomes que, por si só, revelam as suas características e regras essenciais. Esses jogos procuram preservar a sua autenticidade, os seus rituais e dinâmicas originais, sendo conhecidos globalmente como Jogos Tradicionais.

Os jogos tradicionais desempenham, assim, um papel essencial em todas as idades, sendo especialmente valiosos para os idosos, como podemos constatar neste estudo de caso. Eles vão além do aprimoramento da aptidão física, promovendo o desenvolvimento pessoal e social, facilitando a interação cultural e oferecendo novas experiências. Projetos deste tipo, para idosos, visam melhorar a saúde, fomentar o envelhecimento ativo e, ao mesmo tempo, preservar o património cultural que carregam. Assim, com a prática destes jogos tradicionais, os idosos podem partilhar conhecimentos e experiências, fortalecendo a ligação entre gerações (Martins & Prado, 2016), promovendo a intergeracionalidade.

Em suma, os jogos tradicionais são uma forma de fomentar o envelhecimento ativo, pois combinam benefícios físicos, mentais e sociais, oferecendo aos idosos uma maneira enriquecedora e divertida de se manterem ativos e envolvidos com o meio que os rodeia.

Referências Bibliográficas

- ANDER-EGG, E. (2011). *Metodologia da animação sociocultural*, in Lopes, Marcelino Sousa (Coord.), *Metodologias de investigação em Animação Sociocultural*. Chaves: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural, pp. 13-52.
- Gomes, M.S.F. (2014). *A Influência de um Programa de Jogos Tradicionais nos Níveis de Aptidão Física da Mulher Idosa*. Tese de Mestrado em Atividade Física na Especialidade de Gerontomotricidade. Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Gonçalves, C.D. (2015). Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. *Estudos Interdisciplinares Envelhecimento*, 20(2), 645-657.
- Guedes, M.G.S. (2017). JOGOS TRADICIONAIS - Uma herança cultural do movimento humano. *Análise Associativa - Os Jogos Tradicionais*, nº 4, p. 164.

- Jacob, L.** (2008) *Animação de Idosos – Atividades*. Coleção Idade do Saber, 3ª ed. Porto. Editora Ambar, nº 6, p. 47-48
- Lopes, A., & Romeiro, C.** (2022). Animação sociocultural, participação social e desenvolvimento comunitário. *Animação Sociocultural, educação, cidadania, participação, turismo e desenvolvimento comunitário*, p. 232
- Lopes, A. & Tracana, R.B.** (2024). Envelhecer (con)dignidade: um direito ético e moral. *RIAGE Revista Ibero-Americana da Gerontologia*, Nº 5.
- Luís, I. N.,** (2013). Relatório de Mestrado: *A importância da memória e da animação no envelhecimento ativo*. Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, Instituto Politécnico de Leiria.
- Martins, L. D., & Prado, I. B.** (2016). *Jogos e brinquedos praticados por idosos no contexto não escolar*. 7º Congresso Brasileiro de extensão universitária, p. 11.
- OBJETIVOS, Desenvolvimento Sustentável,** (2020) – ODS [Em linha]. [Consult. 28 fev. 2020]. Disponível em <https://www.ods.pt/objectivos/3-vida-saudavel/?portfoliio-Cats=24>
- OMS – Organização Mundial da Saúde** (2002), Active ageing: a policy framework, Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain
- Ribeiro, O.** (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Número temático: Envelhecimento demográfico, 2012, pág. 33-52.
- Santos, L.C. Lima, D.,** (2019). Jogos tradicionais na educação física escolar: percepção dos professores sobre sua utilização nas aulas. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 04, Ed. 05, Vol. 06, pp. 202-217.
- Sequeira, S. A.** (2013). *Animar para melhor envelhecer, com satisfação (Animação Sociocultural em idosos de centro de dia do concelho de Castelo Branco)*. Tese de Mestrado em Gerontologia Social, Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Serra, M. C.** (2004). Jogos tradicionais ao serão e na taberna. Em M. C. Serra, *Jogos tradicionais ao serão e na taberna*. (p. 37). Lisboa: Colibri.
- Serra, M. D., & Serra, N.** (2017). *Os Jogos Tradicionais em Portugal. Situação atual e perspectivas de sobrevivência e desenvolvimento*. (p. 70-83). Edições Colibri.
- Trilla, J.** (1998). *Animación Sociocultural*. Ariel.
- World Health Organization** (2002) “Active ageing: A Policy Framework”. Retirado em 12 de Dezembro de 2012, em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

Turismo, terceira idade e animação sociocultural: desafios e perspectivas

Albino Luís Nunes Viveiros

Câmara Municipal de Machico

RESUMO

O presente texto reflete sobre o papel social e participativo da terceira idade no âmbito do paradigma do envelhecimento na comunidade. O turismo de base comunitária é espaço para a participação da comunidade e para a mudança social, é lugar para o exercício de outros papéis sociais pelos seniores. A animação sociocultural favorece dinâmicas de inclusão, de participação e promoção das relações intergeracionais num tempo social historicamente associado ao turismo: o tempo livre.

Nota introdutória

O paradigma do envelhecimento na comunidade é um desiderato coletivo, é sinónimo de inclusão e participação, de afirmação dos direitos culturais e sociais. A terceira idade é um estágio do ciclo de vida que corporiza um capital humano possuidor de saberes e vivências necessárias ao desenvolvimento da comunidade, num tempo social interpelador da sociedade civil.

O turismo como fenómeno humano, social e cultural com uma dimensão educativa é um meio de inclusão, de intervenção comunitária e de participação social. A coligação do potencial humano e social da terceira idade agregada às dinâmicas da atividade turística desafia a ascensão do protagonismo grupal, inclusivo e transformador, através de processos participativos, promotores da (con)vivência social e das relações intergeracionais.

Envelhecimento na comunidade

As dinâmicas dos envelhecimentos cronológico e biopsicológico (Rosa, 2012), são manifestações singulares observadas ao longo do ciclo de vida e na relação com variáveis associadas a aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos, culturais e sociais no ambiente comunitário (Schneider & Irigaray, 2008).

No processo de envelhecimento humano, o tempo social é o barómetro da temporalidade do exercício dos papéis sociais definidos pela sociedade para o ciclo de vida do ser humano. O tempo social determina quando as pessoas são consideradas velhas (Schneider & Irigaray, 2008); ele demarca o tempo de trabalho e o tempo efetivo do não trabalho. Este último, é uma temporalidade de perspectivas e desafios para a concretização do sentido do envelhecer na comunidade.

As dinâmicas de envelhecimento exigem respostas comunitárias por meio das políticas públicas, com o desenvolvimento de estratégias valorizadoras da senioridade, no sentido de ser acautelada a inclusão social por meio da continuidade de uma atividade profissional,

do empreendimento de atividades voluntárias, do aproveitamento criativo do tempo livre e da participação em atividades educativas e culturais. Neste sentido, é necessário desenvolver processos de conscientização para a promoção de ações favorecedoras do envelhecimento na comunidade, contrariando a organização da sociedade em função do envelhecimento humano.

A materialização do paradigma do envelhecimento participativo a partir da primeira fase do ciclo de vida, com o prolongamento simultâneo das atividades de formação, produção e descanso, implica o envolvimento de vários parceiros sociais no desenho e implementação de políticas direcionadas para os temas do envelhecimento, do trabalho e do tempo livre, numa perspectiva de desenvolvimento contínuo e intersetorial ao longo de toda a vida (Bruhns, 2000, como citado em Liz, 2012; Rosa, 2012). No contexto da intervenção, é importante o desenvolvimento de processos socioculturais e educativos potenciadores do envelhecimento inclusivo e participativo, das aprendizagens entre gerações, porque os espaços suscetíveis ao desenvolvimento de projetos de animação sociocultural não podem ignorar a importância das relações intergeracionais.

O envelhecimento na comunidade é impulsionador do envelhecimento inclusivo, quando arquitetado numa rede de parcerias comunitárias e na afirmação dos direitos económicos, sociais e culturais, na conexão da intergeracionalidade e na valorização social e cultural dos seniores. É relevante o papel social da terceira idade no quadro da atividade turística como espaço de inclusão social, de exercício da cidadania ativa e de fomento das relações entre gerações.

Turismo, inclusão e participação: a perspetiva do animador sociocultural

O turismo enquanto fenómeno sociocultural e atividade humana tem como espaço de desenvolvimento a comunidade que, por vocação, é lugar de inclusão social regulada pelos princípios da autonomia, da qualidade de vida, da equidade e do desenvolvimento humano (Gomes *et al.*, 2010). A atividade turística é necessária ao desenvolvimento humano e à inclusão, é um meio propiciador de bem-estar individual e coletivo, de conhecimento mútuo fortalecido pela (con)vivência social, intergeracional e pelas relações interculturais.

O binómio turismo e terceira idade constitui um domínio de intervenção dos animadores socioculturais. É um espaciotemporal para a geminação de laços sociais de matrizes culturais diversas, uma realidade fecunda e possibilitadora de aprendizagens mútuas. O papel social da terceira idade, no contexto turístico, é destacado por Haulot (2000), ao sublinhar que o envolvimento dos seniores em atividades turísticas pode significar um princípio de reconhecimento entre gerações. O homem ao ser protagonista no uso criativo do seu tempo livre deverá estar consciente da importância dessa temporalidade relacional, fazer dela uma oportunidade de tornar a sociedade mais humana (Haulot, 2000). Neste âmbito, salientamos a importância da convivialidade intergeracional como meio de inserção social das pessoas idosas, sem descurar a dimensão educativa da comunidade (Gomes *et al.*, 2010).

O turismo comunitário é um segmento turístico participativo, de envolvimento dos turistas nas dinâmicas locais, sem ofuscar o protagonismo das comunidades na gestão da atividade turística. As pessoas são protagonistas e não objetos do processo, enquanto meio, por excelência, de inclusão e de substancialização dos direitos sociais, culturais e económicos. O segmento turístico alternativo, contribui para o estimular as pessoas para algo mais

que o simples ver, facilita dinâmicas que possibilitam o envolver, o relacionamento com a região visitada, por meio da interação com as populações locais.

O turismo é um meio de inclusão, de mudança social, de valorização e promoção das práticas comunitárias, de afirmação da diversidade cultural. A atividade turística é geradora de aproximação de grupos e promotora das relações intergeracionais. As dinâmicas de inclusão, arquitetadas nos princípios da aceitação das diferenças culturais, na valorização da pessoa e das suas aprendizagens pela cooperação na convivência no seio da diversidade humana (Sasaki, 1999, como citado em Gomes *et al.*, 2010), deverão ser concretizadas pela conscientização do coletivo para a cidadania ativa, através de uma práxis transformadora que tenha como horizonte, a equidade de oportunidades no acesso a um conjunto de bens ao dispor da comunidade e na priorização da diversidade humana (Gomes *et al.*, 2010).

O turismo comunitário, ou de base comunitária, é um modelo dinamizador dos capitais humano e social, um garante da participação de todos numa lógica de sustentabilidade socioeconômica, de criação de redes comunitárias de solidariedade, facilitadoras de vínculos socioculturais entre a comunidade local e os turistas, de suporte dos direitos humanos e de autonomia das comunidades (Reis & Rua, 2019). Este segmento turístico está sustentado no potencial local e tem nos processos de animação sociocultural, um modelo de intervenção social e cultural participativo na sua dimensão comunitária (Merino Fernández, 2014).

A atividade turística de base comunitária é qualificada pela capacidade de gerar processos participativos e redes de cooperação, é um modelo de intervenção socioeducativa no contexto da animação sociocultural. O desenvolvimento do turismo em paralelo com a animação sociocultural, tem um papel vital na dimensão comunitária como instrumento metodológico. O turismo comunitário é uma ferramenta educativa e impulsionadora de mudança social, é um processo no qual as pessoas são a centralidade do desenvolvimento comunitário (Merino Fernández, 2014).

As pessoas de idade avançada poderão protagonizar a partir da comunidade e com as comunidades, um papel social significativo por meio dos projetos intergeracionais de animação sociocultural. Neste quadro de ação, há medidas de promoção do envelhecimento inclusivo e participativo alocadas os domínios do empreendedorismo e do voluntariado, com o desenvolvimento de atividades propiciatórias da experiência turística sustentada na autenticidade das culturas, das gentes e dos lugares de destino, prioritariamente, arquitetadas na intergeracionalidade.

Tempo livre, um direito social

O turismo é o resultado da institucionalização do tempo livre, um novo tempo social fruto da conquista do direito ao descanso criativo e à liberdade de viajar. O turismo como forma particular de uso alternativo do tempo livre e de recreação (Acerenza, 2006), é um meio de intervenção sobre um direito fundamental do ser humano: a fruição do tempo livre. Este direito é dedicado às atividades autocondicionadas de descanso, diversão, recreação e criação, para compensar e afirmar o ser humano individual e socialmente, são atividades lúdicas, criativas ou recreativas de desenvolvimento pessoal em dimensões espaciais e temporais variáveis (Munné, 1980, como citado em Acerenza, 2006; Quintana Cabanas, 1993; Rodríguez Abitia, 2010).

O tempo livre não é um tempo liberto, ele está condicionado ao cumprimento de uma série de incumbências familiares e sociais resultantes do exercício de cidadania. Llull (2001, como citado em Lopes, 2006), considera haver duas temporalidades: o tempo do não trabalho onde impera o exercício das obrigações cívicas, familiares e fisiológicas e, o tempo livre, o tempo liberto, aquele que constitui o tempo de ócio, cuja função é possibilitar ao homem ser homem. É neste conceito que reside o sentido pleno do tempo livre (Munné, 1980, como citado em Waichman, 2003).

Os animadores socioculturais devem perceber a concretização do direito inalienável ao descanso e ao tempo livre, outorgado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, como tempo de ócio (Lopes, 2006). Dumazedier (1960, como citado em Waichman, 2003), define o ócio como o conjunto de atividades às quais o indivíduo pode dedicar-se plenamente para descansar, divertir-se, desenvolver o seu conhecimento, ou, a sua formação desinteressadamente, a participação social voluntária, ou a livre capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares e sociais.

O tempo livre não pode ser um tempo de alienação. Ele é sinónimo de tempo criativo, de autoconstrução, de descoberta e de experiência projetada numa temporalidade com sentido de autonomia crítica, de valorização do ser humano, de fomento das relações sociais, através da atividade turística promotora de vínculos comunitários e intergeracionais. O tempo de ócio é uma temporalidade para a (con)vivência intergeracional, de partilha de saberes, de participação ativa de diferentes gerações em projetos valorizadores do comunitário. O tempo liberto constitui um âmbito para a prossecução de ações reguladas pelos princípios norteadores da animação sociocultural, concretamente, a interação social, a participação, a autonomia individual e de grupo, a dinamização sociocultural, a intervenção, a integração, a criatividade, o desenvolvimento humano, a recreação e a cultura (Lopes, 2006).

No âmbito do turismo e da animação sociocultural, o tempo livre é condição *sine qua non* para pensar o estado de liberdade (García Vega, 1979), um princípio alicerçado no compromisso com o desenvolvimento integral do ser humano, com o tempo de criação em oposição à temporalidade da alienação social e cultural. Waichman (2003) considera que a finalidade da liberdade é modificar o próprio homem, ratificar e aperfeiçoar a natureza humana por meio da sua ação como protagonista. Estamos perante um processo de aprendizagens que exige consciência crítica e ação transformadora sobre a realidade social.

A liberdade é uma aprendizagem de participação que implica intervenções externas para a sua gestão e desenvolvimento (Waichman, 2006). No âmbito da animação sociocultural, há necessidade de criação de espaços e conquista do tempo para trabalhar a autoconstrução da liberdade, pois, segundo Cuenca (1984, como citado em Quintana Cabanas, 1993), a pedagogia do tempo livre é um meio de criação de ambientes de liberdade e independência que são vitais trabalhar em vários contextos comunitários.

Animação sociocultural na terceira idade

As pessoas idosas constituem um grupo humano vital à comunidade porque, o “século XXI é o tempo da terceira idade” (Lopes, 2009, p. 223), um paradigma que fundamenta a ação dos animadores socioculturais como facilitadores de dinâmicas de inclusão social e de cidadania ativa, possibilitando aos seniores o exercício do seu papel social na vida coletiva, de serem protagonistas do processo de desenvolvimento.

Os animadores socioculturais precisam de caucionar um labor social, cultural e educativo que consubstancie o direito ao envelhecimento na comunidade com contextos de aproximação e diálogo intergeracionais, de trabalhar o paradigma do envelhecimento numa lógica de fomento da qualidade de vida pela participação social através das redes de sociabilidade, de solidariedade e de convivialidade. Os agentes da animação devem cultivar um perfil empreendedor, criativo, relacional, interventivo e dinamizador da pedagogia da (con)vivência (Lopes, 2009), motivados pela incumbência de animar a cidadania numa lógica de inclusão musculada pelo património humano – a terceira idade.

É impreterível pelear a teoria da desvinculação social (Merino Fernández, 2009), um preconceito contribuinte da segregação em função da idade e fundamentado na ideia da disfuncionalidade das dinâmicas sociais das pessoas idosas, por força das suas condições física e intelectual. Urge promover a pedagogia da convivência, criar espaços e tempos de relação entre gerações por meio da animação sociocultural, enquanto ferramenta social facilitadora da convivência comunitária e da participação. A terceira idade é um repositório comunitário de saberes, de experiências e de vivências necessárias aos processos de desenvolvimento da comunidade. Os agentes de desenvolvimento comunitário são socialmente responsáveis pelas dinâmicas de mediação e pelos processos participativos, de agilização de oportunidades efetivas para a cidadania ativa através de programas e projetos inclusivos.

A comunidade é espaço vivo para a participação social, é lugar de construção de redes sociais, de diálogo e educação intergeracionais, é alicerce para o exercício dos papéis sociais dos cidadãos nos contextos do desenvolvimento. A intervenção sociocultural tem de privilegiar a promoção de bases para a partilha de saberes e vivências através de dinâmicas de educação intergeracional e desfrute da cultura, uma ação possibilitadora de maior realização pessoal, de estímulo à comunicação intergrupar com vista ao empreendimento coletivo de projetos nos âmbitos social, cultural e educativo, consequentemente, de um maior grau de participação na vida comunitária.

A otimização do envelhecimento, com vida ativa, desperta novos interesses e empreende o sentido da participação em atividades propiciadoras de bem-estar, de cidadania comprometida, de vitalidade do corpo e da mente, simultaneamente, perspectiva a animação do tempo livre (Lopes, 2006). As atividades no âmbito do voluntariado – um dos propósitos da animação sociocultural na terceira idade – são um contributo valioso para o protagonismo sustentado na heterogeneidade, na qualificação, nas experiências de vida e nos conhecimentos adquiridos pelas pessoas idosas (Merino Fernández, 2009).

A animação sociocultural na terceira idade reforça o sentido do voluntariado, uma práxis cívica que configura uma estratégia de participação ativa, de ocupação criativa do tempo livre, de intervenção social, cultural e educativa da pessoa idosa na vida comunitária. O voluntariado corporiza um aproveitamento positivo dos capitais humano e social ao serviço da comunidade, contribui para o desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida individual e grupar, para as relações intergeracionais e para a criação de novos empregos (Galindo García, 2009; Lopes, 2009).

Os trabalhadores socioculturais são responsáveis por animar processos de consciencialização para o exercício da cidadania ativa na terceira idade, de empoderamento individual e coletivo, de aproximação relacional entre gerações pelo diálogo “construtor de pontes” e de promoção das dinâmicas de transformação social, no âmbito da atividade turística. Este

panorama faz emergir um tempo novo propício ao empreendedor em animação sociocultural para o século XXI (Lopes, 2009), uma temporalidade que emerge da observação do turismo como fenómeno de relação humana, um potencial para o desenvolvimento da educação intergeracional, para o (re)pensar o papel social da terceira idade no âmbito do turismo.

As relações intergeracionais no contexto turístico

O turismo é um instrumento de descoberta, de diálogo e (con)vivência intergeracionais, de criatividade que favorece as relações humanas e culturais necessárias ao desenvolvimento humano e à promoção da diversidade cultural. O fenómeno turístico como meio de intervenção tem um papel importante no desenvolvimento de projetos mobilizadores da comunidade e na assunção das relações intergeracionais. O espaço turístico é lugar para as interações socioculturais veiculadas pelas experiências, sentidos e significados da atividade turística, assentes na inclusão, na participação, na (re)criação de significados para os grupos sociais, na (con)vivência entre gerações e na (re)organização da experiência cultural no tempo livre.

O tempo, no âmbito da atividade turística, é um agente para o desenvolvimento humano, para a construção das sociabilidades, para a comunicação entre a comunidade anfitriã e os turistas, para a expansão do universo cognitivo, para a participação em atividades benéficas para o bem-estar dos idosos, para a ressignificação da vida e para o combate ao isolamento social.

Na senda das relações intergeracionais e no contexto da animação turística, urge criar motivação e implicar os turistas numa participação social e cultural que não descure o relacionamento com o território e com as populações anfitriãs, numa interação geradora de potencial de desenvolvimento (Lopes, 2006). Neste contexto, ousamos salientar o pensamento de Palmeirão e Menezes (2009) para quem, não interessa tanto a promoção de encontros entre gerações, mas sim, a natureza dos contactos, o tipo de participação e a qualidade da mediação e da comunicação estabelecida.

No palco da participação e da mediação, a animação turística como metodologia de intervenção com enfoque nas dinâmicas do envolver, em detrimento do ver, pela integração social e cultural ativa (Lopes, 2006), assume uma função de mediação comprometida com a humanização da atividade turística, com o desenvolvimento da intervenção educativa, lúdica crítica, criativa e significativa com vista a ganhos sociais e culturais.

A intervenção sociocultural deve fomentar uma maior capacidade de autodesenvolvimento e maior expressão de liberdade, incentivar a criação de espaços culturais para a manifestação e afirmação da identidade, facilitar o conhecimento das linguagens próprias e externas à comunidade, reforçar a solidariedade e o apreço mútuo entre culturas (Gomes *et al.*, 2010). Neste âmbito, abeiramo-nos do sentido da educação intergeracional que tem aproximação com a animação sociocultural, em virtude daquele segmento educativo ser observado como diálogo entre culturas, de descoberta de valores simbólicos passíveis de enriquecerem projetos de vida de vários grupos sociais (Júnior, 2007).

A ação dos animadores tem de assentar na valorização do potencial humano e cultural, consubstanciado nos saberes, na memória e nas histórias de vida. Estes são recursos necessários à autenticidade da experiência turística vinculada ao espírito do lugar e da comunidade, às aprendizagens e intercâmbios culturais e ao desenvolvimento turístico local. Os

animadores socioculturais deverão ser facilitadores das práticas intergeracionais como estratégias de integração social e cultural, assentes na partilha de saberes, nos processos comunitários participativos que conduzam ao desenvolvimento social, económico e cultural, salvaguardando a diversidade individual e grupal, as aprendizagens intergeracionais, o reforço dos laços de cooperação e de solidariedade.

As pessoas integrantes da terceira idade poderão ser protagonistas nos processos de desenvolvimento pessoal e comunitário através da participação em projetos de dinamização da atividade turística, nos domínios da cultura e do património cultural material e imaterial. Neste contexto, destacamos o papel das coletividades locais, como agentes de desenvolvimento turístico e plataformas de intergeracionalidade, pois constituem um capital social importante em matéria de inclusão e dinamização social, cultural e de fomento de práticas socioeducativas.

A animação turística estimula a relação entre grupos de diferentes gerações, logo, é necessário proporcionar espaços e tempos para a participação crítica e informada na descoberta da diversidade cultural, num envolvimento comprometido pela experiência arquitetada na interação humana entre a comunidade anfitriã e os turistas, uma ação transformada do tempo livre em ócio criativo.

Notas finais

A terceira idade constitui um capital humano e, simultaneamente, um repositório social imprescindível à comunidade e essencial à atividade turística. No quadro do fomento da cidadania participativa, os animadores socioculturais têm a incumbência de mediar tempos sociais e espaços comunitários para inclusão sociocultural dos seniores.

O turismo e a terceira idade têm uma temporalidade comum: o tempo livre. Este tempo social possibilita ao homem a descoberta de si e confere-lhe sentido de liberdade. Neste contexto, o turismo comunitário é um meio de intervenção para o desenvolvimento de processos participativos em âmbitos de interesse comuns à animação sociocultural e à atividade turística como espaço de inclusão, de desenvolvimento das relações intergeracionais, de participação e criação de significados para os grupos e as comunidades.

Referências bibliográficas

- Acerenza, M. A.** (2006). *Conceptualización, origen y evolución del turismo* (1ª ed.). Editorial Trillas.
- Galindo García, A.** (2009). *A animação sociocultural na terceira idade: Voluntariado, cidadania e participação*. In J. D. L. Pereira, & M. S. Lopes (Coords.), *A animação sociocultural na terceira idade* (1ª ed., pp. 36-54). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- García Vega, J. L.** (1979). *Ócio e turismo* (1ª ed.). Salvat Editora do Brasil.
- Gomes, C., Pinheiro, M., & Lacerda, L.** (2010). *Lazer, turismo e inclusão social: Intervenção com idosos* (1ª ed.). Editora UFMG.
- Haulot, A.** (2000). *Turismo social* (1ª ed.). Editorial Trillas.

- Júnior, E. D. A.** (2007). *Preparando quadros para atuar com a animação cultural numa perspectiva intergeracional*. In X. M. Cid, & A. Peres (Eds.), *Educación social, animación sociocultural y desarrollo comunitario* (1ª ed., pp. 1039-1048). Universidade de Vigo, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Sociedad Iberoamericana de Pedagogía Social.
- Liz, E., Ruschmann, D., Umbelino, J., Amorim, E., & Verdinelli, M. A.** (2012). *Turismo e lazer para a terceira idade: Perspetivas e desafios*. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 3(17/18), 1659-1668. <https://doi.org/10.34624/rtd.v3i17/18.13327>
- Lopes, M. S.** (2006). *Animação sociocultural em Portugal* (1ª ed.). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Lopes, M. S.** (2009). *A animação sociocultural na terceira idade: Empreendedorismo e novos espaços de empregabilidade*. In J. D. L. Pereira, & M. S. Lopes (Coords.), *A animação sociocultural na terceira idade* (1ª ed., pp. 219-227). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Merino Fernández, J. V.** (2009). *A animação social comunitária na terceira idade: Âmbitos e perspectivas de intervenção na sociedade actual*. In J. D. L. Pereira, & M. S. Lopes (Coords.), *A animação sociocultural na terceira idade* (1ª ed., pp. 306-332). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Merino Fernández, J. V.** (2014). *O turismo como processo de animação social comunitária para o desenvolvimento e gestão do património cultural das comunidades locais*. In J. D. L. Pereira, M. S. Lopes, & M. A. Maltez (Coords.), *Animação sociocultural: Turismo, património, cultura e desenvolvimento local* (1ª ed., pp. 261-270). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Palmeirão, C., & Menezes, I.** (2009). *A interação geracional como estratégia educativa: Um contributo para o desenvolvimento de atitudes, saberes e competências entre gerações*. In J. D. L. Pereira, & M. S. Lopes (Coords.), *A animação sociocultural na terceira idade* (1ª ed., pp. 22-35). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Quintana Cabanas, J. M.** (1993). *Los ámbitos profesionales de la animación* (1ª ed.). Narcea Ediciones.
- Reis, A. J., & Rua, O. L.** (2019). *Empreendedorismo social – A perspetiva do turismo comunitário* (1ª ed.). VidaEconómica.
- Rodríguez Abitia, S.** (2010). *Dimensión del turismo dentro del marco del tiempo libre*. In S. Molina (Ed.), *Reflexiones sobre el ocio y el tiempo libre* (1ª ed., pp. 33-43). Editorial Trillas.
- Rosa, M. J. V.** (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa* (1ª ed.). Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q.** (2008). *O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585-593. <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7037>
- Waichman, P.** (2003). *Tempo livre e recreação: Um desafio pedagógico* (4ª ed.). Papyrus Editora.

Recuperar tradições transmitir a identidade e a cultura: Re-viver Pêro Viseu um projeto comunitário

Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

IPG, ESECD

Carolina Carvalho

IPG, ESECD

RESUMO

As aldeias do interior do país encerram um património imensurável que se encontra em perigo devido às tendências demográficas regressivas, no entanto, os poucos que ainda resistem estão ávidos de partilhar a sabedoria ancestral que possuem, de modo a perpetuá-la nas gerações mais jovens. O animador sociocultural assume-se, neste contexto, como um importante catalisador de dinâmicas intergeracionais, cada vez mais necessárias na promoção de sociedades mais justas e inclusivas.

Palavras-chave: Património, Tradição, Cultural, Projetos Intergeracionais

Introdução

Atualmente existe uma diversidade, complexa, de discursos em torno dos espaços rurais e quais as melhores medidas a implementar no sentido de diminuir ou mitigar as diferenças existentes entre o rural e o urbano, ou entre o litoral e o interior, ou ainda entre a cidade e o campo. Estes discursos, quase sempre de cariz fatalista, transmitem-nos uma mensagem de um rural envelhecido, inerte, cuja economia se alicerça no terceiro setor, nomeadamente nos serviços de apoio a idosos. Através da recuperação e mercantilização dos produtos endógenos de cariz agrícola, paisagístico e cultural, desenvolvem-se políticas associadas ao turismo, para muitos a boia de salvação destes territórios, capaz de uma forma relativamente rápida, captar população mais jovem e revitalizar estas economias desde há muito adormecidas.

Não existe apenas uma definição de espaço rural, subsistem, sim, um conjunto de características que lhe são comuns e que contribuem para as diferentes definições subjacentes ao conceito de rural. Estas características têm sofrido algumas alterações no que diz respeito aos indicadores de consumo, às dinâmicas demográficas e económicas, mas a sua matriz cultural, apesar das marcas do tempo, tem-se mantido praticamente inalterada, acompanhando apenas o percurso dos seus atores.

De acordo com (Kayser, 1990) na sua obra *La Renaissance Rurale* o espaço rural corresponde a uma forma particular de utilização e organização do espaço e da vida social. Até pelas suas características de isolamento geográfico, face aos aglomerados populacionais de maior dimensão, estes territórios apresentam: baixas densidades demográficas, económicas, políticas, de construção, entre outras, predominando as paisagens de cobertura vegetal, atualmente mais selvagem pelo êxodo rural e agrícola; o predomínio do setor primário e das atividades agro-silvo-pastoris; um modo de vida caracterizado pelo comunitarismo e pelo sentimento de apego e pertença ao local; e uma identidade e uma representação específica

alicerçada na cultura camponesa. Assim, estamos a falar em paisagens humanizadas, onde o processo de urbanização foi menos intenso que noutras partes do território.

Os processos de transformação do rural são intensos e complexos e apresentam, na sua cronologia, alguns acontecimentos que, não estando diretamente relacionados com o rural, impactaram de forma inequívoca nestes territórios.

Para além da caracterização económica e social, o mundo rural também pode ser definido com base nas representações que lhe estão associadas e com a pluralidade de imagens que os diferentes atores e agentes locais delas têm. Estas resultam, muitas vezes, das mais diversas vivências que cada protagonista tem ao longo da sua existência nos territórios.

Assim, aquilo que verificamos é uma resignificação constante dos espaços rurais onde, nas últimas décadas, a patrimonialização da cultura e a revalorização das identidades culturais deu ânimo a diferentes práticas e ao desenvolvimento de projetos comunitários e intergeracionais, cujo principal objetivo é contribuir para a valorização da população idosa, através da sua participação na vida da comunidade e a consciencialização dos jovens para a importância dos idosos, através do desenvolvimento de práticas colaborativas, no caso do presente artigo relacionadas com a valorização do património religioso da aldeia.

1 - Projetos Intergeracionais: Tradição, Identidade e Cultura

Entendemos por tradição o conjunto de sistemas simbólicos passados de geração para geração e que têm um carácter repetitivo. São os usos e costumes, os símbolos, a linguagem, práticas, crenças, vestuário, culinária, música, poesia, dança, entre muitos outros elementos que fazem parte de uma dada cultura, um povo. Neste enquadramento surge-nos a cultura na sua perspetiva antropológica, como um conceito que diz respeito às vivências e aos modos de vida de uma comunidade, num processo de evolução. *É por meio da cultura que os grupos humanos criam valores e significados, possibilitando a intercomunicação entre indivíduos e comunidades.* (Figueiredo, 2015, p.4). Se do ponto de vista antropológico, cultura é o modo de vida de um povo, então, para DaMatta (2005, p.2), ela acaba por funcionar como um mapa, um receituário, um código. E justamente por partilharem deste “código (a cultura) é que um conjunto de indivíduos com interesses e capacidades distintas e até mesmo opostas transformam-se num grupo e podem viver juntos sentindo-se parte de uma mesma totalidade”.

Para Castells (2000), ao sentimento de pertença a um determinado território, grupo ou comunidade, chamamos identidade, que na realidade tem um conjunto de significados que representam as experiências de um povo, de uma nação, de uma etnia, de um grupo social. É um processo de construção com base em um ou mais atributos culturais: a língua, os costumes, a religião, as expressões artísticas como a dança e a música. Mas a cultura também é uma das fontes da construção da própria identidade individual, ao ser o mapa, o receituário, o código por meio do qual cada pessoa de um dado grupo pensa, classifica, estuda e modifica o mundo e a si mesma.

Como todos nós estamos inseridos em diferentes grupos sociais, conseqüentemente temos várias referências para a formação de nossa identidade individual.

Acreditamos que quem confere a identidade e a autenticidade aos lugares são as pessoas, pelo que, sem elas, as marcas e as memórias do Portugal profundo vão deixando lugar

ao despovoamento, ao envelhecimento, ao abandono agrícola e dos campos, e à perda irreversível de saberes e memórias que são sepultadas com quem as leva e não as pôde transmitir.

É o facto do ser humano necessitar de uma memória coletiva, de conhecer as suas raízes e o seu passado, que lhe permite dar passos em direção ao futuro e o leva a tentar agarrar o tempo para manter essas tradições. Porém, e porque a tradição não é simplesmente passado, mas a continuidade, o fermento que prossegue e a semente que perpetua, “a memória não pode ser entendida como apenas um ato de busca de informação do passado, tendo em vista a reconstituição deste passado. Ela deve ser entendida como um processo dinâmico da própria rememoração (Santos, 2004). Cultura e tradição constituem, portanto, parte importante da sociedade, na medida em que são a essência que a caracteriza. A propósito Ander-Egg (2003, pp.49-50) refere que, (...) *as classes populares foram no passado depositárias vitais da cultura nacional. Porém, os tempos mudaram e o desenvolvimento cultural (...) não pode continuar a defesa e afirmação do passado: é desse passado que se deve criar o presente e projetar o futuro.*

2 - Os Projetos intergeracionais e a Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural, para Úcar (1992), pode ser encarada como um processo coletivo de produção que, a partir do património cultural da comunidade e acima de tudo através da sua participação ativa, procura gerar, novos elementos, atividades e processos culturais, que coloquem a comunidade num processo de progresso. Em territórios com dinâmicas francamente regressivas, do ponto de vista demográfico, social e económico, torna-se ainda mais importante a recuperação da identidade e da memória das populações mais idosas e o desenvolvimento de planos de ação que valorizem o saber fazer destas pessoas, alavancando um modo de vida socialmente ativo.

A Animação Comunitária é um âmbito da Animação Sociocultural, que assenta a sua estratégia na promoção e apoio do desenvolvimento comunitário, com a preocupação central de fortalecer o tecido social, mediante a participação individual e coletiva, processada através de organizações capazes de dar respostas a problemas e necessidades da sociedade (Lopes, 2008).

Por Animação Comunitária entende-se a intervenção que prevê e trabalha no sentido da participação dinâmica e comunitária dos cidadãos, fomentando o avanço económico e social, de uma forma consciente e crítica. A Comunidade apresenta-se então como o conjunto de cidadãos que partilham os mesmos interesses e os mesmos recursos, sendo estes de todo o coletivo, e que pressupõe a participação coletiva em algo comum. (Sousa, 2009, p.26)

A comunidade é aquela em que as pessoas se tratam mutuamente como fins em si mesmos e não como meros instrumentos; como totalidades pessoais e não como fragmentos; como membros de uma comunidade unidos por laços, afetos e compromisso mútuo e não como empregados, comerciantes ou consumidores, (Jorge Nunes, 2000) cit por (Sousa, 2009, p. 26).

Marchioni (1997) cit por Lopes, (2008), refere que existem quatro elementos fundamentais de ordem estrutural que identificam uma comunidade, e que operam como indicadores de uma ação comunitária, sendo eles:

- o território;

- a população;
- as necessidades que a população expressa;
- os recursos de que se pode dispor.

A Animação Comunitária trabalha no sentido de transformar o tempo desocupado das pessoas, em tempo útil de socialização.

A intervenção por parte do animador deve, de forma geral, proporcionar e fortalecer os laços entre familiares, amigos e até a própria comunidade; contribuir para prevenir ou retardar o processo de perdas das funções ligadas ao processo de envelhecimento; acompanhar e escutar o idoso, respeitando as suas vontades e motivações; impulsionar sugestões/ dinâmicas que contribuem para a aprendizagem ao longo da vida, e uma adaptação/ sensibilização do envelhecimento.

Importa referir que as transformações etárias da população, deveriam conduzir à necessidade de políticas locais que promovam respostas sociais, voltadas para a aprendizagem intergeracional. Naturalmente que não existe um modelo único, pois depende da realidade local e da forma como se integra em rede o conhecimento produzido.

O desenvolvimento de projetos intergeracionais reveste-se de mais-valias para os públicos-alvo, diretamente, envolvidos e de forma indireta para a sociedade em geral. Podemos sistematizar os três grupos de benefícios decorrentes destes projetos, de acordo com Maculum *et al* (2006):

1 - Benefícios para as crianças e jovens:

- a. o apoio dos idosos às crianças e aos jovens, através do acompanhamento da vida escolar e nas atividades lúdicas, contribuem para mantê-los socialmente ativos, evitando comportamentos antissociais;
- b. a partilha das tradições, cultura, saberes e vivências com os mais novos, contribui para estes valorizarem o papel dos idosos contribuindo para compreensão do processo de envelhecimento;
- c. a transmissão do saber fazer, potencia o aumento da capacidade de relação de conceitos e de adaptação das crianças e jovens a diferentes contextos da vida pessoal e profissional.

2 - Benefícios para os idosos:

- a. Aos seniores recordam e vivenciam, novamente, e de uma forma diferenciada, a infância das crianças com quem convivem, devido ao tempo livre de que dispõe, proporcionando-lhes uma experiência de melhor qualidade na interação com os mais novos, situação, que poderá não ter acontecido de igual forma no passado com os seus filhos;
- b. ao estarem socialmente ativos, os idosos evitam a solidão, melhoram a saúde e a satisfação com a vida, suscitando um sentimento de utilidade e de realização pessoal no seu papel de suporte aos mais novos;

Recuperar tradições transmitir a identidade e a cultura:
Re-viver Pêro Viseu um projeto comunitário

- c. perante situações de fragilidade de saúde e de perdas relacionais dos idosos (ex. viuvez), a interação com as crianças e os jovens permite ajudar a recuperar o equilíbrio emocional;
- d. a partilha de conhecimentos dos mais novos, permite um aumento das competências, nomeadamente, digitais dos mais velhos, contribuindo para a sua maior participação na sociedade.

3 - Benefícios para a comunidade:

- a. desenvolvimento do sentimento de comunidade, através de uma maior colaboração voluntária de pessoas e envolvimento de organizações na resolução de assuntos comunitários;
- b. construção de redes sociais e fortalecimento de laços comunitários e de solidariedade;
- c. diminuição dos estereótipos culturais entre gerações;
- d. alívio da pressão parental, permitindo um maior equilíbrio entre trabalho, família e lazer dos pais. Simultaneamente, contribui para um crescimento saudável das crianças e dos jovens e para o aumento da qualidade de vida dos seniores. (Adaptado de Macalum et al, 2006)

É nesta realidade contextual que se insere o projeto que agora apresentamos.

3 - (Re)viver Pêro Viseu

Pêro Viseu é uma das 31 freguesias do município do Fundão. Esta freguesia ocupa uma área de 19.20 km², que corresponde a 2.74% do território do concelho. Fica situada a 12Km do Fundão e a 16Km da Covilhã. A aldeia de Pêro Viseu tem uma origem que remonta há muitos séculos atrás, o seu nome é, presumivelmente, uma referência a Pêro da Covilhã, também conhecido como Pêro de Viseu, que terá vivido na aldeia algum tempo antes de embarcar na sua viagem épica em busca das terras do lendário Preste João.

Pêro Viseu é uma aldeia histórica que outrora já foi muito povoada, porem, hoje vemos que, ao longo dos anos, tem vindo a perder população, podemos ver no gráfico seguinte, elaborado através de dados retirados do INE. (INE, 2023)

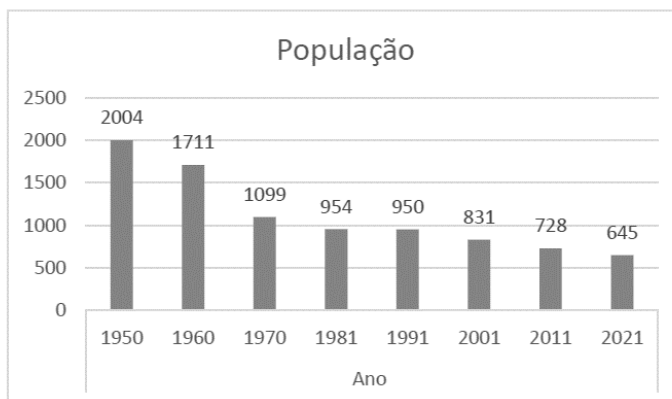


Gráfico 1 – Evolução da População

Fonte – INE, 2023

Ao analisarmos o gráfico, podemos constatar que Pêro Viseu perdeu uma quantidade significativa de habitantes ao longo dos anos. Esta dinâmica regressiva justifica-se pelos intensos movimentos migratórios, quer para o estrangeiro, quer de êxodo rural para as cidades vizinhas, onde a oferta de trabalho é muito maior e mais diversificada, proporcionando melhores oportunidades às populações.

Contudo, através de dados recolhidos na Junta de Freguesia, vemos que a aldeia, nestes últimos dois anos, tem vindo a ser muito procurada por estrangeiros, em linha de conta com o que tem acontecido em algumas regiões do interior do país, onde os novos nómadas digitais se têm instalado. Esta procura permite a valorização da aldeia, não só no ponto de vista económico, mas também social e cultural. No entanto, o facto destas populações serem oriundas de outras geografias pode, por vezes, criar clivagens culturais.

No que se refere à caracterização por idades, Gráfico 2, destaca-se a população adulta e idosa.

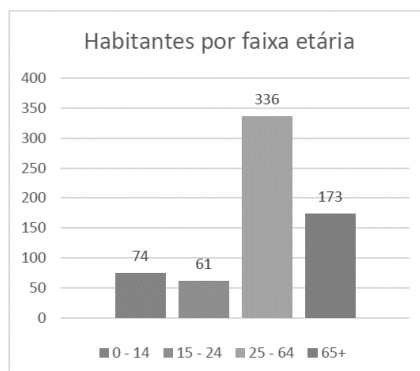


Gráfico 2 - Distribuição da População por grupo Etário

Fonte - INE, 2023

Recuperar tradições transmitir a identidade e a cultura:
Re-viver Pêro Viseu um projeto comunitário

Em territórios com estas características, o poder local, nomeadamente as juntas de freguesia, pela proximidade e conhecimento que têm dos seus fregueses, estão melhor posicionadas para o desenvolvimento de projetos de base territorial. Neste sentido, aproveitando a festa religiosa da Páscoa e a importância que os rituais religiosos tinham e continuam a ter para a população mais idosa da aldeia, em colaboração com um pequeno grupo de jovens, fez-se a recolha destas tradições e promoveu-se a sua revitalização.

Algumas das atividades levadas a cabo pelo grupo Re-Viver Pêro Viseu foram desenvolvidas em parceria com o grupo de Jovens Os Laranjinhas, dinamizadas pela animadora sociocultural, que se encontrava na junta de freguesia. Estas atividades, de cariz religioso, permitiram a recuperação de tradições antigas que foram sendo perdidas ao longo dos anos.

A título de exemplo descrevemos três das atividades recuperadas e dinamizadas, sendo elas:

- **(Tradição) Cantar a Encomendação das Almas pelas ruas**

O canto da Encomendação das almas era uma das tradições da Quaresma que mais significado tinha para as pessoas do antigamente, pois este significava que as suas almas, que estavam a ser encomendadas, iriam para o céu quando falecessem. Desta forma juntar-se-iam aos seus entes queridos e a Deus.

Atualmente, sabemos que para a maior parte das pessoas isso já não tem importância, pois têm outra visão da vida pós-morte, contudo para os idosos é muito importante. Os que ainda subsistem, ouvem o canto a partir do interior das suas casas, desligam as luzes e põem-se à janela a escutar.

Para que a tradição não seja esquecida, o grupo Re-Viver Pêro Viseu, juntamente com algumas pessoas da aldeia, retomaram a tradição, cantando a Encomendação das almas pelas ruas da aldeia, à noite.

O canto da Encomendação das almas é diferente de região para região. Em Pêro Viseu a letra do canto é a que apresentamos:

“Letra da música da Encomendação das almas em Pêro Viseu:

Acordai se estais dormindo
Neste sono em que estais
Também eu estava dormindo
Acordei aos vossos ais.

Ó almas do outro mundo
Vistes por lá meu irmão
Lá o vi estar de joelhos
Pedindo a Deus Perdão.

Quem me dera estar na fonte
Quando Jesus pediu água
Dava-lhe meu coração
Entregava-lhe a minha alma.

Lá em cima ao calvário
Está um craveiro à cruz
As folhinhas que lhe caem
É o sangue de Jesus.

Lá em cima ao calvário
Onde se diz Dominé
Parte-se a hóstia ao meio
Fica Jesus como é”

- **(Tradição) Procissão e Via-Sacra**

A procissão e Via Sacra, onde se leva o Nosso Senhor dos Passos da Capela do Espírito Santo para a Igreja, sempre foi uma tradição bastante forte, pois o andor com o santo tem que se encontrar na Igreja durante a Quaresma para adoração e para a futura procissão dos Passos, contudo, com o passar dos anos, esta deixou de se fazer. A falta de pessoas que levassem o andor fez com que o andor do Senhor dos Passos, muitas vezes, tivesse de ser levado para a igreja num reboque de um trator, o que deixava a população da aldeia bastante indignada.

Com o sentido de recuperar a tradição, o grupo Re-Viver Pêro Viseu, com a ajuda da população e do Pároco da aldeia, retomaram a realização da procissão. Esta tem início na Capela do Espírito Santo e fim na Igreja Matriz, passando pelas ruas da aldeia.

- **(Tradição) Roubar vasos e decorar o adro da igreja**

A tradição de roubar vasos para decoração da igreja no domingo de Páscoa, sempre foi realizada pelos rapazes da aldeia, contudo, atualmente, estes já não o fazem.

Para que a tradição continue, o grupo Re-Viver Pêro Viseu, juntamente com os jovens da aldeia, juntaram-se num grande assalto aos vasos da aldeia, onde os jovens roubavam os vasos com a ajuda de um carrinho de mão e as animadoras do grupo iam colocá-los no jardim da casa paroquial, para que no sábado antes do domingo de Páscoa, decorassem o adro da igreja.

A recolha destas e de outras tradições pascais, foi feita pelos mais jovens junto dos idosos, através de entrevistas não formais. Após a recolha das mesmas e com a colaboração do pároco da freguesia e do grupo de jovens, os habitantes foram sendo mobilizados para a sua realização.

Algumas destas atividades já não eram realizadas há alguns anos e a adesão por parte das pessoas superou as expectativas inicialmente definidas, Figura 1.

Recuperar tradições transmitir a identidade e a cultura:
Re-viver Pêro Viseu um projeto comunitário



Figura 1 – Dinamização das Atividades na Aldeia - **Fonte-** Própria

Esta revitalização do património cultural, no caso religioso, permite a valorização do saber dos mais velhos, chamando-os, novamente, a participar na vida comunitária. Simultaneamente, os mais jovens entram em contacto com uma realidade cultural, que não raras vezes, desconheciam.

Reflexão Final

Vivemos numa sociedade em que o número de pessoas idosas está significativamente a marcar os territórios, sendo um dos maiores desafios da atualidade. Neste sentido, torna-se pertinente desenvolver iniciativas que promovam um envelhecimento bem-sucedido e socialmente ativo. O envelhecimento ativo e saudável é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida, à medida que as pessoas envelhecem, bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio (World Health Organization, 2002). A sociedade atual não nos prepara para a velhice, embora nos informe sobre os dados do envelhecimento.

A Animação Sociocultural e o Animador Sociocultural assumem particular importância na criação de dinâmicas de envelhecimento ativas, que permitam a cada um, no seu tempo, encontrar o seu caminho e o seu lugar.

A Animação Sociocultural, enquanto metodologia de intervenção social, desempenha um papel fundamental na potencialização das pessoas idosas, na coesão social e no fortalecimento de redes de cooperação.

Podemos ver que, apesar de já existir uma grande força para a valorização do património imaterial e de inserção de população no meio rural, vemos que em certos meios, como por exemplo na aldeia de Pêro Viseu, estas problemáticas continuam bem presentes.

Este trabalho apresenta apenas uma síntese de algumas atividades que se incluem num projeto maior de dinamização comunitária, no entanto, este tipo de projetos não têm retorno económico direto e muitas vezes acabam por não evoluir favoravelmente. Torna-se cada vez mais premente e necessária vontade política, para apoiar projetos de intervenção que possam fazer a diferença na vida das comunidades.

Referências bibliográficas

- Ander-Egg, E.**,(2003), *La política cultural a nível municipal*, Instituto Zacatecano de Cultura, Zacatecas.
- Castells, Manuel.** (2000). *O poder da identidade*. São Paulo: Paz e Terra.
- Damatta, Roberto.** (2005). *Relativizando: uma introdução à Antropologia social*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Figueiredo, Namar Oliveira Silva.** (2015). “Cultura e identidade, pressupostos para a constituição do sujeito pós-moderno: enfoque sobre os afrodescendentes”, in *MEMENTO – Revista do Mestrado em Letras -Linguagem, Cultura e Discurso* V. 06, N. 1 (janeiro-julho de 2015)UNINCOR -ISSN 2317-6911.
- Kayser, B.** (1990). *La Renaissance Rurale*. Sociologie des Campagnes du Monde Occidental. Paris: Armand Colin.
- MacCallum, Judith, et al** (2006), *Community building through intergenerational exchange programs: Report to the National Youth Affairs Research Scheme*, Australia, National Youth Affairs Research Scheme (NYARS).
- Lopes, M.** (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. INTERVENÇÃO – Associação para a promoção e divulgação cultural. Chaves .
- Paúl, M. C.** (2005). Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social. *Revista da Faculdade de Letras*, 15, 275-287.
- Ribeiro, O.** (2012). “O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição”. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Número temático: Envelhecimento Demográfico, 2012, pág. 33-52.
- Sousa, D. Q.** (2009). Animação Artística e Dinamização Cultural - “A Animação Artística pelo Desenvolvimento Cultural da Comunidade Juvenil Aveirense”. Bragança.
- Ucar, X.** (1992). *La animación sociocultural*. Barcelona: Ed. CEAC.

Webgrafia

www.ine.pt.

World Health Organization (2002) “Active ageing: A Policy Framework”. Retirado em 12 de dezembro de 2012, em http://whqlibdoc.who.int/hq/2004/who_nmh_nph_02.8.pdf.

LEARNVIL o exemplo de um pequeno projeto internacional que combina uma aposta na animação turística, na cultura, na educação e no envelhecimento ativo para estimular o desenvolvimento rural em contexto aldeia

Veronika Joukes

*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD);
Centro de Estudos Transdisciplinares para o desenvolvimento (CETRAD-UTAD)*

António Pirra

*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD)
Departamento de Agronomia (DAGRO) CQVR*

RESUMO

O projeto Learning Villages: Citizenship, Entrepreneurship, Heritage & Environmental Education for Rural Sustainable Development, permitiu, entre outros, conhecer a realidade dos idosos num conjunto de aldeias rurais e periurbanas nos arredores de Vila Real, nomeadamente nas aldeias pertencentes à Freguesia de Vila Marim. A colaboração entre os *stakeholders* envolvidos foi decisiva na formulação de soluções para identificar parâmetros socio económicos e aumentar a qualidade de vida nestas aldeias. Permitiu também perspetivar uma melhoria no acesso aos serviços coletivos e o apoio ao reforço das suas redes de contactos sociais. Foi possível, igualmente, valorizar o património em termos de usos e costumes agrícolas, rurais e culturais, nomeadamente através da organização de eventos culturais, da retoma do ciclo de transformação do linho e da criação de roteiros pedestres.

Palavras-chave: Desenvolvimento rural; estudo de caso; animação turística; cultura; educação de adultos; envelhecimento ativo; sustentabilidade

Introdução

O desenvolvimento rural visa encontrar formas de melhorar a vida nas zonas rurais com a participação das próprias populações locais, de modo a satisfazer as necessidades das comunidades rurais, ou seja, aquelas áreas predominantemente dependentes da agricultura (Pellissery, 2012). É preciso dizer que a definição de áreas rurais carece de uniformidade e varia entre países e contextos, e que depende de vários indicadores, incluindo demografia, tamanho da povoação, densidade populacional, desenvolvimento económico e ligações setoriais (FAO, 2018). Hoje em dia, qualquer estratégia de desenvolvimento deve ser sustentável, ou seja, respeitar os objetivos de desenvolvimento sustentável das Nações Unidas (UN, 2024).

No âmbito do projeto LEARNVIL conseguiu-se, de forma bem sucedida, contribuir para este desenvolvimento sustentável através do trabalho de uma equipa mista de universitários, agentes de governança e os próprios habitantes locais em Vila Marim.

Objetivos e metodologia do projeto LEARNVIL

Graças ao financiamento dos programas Erasmus+ KA2 - Cooperação para a inovação e o intercâmbio de boas práticas - e KA227 (Parcerias para a Criatividade) , o projeto LEARNVIL (com o número de projeto 2020-1-ES01-KA227-ADU-096064) iniciou-se a 1 de março de 2021. Foi encerrado 30 meses mais tarde, a 31 de agosto de 2023, após uma prorrogação de 6 meses devido à COVID. Contava com um financiamento total de 266.830,00 €, dos quais 26.633,00 € para o CETRAD/UTAD. O projeto "Aldeias de Aprendizagem: Cidadania, Empreendedorismo, Património e Educação Ambiental para o Desenvolvimento Rural Sustentável" ganhou vida graças a uma parceria internacional que envolveu oito organizações espalhadas por cinco países: Portugal, Espanha (líder do projeto), Itália, Grécia e Alemanha (<https://learnville.eu/>).

Com base na candidatura do projeto internacional LEARNVIL, podemos afirmar que pretendia ter impacto e concentrar a investigação aplicada, os recursos educativos, as atividades e as oportunidades de financiamento nas populações das pequenas aldeias rurais, que, por si só, têm menos hipóteses e condições de desenvolvimento e mobilidade. Visava criar valor acrescentado ecológico e sociocultural nestes espaços que enfrentam desafios demográficos (elevado índice de envelhecimento, despovoamento, etc.). Para isso, o LEARNVIL apostou em elementos de “tração verde”: jardinagem, agricultura ecológica, património agrário, paisagem rural. O envolvimento da comunidade, a dinamização rural, a atração turística, tal como a educação patrimonial e ambiental, foram ativadas e/ou reforçadas por estes componentes tratores "verdes".

O projeto criou uma rede de aldeias de aprendizagem que são comunidades que pensam e planeiam, em conjunto, a sua própria forma de funcionar e o seu futuro. As ligações internacionais inspiram e ajudam a alcançar estes objetivos, bem como promovem uma cidadania europeia ativa nos seus habitantes.

Este aprender fazendo, com uma equipa dedicada, resultou plenamente, pois está provado que “injeções” interdisciplinares criativas em zonas rurais periféricas menos favorecidas ajudam a travar tendências populacionais negativas e atrair turismo e novos residentes (União Europeia, 2024a; 2024b).

O programa-piloto LEARNVIL foi implementado em cinco aldeias selecionadas, uma em cada país participante. A profundidade do seu impacto nestas aldeias de aprendizagem dependeu do envolvimento das comunidades locais, incluindo a população idosa. Por conseguinte, o apoio das autoridades locais e das associações civis foi crucial e os seus membros foram parceiros associados e formandos ativos durante o projeto.

Vila Marim: caracterização e património

Relata-se agora o que foi alcançado em Vila Marim, a aldeia de aprendizagem portuguesa que se situa a noroeste da cidade de Vila Real, em Trás-os-Montes. Na prática não se trata de uma só aldeia, mas de sete aldeias que integram a Junta de Freguesia de Vila Marim. Esta é composta por uma mistura de áreas periurbanas, nomeadamente Vila Marim, Quintela, Agarez e Ramadas, e áreas rurais de montanha, integradas no Parque Natural do Alvão, mais precisamente as aldeias isoladas de Arnal, Galegos da Serra e Muas. A Freguesia conta com um vasto património histórico e material (a torre medieval de Quintela e a igreja matriz),

Learnvil, o exemplo de um pequeno projeto internacional que combina uma aposta na animação turística, na cultura, na educação e no envelhecimento ativo para estimular o desenvolvimento rural em contexto aldeia

natural (paisagens) e imaterial (com destaque para o trabalho do linho em Agarez) (Sequeira, 2023b). Nela vivem 1517 habitantes, de acordo com os Censos de 2022. A mesma fonte do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2023) refere que 24% da sua população tem idade superior a 65 anos e que entre 2011 e 2021, a população diminuiu 14%. Por outras palavras, Vila Marim foi o cenário perfeito para explorar como a união de esforços entre uma comunidade local, uma universidade pública e uma microempresa privada, reforçada por uma parceria internacional, pode promover o desenvolvimento sustentável num contexto rural.

Para além de um estudo sobre a qualidade de vida da população local e de outro sobre o quotidiano rural da população residente envelhecida e a sua perceção dos cuidados de saúde e sociais, foram realizadas as seguintes atividades: organização do festival “Plena Moon” (2022 & 2023); ajardinamento de alguns espaços públicos da aldeia; a retoma da cultura do linho e as manipulações ligadas ao seu tratamento, até chegar a peças de roupas (e outras tradições culturais/agrícolas); criação e implementação de percursos pedestres; proposta de reordenamento do bairro em torno da torre de Quintela; valorização dos serviços do ecossistema local; exploração geológica de Arnal, para implementação de um percurso pedestre que realce a importância das antigas minas de volfrâmio (Freire-Lista et al. 2023); e interpretação da flora e fauna de Vila Marim (Joukes, V. et al., 2023).

Atividades desenvolvidas que beneficiam os idosos ou elaboradas com a ajuda dos idosos em Vila Marim

Dos exemplos apresentados acima, alguns foram a favor da ou elaborados com a ajuda da população idosa, e serão detalhados a seguir. Encontram-se exemplos nas áreas da cultura, animação turística, na educação e no envelhecimento ativo (Joukes, V. et al., 2023).

a) Preservação do património cultural, apostando, entre outros, na animação turística e na educação

No âmbito dos projetos a favor da comunidade que tinham de ser desenvolvidos para a unidade curricular “Seminário” no 3.º ano do curso de turismo da UTAD, alguns alunos optaram por contribuir na preservação de tradições locais, e “fixar memórias”. Assim, foram feitas diversas atividades como, por exemplo, trabalho de campo in loco, consulta de arquivos e entrevistas a artesãos. Os resultados obtidos permitiram escrever diversos artigos de divulgação, com a possibilidade de serem publicados online. Foram também sugeridas melhorias para o website da Junta de Freguesia, para o tornar mais apelativo e capaz de atrair visitantes e turistas a esta localidade.

Uma das sugestões foi criar uma secção com testemunhos da população. Assim, foram entrevistados quatro artesãos locais, todos com mais de 70 anos, que representam profissões em vias de extinção em Vila Marim: o Sr. Agostinho Costa, produtor de cabaças (vasilha feita com o fruto da cabaceira), o Sr. Francisco Costa, carpinteiro de carros de bois e as senhoras Maria Celeste Simões Teixeira e Alcina Marques, tecedeiras de linho. Foram também registadas histórias de vida de alguns habitantes mais idosos com especial interesse pelas tradições antigas. Cada história relata um percurso de vida diferente, mas sempre com

aprendizagens e mensagens positivas para quem quiser ler estes relatos sob forma de e-book no website da Junta.

b) *Semana internacional do projeto com lançamento do festival “Plena Moon”*

A Freguesia foi palco de uma semana internacional em setembro de 2022, durante a qual representantes das outras aldeias e dos parceiros internacionais do projeto juntamente com a população local, participaram em diversas atividades - workshops gastronómicos e de artesanato, percursos pedestres e atividades lúdicas e culturais, como o festival Plena Moon (em 2022). Os festivais Plena Moon são eventos sustentáveis, culturais, artísticos e populares, construídos à volta e sob a inspiração das noites de lua cheia. O seu iniciador foi José A. Secas, que lançou uma primeira versão em Cáceres, em 2019. Desde então tem organizado 17 eventos em 6 localidades e 4 países (Ayuntamiento Cáceres, 2024; HOY (2024)). Dado o seu sucesso, o evento foi retomado em 2023 junto à torre de Quintela. Ambas as edições contaram com várias expressões artísticas, desde a música à meditação, passando pela gastronomia, teatro, pintura e dança.

c) *Revitalização da cultura do linho (e outras tradições agrícolas/culturais locais)*

No âmbito do projeto LEARNVIL, em maio de 2022, fez-se a sementeira de um campo experimental de linho em Agarez, coordenada pela Presidente da Junta de Freguesia, Sandra Marcelino, e acompanhada, entre outros, pelo Prof. António Pirra, do Departamento de Agronomia UTAD, que conseguiu as sementes – pois, estas já não existiam na aldeia – visando incentivar e reavivar esta tradição secular. Esta terra sempre foi conhecida pelos magníficos trabalhos em linho, que saíam dos teares das mulheres da região, e que se pretendia fossem retomados. Esta atividade agrícola encontrava-se praticamente extinta há dezenas de anos, sobrevivendo apenas em vasos ou pequenos canteiros de jardim, que as pessoas mais velhas insistem em manter para mostrar aos netos a beleza desta planta (*Linum usitatissimum L.*). Ao longo do ano foram ainda revividas a ceifa e o processamento primário e secundário do linho, criando-se momentos de convívio entre pessoas de várias idades e diferentes graus de experiência.

d) *Criação e implementação de percursos pedestres*

Em conjunto com a presidente da Junta de Freguesia, Sandra Marcelino desafiaram-se os alunos do 3.º ano das licenciaturas em Turismo e em Línguas e Relações Estrangeiras a criar itinerários pedestres que os locais e os visitantes pudessem utilizar para exercício físico em plena natureza, mediante o acréscimo de explicações sobre o património material e imaterial/natural ou cultural, como forma de melhor conhecer a freguesia.

Numa primeira fase cada grupo de alunos acompanhou um residente local a percorrer um circuito circular, escolhido por este. Todos os circuitos foram definidos entre residentes e em sintonia com a visão da presidente da Junta, sem intervenção externa. Pretendia-se que os seis circuitos definidos pudessem responder aos diversos públicos que os poderão percorrer e com diversos graus de dificuldade, colocando, em todos os casos, as pessoas em contacto com a natureza e o património natural e cultural de Vila Marim.

Learnvil, o exemplo de um pequeno projeto internacional que combina uma aposta na animação turística, na cultura, na educação e no envelhecimento ativo para estimular o desenvolvimento rural em contexto aldeia

Complementarmente, foi ainda desenvolvido um percurso pedestre em Arnal, a partir duma perspetiva geológica e histórica em redor da anterior exploração de volfrâmio, sublinhando a importância deste minério, no passado, para a freguesia.

Aposta no envelhecimento ativo com base em trabalhos científicos realizados e aplicados em Vila Marim

a) *Estudo da qualidade de vida dos habitantes*

Garantir qualidade de vida aos habitantes de Vila Marim foi uma questão crucial no âmbito do projeto LEARNVIL. Mediu-se a perceção da qualidade de vida dos residentes em Vila Marim, através da realização de inquéritos junto dos mesmos com base no inquérito WHOQOL-BREF da Organização Mundial de Saúde (1996) e adaptado para Portugal por Canavarro *et al.* 2007

O referido questionário, para além de questões de âmbito geral, tem uma natureza multidimensional, procurando, pois, captar as várias dimensões do conceito, nomeadamente o domínio físico, psicológico, as relações sociais e o meio-ambiente. Foi também uma preocupação tentar entender se haveria diferenças entre os habitantes dos locais da freguesia mais rurais e os que residem em lugares periurbanos.

As principais conclusões indicam que as zonas periurbanas têm melhores índices nos domínios da qualidade de vida geral, das relações sociais e no domínio físico, enquanto as zonas rurais têm melhores índices nos domínios psicológico e ambiental. O aumento da idade é acompanhado por maiores preocupações com a saúde, bem como com a governança e a garantia dos direitos básicos. Todas as faixas etárias responderam de forma igual às questões relacionadas com o rendimento e a segurança física. Estes resultados constituem um ponto de orientação para que as políticas públicas de apoio possam ser mais efetivas, ao ir ao encontro da realidade percecionada e manifestada pelos residentes (Sequeira *et al.* 2022a; 2022b; 2023a; 2023b).

b) *Estudo dos quotidianos rurais da população residente envelhecida e de perceção de cuidados de saúde e sociais*

Considerando o isolamento de algumas aldeias rurais e a ausência de respostas de cuidado adequadas, desenvolveu-se o estudo da qualidade de vida para delinear os quotidianos rurais das pessoas idosas e os seus sentimentos de qualidade de vida, nas sete aldeias da freguesia. As diretrizes político-institucionais para o envelhecimento ativo e saudável 2020-2030 e a Agenda 2030 para a sustentabilidade foram respeitadas, ao sugerir, no final, uma melhor integração social dos idosos.

Foram trabalhados vários aspetos relacionados com a apreciação e perceção da qualidade de vida e a vontade de ter acesso a sistemas de suporte social, por parte dos idosos desta freguesia rural. Recorreu-se aos métodos qualitativo e etnográfico. O primeiro passo foram as reuniões de preparação entre a equipa do projeto e a Presidente da Junta de Freguesia, para a programação dos primeiros contactos com os idosos locais. A recolha de dados, por entrevista semiestruturada e observação, decorreu entre março e junho de 2022 e acarretou

passagens regulares pela aldeia. A análise de conteúdo das entrevistas valorizou sete categorias: 1) Quotidianos, destacando o passado e o presente; 2) Percepções de suficiência da reforma, aferindo sentimentos face ao custo de vida; 3) Relações sociais, aferindo as relações familiares, de vizinhos e comunitárias; 4) Percepções de suporte social recebido, com destaque para acesso a sistemas de saúde e apoio social; 5) Percepções de suporte social desejado, aferindo interesses em respostas sociais típicas; 6) Condicionantes do espaço rural; 7) Percepções de qualidade de vida na interação com o espaço rural.

Percebem-se quotidianos com grande ligação ao território através do trabalho agrícola e de pastorícia e, ao mesmo tempo, processos de envelhecimento positivo, misturados por alguns sentimentos de solidão e abandono. Trata-se de um grupo vulnerável, maioritariamente reformado, com uma idade média de 80 anos que apresenta fracos níveis de sociabilidade e de participação em atividades coletivas (Gonçalves et al. 2022a; 2022b; 2023a; 2023b).

Conclusões

O projeto LEARNVIL concentrou-se nas regiões periféricas despovoadas, especialmente nos habitantes adultos e idosos das pequenas aldeias que enfrentam problemas e desafios demográficos (elevado índice de envelhecimento, despovoamento, baixos rendimentos, dificuldade no acesso a serviços médicos e outros).

O orgulho na sua história e no seu património, e a vontade de desenvolvimento sustentável da Freguesia de Vila Marim levou os atores locais a apresentar uma candidatura ao projeto LEARNVIL para ser reconhecida como *Learning Village*. Depois de ter ganho o concurso, ao longo das atividades desenvolvidas pela comunidade, estimulada pelos parceiros locais universitários, de governança etc., a comunidade reforçou aprendizagens, criou histórias positivas e valorizou recursos patrimoniais, gastronómicos e culturais. A otimização da qualidade de vida em meio rural destas sete aldeias esteve subjacente a toda a abordagem.

Outro elemento a realçar é a colaboração entre diferentes *stakeholders* neste processo de melhoria e a vontade da Junta de Freguesia de Vila Marim, em aceitar que a sua freguesia fosse objeto deste estudo com diversos tipos de avaliação, que permitiram implementar inovações que aumentarão o bem-estar dos residentes. Os trabalhos realizados permitiram alcançar e, em muitos casos, ultrapassar os objetivos do projeto.

Em relação ao estudo da qualidade de vida dos habitantes rurais, verificou-se que as aldeias periurbanas que estão mais próximas da cidade, têm acesso a vários bens e serviços; os seus habitantes têm maior mobilidade e socializam mais com os amigos, ou seja, apresentam melhores índices de qualidade de vida global. Enquanto nas aldeias rurais, os habitantes estão mais conscientes das suas limitações físicas e de saúde. No entanto, desfrutam mais das suas vidas perto da natureza e aceitam melhor o seu processo de envelhecimento. As preocupações com o rendimento e a segurança física são comuns a todos os grupos etários. As preocupações com a saúde aumentam com a idade, tal como a importância dada à governação e aos direitos básicos.

Em relação ao estudo dos quotidianos rurais da população residente envelhecida, percebem-se quotidianos com grande ligação ao território e à agricultura. Os processos de envelhecimento são encarados de forma positiva, apesar de alguns sentimentos de solidão e

Learnvil, o exemplo de um pequeno projeto internacional que combina uma aposta na animação turística, na cultura, na educação e no envelhecimento ativo para estimular o desenvolvimento rural em contexto aldeia

abandono. Maioritariamente reformados, com uma idade média de 80 anos, os idosos apresentam fracos níveis de sociabilidade e de participação em atividades coletivas (Gonçalves et al. 2022a; 2022b; 2023a; 2023b).

Face a todo o trabalho desenvolvido foram feitas sugestões em diversas áreas: melhor acompanhamento dos idosos, detetar os domínios da qualidade de vida prioritários, melhorar o acesso a serviços coletivos e o apoio a redes de sociabilidade e, ainda a valorização e conservação do património, nomeadamente através de um melhor aproveitamento turístico e cultural da torre de Quintela, do cultivo e transformação do linho e da criação de rotas turísticas.

Agradecimentos

Este artigo partilha alguns dos resultados obtidos ao colaborar com o projeto Erasmus+ LEARNVIL (Learning Villages: Citizenship, Entrepreneurship, Heritage & Environmental Education for Rural Sustainable Development com o número de projeto 2020-1-ES01-KA227-ADU-096064.

V. Joukes gostaria de agradecer ao seu centro de investigação CETRAD pelo seu apoio geral como investigadora Integrada e, assim, este trabalho é também financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/04011/2020 (<https://doi.org/10.54499/UIDB/04011/2020>).

Referências bibliográficas

- Ayuntamiento Cáceres** (2024). *Plena Moon*. <https://www.ayto-caceres.es/profesionales/plena-moon/>
- Canavaro, M. C., Simões, M. R., Vaz Serra, A., Pereira, M., Rijo, D., Quartilho, M. J., Gameiro, T. P., & Carona, C.** (2007). Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde: WHOQOL-Bref. In M. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. III, pp. 77-100). Coimbra: Quarteto Editora.
- FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations** (2018). *Guidelines on defining rural areas and compiling indicators for development policy*. <https://openknowledge.fao.org/server/-api/core/bitstreams/5fc6bb8d-32a7-4c5e-ac71-81c1f19d13e4/content>
- Freire-Lista, D., Joukes, V. & Cunha, C.** (2023). Historical Tungsten Mines of Vila Marim, Vila Real (Galicia-North Portugal Euroregion) an Adventure Geotourism Attraction for Sustainable Conservation. Work in Progress Report. *International conference "Learning Villages, Cultural Heritage and Rural Landscapes": Book of Abstracts. Kalamata, 20 de abril 2023* (pp. 63-64). LEARNVIL project.
- Gonçalves, H., Sequeira, T., Joukes, V., & Pirra, A.** (2022a). Rural daily life, subjectivities and service in aging: case studies in Vila Marim, North Interior of Portugal. In M. Gómez-Ullate (Ed.) *International Conference "Active aging, life quality and Well-being in rural areas"*. *Book of Abstracts* (pp. 32-34). LEARNVIL project.
- Gonçalves, H., Sequeira, T., Joukes, V., & Pirra, A.** (2022b). Rural Daily Life in Aging and Resilience in Times of Pandemic: Vila Marim, Portugal. In T. Sequeira, H. Gonçalves, V. Joukes, & A. Pirra (2022). *International Conference "Pandemic Crises in Rural Villages"*. *Book of Abstracts* (p. 18). UTAD. ISBN: 978-989-704-504-2.

- Gonçalves, H., Sequeira, T., Joukes, V., & Pirra, A.** (2023a). Aldeias de Aprendizagem e com Valor: Abordagem Learnvil em Vila Marim, Portugal". *IntelCities*. Abril, 42-43, <https://intelicities.pt/assinaturas/>.
- Gonçalves, H., Sequeira, T., Pirra, A., & Joukes, V.** (2023b). Learning Villages with Value: The Case of the LEARNVIL Approach in Vila Marim, Portugal. *International conference "Learning Villages, Cultural Heritage and Rural Landscapes": Book of Abstracts. Kalamata, 20 de abril 2023* (p. 112). LEARNVIL project.
- Joukes, V. Gonçalves, H., Sequeira, T., & Pirra, A.** (2023). *Final report of the project LEARNVIL - Learning Villages: Citizenship, Entrepreneurship, Heritage & Environmental Education for Rural Sustainable Development*. CETRAD/UTAD.
- HOY** (2024). *Plena Moon regresa cargado de actividades para disfrutar de la luna llena en la parte antigua*. <https://www.hoy.es/caceres/plena-moon-regresa-cargado-actividades-disfrutar-luna2024-0523074059-nt.html?ref=>
- INE** - Instituto Nacional de Estatística (2023). *CENSOS 2021. Indicadores*. <https://tabulador.ine.pt/censos2021/>
- Organização Mundial da Saúde** (1996). *WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996* (No. WHOQOL-BREF). World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63529/WHOQOL-BREF.pdf?sequence=1>
- Pellissery, S.** (2012). Rural Development. *Encyclopedia of Sustainability*. 7: 222–225.
- Sequeira, T., Francisco, B. S., Gonçalves, H., Joukes, V., & Pirra, A.** (2022a). Perception of Quality of Life: a case study with residents in Vila Marim – Portugal. In M. Gómez-Ullate (Ed.) *International Conference "Active aging, life quality and Wellbeing in rural areas"*. *Book of Abstracts* (pp. 23-25). LEARNVIL project.
- Sequeira, T., Pirra, A., Gonçalves, H., & Joukes, V.** (2022b). Learning Villages, Green Future and Quality of Life: a Portuguese Village Study Case. In APDR (2022). *29th APDR Congress, June 29-30, 2022, University of Madeira, Funchal, Portugal. Proceedings. Islands and peripheral territories: challenges in a moving geography and changing "climate" patterns* (p. 98). ISBN 978-989-8780-10-2. <http://apdr.pt/data/documents/ATAScongress2022.pdf>
- Sequeira, T., Gonçalves, H., Francisco, B. S., Pirra, A., & Joukes, V.** (2023a). Well-being and Quality of Life: Different Perspectives in Rural and Peri-urban Areas in the North of Portugal. *Regional Science Inquiry Journal - Hellenic Association of Regional Scientists XV* (1), 13-28. SCOPUS; CiteScore 2022 2.0. https://www.rsijournal.eu/ARTICLES/June_2023/01.pdf
- Sequeira, T., Gonçalves, H., Joukes, V. & Pirra, A.** (2023b). Cultural Heritage as a Potential Driver for Community Development: The Medieval Tower of Vila Marim in North Portugal as a Case Study. *International conference "Learning Villages, Cultural Heritage and Rural Landscapes": Book of Abstracts. Kalamata, 20 de abril 2023* (pp. 28-29). LEARNVIL project.
- União Europeia** (2024a). *Rural Pact Community Platform. Good practices*. https://rural-pact.rural-vision.europa.eu/good-practices_en
- União Europeia** (2024b). *Rural toolkit. INSPIRE-se*. <https://funding.rural-vision.europa.eu/inspire?lng=pt>
- UN – United Nations** (2024). *The 17 goals*. <https://sdgs.un.org/goals>

Circuito da aldeia: Quando o envelhecimento é um recurso comunitário

Lurdes Pratas Nico & Bravo Nico

Centro de Investigação em Educação e Psicologia/Universidade de Évora

Universidade Popular Túlio Espanca

Escola Comunitária de São Miguel de Machede

RESUMO

O Circuito da Aldeia, promovido pela Escola Comunitária de São Miguel de Machede desde 2009, é um roteiro pedagógico através do qual a comunidade micaelense oferece ao visitante uma experiência de aprendizagem que lhe permite conhecer o quotidiano da vida rural alentejana. No desenho e concretização do Circuito da Aldeia, envolvem-se todas as pessoas e mobilizam-se todos os saberes: as pessoas mais velhas e os seus saberes experienciais e as pessoas mais novas e os seus saberes mais académicos. Desta fusão, participada e cooperativa, de conhecimentos endógenos, resultou uma realidade nova na comunidade, que se inscreveu na economia local e que gerou uma dinâmica intergeracional, através da qual se construiu um novo conhecimento e um novo rendimento. No Circuito da Aldeia, as pessoas mais velhas são um extraordinário recurso da comunidade, sendo valorizados os seus conhecimentos empíricos e as respetivas histórias de vida.

Palavras-Chave: Escola Comunitária; Educação Comunitária; Circuito da Aldeia; Envelhecimento.

1- O ponto de partida – a Escola Comunitária de São Miguel de Machede

São Miguel de Machede é uma pequena freguesia rural do concelho de Évora, com 81,53 km² de área e 688 habitantes (INE, 2022). Neste momento, dispõe de um Jardim de Infância da rede pública, com 4 crianças inscritas, que funciona no edifício da Escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico, agora, encerrada por falta de alunos. Há, no entanto, uma outra infraestrutura educativa que mantém as suas portas abertas. É a Escola Comunitária de São Miguel de Machede projeto promovido pela SUÃO-Associação de Desenvolvimento Comunitário, cuja atividade é dirigida a toda a comunidade.

Em 1998, um grupo de jovens e adultos residentes na freguesia, assumiram a construção de um futuro melhor do que o presente, sabendo que tinham no passado uma fonte significativa de experiências, património e conhecimento que importava divulgar, valorizar e preservar. Assim, decidiram promover uma Escola Comunitária, a partir da qual pretendiam contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos residentes na comunidade, num processo que envolvesse todas as pessoas, de todas as idades, experiências e saberes.

Identificados os problemas e desafios – que, já, naquela altura, se colocavam, nomeadamente, na área social, demográfica e de acesso dos cidadãos aos serviços e direitos básicos de cidadania inscritos na Constituição da República Portuguesa –, procuram-se as soluções

para esses problemas e desafios. Nascia, assim, um trabalho comunitário que tentou valorizar o território, todas as gerações, saberes instalados na comunidade, convocando-os para os projetos e atividades que a SUÃO tem vindo a promover nas áreas educativa, social ou cultural, desde 1998.

Este processo de construção coletiva, que parte e se centra nas pessoas, emerge de uma abordagem de desenvolvimento local, de base comunitária, intergeracional – que valoriza todos os recursos endógenos da comunidade e promove parcerias entre entidades locais –, através da qual se constroem as soluções para os problemas identificados e se criam melhores condições de vida para todos, em prossecução com o objeto social e a finalidade da Suão consagrados no artigo 3.º dos respetivos estatutos (SUÃO, 2017), que indicam a finalidade de “...promover o desenvolvimento humano, social, cultural, educacional e económico, de forma integrada e sustentável, nos territórios e comunidades onde concretiza a sua atividade, assumindo a qualificação como o seu instrumento preferencial de intervenção humana, familiar, social e territorial.”

Este modelo de intervenção recorre a uma abordagem de desenvolvimento centrado nas pessoas e nos territórios, que teve grande atenção nas décadas de 80 e 90 do século passado. Ao longo do tempo, esse conceito [desenvolvimento] tem assumido outras designações como “desenvolvimento comunitário, endógeno, local ou participativo” (Cristóvão & Baptista, 2021, p. 39), onde os cidadãos têm uma participação ativa e significativa nos processos e decisões que contribuam para o seu futuro, o que conduz a intervenções que procuram, em última instância, o *empowerment* dos intervenientes (ibidem, p. 43).

Na SUÃO, mais concretamente através da Escola Comunitária de São Miguel de Machede, assume-se o conceito de desenvolvimento comunitário e local, partindo da educação como o elemento e o construto central de toda a matriz de intervenção social da instituição.

A Escola Comunitária é assumida como “o meio privilegiado para a construção local, solidária, cooperativa e participada das competências e conhecimentos necessários para promover o desenvolvimento humano, social e económico promotor de uma cidadania de qualidade” (Nico & Nico, 2021, p.321). É a partir da Escola Comunitária que tem vindo a ser desenvolvido um modelo pedagógico, a partir do qual se desenvolvem os projetos e atividades educativas, em contextos não-formais de aprendizagem. Os pilares teóricos desse modelo pedagógico são essencialmente três: o Programa de Auxílio ao Desenvolvimento da Capacidade de Aprendizagem (Berbaum, 1992); a aprendizagem social e cooperativa de Vygotsky (2007) e a educação conscientizadora do pedagogo brasileiro Paulo Freire (Freire, 2001).

A Escola Comunitária da Suão constitui o projeto mais estruturante, a partir do qual, se desenvolve a referida intervenção social da associação, de base comunitária, de matriz não-formal e intergeracional.

2- A educação não-formal como a infraestrutura promotora de desenvolvimento humano e social em São Miguel de Machede

Atendendo aos diferentes contextos educativos existentes num território, a educação de matriz não-formal desenvolvida pela SUÃO assume as características apontadas por Gohn (2006), segundo a qual

A educação não-formal designa um processo com várias dimensões tais como: a aprendizagem política dos direitos dos indivíduos enquanto cidadãos; a capacitação dos indivíduos para o trabalho, por meio da aprendizagem de habilidades e/ou desenvolvimento de potencialidades; a aprendizagem e exercício de práticas que capacitam os indivíduos a se organizarem com objetivos comunitários, voltadas para a solução de problemas coletivos cotidianos; a aprendizagem de conteúdos que possibilitem aos indivíduos fazerem uma leitura do mundo do ponto de vista de compreensão do que se passa ao seu redor (...)” (p.28)

Os problemas, obstáculos e eventuais «impossibilidades» de resolução das situações, com que os territórios e as populações que aí vivem se confrontam, passam a ser considerados numa perspetiva positiva, a partir do envolvimento das pessoas no desenho, planificação e desenvolvimento de projetos educativos, nos quais se envolvem, ativa e diretamente, resultando daí, soluções e aprendizagens significativas, porque ancoradas no quotidiano e mapa de experiências individuais dos intervenientes (Ramalho, et al., 2011).

A educação não-formal é, pois, a base da matriz de intervenção social e um instrumento de construção local, cooperativa, partilhada e intergeracional de acessos entre os cidadãos e direitos (e também deveres) de cidadania em áreas como a Educação, Saúde, Habitação, Cultura, Trabalho qualificado, entre outras. Esta abordagem desenvolvida pela SUÃO, tem também procurado desconstruir muros, como referem Nico & Nico (2021), quando indicam que “este pensamento, e consequente ação comunitária, tem, como principal finalidade, desconstruir os compartimentos sociais que se sedimentam na comunidade: jovens e seniores, mulheres e homens, escolarizados e iletrados, socialmente favorecidos e desfavorecidos, ativos e aposentados, empregados e desempregados.” (p. 321).

3- O Circuito da Aldeia

O Circuito da Aldeia é outro dos projetos mais significativos da SUÃO. Nasceu em 2009, assumido como um projeto de empreendedorismo social e económico, através da criação de uma nova fileira de atividade económica que gerasse riqueza, promovesse a participação ativa de todos, em particular dos mais velhos e dos mais novos e qualificados e que concretizasse a coesão das pessoas e dos seus saberes. A coesão social e a intergeracionalidade, constituem os pressupostos da metodologia de intervenção social utilizada (Nico & Nico, 2021, p. 324).

O projeto nasceu, assim, da constatação de que era urgente salvaguardar os saberes e as experiências dos mais velhos (seniores), disponibilizando-os às gerações mais novas; valorizar os recursos endógenos da comunidade e criar um produto promotor da economia local, através da geração de riqueza na comunidade.

O Circuito da Aldeia consiste num itinerário de aprendizagem em contexto rural, através do qual se proporciona o contacto das pessoas com o quotidiano de uma pequena comunidade rural. O roteiro pedagógico constitui-se de diferentes estações de aprendizagem (mercearia, horta, animais de criação, adega, igreja, jogos tradicionais, literatura tradicional, junta de freguesia, lavadouro e almoço tradicional).

A organização logística das visitas pedagógicas está a cargo dos mais novos, jovens qualificados que trabalham na associação, em articulação com os mais velhos, da comunidade, que assumem o papel de protagonistas, ao receberem os visitantes em cada uma das estações de aprendizagem, transmitindo os saberes experienciais e populares que aí foram construindo ao longo da vida. Os mais jovens também participam, em regime de voluntariado e como retorno pelo apoio que recebem da SUÃO, ao longo do ano, em particular, no prosseguimento dos estudos.

O perfil de visitantes, nos primeiros anos do projeto, estava estabelecido exclusivamente, nos mais novos, em idade escolar (do pré-escolar ao ensino secundário), alargando-se, mais tarde, a um público diverso, como os seniores institucionalizados, famílias, empresas e pessoas com necessidades educativas especiais.

Deste projeto tem resultado um trabalho cooperativo e intergeracional, em que os saberes se entrelaçam e se valorizam mutuamente.

As Estações de Aprendizagem

- A **Estação da mercearia**: onde os visitantes podem contactar com o comércio local, no único espaço que existe na freguesia. Os mais velhos que, aí, acolhem os visitantes, são os proprietários da mercearia.
- a **Estação da Horta**: onde são explicadas as práticas e técnicas agrícolas e as variedades de plantas, de acordo com a estação do ano. Os seniores que recebem os visitantes são, simultaneamente, os hortelãos e os proprietários das hortas.
- a **Estação dos Animais de Criação**: onde são dadas a conhecer as espécies animais que se criam nas habitações, em pequena escala (galinhas, patos, coelhos, perus). A maioria para consumo próprio, serve para aliviar a economia doméstica das famílias.
- a **Estação da Adega**: onde é possível observar uma moderna unidade de produção de vinho, ali instalada há mais de uma década, na qual tem vindo a ser desenvolvido um projeto de enoturismo.
- a **Estação da Igreja**: integra o património religioso da freguesia, marco identitário das vivências da comunidade, onde se dão a conhecer as tradições e o orago da freguesia. São os seniores, que realizam a manutenção da igreja quem, habitualmente, recebe, os visitantes.
- a **Estação dos Jogos Tradicionais**: é dado a conhecer o Jogo da Bola do Aro, um jogo tradicional descrito numa publicação da autoria de Mendes e Coelho (2007). É um fragmento identitário da comunidade micaelense. Há dois ou três senhores/seniores da comunidade que detêm o conhecimento das regras. É através deles que é transmitido o conhecimento às gerações mais novas, mediante a explicitação prévia das regras e da prática do jogo.
- a **Estação da Literatura Tradicional**: consiste na leitura e exploração de histórias, contos e tradições orais e locais no espaço da Biblioteca Comunitária da Suão. Esta dispõe, atualmente, de mais de 7000 títulos, proporcionando, não só aos visitantes, mas a toda a comunidade de São Miguel de Machede, o acesso gratuito à leitura e informação.
- a **Estação da Junta de Freguesia**: neste local, procura-se dar a conhecer os serviços disponibilizados pela autarquia, a ligação com as restantes instituições locais e o contributo

da autarquia para a resolução dos problemas locais. São os funcionários da autarquia, quem recebe os grupos de visitantes.

- a **Estação do Lavadouro Público**: espaço icónico da comunidade, onde antigamente, as pessoas iam lavar e estender a roupa. Dá-se a conhecer a prática antiga, à qual ainda recorrem algumas pessoas, maioritariamente, mais velhas.
- a **Estação do Almoço Tradicional**: espaço onde os visitantes podem degustar a tradicional sopa de tomate alentejana, com os produtos provenientes da horta. A sopa de tomate é uma receita da gastronomia alentejana, que recorre a produtos da época e é confeccionada pelas senhoras/seniores da comunidade.

A equipa responsável pela dinamização do projeto é constituída por jovens qualificados - que trabalham na associação ou integram os órgãos sociais da mesma (desde o grau de licenciatura, mestrado e doutoramento), com formações na área das Ciências da Educação, Psicologia e Serviço Social – e por seniores da comunidade, em regime de voluntariado, que assumem o papel de “professores” nas respetivas estações de aprendizagem. Desta fusão, resulta uma experiência significativa para todos, a nível pedagógico, humano e social. Nos períodos de férias escolares, podemos contar com a participação voluntária de outras crianças e jovens que se disponibilizam para colaborar no projeto, conforme referido anteriormente.

Atualmente, a atividade educativa promovida pela SUÃO é a terceira atividade económica que mais contribui para a dinâmica económica da freguesia, antecedida da área do vinho (Adega) e da área social (Lar e Centro de Dia).

4- A participação dos seniores e o contributo do Circuito da Aldeia para o envelhecimento ativo e saudável

Como referido anteriormente, o *Circuito da Aldeia* tem vindo a contar com a participação ativa dos seniores da freguesia, que se disponibilizam, de forma voluntária, para assegurar as estações de aprendizagem que constituem a visita pedagógica, assumindo, assim, o papel de “professores” que recebem e transmitem os seus conhecimentos a quem os visita.

Os seniores participantes no Circuito da Aldeia têm idades compreendidas entre os 50 e os 85 anos e a maioria participa, de forma regular, noutras atividades de educação não-formal, disponibilizadas na Escola Comunitária, nomeadamente nas atividades que integram o Curso de Educação de Adultos, constituído por diversas áreas de aprendizagem como a Pintura, a Informática, a Hidroginástica, as Dinâmicas de Grupo e a Atividade Física.

Essa participação em projetos e atividades educativas tem promovido a partilha dos conhecimentos, a socialização e a cooperação entre gerações diferenciadas, de saberes e experiências, também, diferenciados, mas que se complementam.

O Circuito da Aldeia, enquanto itinerário de aprendizagem em contexto rural, é um produto que resulta do trabalho de todos: dos que puderam realizar percursos de qualificação longos (os mais jovens) e preparam o circuito do ponto de vista científico e técnico e dos mais velhos que, não tendo longos percursos de qualificação, acumularam, ao longo da sua vida, um vasto conhecimento popular que o Circuito da Aldeia valoriza, preserva e transmite.

Neste sentido, podemos afirmar que o Circuito da Aldeia é um dispositivo educativo que tem contribuído para um «processo de envelhecimento ativo e saudável», preconizado

pela Organização Mundial de Saúde, no seu Relatório Mundial de Envelhecimento e de Saúde. Neste, o Envelhecimento Saudável é definido como:

... o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada” e “...portanto, não é definido por um nível ou limiar específico do funcionamento ou da saúde. Em vez disso, é um processo que permanece relevante a cada adulto maior, uma vez que sua experiência de Envelhecimento Saudável pode sempre se tornar mais ou menos positiva. (Organização Mundial de Saúde, 2015, pp.13-14)

Esse processo de envelhecimento ativo e saudável, de acordo com a OMS, é influenciado por vários fatores ou condicionantes como os aspetos comportamentais, aspetos pessoais, cultura e género, ambiente social, ambiente físico, sistemas de saúde e serviço social, qualidade de vida no idoso, natureza económica (Azevedo et al. 2022, pp.21-22).

Por outro lado, o Circuito da Aldeia promove o envelhecimento ativo e saudável no lugar, o *Ageing in place*, que significa poder viver na sua casa e comunidade, num ambiente que, com o tempo, também, se tem de adaptar para responder aos desafios do processo de envelhecimento. Este não prevê apenas responder às necessidades básicas e aos apoios sociais, mas procura assegurar oportunidades de interação, participação, integração e inclusão social das pessoas na comunidade e nas instituições aí existentes (Organização Mundial de Saúde, 2015) visando a participação das pessoas mais velhas “em funções úteis e socialmente reconhecidas” (Fonseca, 2022, p.25).

Portugal também está comprometido com esta abordagem do Envelhecimento Ativo e Saudável, refletida na Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (ENEAS, resultado da Proposta apresentada pelo Grupo de Trabalho interministerial, conforme previsto no Despacho n.º 12427/2016). A ENEAS encontra-se organizada em Linhas Orientadoras da Ação e Medidas estruturadas a partir de 4 Eixos Estratégicos que transcrevemos, em seguida:

«A. SAÚDE – Promoção de iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência, adiar o aparecimento e controlar o agravamento e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas e potenciar a sua autonomia.

B. PARTICIPAÇÃO – Promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida incluindo estratégias de promoção da literacia em saúde e incentivo à criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e da participação das pessoas idosas na sociedade e nos processos de decisão que afetam a sua vida.

C. SEGURANÇA – Apoio a iniciativas e práticas que visem minimizar riscos e promover o bem-estar e a segurança das pessoas idosas.

D. MEDIÇÃO, MONITORIZAÇÃO E INVESTIGAÇÃO – Promoção da investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável, potenciando o levantamento de necessidades, o desenvolvimento, monitorização e avaliação de

intervenção e a disseminação de boas práticas e da inovação.» (Direção-Geral de Saúde, 2017, p.20)

Partindo dos quatro eixos identificados na ENEAS, o Circuito da Aldeia pode ser integrado no *Eixo B Participação*, na medida em que cria um ambiente potenciador da integração e participação das pessoas na comunidade, em particular dos mais velhos (ibidem, p.29), promovendo uma imagem positiva do envelhecimento, combatendo preconceitos, mitigando a exclusão social das pessoas idosas e criando “espaços intergeracionais e ações tendentes a destacar o valor social e económico da solidariedade intergeracional na família e na comunidade” (ibidem, p. 30).

Para concluir...

O Circuito da Aldeia é um produto bem-sucedido da existência de uma relação positiva entre percursos longos de qualificação e o trabalho qualificado. Os jovens, que participam e organizam o Circuito da Aldeia, realizaram, com o apoio da SUÃO, os respetivos percursos escolares, e subsequente Estágio Profissional, que lhes garantiu e abriu a porta para um trabalho na instituição, compatível com as respetivas qualificações, impedindo-os de sair, de forma precoce, da sua terra.

Simultaneamente, tem permitido promover o diálogo entre gerações diferentes, muitas vezes distantes pelos desafios societários com que nos confrontamos. Esta lógica dialógica entre gerações reforça o sentido de comunidade, tornando-a mais autónoma, promovendo contextos de participação ativa das pessoas mais velhas ao longo da vida e contribuindo para um processo de envelhecimento ativo e saudável.

Além da dimensão social e educativa, o projeto é uma fonte de financiamento para a SUÃO (cada visitante paga um bilhete, de acordo com o circuito escolhido) e fator de dinamização da economia local, através da aquisição de produtos e bens nas empresas e comércio local da freguesia.

O Circuito da Aldeia é, concomitantemente, um exemplo de empreendedorismo de base local e com perfil educacional que tem recebido o reconhecimento social de entidades públicas e privadas através da atribuição de prémios: i) Fundação EDP, no âmbito do Programa EDP Solidária / Prémio EDP Solidária 2013; ii) Instituto Português do Desporto e da Juventude, no âmbito do Prémio Boas Práticas Associativas 2013; iii) Empresas «Lidl» e «SIC Esperança», no âmbito do Movimento «*Mais para Todos*» (2016); Empresa «Casa Agrícola Alexandre Relvas», no âmbito de um protocolo de Mecenato Educativo e Cultural (2016).

Por último, através do Circuito da Aldeia e da educação comunitária promovida pela Escola Comunitária de São Miguel de Machede, tem-se procurado conservar e enriquecer o *terroir educativo* do território, enquanto “reserva da diversidade humana e cultural do mesmo, devendo ser essa a finalidade principal das abordagens de desenvolvimento local” (Nico & Nico, 2022, p.31).

A comunidade, enquanto chão e fonte de recursos endógenos do projeto Circuito da Aldeia, é considerada como um complexo sistema de relações entre pessoas, famílias, atividades e instituições, que se constitui como uma rede dinâmica, na qual interagem os indivíduos, as suas necessidades, os seus interesses, as suas expectativas, as suas relações e os seus

projetos vitais, numa equação única, em que cada variável depende de si própria e do resultado da sua interação com as demais. (ibidem, p.27)

Referências Bibliográficas

- Azevedo, L., Riscado, P., & Maia, C.** (2022). *A influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa da literatura*. *HIGEIA: Revista Científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias*, 7 (1), 17-27.
<http://hdl.handle.net/10400.11/8072>
- Berbaum, J.** (1992). *Desenvolver a Capacidade de Aprendizagem*. Escola Superior de Educação João de Deus.
- Fonseca, A.** (2022). *Aging in Place, Envelhecimento em Casa e na Comunidade em Portugal*. *Public Sciences & Policies*, 6(2), 21–39. <https://doi.org/10.33167/2184-0644.CPP2020.VVIN2/pp.21-39>
- Cristóvão, A., & Baptista, A.** (2021). *Desenvolvimento Local em Contexto Rural*. In A. Monteiro & A. Fragoso (Orgs), *Desenvolvimento Local em Portugal* (pp. 37-54). Edições Afrontamento.
- Despacho n.º 12427/2016**, de 17 de Outubro, da Presidência do Conselho de Ministros, Finanças, Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e Saúde - Gabinetes dos Ministros Adjunto, das Finanças, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde. *Diário da República*. n.º 199, Série II. (Cria um grupo de trabalho interministerial para apresentar uma Proposta de Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, e define a sua composição).
- Direção-Geral da Saúde** (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. DGS. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Freire, P.** (2001). *Pedagogia dos Sonhos Possíveis*. Fundação Editora da UNESP (FEU).
- Gohn, M.** (2006). Educação não-formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 14(50), 27-38. http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40362006000100003&lng=pt&tlng=pt.
- INE** (2022). *Censos 2021. XVI Recenseamento Geral da População. VI Recenseamento Geral da Habitação: Resultados Definitivos*. Instituto Nacional de Estatística. <https://www.ine.pt/xurl/pub/-65586079>
- Mendes, N., & Coelho, P.** (2007). *O Jogo da Bola do Aro em São Miguel de Machede*. Edição de Autor.
- Nico, B., & Nico, L.** (2021). *Educação e Desenvolvimento Local – o caso da SUÃO-Escola Comunitária de São Miguel de Machede*. In J. Fialho (Ed.), *Manual para a Intervenção Social: da teoria à Ação* (pp. 319-325). Edições Sílabo. <http://hdl.handle.net/10174/30583> /
- Nico, B., & Nico, L.** (2022). *Educação Comunitária e desenvolvimento local: um terroir educativo*. In C. Madureira, J. Escola & M. Lopes (Eds.), *Animação Sociocultural, Educação, Cidadania, Participação, Turismo e Desenvolvimento Comunitário* (pp.

25-31). INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e Divulgação Cultural.
<http://hdl.handle.net/10174/34067>

Organização Mundial de Saúde (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. OMS. <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

Ramalho, P., Pacheco, D., Nico, B., & Nico, L. (2011). *Aprendizagens Comunitárias*. In B. Nico, L. Nico, F. Ferreira & A. Tobias (Eds), *Escola(s) do Alentejo – um mapa do que se aprende no Sul de Portugal* (pp.45-48). Edições Pedagogo. ISBN 978-989-8449-14-6. <http://hdl.handle.net/10174/8574> / <http://dx.doi.org/10.5935/978-989-8449-14-6.2016C021>

SUÃO (2017). *Estatutos da Suão*. Suão. Versão atualizada.

Vygotsky, I. (2007). *A formação social da mente*. (7.^a edição). Martins Fontes.

Agradecimentos

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/04312/2020.

Capítulo V

As Artes e o Envelhecimento com Vida Ativa e Criativa

Gerontologia e pedagogia teatral: aspectos teóricos e metodológicos

Manuel F. Vieites

Universidade de Vigo

RESUMO

Ali onde a educação e o teatro se encontram, emerge a Pedagogia Teatral, em tanto é a ciência da educação teatral, em toda a sua diversidade de usuários, tempos, cenários, tipologias e finalidades. No caso da Gerontologia as possibilidades de desenvolvimento de programas, projetos e atividades são consideráveis, quer no caso de idosos institucionalizados, quer no caso das iniciativas a desenvolver em todo tipo de espaços associativos e de lazer. Nesta comunicação analisamos os princípios teóricos que podem fundamentar tais programas, projetos e atividades e consideramos estratégias metodológicas especialmente apropriadas. Como conclusões mais relevantes destacamos o muito que a Pedagogia Teatral pode achar na procura dum envelhecimento ativo, criativo e construtivo.

Apresentação

Este artigo não se intitula "gerontologia e teatro" porque a palavra "teatro" pode significar algumas coisas e não outras, o que limita consideravelmente o âmbito desta relação. Na sua etimologia, a palavra "teatro" indica um lugar para ver, e para ver fundamentalmente o que acontece no palco e na perspectiva do espetador. Refere-se a um processo pelo qual as pessoas reciam um mundo diante de outras pessoas que o contemplam. Assim, ao dizer gerontologia e teatro estaríamos a considerar a criação e a receção teatral, o que é realmente interessante em todos os sentidos. Mas optámos por um título diferente porque entendemos que outras possibilidades são possíveis.

Ao dizermos "pedagogia teatral" destacamos também a dimensão educativa desta relação entre o teatro e a gerontologia, uma vez que para fazer ou ver algo é necessário ter conhecimento, experiência, competência, ou capital como diria Bourdieu, pois estamos perante uma atividade que, embora possa despertar interesse, também suscita reservas e resistências por duas razões fundamentais: a falta de experiência e o medo da exposição pública, que essa falta de experiência aumenta. Neste sentido, o sintagma teatro-pedagogia implica diferentes linhas de trabalho relevantes para a aprendizagem deste conhecimento, que diversificam os objetivos das possíveis atividades e intervenções, em consonância com a visão ativa, participativa e criativa do envelhecimento que nos é pedida para refletir neste Congresso.

A nossa comunicação, mais informativa do que académica, aborda algumas questões teóricas, mas também metodológicas, que antecedem e informam a conceção de uma intervenção, para que esta possa ser definida, planeada e desenvolvida em função dos utentes, das suas expectativas e desejos, mas também das suas necessidades, possibilidades e competências. Mais importante ainda, ir para além do óbvio e tentar aprofundar tudo o que a Pedagogia do Teatro pode contribuir para uma Gerontologia Social Crítica.

Gerontologia

O envelhecimento é um facto orgânico, com dimensões biológicas e fisiológicas, mas também sociais e culturais, sendo por isso uma construção social e cultural, porque o conceito envolve questões substantivas relacionadas com o estatuto, a posição, a visão, os valores ou os papéis atribuídos às pessoas que colocamos nesta fase da vida, tal como acontece com a infância ou a puberdade. Cada sociedade define e considera o envelhecimento de uma forma específica e, se olharmos de perto, encontramos contrastes substanciais entre essas formas de o construir, como os que ainda existem entre os meios rurais não gentrificados e os bairros urbanos periféricos e deteriorados.

A gerontologia constrói o sujeito e o objeto de estudo, bem como os conceitos e os processos através dos quais esse sujeito e esse objeto de estudo se convertem neles. Opera a partir da subjetividade e com base em condicionantes muito diversas de natureza política, médica ou económica. E não só constrói o sujeito e o objeto de estudo, como também estabelece linhas de ação para estabelecer modelos de ação em torno do sujeito e para o próprio sujeito. Para isso contribuem também os sistemas nacionais de saúde, de emprego e de segurança social e várias orientações, como as europeias, sem esquecer os recursos disponíveis, que estão em permanente processo de redução. Neste sentido, trata-se de um saber construído, e diferentes sociedades podem construir diferentes saberes, na medida em que estes são mediados por ideologias, ou seja, pela forma como os indivíduos e os grupos definem os seus objetivos de vida e o modelo de pessoa e de sociedade.

Não é por acaso que, em muitos países, uma das palavras mais associadas à ideia de envelhecimento é "retiro", com tudo o que isso implica, e é por isso que a gerontologia tem este carácter assistencial e se preocupa em manter a esperança de vida nas melhores circunstâncias possíveis, o que implica uma visão essencialmente biológica que é complementada pela preservação da atividade cognitiva, e dizemos preservação e não desenvolvimento. Subjacente a esta ideia de retiro está um princípio: o indivíduo deixou de ser útil à sociedade, mas, em compensação pelos anos de trabalho e esforço, a sociedade cuidará da sua saúde e do seu lazer, sempre de acordo com as suas possibilidades económicas, e é importante não esquecer estas últimas. Não é menos verdade que, por vezes, este novo tempo de retiro pode ser utilizado, pelo menos em parte, para permitir ao indivíduo realizar atividades para as quais não tinha tempo durante a sua vida ativa, mas não se trata de uma percentagem significativa da população para ser considerada uma tendência.

Desde meados do século XX, uma grande variedade de linhas de trabalho tem sido proposta em Gerontologia, representando em grande parte vários paradigmas (Schroots, 1996; Bengston, Burgess, Parrott, 1997; Lange e Grossman, 2006), embora existam dois dominantes, a Teoria da Atividade e a Teoria do Afastamento, cada uma com os seus aspetos positivos e negativos (Barrow, 1996). As elaborações teóricas e metodológicas devem ser comparadas numa prática em que pesam condicionantes de toda a ordem, sobretudo económicas, pelo que pode acontecer que interesses económicos espúrios operem na defesa da atividade, o que acontece frequentemente quando o voluntariado sénior procura substituir trabalhadores remunerados e eliminar custos.

Por razões muito diversas, nas últimas décadas tem-se apelado à necessidade de uma Gerontologia (Social) Crítica (Baars, 1991; van Dyk, 2014) ou mesmo de uma Gerontologia Educacional Crítica (Formosa, 2011), a partir da qual se questionem os pressupostos com

que definimos o sujeito e o envelhecimento, e também se reconsidere o que pode e deve ser este novo tempo, em função de cada pessoa como sujeito singular. De igual modo, numa altura em que a investigação tem tomado uma direção quantitativa centrada no corte, na medição e na pesagem, ou mesmo se esforça por difundir prescrições universalmente válidas, alguns autores apelam à reflexão crítica para estabelecer princípios teóricos e metodológicos sólidos (Baars, Dannefer, Phillipson & Walker, 2006). É nesta direção que esta comunicação se orienta.

E assim, ao considerarmos a Teoria da Atividade, como nos é pedido neste evento, devemos relacionar este desenvolvimento teórico a uma outra visão da Teoria da Atividade como a formulada por autores provenientes da escola soviética de Psicologia, como Rubinstein, Vygotsky ou Leontiev (Mironenko, 2013), e que aponta a condição do sujeito como ator social a ponto de a identidade ser definida na atividade no cenário social (Nardi, 1993). Esta ideia é também desenvolvida por Burke (1945) e Goffman (1959) na sua visão do sujeito como ator. Com todos eles poderíamos dizer que somos o que fazemos, e é por isso que a ação e a atividade são tão importantes na (re)construção permanente da pessoa. E é por isso que muitos problemas da pessoa derivam de défices na aprendizagem do desempenho social e no seu desempenho como ator no palco da vida.

Quando se promove a ação, a criação e a participação, o problema reside no facto de serem necessárias novas aprendizagens para aprender estratégias, mas sobretudo para descobrir o potencial e as possibilidades que existem em cada pessoa, e promover o seu desenvolvimento, o que implica um longo processo de (re)construção, baseado no saber e no fazer, mas também na memória individual e coletiva. E é aí que a Pedagogia do Teatro tem tanto a contribuir, e sobretudo aquilo a que chamamos educação dramática, orientada para o aprender a fazer, a agir.

Mas antes de entrarmos nos territórios da Pedagogia do Teatro, não podemos esquecer uma outra linha de trabalho que tem muito a ver com os direitos da pessoa garantidos pela Constituição, e não apenas na fruição da cultura, mas também na produção de cultura. Foi isso que Vaquer defendeu quando sublinhou que não se trata apenas do acesso à "cultura-resultado", mas à "cultura-ação" (1998, p. 181). Nesta direção, é importante lembrar as possibilidades do ócio construtivo, do ócio autotélico (Cuenca Cabeza, 2004), mas também do "ócio experiencial" (Cuenca Cabeza & Goytia Prat, 2012), um ócio não mediado pelas indústrias de entretenimento (Leif, 1992), e orientado para o desenvolvimento integral da pessoa independentemente da raça, sexo, religião, situação económica ou idade e numa perspetiva humanista.

A pedagogia do teatro

O âmbito da Pedagogia do Teatro nem sempre foi estabelecido porque as diferentes práticas que se geram neste encontro entre cena e educação nem sempre foram delimitadas com precisão, e dizemos cena porque entre os diferentes significados do termo que podem ser encontrados em qualquer dicionário está o de ser o lugar da ação, que também pode ser entendido, com Goffman (2006), como um quadro de experiência ("frame"). O conceito de "cena" remete para um espaço físico onde decorre a ação, seja ele real, e aí estamos a falar da experiência imediata do sujeito, ou recriado, como acontece no teatro, e a essência deste último reside no facto de os atores recriarem os processos de vida de pessoas que habitam

um mundo que não é real, mas que é mostrado como tal no palco do teatro. Em ambos os casos, estamos a lidar com sujeitos que agem, na medida em que desenvolvem cursos de ação e interação. A pessoa e a personagem agem no seu mundo, e os atores representam as ações das personagens que são pessoas no seu mundo.

São duas formas diferentes de desempenho que, em cada caso, o sujeito tem de aprender, embora uma seja fundamental para o desempenho social e cultural da pessoa no palco social e a outra seja necessária apenas para as pessoas que decidem trabalhar na criação cénica, ou em áreas profissionais em que existe um desempenho de papéis particularmente exigente, como a advocacia, a medicina ou o ensino, com um cenário profissional que exige um desempenho excelente. Pode dizer-se que o primeiro está orientado para a existência quotidiana e o segundo é gerado em situações profissionais específicas, o que implica processos de ensino e aprendizagem diferenciados.

Poderíamos então falar de uma educação dramática, que visa a aprendizagem do desempenho social, e de uma educação teatral, que visa a aprendizagem do desempenho teatral, mas também do desempenho profissional em domínios em que há papéis atribuídos e prescritos e um cenário específico, que se situa, para usar a expressão de Schechner (2002), no "extraquotidiano". Recordemos que, ao longo dos séculos XVII, XVIII e XIX, no campo da Retórica, se distinguia entre declamação teatral, religiosa e judicial, consoante os cenários em que o sujeito tinha de atuar, o que implicava também públicos diferentes, para além das diferenças em termos de finalidades, objetivos ou funções, ou de possibilidades discursivas (que tipo de discursos são relevantes em cada caso).

A estas duas formações poderíamos acrescentar o teatro de animação, uma área com uma clara dimensão educativa que procura o desenvolvimento dos indivíduos e das comunidades através da utilização de processos de educação dramática e de educação teatral, na medida em que o sujeito se configura como pessoa que atua no palco social e como agente cultural que atua no palco do teatro. E, finalmente, a formação de formadores nos três domínios considerados. Tudo isto obriga-nos a considerar que a Pedagogia do Teatro é muito mais do que uma "didática" da "expressão dramática", tal como tem sido entendida ao longo dos anos, e tal como se apresenta na Figura 1.

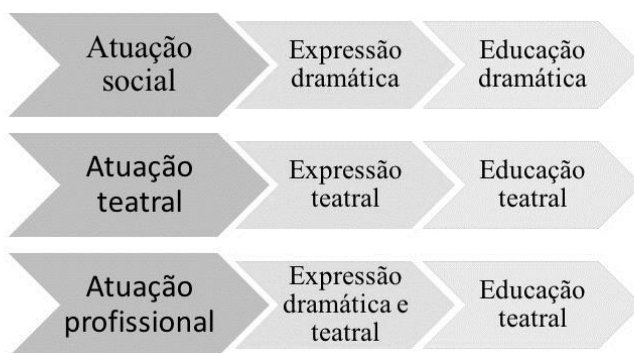


Figura 1: Ação e educação. Elaboração própria

É necessário fazer aqui uma breve incisão para realçar a dimensão global da Pedagogia do Teatro como ciência do drama e da educação teatral, bem como da animação teatral. E no domínio do ensino do teatro, a pedagogia do teatro atua em direções muito diversas, também no chamado ensino superior do teatro, aquele que se orienta para a formação de profissionais de palco, seja em escolas superiores ou em faculdades universitárias, na medida em que a sua missão é educar e formar de acordo com determinados conhecimentos, que devem incluir o conhecimento pedagógico, ou conhecimento da educação, bem como diferentes didáticas específicas, embora muitos professores não conheçam a didática específica da disciplina que ensinam.

Quando se tenta relacionar a Gerontologia com a Pedagogia do Teatro, as possibilidades aumentam, porque as opções de intervenção são mais, sem esquecer um aspeto que normalmente não é considerado, como a formação de formadores, ou seja, das pessoas que desenvolvem a intervenção numa atuação que é ao mesmo tempo social, teatral e profissional. E mais ainda, quando a Gerontologia é entendida numa perspetiva que ultrapassa a vertente meramente assistencialista, e se orienta, como aqui se propõe, para a promoção de uma vida ativa, com dinâmicas tão substanciais como a participação e a criação. Tudo isto implica ações em relação a um sujeito que precisa de ser (re)construído. Em que direções?

Educação dramática e educação teatral

Como acabámos de dizer, a Animação Teatral procura o desenvolvimento de um sujeito e de uma comunidade como atores no palco social, e pode ser pensada e praticada numa perspetiva crítica, que também invoca o conceito de consciencialização de Paulo Freire ou a luta contra a hegemonia, a dependência e a submissão, como defendia Gramsci. A educação dramática e a educação teatral que estão intimamente relacionadas, porque ambas lidam com a representação e o desempenho, são dois domínios claramente distintos, de tal forma que a primeira se situa no campo da educação geral e a segunda no campo da educação artística. Os seus objetivos são os apresentados na Figura 2:

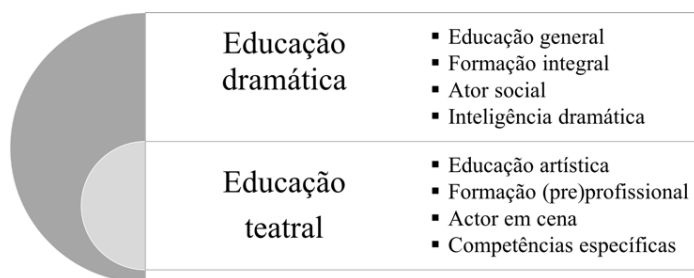


Figura 2. Duas educações nos seus aspetos básicos. Elaboração própria.

A educação dramática pode servir de apoio à educação teatral, na medida em que visa o desenvolvimento de competências de expressão, comunicação e criação, mas também a aprendizagem da representação, que envolve a representação de papéis em diferentes situações da vida e, portanto, a ativação em cada uma delas de uma dramaturgia para a construção da ação mais adequada ao papel e à situação. Trata-se de um processo de alfabetização, na

medida em que promove a capacidade de ler todo o tipo de situações e experiências e, ao mesmo tempo, de escrever as respostas através da ação pessoal, ou por vezes coletiva. Esta alfabetização deve ser entendida como um aprender a fazer, que deve ser acompanhado de um aprender a refletir sobre o fazer, ou seja, um aprender a construir o fazer no próprio fazer e, a partir daí, uma reflexão permanente sobre as suas ações e as suas consequências.

Muitas vezes, há intervenções diretamente orientadas para a criação teatral, e pode acontecer que os participantes não tenham as competências necessárias para participar ativamente no processo, tornando-se marionetas nas mãos da pessoa que coordena o workshop, mesmo que não seja essa a sua intenção. A literacia, como passo prévio e necessário, permite construir a própria autonomia criativa e expressiva e a capacidade de participação ativa ou de tomada de decisões. Esta é a diferença entre considerar o utente como um sujeito ou como um mero objeto.

O objetivo final da inteligência dramática é o desenvolvimento da capacidade de agir em todos os tipos de situações, assumindo os papéis mais adequados e gerando cursos de ação relevantes de acordo com as expectativas e interesses, tanto próprios como dos outros. Uma capacidade de ação que envolve um vasto leque de capacidades e competências e a intervenção de processos psicológicos básicos e fundamentais, desde a perceção ao pensamento e à linguagem.

A educação teatral convida-nos a fazer uma transição entre cenas, ao passarmos da cena social e quotidiana para outra cena que, sendo de natureza ficcional, envolve uma recriação, com maior ou menor grau de liberdade, da primeira cena. E tudo isto para que um grupo de pessoas possa apresentar este jogo de recriação de processos de vida a outras pessoas que desempenham o papel de público. Para além do trajeto já referido, implica um trabalho permanente com a alteridade, com os outros e com o outro, o que implica aprendizagem e planear adequadamente este processo, evitando sucumbir à apresentação imediata de resultados sob a forma de espetáculo, e convém lembrar que não há melhor resultado do que um grupo de pessoas a jogar livremente para ser e agir em todo o tipo de situações e conflitos.

Uma metodologia baseada em jogos

Brook terminou um dos seus ensaios mais conhecidos, publicado em 1968, com uma frase que importa ter presente: "Um espetáculo é jogo" (1984: 141). Nesta ideia reside um dos princípios metodológicos fundamentais para a conceção de intervenções em que o sujeito possa avançar permanentemente na sua autonomia de expressão, comunicação e criação. E depois lembraremos também que a expressão dramática é a base da expressão teatral, porque a primeira se refere aos meios através dos quais a pessoa constrói a ação, em função do papel e da situação, e a segunda explica a transferência desse processo de interação para um palco, para ser visto por outros que vêm ver, assistir.

Na Expressão Dramática, entendida como disciplina educativa, destacam-se dois procedimentos particularmente relevantes: o jogo dramático e a dramatização (Vieites, 2023). Ambos apresentam um conjunto de características comuns que importa destacar, limitando-nos agora, por razões de espaço, a sete, as mais importantes:

- Têm um caráter lúdico e dinâmico, aplicando assim os princípios de aprender brincando e aprender fazendo.

- Trata-se de uma dinâmica simultaneamente individual e coletiva, em que cada um participa de acordo com as suas capacidades e ao seu ritmo, e o grupo é configurado em função das pessoas que o integram e das suas capacidades e competências reais, quaisquer que elas sejam.
- Criam um quadro de experiência onde tudo é possível, o que implica que todo o tipo de situações e conflitos podem ser recriados, com base no princípio do "como se", operando numa perspetiva hipotético-dedutiva.
- O jogo convida à participação ativa da pessoa, embora no início tenham de ser ultrapassados bloqueios e resistências de vários tipos, e nessa participação a pessoa e o grupo descobrem-se a si próprios e descobrem novas possibilidades de ser e de fazer, individual e coletivamente.
- Todo o grupo participa no jogo e todos contribuem com o seu potencial expressivo, comunicativo e criativo, e assim uns aprendem com os outros e a experiência do grupo resulta enriquecida, alargada e diversificada.
- Permitem a invenção e a construção de todo o tipo de estórias e relatos, por vezes baseadas nas experiências das pessoas do grupo, construindo histórias de vida, mas também outros tipos de estórias ligadas à experiência pessoal e coletiva.
- Permitem-nos recriar histórias já conhecidas, como a de uma princesa chamada Inês que é assassinada por razões de Estado. Isto significa que, ao utilizar a dramatização, podemos encenar um texto e, além disso, todos os membros do grupo podem construir todas as personagens, utilizando as suas próprias palavras para as fazer falar.

Quando os resultados, sob a forma de histórias, de jogos dramáticos e dramatizações vão ser mostrados a outras pessoas, dá-se a transição entre a expressão dramática e a expressão teatral, surgindo então um outro sujeito e um outro espaço, pois há um público que ocupa um determinado lugar. Dependendo da forma como este espetáculo é concebido, pode ser criado um espaço para assistir à volta da área de jogo do grupo, ou a solução convencional em que a área de jogo é colocada em frente à área destinada a assistir. E é então necessário implementar um conjunto de estratégias para que as pessoas que participam na experiência assumam as implicações da transição entre o jogo teatral e a exibição teatral, o que implica o papel de ator ou atriz, e as funções e responsabilidades associadas.

Qualquer metodologia de trabalho deve ser criada em função do processo a desenvolver e das pessoas que nele participam, tendo também em conta as finalidades e objetivos, os meios disponíveis e os recursos. Neste caso, é especialmente relevante considerar o objeto da intervenção, não só nos seus aspetos genéricos, mas também nos específicos, ou seja, a realidade do grupo, o que implica que nas primeiras sessões de trabalho se avaliem necessidades e possibilidades. Isto pode evitar cair no erro de principiante, de ignorar a realidade. Há algum tempo li um caso, a que chamaremos o "Caso Sarta", em que uma professora de teatro lamentava que uma experiência com adolescentes não tivesse dado os resultados esperados devido à presença intermitente dos mesmos nas sessões de trabalho. Se estas forem planeadas como ensaios profissionais (uns trabalham e os outros assistem), o fracasso está garantido à partida, o que é um erro metodológico grave, mas, além disso, tudo deve ser criado em função desta provável intermitência, e devem procurar-se formas de a atenuar e

promover a participação, através da atribuição de tarefas e da corresponsabilização no processo, que deve ser grupal, para que todos se sintam parte fundamental do mesmo.

Na Animação Teatral não há receitas, temos sempre de começar do zero, e temos sempre de recomeçar, consoante o grupo com que vamos trabalhar, o seu contexto, as suas circunstâncias, as suas expectativas, interesses, necessidades ou desejos. Também não existe um livro mágico que nos permita criar intervenções numa fração de segundo. É preciso refletir e testar, para ajustar a ação em cada momento e saber lidar com o inesperado, com as surpresas, até com o caos. É por isso que é tão importante formar os formadores para uma prática reflexiva e crítica.

Nota final

São muitos os estudos que aconselham a utilização de atividades dramáticas e teatrais para promover o envelhecimento ativo, criativo e participativo, e que demonstram os benefícios em termos de resultados obtidos em experiências substantivas e exemplares. Mas tais experiências só são possíveis quando, para além de pessoas bem formadas e com competências para realizar tais intervenções, são seguidos procedimentos adequados e utilizados instrumentos relevantes.

Boal dizia, no seu sonho libertário, que "toda a gente pode fazer teatro" (1978, p. 18), mas também é verdade que se faz melhor quando se aprende a fazer, com o que se constrói autonomia e liberdade e se evitam dependências. No caso da intervenção bio-psico-sócio-educativa, ou mesmo da intervenção lúdica, para ensinar a fazer é preciso primeiro saber fazer o que se quer ensinar, e depois aprender a ensinar esse fazer no próprio fazer. Porque é verdade o que Brook disse que o teatro é um jogo, mas para jogar também é preciso aprender: aprender e jogar.

Referências bibliográficas

- Baars, J.** (1991). The Challenge or Critical Gerontology. The Problem of Social Constitution. *Journal of Aging Studies*, 5(3), 219-243.
- Baars, J.;** Dannefer, D.; Phillipson, Ch. & Walker, A. (2006). Introduction: Critical Perspectives in Social Gerontology. Em J. Baars, D. Dannefer, Ch. Phillipson & A. Walker (Eds). *Aging, Globalization and Inequality* (pp. 1-14). Routledge.
- Barrow, G. M.** (1996). *Aging, the Individual & Society*. West Publishing Company.
- Bengston, V. L.;** Burgess, E. O. & Parrott, T. M. (1997). Theory, Explanation, and a Third Generation of Theoretical Development in Social Gerontology. *Journal of Gerontology*, 52B (2), 72-88.
- Boal, A.** (1978). *Duzentos Exercícios e Jogos*. Cooperativa de Ação Cultural.
- Brook, P.** (1984). *The Empty Space*. Macmillan.
- Burke, K.** (1945). *A grammar of motives*. Prentice Hall.
- Cuenca Cabeza, M.** (2004). *Pedagogía del Ocio: Modelos y Propuestas*. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. & Goytia Prat, A.** (2012). Ocio y experiencia: antecedentes y características. *Arbor*, 754, 265-281.

- Formosa, M.** (2011). Critical educational gerontology: a third statement of first principles. *Revista Internacional de Educação e Envelhecimento*, 2(1), 317-332.
- Goffman, E.** (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- Goffman, Erving** (2006). *Frame Analysis*. Centro de Investigaciones Sociológicas & Siglo XXI.
- Lange, J. & Grossman, S.** (2006). Theories of aging. In K. Mauk (Ed.), *Gerontological Nursing: Competencies for Care* (pp. 41-65). Jones & Bartlett.
- Leif, J.** (1992). *Tiempo libre y tiempo para uno mismo. Un reto educativo y cultural*. Narcea.
- Mironenko, I.** (2013). Concerning Interpretations of Activity Theory. *Integr Psych Behav*, 47, 376-393.
- Nardi, B. A.** (1996). Studying context: A comparison of activity theory, situated action models, and distributed cognition. Em B. A. Nardi (Ed.), *Context and consciousness: Activity theory and human-computer interaction* (pp. 69-102). The MIT Press.
- Schechner, R.** (2002). *Performance. An introduction*. Routledge.
- Schroots, J. J. F.** (1996). Theoretical Developments in the Psychology of Aging. *The Gerontologist*, 36(6), 742-747.
- van Dyk, S.** (2014). The appraisal of difference: Critical gerontology and the active-ageing-paradigm. *Journal of Aging Studies*, 31, 93-103.
- Vaquer, M.** (1998). *Estado y cultura: la función cultural de los poderes públicos en la constitución española*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Vieites, M. F.** (2023). Teatro, pedagogía y razón crítica. Em S. López de Maturana Luna (Comp.), *Arte y Pedagogía* (pp. 187-2007). FACOS-UFSM.

Gerontologia, memória e animação teatral

Lucía Hernández e Fernández

Universidade de Vigo

RESUMO

Nos últimos anos têm ganhado relevância experiências de animação teatral na terceira idade, que têm como finalidade a recuperação da memória, pessoal e coletiva, num exercício de afirmação individual e grupal, que gera processos de criação teatral, no que se designa por teatro documental. Nesta comunicação analisamos algumas experiências notáveis, destacando os seus fundamentos teóricos e metodológicos.

Introdução

O teatro documental, um género teatral que se baseia em testemunhos reais e acontecimentos históricos, consolidou-se como uma poderosa ferramenta para explorar e preservar a memória coletiva (Sánchez, 2012). Autores como Bertolt Brecht e Peter Weiss conceptualizaram o teatro documental político como um meio para a transformação social através da arte. Brecht defendia um teatro que não apenas refletisse a realidade, mas que mudasse mediante a crítica e a conscientização pública. Por sua vez, Weiss enfatizou que o teatro documental deve informar, ser crítico e atuar como espaço de protesto público e fórum político. César Vicente Hernando propõe um teatro de intervenção que não só revela os problemas sociais, mas também procura transformar o ambiente envolvente (Hernando, 2018). Este teatro político inclui o teatro social, abordando as causas estruturais dos problemas, bem como, as suas consequências sociais.

Nasce assim um subgénero do teatro documental, denominado teatro da memória, que se destaca pelo foco na recuperação e valorização de experiências passadas, proporcionando um espaço onde as memórias individuais e comunitárias ganham vida no palco (Bravo e García, 2016). O teatro da memória, assim como o teatro do oprimido de Augusto Boal, utiliza técnicas dramáticas para compreender e buscar alternativas para problemas sociais e interpessoais.

A pirâmide do envelhecimento populacional mostra-nos uma evolução no sentido de um aumento do envelhecimento da população nos próximos anos, e nesse sentido o discurso do envelhecimento ativo estimula a participação contínua dos idosos na sociedade, desafiando assim, as perceções tradicionais que limitam os idosos unicamente a um papel de observadores passivos da vida social e cultural. No contexto deste envelhecimento ativo, o teatro da memória oferece benefícios significativos. Não só atua como meio de expressão artística, mas também incentiva a participação ativa dos idosos em atividades culturais, promovendo o seu bem-estar emocional e social. Esta abordagem não só enriquece a vida dos participantes, mas também sensibiliza o público para a importância de valorizar e aprender com as vivências das gerações mais velhas, gerando assim um impacto social graças ao intercâmbio geracional.

Nesta comunicação entendemos que a atividade do envelhecimento ativo como “a continuação da saúde física, psicológica e social, da participação, da independência, da autonomia e do controlo para melhorar a qualidade de vida” (Bowling, 2005, p. 230), pelo que implica o compromisso externo em atividades sociais e culturais, bem como, introspeção e desenvolvimento interno do indivíduo. É por isso, que nos propomos analisar como o teatro documental e da memória se posiciona como um recurso integral, que não só estimula a participação externa em projetos teatrais, mas também facilita a ativação interna do sujeito, promovendo a reflexão e a autoexploração pessoal. Para isso, foi realizada uma exaustiva revisão bibliográfica e análise documental. Os resultados desta pesquisa revelaram um número significativo de documentos que exploram a intersecção entre o envelhecimento ativo e o teatro documental. Por exemplo, foram identificados 486 documentos relevantes na Scopus entre 2014 e 2024, com foco específico nas ciências sociais, psicologia e artes. Na Web of Science foram encontrados diversos documentos de 2019 a 2024, dos quais 15 destacaram a influência do teatro no serviço social e na intervenção comunitária. Após esta revisão, foi executada uma pré-seleção de experiências para realizar uma análise de dados nesta comunicação. De 71 experiências, foram selecionadas 7, destacando-se aquelas que oferecem perspectivas e estudos de caso relevantes sobre a aplicação do teatro documental e da memória, em contextos de envelhecimento ativo e criativo.

Análise de dados

Selecionamos 7 experiências significativas que se destacam pela aplicação do teatro em contextos de envelhecimento ativo. As tabelas abaixo oferecem uma visão detalhada da distribuição geográfica das experiências, do número de participantes envolvidos, das suas características demográficas, do momento das intervenções, dos profissionais envolvidos e das metodologias teatrais utilizadas. Através desta análise, procuramos identificar padrões e tendências que ilustram o impacto positivo do teatro no bem-estar emocional, social e cognitivo dos idosos, destacando o seu potencial para promover uma velhice ativa, participativa e em favor da memória.

Tabela 1: Experiências de teatro e envelhecimento ativo, Ficha de registo.

Experiências	Lugar	Nº participantes	Género e idade dos participantes	Tempo	Profissionais
1. Arruda Campos et al. (2012)	Santo Amaro, Brasil.	12	Dois homens, dez mulheres. entre 60 e 85 anos.	Sem dados. Reunião semanal.	Educadores sociais.
2. Ron Wiener (2009)	Huddersfield, UK.	Sem dados.	Maiores de 55 anos.	Sem dados. Reunião semanal contínua.	Sem dados.

3. Noice y Noice (2009)	Subúrbios de Chicago, USA.	122	68-93 anos. Experiência musical.	8 sessões.	Instrutores qualificados.
4. Venancio, B. P. (2008)	Niterói e arredores, Brasil.	29	25 mulheres, 4 homens entre 55 e 85 anos.	9 anos.	Instrutores qualificados.
5. Resende et al. (2010)	Uberlândia-MG. Brasil.	12	Majoria mulheres (91.67%) Idade média de 68 anos (\pm 10,57).	Sem dados.	Psicólogos.
6. Santiago, Queiroz e Santos (2017)	Campina Grande, Brasil.	Sem dados. 100 lugares.	Mais de 60 anos.	4 meses combinando outros workshops.	Professores e monitores de teatro.
7. Rey Cao, Canales Lacruz e Táboas Pais (2011)	Centros sociais na Galícia, Espanha.	32	8 homens e 24 mulheres. Mais de 60 anos.	26 sessões.	Sem dados.

Fonte: Elaboração própria.

A maioria das experiências reportadas provêm do Brasil, com quatro das sete registradas. Os outros casos ocorrem no Reino Unido, nos Estados Unidos e na Espanha. Quanto ao número de participantes, varia amplamente. Algumas experiências incluem apenas 12 pessoas, enquanto outras têm até 122 participantes. Todos os participantes são adultos maiores, com idades a partir de 55 anos, e a maioria são mulheres. A duração também difere visivelmente. Algumas são realizadas em reuniões semanais durante um curto período de meses, enquanto apenas uma se estende por vários anos. As iniciativas com mais duração tendem a apresentar alterações mais nítidas no bem-estar emocional e social dos participantes, embora a melhoria na memória não seja tão evidente. O tipo de profissionais envolvidos varia de acordo com cada experiência. Porém, apenas em dois casos, os profissionais estão completamente qualificados nas disciplinas sociais e cênicas necessárias para levar a cabo estas atividades.

Tabela 2: Experiências teatrais e envelhecimento ativo. Características e resultados das experiências.

Experiências	Finalidade	Metodologia teatral	Apresentação com público	Resultados
1. Arruda Campos et al. (2012)	Promoção da saúde, humor, auto-determinação.	Temas de palco: acolhimento, gestos,	Sim.	Melhoria cognitiva, social e afetiva.

As artes e o envelhecimento com vida ativa e criativa

	Desenvolvimento pessoal, sentido da vida.	histórias de vida, etc.	Obra teatral sobre experiências pessoais.	
2. Ron Wiener (2009)	Desenvolvimento de habilidades, apoio social, treino de papéis, comunicação, compreensão de problemas sociais.	Improvisações através do sociodrama.	Sim. <i>Sketches</i> sobre envelhecimento e saúde.	Desafio de estereótipos, sentido de pertença. Impacto sobre a comunidade.
3. Noice y Noice (2009)	Envolvimento social e cognitivo, melhoria das competências cognitivas e afetivas.	Exercícios teatrais baseados no diálogo e no seu significado. Atividades multimodais (cognitivo-afetivo-fisiológicas).	Sem dados.	Melhoria do crescimento pessoal autopercebido. Ganhos cognitivos e afetivos. Nenhuma melhoria no desempenho da memória.
4. Venancio, B. P. (2008)	Experimentação lúdica, reflexão pessoal, aprendizagem sobre a diversidade humana, valores...	Histórias de vida. Teatro-imagem.	Sim.	Aprendizagem sobre o ser humano e a diversidade de sentimentos. “memória comum” (Namer, 2000).
5. Resende et al. (2010)	Melhorar o bem-estar e a resiliência, avaliação psicossocial.	Sem dados.	Sem dados.	Melhorias no bem-estar subjetivo. Adaptação psicossocial. Resiliência e apoio social tanto emocional como prático.
6. Santiago, Queiroz e Santos (2017)	Inclusão sociocultural, transmissão de saberes, habilidades comunicativas.	Dramatizações e intercâmbios intergeracionais, trabalho com objetos e narrativas.	Sim.	Convivência inclusiva.
7. Rey Cao, Canales Lacruz e	Melhoria cognitiva, física e social, energia-vitalidade	Estimulação cognitiva e física: consciência corporal,	Sem dados.	Melhorias na memória e atenção.

Táboas Pais (2011)	e satisfação pessoal.	espacial, rítmica, muscular. Aeróbica e/ou calistenia.		
--------------------	-----------------------	--------------------------------------------------------	--	--

Fonte: Elaboração própria.

As experiências têm uma variedade de objetivos, que vão desde a promoção da saúde e do bem-estar, até ao desenvolvimento pessoal, à inclusão sociocultural e ao desenvolvimento cognitivo. Quanto à metodologia teatral utilizada, são utilizadas diversas técnicas e abordagens, como sociodrama, improvisações, movimentos, teatro de imagens e dramatizações. Estas atividades abordam memórias e histórias de vida pessoais, bem como, valores sociais e históricos. Na maioria das experiências (cinco em sete), está incluída uma apresentação em público. Isso significa que há uma fase de apresentação ou exibição dos resultados das atividades teatrais realizadas.

Os resultados observados mostram melhorias significativas em áreas como cognição, habilidades sociais, bem-estar subjetivo, adaptação psicossocial e memória. Notam-se também impactos positivos na percepção de estereótipos, no sentimento de pertença e na aprendizagem sobre a diversidade humana e os valores. Além disso, foram considerados dados adicionais, incluindo a duração das sessões, o nível educativo dos usuários, o seu estado de saúde, as ferramentas utilizadas para registar a experiência, bem como, as medidas de avaliação antes e depois das intervenções. Contudo, observou-se que as informações mais consistentes e repetidas na maioria das experiências selecionadas eram limitadas. Embora tenham sido recolhidos dados valiosos, todavia, carece de muita informação geral, que possa enriquecer a análise e proporcionar uma visão mais completa do impacto do teatro documental e da memória no envelhecimento ativo. Esta limitação destaca a necessidade de realizar estudos mais exaustivos e detalhados nesta área, para podermos compreender plenamente os seus benefícios e aplicações.

Resultados e discussão

A análise das experiências revela resultados positivos e significativos na utilização do teatro para promoção do envelhecimento ativo. A seguir, detalhamos as descobertas principais em função das características avaliadas.

- Melhorias Cognitivas. Vários estudos relataram melhorias na função cognitiva dos participantes. Em particular, a experiência de Arruda Campos et al. (2012) e Noice e Noice (2009) destacaram ganhos cognitivos e afetivos significativos, embora este último tenha especificado que não houve melhorias na capacidade de memorização. Por outro lado, a experiência de Rey Cao, Canales Lacruz e Táboas Pais (2011) destaca como resultado a melhoria da memória e da atenção, através da estimulação cognitiva e física.
- Desenvolvimento Pessoal e Social. As experiências demonstraram um impacto considerável no desenvolvimento pessoal e social dos idosos. A participação em atividades teatrais promoveu um sentimento de pertença, autodeterminação e reflexão pessoal. Por exemplo, o estudo de Arruda Campos et al. (2012) destacou melhorias no humor e na autodeterminação dos participantes, bem como, expansão da rede social, enquanto Ron

Wiener (2009) observou um maior sentimento de pertença à comunidade ao desafiar os estereótipos. A experiência de Noice e Noice (2009) mostra que os candidatos, tendo formação prévia na área das artes, neste caso canto, mostraram um crescimento pessoal mais alto e ganhos efetivos mais significativos. Santiago, Queiroz e Santos (2017) identificaram uma convivência inclusiva e uma transmissão de saberes intergeracionais, o que sugere um fortalecimento dos laços emocionais e sociais entre as gerações.

- Bem-estar Emocional. O bem-estar subjetivo (Guedea, 2006) e a resiliência também têm sido áreas notáveis de melhoria, especialmente na experiência de Resende (2010).
- Participação Ativa e Inclusão Sociocultural. O teatro documental tem facilitado a participação ativa dos idosos em diversas atividades. Arruda Campos et al. (2012) proporciona a descoberta de novas possibilidades de viver/envelhecer, juntamente com Resende et al. (2010) onde foram evidenciados níveis positivos de adaptação psicossocial face a acontecimentos de vida significativos.
- Diversidade de Abordagens e Metodologias. As experiências revisadas empregam uma variedade de técnicas e abordagens teatrais, desde o sociodrama e improvisações até o teatro de imagem e dramatizações baseadas em histórias de vida. Esta diversidade metodológica reflete a flexibilidade e adaptabilidade do teatro para despertar o vínculo dos usuários com a própria memória.
- Impacto na Comunidade. Além dos benefícios individuais, o teatro documental também teve um impacto significativo na comunidade. As apresentações com público e as apresentações dos resultados, têm servido para sensibilizar e educar a comunidade sobre as vivências e valores das pessoas mais velhas, contribuindo para uma mudança positiva da larga percepção social de enquadrar a velhice apenas em termos de perdas, uma vez que os idosos são sistematicamente estereotipados e discriminados unicamente pela sua idade, ignorando assim a diversidade entre eles (Letvak, 2002).
- Em síntese, os resultados obtidos através da análise destas experiências destacam o potencial do teatro documental como uma ferramenta efetiva para promover o envelhecimento ativo. As melhorias a nível cognitivo, no bem-estar emocional, no desenvolvimento pessoal e social, bem como na inclusão sociocultural, sublinham a importância de integrar práticas teatrais nas estratégias de intervenção com idosos. Estas descobertas não só enriquecem a vida dos participantes, mas também, fortalecem o tecido social e emocional das comunidades onde são implementadas. Dito isto, é pertinente realizar alguns comentários a modo de discussão dos resultados, que orientam propostas de melhoria.
- Duração das Experiências. Um dos fatores chave que influencia os resultados cognitivos e emocionais é a duração das experiências teatrais. As intervenções mais prolongadas tendem a mostrar melhorias mais significativas na memória e no bem-estar emocional dos participantes.
- Diversidade de Metodologias Teatrais. A utilização de uma variedade de metodologias teatrais, incluindo exercícios de teatro documental e outras técnicas dramáticas, parece oferecer benefícios similares. O teatro de playback (Aimo, 2016), por exemplo, tem-se mostrado eficaz na recuperação de histórias de vida, em contraste com a capacidade de memorística.

- Estrutura das Sessões. A duração ideal das sessões parece ser de 1h30' no máximo, o que permite manter o interesse e a energia dos participantes, otimizando assim os benefícios cognitivos e emocionais da atividade teatral.
- Desafiar estereótipos e Valores Sociais. O teatro documental e outras metodologias teatrais podem desafiar estereótipos e promover a reflexão sobre valores sociais. Através da representação de histórias pessoais e coletivas, os participantes podem questionar e reavaliar normas e expectativas sociais.
- Bem-estar Subjetivo. As experiências teatrais contribuem significativamente para o bem-estar subjetivo dos participantes, melhorando a sua autoestima e satisfação pessoal.
- Características dos sujeitos. A eficácia das intervenções pode variar dependendo das características individuais dos participantes, incluindo o seu estado de saúde, nível educativo e se estão institucionalizados. Estes fatores devem ser considerados ao desenhar e avaliar programas de teatro para idosos.
- Intercâmbios Intergeracionais. Os intercâmbios intergeracionais não só enriquecem culturalmente os participantes, mas também fortalecem os laços sociais entre as diferentes gerações, ajudando a reduzir o isolamento social. Esta interação é vital para a coesão social e a compreensão mútua.
- Acessibilidade das Atividades. Para maximizar o impacto, é essencial que as atividades teatrais sejam acessíveis a todos os idosos, independentemente das suas circunstâncias pessoais.
- Amostras com o público: As amostras com o público são necessárias para sensibilizar a comunidade sobre as experiências e contribuições dos idosos, mas também reforçam a imagem pessoal e a autoestima a nível individual, grupal e institucional, se aplicável. O teatro documental, em particular, pode ser uma ferramenta poderosa para promover esta sensibilização e gerar um impacto comunitário positivo.
E nesse sentido das melhorias que podem ser promovidas, é importante considerar algumas limitações:
- Origem geográfica das experiências. A maioria das experiências analisadas provêm do Brasil, o que pode limitar a generalização dos resultados para outros contextos culturais e geográficos.
- Falta de informação. A falta de dados sobre determinados aspetos metodológicos e características dos usuários, em algumas experiências, limita a nossa compreensão completa do seu impacto. Pode deduzir-se, pelas idades, que se tratam de usuários classificados como pré-aposentados e com vida independente como aposentados. Esta questão leva-nos a considerar a perspectiva de Malanowski (2009), em que projeta uma dialética entre aqueles com boa saúde e aqueles com saúde má, em que a maioria das experiências não aparece contemplan.
- Falta de experiências a longo prazo. A escassez de estudos de longo prazo impede a avaliação dos efeitos sustentados das intervenções teatrais ao longo do tempo. São necessárias mais pesquisas longitudinais para compreender plenamente os benefícios duradouros do teatro documental e da memória no envelhecimento ativo.

Conclusões

O propósito desta comunicação era examinar como o teatro documental e da memória podem ser utilizados como ferramentas em processos de gerontologia ativa, criativa e participativa. As evidências confirmam que estas intervenções teatrais não só enriquecem a vida dos idosos, como também fortalecem o tecido social e emocional das comunidades. Este conhecimento pode ser utilizado para desenhar e implementar programas de envelhecimento ativo mais eficazes, garantindo que os idosos continuem a participar ativamente e significativamente na vida cultural e social. Por outro lado, o teatro documental e da memória, quando integrados no conceito de envelhecimento ativo, proporcionam um espaço significativo para a recuperação de histórias pessoais e coletivas, promovendo um sentido de comunidade e participação. Esta metodologia não só preserva a memória, mas também capacita os participantes, estimulando a sua criatividade e incentivando a reflexão crítica. Ao valorizar as experiências das gerações mais velhas, estabelece-se uma ponte entre o passado e o presente, enriquecendo a narrativa cultural e social das nossas comunidades.

É importante ressaltar que as experiências analisadas, neste estudo, não abordam o teatro documental na sua forma plena. Em vez disso, centram-se inicialmente em ajudar os participantes a vincular-se com a sua própria memória, como trabalho preparatório necessário. Segundo estudos recentes, a memória não se limita à lembrança, mas também abrange o esquecimento (Del Valle, 2018). As disputas sobre a definição do que deve ser esquecido, lembrado e silenciado, são lutas sobre o próprio significado do passado. A memória inscreve-se num espaço social e historicamente estruturado, através de comemorações, datas, lugares, objetos e narrativas. Neste sentido, o teatro documental torna-se num espaço de intervenção social que valoriza e reabilita a história pessoal e coletiva, contribuindo para o desenvolvimento do indivíduo e da comunidade. Este enfoque preliminar facilita uma relação mais profunda com as suas histórias pessoais, antes de avançar para o teatro documental propriamente dito. Apesar desta distinção, os benefícios observados nestas intervenções são semelhantes aos do teatro documental, demonstrando melhorias significativas no bem-estar emocional, cognitivo e social dos participantes.

O dramaturgo Juan Mayorga destaca também a importância do teatro como arte da memória, defendendo que o teatro deve ser um espaço de conversa e reflexão crítica sobre o nosso passado e presente (Mayorga, 2015). Esta perspetiva alinha-se com a prática do teatro documental e da memória, onde as obras não só se inscrevem no presente, mas também procuram recuperar e reinterpretar o passado, para as gerações atuais.

O teatro documental e da memória representam, em suma, ferramentas poderosas para o envelhecimento ativo. Permitem que os idosos participem ativamente na vida cultural, preservando e valorizando as suas experiências de vida. Esta abordagem não só melhora o seu bem-estar pessoal e social, mas também contribui para a coesão e o enriquecimento da comunidade como um todo. A aplicação destas práticas pode transformar a perceção da velhice e promover uma sociedade mais inclusiva e compreensiva. Em consequência, é fundamental continuar a investigar e a desenvolver práticas sustentáveis a longo prazo, que permitam oferecer evidências do potencial que exploramos.

Referências bibliográficas

- Aimo, M. E.** (2016). Playback Theatre: The art of being oneself. A tool for empowerment and real change for individuals and communities. *Cuadernos de Trabajo Social*, 29(1), 23-41.
- Boal, A.** (2009). *El teatro del oprimido*. Editorial Alba.
- Boudiny, K.** (2013). Active ageing?: From empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society*, 33(7), 1077-1098.
- Bowling, A.** (2005). *Ageing well: Quality of life in old age*. Open University Press.
- Bravo, N. & García, A. J.** (2016). El teatro y la representación de memorias sobre el pasado reciente: Un análisis del ciclo “Teatro, memoria e identidad” en Mendoza. *Boletín GEC*, 20, 65-78.
- Cabrera, M. & Malanowski, N. (Eds.)**. (2009). *Information and Communication Technologies for Active Ageing: Opportunities and Challenges for the European Union*. IOS Press.
- del Valle Orellana, N.** (2018). Memorias de la (pos)dictadura: prácticas, fechas y sitios de memoria en el Chile reciente. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 63(232), 301-322.
- Guedea, M. T. D. et al.** (2006). *Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos*. *Psicol. Reflex. Crit.* 19(2), pp. 301-308.
- Letvak, S.** (2002). Myths and realities of ageism and nursing. *AORN Journal*, 75(6), 1101-1107.
- Malanowski, N.** (2009). ICT-based applications for active ageing: Challenges and opportunities. En M. Cabrera & N. Malanowski (Eds.), *Information and Communication Technologies for Active Ageing: Opportunities and Challenges for the European Union* (pp. 107-127). IOS Press.
- Namer, G.** (2000). *Halbwachs et la Mémoire Sociale*. L’Harmattan.
- Noice, H. & Noice, T.** (2009). An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. *Ageing, Neuropsychology and Cognition*, 16(1), 56-79.
- Oliva Herrera, M. de la O.** (2007). *Drama y narración: el teatro documental de Peter Weiss*. Varona S.A.
- Rey Cao, A., Canales Lacruz, I. & Táboas Pais, M. I.** (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores: Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad «Memoria en movimiento». *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 46(2), 74-80.
- Resende, M. C., Ferreira, A. A., Naves, G. G., Arantes, F. M. S., Roldão, D. F. M., Sousa, K. G. & Abreu, S. A. M.** (2010). Envelhecer atuando: bem-estar subjetivo, apoio social e resiliência em participantes de grupo de teatro. *Fractal: Revista de Psicologia*, 22(3), 591-608.
- Santiago, Z. M. A., Queiroz, S. C. & Santos, M. C. S.** (2017). Memória e saberes de pessoas idosas: Práticas de educação inclusiva em espaço informal. *Revista Inclusiones*, 4, 220-233.
- Sánchez, J. A.** (2012). *Prácticas de lo real en la escena contemporánea*. Paso de Gato.

- Venancio, B. P.** (2008). Breve dramaturgia da memória: Oficina de teatro com idosos. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 13(2), 291-300.
- Vicente Hernando, C.** (2013). *La Escena Constituyente: Teoría y práctica del teatro político*. Centro de Documentación Crítica.
- Wiener, R.** (2009). Elders, drama and the good life. *Quality in Ageing and Older Adults*, 10 (4), 49-52.
- Zamora, J. A., Mate, R. & Maiso, J.** (2015). “El teatro es la más política de las artes”: Entrevista y conversación con Juan Mayorga. *Constelaciones. Revista de Teoría Crítica*, 7.

O contributo da animação musical para a criação de coletivos de pessoas mais velhas protagonistas do seu próprio desenvolvimento

Luís Filipe Ventura Carvalho

*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Instituto Superior de Ciências da Informação e da Administração*

RESUMO

Perante um contínuo crescimento da taxa de envelhecimento demográfico em Portugal e na Europa, torna-se cada vez mais urgente a criação de espaços de Animação Sociocultural que podem influenciar a qualidade de vida das pessoas idosas. Juntamente com esta disciplina, compreendemos que uma intervenção sociocultural pela arte fará todo o sentido na hora de programar projetos com e para os mais velhos, motivando-os a participar em processos de criação artística. Neste sentido, pretendemos refletir neste artigo sobre o contributo da Animação Musical para o desenvolvimento social, cultural e artístico da mesma população.

Palavras-chave: Animação Musical; Criatividade; Envelhecimento Criativo; Participação; Desenvolvimento Comunitário;

Morre menos gente de cancro ou de coração do que de não saber para que vive; e a velhice, no sentido de caducidade, de que tantos se vão, tem por origem exatamente isto: o cansaço de se não saber para que se está a viver.

Agostinho da Silva

1. Introdução à velhice

Sabemos que o envelhecimento da população é uma realidade bem presente tanto no nosso país como na Europa. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), numa informação realizada à comunicação social em 2023 sobre as Estimativas de População residente em Portugal (2022), o índice de envelhecimento, que compara a população com 65 e mais anos (população idosa) com a população dos 0 aos 14 anos (população jovem) continuou a aumentar. Em 2011, por cada 100 jovens, residiam em Portugal 128 idosos, número que aumentou para 181,3 em 2021 e 185,6 em 2022. Numa outra publicação intitulada “Envelhecimento e Saúde, caracterização da saúde da população idosa em Portugal”, editada pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Santos *et. al.*, 2022), refere-se que a nível nacional, em 2021, a população idosa representava cerca de 23,4% da população residente. A mesma publicação menciona que a nível europeu, os dados do *Statistical Office of the European Union* (Eurostat), apontavam, em 2020, que Portugal, juntamente com Itália, Finlândia, Grécia, Bulgária, Alemanha e Croácia era um dos países mais envelhecidos da UE27. Era o terceiro país com uma proporção mais elevada de população com 60 e mais anos e com

a proporção mais elevada de população com 80 e mais anos. A média de idades da população europeia está a aumentar e as estimativas para 2020 eram de uma média de 43,9 anos. Entre os Estados-Membros da UE27, Portugal era o terceiro país (após a Itália e a Alemanha) com uma média de idades mais elevada (45,5 anos) e aquele onde se verificou um aumento mais elevado entre 2010 e 2020 (4,5 anos).

Realizado um breve diagnóstico estatístico demográfico, recordamos uma reflexão realizada num congresso da Associação Intervenção realizado em Alijó, no ano de 2018, intitulado de “A Animação Sociocultural e a Educação Intergeracional”, onde um dos convidados oradores, em formato de rima, nos ensinou que começamos a envelhecer quando nascemos e que o processo de envelhecimento é um processo contínuo, que inicia no útero e só termina quando tudo o resto acaba. Todos nós seremos velhos e se Portugal é um país de velhos, teremos de nos questionar sobre o Ser ou não Ser velho e saber distinguir o velho cronológico do velho fisiológico. Se outrora a velhice determinava as doenças e a enfermidade, hoje, com o aumento da esperança média de vida, são as doenças que determinam a velhice. Queremos com esta reflexão pensar no envelhecimento da população como um marco positivo do desenvolvimento humano, resultado de avanços médicos, tecnológicos e sociais, ao invés de o olharmos como um problema. Contudo, segundo Fonseca (2018), o aumento de idosos saudáveis e ativos representa um desafio para as comunidades, que precisa de estabelecer ambientes de suporte para compensar as mudanças associadas ao envelhecimento, como a perda de capacidades. Assim, criar e manter contextos favoráveis ao envelhecimento é essencial para promover o bem-estar dos idosos, mantendo-os autónomos e socialmente relevantes por um maior período possível. Para tal, será necessária a implementação de medidas que incentivem o desenvolvimento de um envelhecimento ativo.

Neste sentido, a comunidade científica e as organizações mundiais disponibilizam um conjunto de manuais onde podemos consultar algumas das estratégias que ajudam na construção de um envelhecimento ativo. Um desses manuais é o “Livro Verde sobre o Envelhecimento”, da Comissão Europeia (2021), onde destacamos a urgência em apostar na educação e formação ao longo da vida, pois entendemos que a pessoa não é definida pela idade que tem e que aprender ao longo da vida é um direito fundamental de todos os cidadãos, independentemente da idade ou condição física, psicológica, social ou cultural. Sabemos, porém, que vários fatores condicionam a aproximação aos contextos educativos, como fatores territoriais e de mobilidade. Destacamos ainda estratégias de desenvolvimento do bem-estar através da solidariedade intergeracional, onde a interação social entre gerações constitui uma das chaves para o combate da solidão e de problemas de saúde mental. São também abordados outros aspetos como o acesso à saúde, a dificuldade nos transportes, a pobreza na velhice que devem ser pensados para a construção de processos de melhoria do envelhecimento da população.

Conhecemos ainda que, igualmente, estes esforços são conseguidos diariamente a nível nacional, onde os municípios portugueses e outros organismos independentes implementam algumas medidas de apoio ao envelhecimento ativo, tais como a criação de programas destinados exclusivamente aos idosos, com conteúdos lúdicos e formativos, a criação de programas de capacitação profissional e de empreendedorismo sénior, de redes de voluntariado, de criação de ações de *Ageing in Place* (envelhecer em casa e na comunidade), a criação de espaços culturais tais como universidades seniores, tunas, grupos de cantares tradicionais,

etc. e a criação de projetos comunitários, que ajudam na aproximação da comunidade não idosa à comunidade idosa.

Será também essa a missão do Animador Sociocultural e de outros educadores: aproximar os indivíduos. Todas as pessoas têm direito a experiências educativas, mesmo que isso só aconteça numa idade mais avançada da vida. Este será o novo impulso, como se de um desafio se tratasse, para reconhecemos a pedagogia dos sábios da vida, servindo-nos das vivências, da experiência e da própria criatividade dos seniores e da sua complexidade pessoal, num exercício de racionalidade evidente.

No entanto, embora algumas pessoas idosas reivindiquem oportunidades de participação social, outras necessitam que essa participação seja promovida. Portanto, é crucial desenvolver programas e projetos que estimulem o envelhecimento participativo nas comunidades para maximizar a funcionalidade dos idosos, evitando que se tornem passivos ou dependentes. O objetivo é não apenas facilitar a vida, mas permitir que os idosos usufruam plenamente e com segurança do ambiente físico e das conexões sociais ao seu redor (Fonseca, 2018). Deste modo, entendemos que dar significado à vida e ao processo de envelhecer deverá tornar-se numa constante inquietação das sociedades contemporâneas, com um especial foco na seguinte questão: como podemos melhorar o nosso próprio processo de envelhecimento? Nos próximos tópicos queremos abordar de que forma é que, enquanto Animadores Socioculturais, podemos apostar na construção de coletivos de pessoas mais velhas que sejam efetivamente protagonistas do seu próprio desenvolvimento e como estas podem envelhecer com base na criatividade e com base em programas artísticos, neste caso em específico, de Animação Musical.

2. O idoso: um ser criativo

O termo envelhecimento ativo refere-se à capacidade das pessoas mais velhas de continuarem a participar de forma plena na vida social, económica, cultural e cívica. Incita-se então a manutenção de um nível sólido de bem-estar físico, mental e social. Neste contexto, a criatividade desempenha um papel fundamental, oferecendo benefícios significativos para a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Envolver-se em atividades criativas, como a pintura, a escrita, a música, a dança ou o artesanato, pode ter efeitos profundos na saúde mental dos idosos, podendo reduzir sintomas de depressão e ansiedade, melhorar a autoestima e promover um sentido de propósito e de realização pessoal. Não obstante, a criatividade pode ser ainda uma forma de expressão e de comunicação, especialmente importante para aqueles que enfrentam dificuldades físicas ou cognitivas, podendo considerar-se como uma via alternativa para expressar sentimentos e pensamentos.

Mas eu sendo velho, será que ainda sou criativo? Ao qual respondemos com um ditado popular que nos diz, *velhos são os trapos*. Evidentemente que atualmente envelhece-se de forma muito diferente do que se envelhecia há quarenta ou cinquenta anos atrás. Não existem duas formas iguais de se envelhecer e essa diversidade está relacionada com as trajetórias, também elas diversas, a que cada um esteve sujeito ao longo da sua vida. Contudo, a maioria da população atualmente envelhece com um maior acesso ao conhecimento, a mais informação, a mais formação, a mais educação e a mais cultura, resultado da própria globalização, o

que significa que *à priori*, a maioria dos velhos contemporâneos são pessoas com mais vivacidade, mais proatividade e mais conhecedores da realidade que os rodeia.

Porém, acreditando que cada pessoa é um ser singular, da mesma forma, a sua criatividade também é singular, variando de indivíduo para indivíduo. O problema surge perante a existência de uma múltipla percepção dos significados em torno do conceito de velhice, onde por vezes, se formam estereótipos negativos relativos às visões dessa etapa da vida, associados às doenças, fraquezas e fragilidades e que retratam os velhos como excluídos socialmente, o chamado idadismo. Estes preconceitos espelham a incapacidade da própria comunidade em compreender o valor do idoso, o valor da memória do idoso, o valor do saber do idoso, sendo o caminho mais fácil (quando não existem outras formas) institucionalizar estas pessoas em casas de ócio desvirtuado. Assim, consideramos afortunado o idoso que vive, que aprende, que ensina, que participa, que partilha os seus conhecimentos e que é criativo numa idade que por si só não determina aquilo que somos ou que fomos. Afirmamos então que o velho é um artista criativo. Rubin (2023), refere que a criatividade é uma característica fundamental e inerente a todos os seres humanos, e não uma habilidade restrita a artistas ou pessoas com dons especiais. O autor refuta a noção de que a criatividade é algo extraordinário ou inacessível, afirmando que todos participam de atos criativos diariamente, seja em pequenas ações cotidianas ou na resolução de problemas.

Claramente, existem pessoas mais criativas que outras, mas como estimulamos essa tal criatividade de que falamos? Será que o envolvimento em atividades criativas como abordávamos no primeiro parágrafo deste tópico, é suficiente para estimular a criatividade? Depende. No mundo artístico, provavelmente falamos mais em arquitetar atividades para os idosos, onde estes vão assistir passivamente a um qualquer espetáculo/evento cultural, do que criarmos projetos com os idosos, discurso completamente oposto. Nesta linha de pensamento, Marchioni (2007), reflete sobre duas conceções diferentes quando falamos em processos comunitários, a primeira onde podemos assumir a comunidade como destinatária de programas e de projetos, e a segunda onde podemos assumir a comunidade como protagonista do processo que se quer implementar. Entende-se então, que entre destinatária e protagonista existe uma grande diferença, pois uma coisa é participar em programas definidos, destinados à população e outra coisa é participar como protagonista em programas por definir, construídos com e pela população, mesmo que nos dois casos, os programas sejam incentivados pelas adversidades sociais de determinada sociedade. Observamos que as duas conceções são possíveis e convivem no mesmo espaço, mas entendemos que através da integração dos idosos em programas de criação e participação artísticas estamos a criar comunidades mais fortalecidas, no sentido em que o envolvimento ativo dos adultos mais velhos é essencial para a construção da identidade cultural e contribui ainda para a definição e caracterização de um lugar, de um território.

Compreendemos então que para uma aprendizagem da participação, para além da ação, do ato de atuar, de fazer, de envolver e interagir, é necessário que exista motivação. Para tal, a música pela sua boa recetividade entre a população mais velha, pode-se tornar num meio para alcançar essa mesma motivação de criar arte em conjunto e resolver problemas comuns.

2.1. O poder interventivo e motivacional da música

A música e principalmente a criação ou experimentação musical não foi sempre acessível a todos e, ao longo dos séculos, evoluiu de diferentes formas tornando-se em alguns momentos extremamente sofisticada. Passou a ser compreendida como uma disciplina que necessita de ser estudada para ser aplicada, passou a ter uma notação, uma memória escrita (partituras, etc.), e rapidamente se criaram dois mundos diferentes, o primeiro onde existem pessoas que fazem música, pessoas que escrevem música, pessoas que dirigem música e um outro mundo onde existem pessoas que foram direcionadas para a posição de ouvintes de música e de recetores (Carvalho, 2022), o que, tal como Small (1985), nos leva a questionar sobre qual será a razão que torna um músico importante.

É a criação de composições para serem executadas em salas de concerto e casas de ópera para o deleite daqueles que gostam e podem pagar para frequentar esses lugares? É o facto de manter as salas cheias dessas pessoas maravilhadas com a interpretação de obras-primas do passado? Ou será que é usar os seus dons, capacidades e experiências para despertar e orientar a musicalidade adormecida daqueles a quem a música foi retirada? (citado por Higgins, 2012, pp.48-49).

Neste sentido, concordamos com a terceira reflexão de Small, onde o músico é um educador que utiliza o seu conhecimento para provocar e motivar outras pessoas, sejam elas profissionais da área da música ou apenas “artistas” curiosos (os não músicos). A própria perplexidade, polivalência e transversalidade da profissão de músico, mostra-nos que, ao longo dos tempos, foram surgindo profissionais e áreas musicais que se conjugaram numa vontade de criar uma maior abertura de canais de participação artística, onde as pessoas passam a ter acesso à música, onde podem fazer música e onde podem envolver-se na música e com a música. Surge então a necessidade de expandir o acesso à criação e experimentação musical às comunidades mais débeis que historicamente nunca tiveram essa oportunidade.

Segundo Gomes (2011), a música excede ainda o seu valor artístico, desempenhando papéis significativos na construção de sentidos de pertença e na promoção de valores humanos. Portanto, compreendemos que a arte no geral, de facto, é uma alavanca para o pensamento crítico, mas utilizá-la como um canal ativo de participação, será valorizá-la ainda com mais audácia. Segundo Rubin (2023, pp.15-16), “todos somos criadores” e “de escolha em escolha, de sintonia em sintonia, toda a tua vida é uma forma de autoexpressão. Tu existes como ser criativo no universo crítico. Como uma obra de arte extraordinária”.

Com base em tal pressuposto, consideramos que a Animação Musical, da qual falaremos de seguida com mais detalhe, poderá corporalizar-se numa excelente metodologia de intervenção, de motivação comunitária, de aproximação musical e de potencialização do ato de criação musical com uma impressão muito clara naquilo que é o espaço criativo de cada um.

3. A Animação Musical

Falar sobre o conceito de Animação Musical não será de todo uma tarefa simples. Consideramos que essa dificuldade se deve ao lastro pejorativo associado a esta disciplina, marcada constantemente como uma área ligada ao entretenimento e à ociosidade, numa perspectiva de parecer generalizado por parte da população e dos profissionais da área da música e devido ao facto de existirem terminologias que se aproximam do conceito de Animação Musical, mas que na realidade estão afastadas da sua finalidade e características. Segundo Gomes (2011, p.232), quem utiliza a música e a produz, deverá estar ciente, no âmbito da Animação Musical, de que esta só será “socialmente relevante se os seres humanos lhe derem intencionalidade atribuindo-lhe algum valor ao utilizá-la, fruí-la, e esse propósito deverá focalizar-se na tríade social, cultural e educativa, suporte enunciativo da Animação Sociocultural”, senão correremos o risco de contribuir para a alienação deste método.

Neste sentido, na Animação Musical consideramos que existem três características principais que a definem, são elas, a intencionalidade participativa: a Animação Musical pretende criar processos abertos e flexíveis de participação, que não excluam a ninguém a possibilidade de participar e que valorizem o sentimento de pertença das pessoas, que através dos seus contributos, participam nos projetos de Animação Musical; a intencionalidade lúdica: a Animação Musical tem como propósito a aplicação de exercícios, dinâmicas de grupo e atividades musicais que se materializem em contentamento, diversão e motivação, sendo o processo um momento prazeroso; e a intencionalidade criativa: a Animação Musical proporciona a conceção de um espaço criativo, de laboratório musical, de descoberta do nosso próprio universo sonoro, da nossa perceção e identidade musical, de receção de novos universos sonoros e, conseqüentemente, de respostas sonoras a outros impulsos musicais (Carvalho, 2022, pp.50-51).

3.1. As sessões de Animação Musical com idosos

Segundo Carvalho (2022, p.59), a Animação Musical baseia-se numa abordagem que integra o desenvolvimento pessoal e artístico, adotando uma dinâmica de sessões inclusivas, participativas, lúdicas e criativas, características da própria Animação Sociocultural. Essa abordagem coletiva valoriza as contribuições individuais de cada participante, incorporando os seus gostos, vivências, histórias e vontades, visando criar um sentimento de pertença, onde todos os participantes serão sempre protagonistas/criadores da obra artística.

Normalmente, em contexto comunitário, as sessões de Animação Musical partem de uma dinâmica de jogos grupais de criação artística conjunta, onde se produzem letras, melodias, motivos rítmicos entre outras manifestações de carácter artístico. É através destas ferramentas e técnicas musicais que se pretende que os idosos participem com as suas ideias e *inputs*, motivando-os a contribuírem com os seus saberes, propondo um espaço de reflexão intergrupala onde não se impõem ideias específicas, permitindo que os participantes colaborem livremente. É importante ainda compreender que o erro neste tipo de sessões é nulo ou quase inexistente e deve ser valorizado e afirmado pois acreditamos, tal como Rubin (2023, p.276), que “seguir o caminho errado permite-te ver paisagens que de outra forma não verias”. O papel do Animador Musical é facilitar esse processo de construção conjunta com base também no erro, não impondo propostas fechadas, mas permitindo que o grupo crie coletivamente a partir do nada, do “zero”.

Neste sentido, com base na experiência prévia e no conhecimento empírico do próprio autor do artigo, é interessante observar que nestas sessões de trabalho, muitas delas orientadas para a preparação de um espetáculo final que é apresentado à comunidade geral, os temas de debate circulam em torno dos seguintes assuntos:

- **Reivindicar** – pelo seu grau de afirmação na sociedade, alguns idosos estimam o papel da palavra e da mensagem musical para se exprimirem sobre aquilo que lhes faz confusão ou sobre aquilo que os inquieta, podendo reivindicar acerca de assuntos económicos, políticos, sociais e culturais que apresentam algum tipo de deficiência/imperfeição na sua comunidade.
- **Preconceito** – muitos idosos sentem-se excluídos do seu próprio meio pelo preconceito existente à sua volta, onde a idade deixa de ser um posto e torna-se num obstáculo ao acesso à criatividade e ao pensamento.
- **Passado, presente e futuro** – as conceções em torno desta tríade temática é das reflexões mais abordadas em sessões de Animação Musical, pois, por um lado, os idosos tendem a falar sobre o seu passado quando se querem exprimir acerca da sua infância e, por outro lado, valorizam imenso o presente referindo que a família é das “coisas” mais importantes nas suas vidas. Sobre o futuro, abordam claramente a questão da morte e o facto de quererem morrer sem sofrimento.
- **Trabalho** – os problemas laborais e económicos que os idosos tiveram durante a sua vida (“eram outros tempos”) são também tema de conversa e discussão. Muitos dos seus trabalhos foram ou estão ligados à vida no campo e, por isso, é interessante ver que nesse conjunto vasto de tarefas (semear o milho, vindimar, semear legumes, preparar as terras, etc.), as formas e metodologias de trabalho variam de idoso para idoso.
- **Opinião sobre tecnologia** – outro assunto que chama a atenção dos idosos (talvez pelo facto de muitos não terem acesso ou não compreenderem como se processam) são as tecnologias, como eles chamam, “as modernidades”.
- **Tradição** – este tema é acarinhado pela população mais velha, pela vontade de quererem preservar e partilhar a identidade de um país, de uma comunidade, de uma região, para que não fique esquecida ou até extinta pelas gerações mais jovens.
- **Exploração do território** – muitos idosos em projetos artísticos comunitários demonstram uma grande vontade de falar sobre a sua aldeia, a sua vila, a sua cidade, a sua região, expondo os costumes, tradições, produtos endógenos, rituais, etc., que existem na sua comunidade e que representam o seu território.

Evidentemente que indicamos estes temas pois são fruto do trabalho de observação que o autor tem tido nos projetos comunitários que organiza e lidera, no entanto, haverá outros temas de debate que podem surgir noutros momentos de diálogo e criação artística em projetos comunitários diversos.

Finalizando o artigo, importa referir que neste tipo de sessões comunitárias, onde a maioria das pessoas não tem formação musical, se utilizam estratégias para facilitar a comunicação musical, como por exemplo, a utilização da voz e do corpo (ritmo corporal) como instrumentos musicais, a utilização de instrumentos musicais tecnológicos e eletrónicos, que pela sua função interativa, no mundo da música na comunidade assume um papel de

valorização do indivíduo, na medida em que facilita o desenvolvimento da criatividade e permite a abertura de canais de participação inclusivos e a utilização de instrumentos musicais não convencionais, como por exemplo, tubos cortados com notas afinadas, baldes, painéis, latas, garrafas de água, etc., instrumentos que desempenham um papel importante na expansão da linguagem musical e na criação de novas formas de expressão, pois desafiam as pessoas a pensar de maneira criativa e inovadora, explorando novas técnicas e abordagens para a criação de música. Consideramos então que a Animação Musical se constitui numa metodologia de intervenção que abre portas ao desenvolvimento criativo e ativo da pessoa mais velha.

Referências Bibliográficas

- Carvalho, L.** (2022). *Animação Musical e Desenvolvimento Comunitário: um estudo de caso sobre o projeto comunitário Orquestra (In)quieta*. [Dissertação de Mestrado] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Comissão Europeia** (2021). *Livro verde sobre o envelhecimento, promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações*. <https://op.europa.eu/pt/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>
- Fonseca, A.** (2018). *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*. (1ª ed.). Fundação Calouste Gulbenkian / Faculdade de Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa. https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2021/05/39_Est_Boas_Praticas_Ageing_in_Place.pdf
- Gomes, A. D.** (2011). A Música como Meio de Animação Sociocultural. In J. Pereira & M. Lopes (Orgs.), *As Fronteiras da Animação Sociocultural* (1ª edição, pp.231-245). Intervenção.
- Higgins, L.** (2012). *Community Music, In Theory and In Practice*. Oxford University Press.
- Instituto Nacional de Estatística.** (2023, junho 15). *Estimativas de População Residente em Portugal 2022*. [Informação à comunicação social].
- Marchioni, Marco** (2007). *Comunidad, Participación y Desarrollo, Teoría y metodología de la intervención comunitária* (3ª ed.). Editorial Popular.
- Rubin, R.** (2023). *O Ato Criativo, Um Modo de Ser*. Talento.
- Santos, A. J., Braz, P., Gomez, V., Folha, T., Alves, T. & Dias, C. M** (2022). *Envelhecimento e Saúde: caracterização da saúde da população idosa em Portugal* (1ª ed.). <http://hdl.handle.net/10400.18/9195>

Formas Animadas e Teatro

Gerontes com percursos de vida marcantes e que marcaram muitas vidas

José Dantas Lima Pereira

Ator, Encenador, Animador e Artista Plástico

O envelhecimento, tal como a aquisição e a transmissão de conhecimentos, é um processo ininterrupto, que nos acompanha desde que nascemos até que morremos. Como tal, o envelhecimento não é nada de novo, porém, nunca foi tão elevado o número de idosos tanto no nosso país, como em grande número de países. Esta é uma realidade para a qual a sociedade e o poder político têm que olhar com a frontalidade e a urgência necessárias, traçando estratégias a nível da saúde, da cultura, da habitação...pondo-as em prática, de modo a que os mais velhos possam viver com a dignidade que lhes assiste.

Gosto de pensar que ao longo do processo de envelhecimento e chegados à velhice nem tudo é mau. Durante esse processo de envelhecimento estabelecemos um sem fim de relações intergeracionais, que em função dos contactos, experiências e vivências, mantidas entre as várias gerações que conosco se cruzam, nos permitem receber e transmitir diferentes conhecimentos, ideias, formas de ver e de agir.

Nesta perspetiva, este artigo vai versar sobre relações intergeracionais, que, felizmente, ocorreram no meu percurso de vida, no âmbito do teatro e das formas animadas. Foram muitos e de diferentes idades, nos mais diversos contextos, aqueles com que me cruzei e que, aqui e hoje, gostava de relembrar, não só porque fazem parte das minhas memórias, como certamente de muitos outros, mas sobretudo pelo que deram ao setor cultural do nosso país, através da sua capacidade criativa, mobilizadora, de entrega e de preservação de um património cultural ímpar.

Partindo do pressuposto de que as capacidades comunicacionais e transformadoras não têm limites nem idade, parece-nos fazer sentido abordar o testemunho dos mais velhos, como uma transmissão de saberes que se alojam nas “bibliotecas da memória” em “gavetas” específicas e bem definidas, que, a prática de longos anos, consolidou vivências, experiências e conhecimentos.

Todos nós guardamos histórias e ensinamentos dos mais velhos e delas fazemos uso na nossa prática quotidiana, sobretudo quando trabalhamos nas áreas da Animação Sociocultural, da Ação Social e da Educação. Para além daquilo que nos pode chegar pela formação académica, esta passagem de testemunho por aqueles que nos antecedem, sejam professores, artistas, operários, artesãos, agricultores ... é, para nós, o condimento necessário para uma formação integral do cidadão e não há substituto mais sólido para a transmissão deste conhecimento.

O que impede de saber não são o tempo nem a inteligência, mas somente a falta de curiosidade.

Agostinho da Silva

Ao longo dos anos foram passando por mim inúmeras pessoas, umas que já partiram e outras que, como eu, também já são velhos, que me influenciaram com o seu saber e transmissão de memórias, marcando de forma ímpar o meu percurso de vida pessoal, profissional, cívica e/ou artística.

Correndo e assumindo o risco de deixar muitas dessas pessoas por mencionar neste texto, irei referenciar aquelas, cuja postura perante a vida, a sua capacidade de dialogar, de criar e de partilhar, deram origem a uma relação com os outros desprovida de interesses e marcada por atos e atitudes de cidadania, contribuindo para a formação de muitas gerações e marcando muitas vidas.

Os, agora, gerontes, que ao longo da vida, garantiram o constante rejuvenescimento das formas animadas, mantendo-as vivas junto a diferentes gerações, merecem todo o respeito e consideração e não devem ser esquecidas.

Nesse sentido procurarei recordar a pessoa, o seu trabalho no âmbito do teatro e das formas animadas e a relação que estabelecemos, consciente de que muito mais haveria que dizer.

Mário Barradas

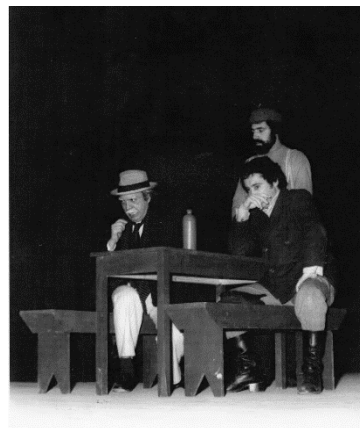
Começo por referir a pessoa que mais me influenciou no início da minha carreira profissional, bem como a muitos jovens deste país, com o seu exemplo, capacidade de trabalho e busca de novos projetos que incorporassem o contributo das memórias dos mais velhos.

Mário Barradas era um homem com formação académica na área do Direito, mas, sendo o teatro a sua paixão, procurou formação nessa área, nomeadamente na Escola Superior de Arte Dramática de Strasbourg, tornando-se um dos mais importantes encenadores portugueses. Para além de encenador, desempenhou importantes papéis como ator e contribuiu para o aparecimento de novos projetos de descentralização cultural.

Enquanto homem era uma pessoa humilde, afável e desprendida, um pedagogo que procurava ajudar todos os que se lançavam em novos projetos, sem olhar a benefícios pessoais de qualquer espécie.

Mário Barradas, em janeiro de 1975, deslocou-se com um grupo de jovens e outros menos jovens, para Évora, onde foi pioneiro da descentralização cultural, criando o primeiro Centro Cultural e uma companhia profissional de teatro, na cidade de Évora.

Conheci Mário Barradas na minha passagem por este projeto em 1975 e 1976, a qual influenciou, em definitivo, o meu percurso profissional e essa influência continua presente até aos dias de hoje. Participar neste projeto dotou-me com ferramentas de trabalho, que são fundamentais numa ação participada e empenhada com as comunidades. Nesta experiência, destaco o trabalho com grupos de amadores no distrito de Évora, com a intervenção de Fernando Mora Ramos (diretor e encenador do Teatro da Rainha), José Manuel Peixoto (diretor e encenador da companhia de teatro dos Aloés), Leandro Vale (já falecido e antigo diretor da companhia de teatro de Bragança) e o especialista José Caldeira.



Peça “O PUNTILA” de Brecht – 1975

Dantas Lima, Maria Santos, Mário Barradas, Rui Madeira e José Manuel Peixoto (Fotografia de arquivo pessoal)

O projeto do Centro Cultural de Évora, liderado por Mário Barradas, teve, ainda, uma escola de atores que englobava professores, já anteriormente assinalados, e Luís Varela, Crhistine Zrubach, Avelino Bento, Clara Joana, Alexandre Passos e outros, que a memória já não me deixa lembrar. Desta escola saíram técnicos e atores que hoje marcam a vida teatral em vários pontos do país.

Alexandre Passos

Alexandre Passos foi ator profissional, encenador, marionetista e investigador. Ao longo da sua vida revelou-se um estudioso das artes e da história. Metódico no que fazia, muito afável na sua relação com os outros, não deixava de ajudar quem precisava.

Os nossos percursos cruzaram-se em diferentes contextos, nomeadamente no teatro e nas marionetas, onde a sabedoria deste mestre me chegou, contagiando-me para a sua construção e manipulação.

A paixão de Alexandre Passos pelas tradições envolveu-o, juntamente com outros colegas, no Centro Cultural de Évora, numa recolha de informação sobre os bonecos de Stº Aleixo, levando à criação de uma companhia itinerante com estes bonecos e as suas técnicas de manipulação, não deixando morrer esta tradição, que resistia na família do Mestre Talhinhos. A companhia dos bonecos de Stº Aleixo teve, e tem, tal relevância, que percorre o mundo a divulgar esta original e tradicional arte, transmitida pelas memórias dos antepassados na região alentejana. Não posso deixar de referir que o trabalho das marionetas, em Évora, deu origem à BIME – Bienal Internacional de Marionetas de Évora, na qual têm participado companhias de todo o mundo.



Bonecos de Stº Aleixo.
Fotografia de Paulo Nuno Silva

Manuel Dias

Conhecemo-nos a dar formação de fantoches e formas animadas, promovida pelo Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis (FAOJ) e Instituto Português da Juventude (IPJ) e destinada aos mais jovens. No âmbito desta atividade, percorremos juntos várias zonas do país e deslocamo-nos a França, o que nos permitiu reforçar uma relação de confiança mútua.



Manuel Dias (Fotografia retirada da internet)

Bem-disposto, por natureza, Manuel Dias sempre foi um homem inovador, mas extremamente ponderado nas suas ações e no trabalho com os colegas.

Manuel Dias cenógrafo e marionetista, dedicou-se por inteiro às marionetas e aos tradicionais robertos, o que o levou a criar uma companhia denominada “Trulé”. Este artista, da região alentejana, concebe os espetáculos, construindo diferentes marionetas com diversos materiais, manuseando-as e dando-lhes voz. A sua obra assumiu dimensão global, continuando a participar nos mais importantes festivais mundiais.

Ao longo dos tempos, a sua ação tem sido marcada por novas formas de criar espetáculo e de comunicar com os públicos.

Francisco Esteves

Em Lisboa há muitas referências no campo das formas animadas, mas só me cruzei com algumas e, dessas, destaco o grande mestre Francisco Esteves que colaborou com o, então, FAOJ, ensinando técnicas de construção e manipulação. Francisco Esteves era uma espécie de tutor de outro mestre dos robertos, António Dias.

O mestre Francisco Esteves deu formação em vários pontos do país e, por onde passava, deixava sempre o seu charme de exímio contador de histórias e manipulador de marionetas, que apelava à sensibilidade dos movimentos e à sua consequente leitura por parte do público, fosse ele constituído por crianças, jovens, adultos ou idosos.

Conheci este mestre no primeiro grande encontro de juventude, intitulado “Juventus”, na antiga Feira Internacional de Lisboa, na década de 70.



Mestre Francisco Esteves, 1978
(Fotografia do arquivo pessoal)

Neste encontro, existiam oficinas de várias áreas artísticas. Na área dos fantoches, as escolas passavam pelas oficinas e os alunos trabalhavam na construção de seu fantoche. E, já que falo de memórias, lembro-me que para este evento as 2.000 cabeças de fantoches em madeira foram mandados fazer na fábrica do Sr. Palma, em Barroelas – Viana do Castelo.

Francisco Esteves esteve ainda ligado a projetos educativos com a utilização de formas animadas.

Foi esta ligação com o mestre Esteves (assim o titulávamos) que me permitiu conhecer e interagir com outro mestre de cariz mais popular: António Dias.

António Dias

Mestre António Dias era um fantocheiro de feiras e romarias, conhecedor das muitas histórias tradicionais e detentor de um conhecimento profundo na manipulação dos robertos, que cativava e deliciava todos quantos o viam e ouviam.

No livro francês “Les marionnettes” (1982) é feita a referência a António Dias, como o último marionetista de robertos ambulante em Portugal. Sendo referido também que o seu trabalho contava com um repertório da tradição popular portuguesa, que levava às escolas, num enquadramento pedagógico.

Este marionetista era um homem com uma humildade enorme, que ensinava tudo, desde as histórias, aos truques da manipulação dos bonecos e a outros pormenores desta atividade. Recordo que até me ensinou que para fazer a palheta de dar voz aos robertos o nastro tinha que ser de uma marca específica (GATO) e que a sua desinfeção deveria ser feita com aguardente.



Mestre António Dias com a sua “tourada” de robertos (Fotografia do arquivo pessoal)

Quando trabalhei no FAOJ levei-o a um campo de férias, para realizar um espetáculo na Praia das Maças. Posteriormente consegui que ele viesse a Monção, à freguesia de Pias, em Viana do Castelo, para realizar vários espetáculos para crianças do primeiro ciclo. Foi um dia encantador naquele largo da freguesia, que muitos ainda hoje recordarão.

Infelizmente não tive oportunidade de voltar a ver o mestre António Dias, já que faleceu na sua residência, vítima de um incêndio provocado por uma vela que utilizava para substituir a falta de energia elétrica.

Ficaram as memórias e alguns seguidores, que com ele aprenderam, e, hoje, divulgam esta arte.

Delphim Miranda

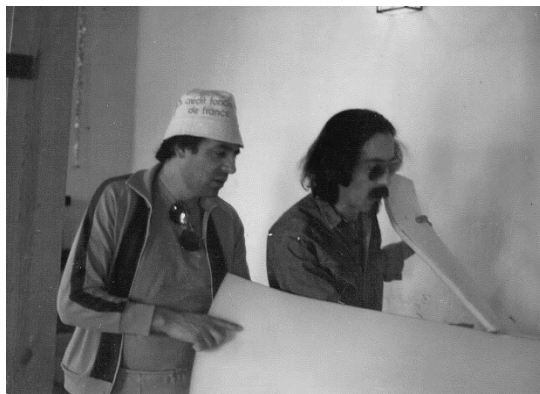
Novamente em Lisboa, nas andanças das ações de formação do FAOJ, cruzei-me com outro mestre, Delphim Miranda, que era professor de educação visual, marionetista e criador de grandes formas animadas.

O Delphim Miranda é um homem arrojado e inovador nas suas criações que continua a produzir com grande entusiasmo, quer em salas ou espaços ao ar livre.

Basta falar com ele para percebermos que estamos perante um artista que vibra com o que faz e envolve-se profundamente em novas ideias.

Trabalhámos juntos em algumas ações de formação na área das formas animadas, aprendendo com ele a importância do rigor e da precisão.

Trouxe-o a Viana do Castelo em 1985, para orientar uma oficina de fantoches e figuras animadas, que contou com a participação de formandos de todas as idades. Desse trabalho resultou a construção de marionetas, máscaras, um dragão e uma espécie de “Grifos”, em cartão.



Delphim e as marionetas | Dantas Lima e Delphim Miranda em trabalho criativo
(Fotografias do arquivo pessoal)

Lucilo Valdez

De Lisboa, mas residente em Viana do Castelo, tive o enorme privilégio de trabalhar com um grande homem do teatro, da expressão dramática, da dramaturgia, do desenho e das marionetas, Lucilo Valdez.

Conhecemo-nos em 1975 e sempre trabalhámos em cooperação, ele no Instituto Nacional para Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (INATEL) e eu no FAOJ, até ao seu falecimento.

Lucilo Valdez era um homem temperamental, que se zangava e barafustava, como nenhum outro, mas que na mesma hora esquecia o motivo dessa zanga. De uma enorme simplicidade e generosidade entregava-se de corpo e alma aos projetos em que se envolvia. Era um homem altamente culto e exigente consigo próprio e com aqueles, que com ele trabalhavam. A frontalidade era uma das características que eu admirei e valorizei ao longo de muitos anos de convivência e cumplicidade social e cultural.

O primeiro grupo de teatro de fantoches em Viana do Castelo, nasceu no antigo magistério primário, onde o Valdez era professor. De seguida, juntos, promovemos a criação de um grande número de grupos de teatro de amadores, em todo o distrito, os quais envolveram pessoas de diferentes gerações. Em 1977 criámos o Grupo de Teatro de Fantoches da Casa de Cultura da Juventude, cujo nome “Os Farroupilhas”, foi atribuído por um fotógrafo (também já falecido) Gualberto Boa-Morte. Este grupo de fantoches foi ao 1º Encontro Nacional de Teatro de Fantoches, realizado em 1977, pelo FAOJ, em Lisboa, e foi considerado como um dos melhores neste certame. O grupo alargou a sua atividade e integrou mais elementos da Casa de Cultura. Anos depois, com a extinção das Casas de Cultura, um grupo de jovens tomou conta do Grupo e deu-lhe continuidade por mais uns anos.



Dantas e Valdez em espetáculo com marionetas, atores e cabeçudos (Fotografias de arquivo pessoal)

Das minhas “aventuras” culturais com o Valdez, destaco ainda a criação do grupo TRAPO - Teatro de Rua e da Arte Popular que, tal como o nome indica, preparava espetáculos, com a possibilidade de serem representados na rua ou em qualquer espaço. Foi assim que se fizeram espetáculos, nas praias, nas cadeias, em hospitais, em hospitais psiquiátricos, escolas, lares, festas privadas, etc. Os textos representados eram criados, na sua maioria, pelo Valdez e alguns em parceria comigo. O TRAPO estreou em 1983 a peça *RHA*, de Lucilo Valdez, num festival em Toulouse, em França. No ano seguinte voltou a estrear outra peça, *O Mágico e o Pintor*, também num festival na mesma cidade francesa. A construção dos espetáculos deste Grupo envolvia um misto de atores, fantoches, palhaços e, por vezes, cabeçudos. O TRAPO realizou mais de 700 espetáculos por todo o país e no estrangeiro.

Lucilo Valdez foi um homem que esteve ligado à fundação das maiores estruturas culturais de Viana do Castelo, designadamente do Centro Cultural do Alto Minho, da Companhia de Teatro do Noroeste e da Companhia de Marionetas MAO – Marionetas e Objetos, contribuindo ativamente para uma assinalável dinâmica cultural, na cidade.

“Maria Taipeira”

Maria Arminda Ribeiro Maciel -“Maria Taipeira”- da freguesia de Darque, em Viana do Castelo, pertenceu à família que, durante muitos anos, garantiu a construção e a animação de gigantones e cabeçudos em festas e romarias, assegurando a continuidade destas importantes tradições populares, enraizadas sobretudo no norte de Portugal. A esta figura popular, sucedeu o seu filho Manuel Maciel com quem privei muitas vezes sobre esta atividade, sobretudo em dias de Feiras Novas em Ponte de Lima.

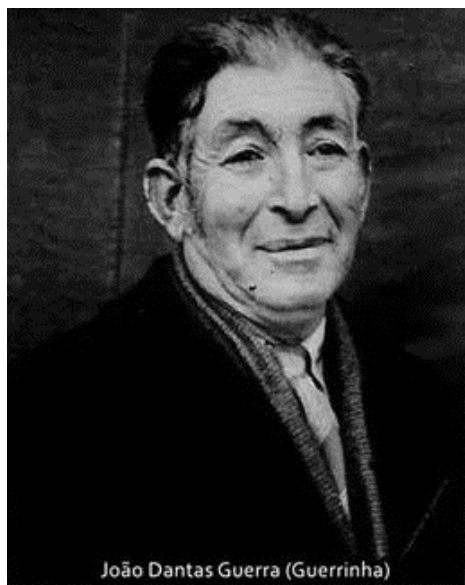
Tendo ele algumas figuras já bastante degradadas, prometi oferecer-lhe um dos meus cabeçudos e fiquei deveras emocionado quando me desloquei a Darque para lhe entregar a peça. O mesmo se passou com o Manel, que não queria acreditar que eu tivesse cumprido a promessa. Mais tarde, com ele já muito debilitado pela doença, voltei a encontrá-lo e, nessa altura, a tarefa dos cabeçudos e gigantones já tinha sido entregue ao seu filho.



Gigantones e cabeçudos do espólio de “Maria Taipeira”
(Fotografia retirada da internet)

João Dantas Guerra – “Guerrinha”

O “Guerrinha”, assim era conhecido em Ponte de Lima, construía cabeçudos e gigantones, figuras sempre presentes a animar e a abrilhantar as festas do concelho, as conhecidas Feiras Novas.



(Fotografia retirada da internet)

Era um homem de muitas habilidades, exímio na conceção e construção de figuras com intenção crítica e um excelente verzejador satírico. Era ele que construía anualmente as figuras para a tradicional Queima do Judas. Também estava a seu cargo a conceção do Testamento, que era lido em público e versava sobre figuras da comunidade e sobre os acontecimentos mais pitorescos, ocorridos ao longo do ano. Regra geral os visados ficavam descontentes, acabando o Guerrinha por levar com a sua fúria, e não foram poucas as vezes em que a sua ousadia lhe custou umas tarefas, facto que não o levava a desistir.

Michel Broquin – marionetista francês

Em 1987, eu e o Manuel Dias, de Évora, frequentámos um curso sobre construção de Malas Pedagógicas para marionetas, orientado por Michel Broquin, marionetista francês e técnico formador na área das formas animadas. Posteriormente este marionetista veio a Portugal orientar oficinas de formação em Torres Novas e em Viana do Castelo, no XI (e último) Encontro Nacional de Teatro de Fantoques. Neste Encontro também estive como formador, o francês, Jaques Aubinel, excelente cenógrafo e construtor de formas animadas.

Neste Encontro Nacional de Teatro de Fantoques participaram 33 companhias de teatro de marionetas provenientes de França, Espanha e Portugal. Durante uma semana Viana do Castelo tornou-se a capital da Marioneta.

Mais tarde, voltei a cruzar-me com esse grande criador de formas animadas, Michel Broquin, em França, num contexto de formação para criarmos um espetáculo com formas animadas gigantes (4 a 5 metros de altura) de forma a realizar um espetáculo de rua com uma

componente sociopolítica, espetáculo esse que veio a Portugal, mais concretamente a Santa-rém.



Michel Broquin, 1987 (Fotografia de arquivo pessoal)

Fernando Capela Miguel

O meu primeiro contacto com a construção de um gigantone foi em Braga no evento Juveminho, através de Fernando Capela Miguel, um professor multifacetado que se dedicava à construção de marionetas, à música e ao desenho.

Enquanto docente, envolvia os seus alunos nestas atividades, levando as suas marionetas, a sua música e as suas formas animadas para a escola, integrando esse trabalho no projeto pedagógico da sua turma.



Gigantone construído na Juveminho
(Fotografia de arquivo pessoal)

Fernando Capela Miguel sempre foi e continua a ser um entusiasta das artes e da sua interação com as pessoas e com o meio envolvente, sendo de facto um verdadeiro professor/animador.

Juntos construímos um gigantone à base de caixas de cartão.

Um outro gigantone, o Vilarinho, foi construído em 1989, em Vilarinho das Furnas (Gerês), numa ação de formação para animadores juvenis. O Vilarinho foi criado com a intenção de contar a história da aldeia que ficou submersa pela barragem, recorrendo-se, para isso, às memórias dos mais velhos.

O espetáculo foi realizado em São João do Campo com esse gigantone, vários cabeçudos e teatro de fantoches. Nesse dia foi um avivar de memórias, que já pareciam distantes, através de elementos de tradição popular. E como não há cabeçudos sem bombos, vieram de Braga os bombos da associação Espiral e a animação ficou, ainda, mais completa.

A popularidade do Vilarinho foi tal, que, ainda hoje, desfila nos Encontros Internacionais de Gigantones e Cabeçudos de Braga.



Gigantone Vilarinho e cabeçudos em São João do Campo, 1989 (Fotografias de arquivo pessoal)

Maurício Rebocho

Maurício Rebocho, um professor alentejano, homem da rádio e das marionetas, fundou a sua companhia de fantoches, à qual deu o nome de Maurioneta. Possui uma vastíssima coleção de marionetas, construídas por si ou adquiridas.



Rebocho e os seus bonecos (Fotografia de Maurício Rebocho)

O Maurício caracteriza-se pelo seu bom-humor e boa-disposição que contagiam os que com ele convivem, bem como o próprio público que assiste aos seus espetáculos.

Com o Maurício partilhei ensinamentos sobre as formas animadas, os quais surgem no seu trabalho.



Dantas Lima e Maurício Rebocho, aquando de uma ação formação na Alemanha
(Fotografia de arquivo pessoal)

Em jeito de conclusão...

O meu interesse pelas formas animadas começou na infância, quando os meus avós me levavam às festas da Sr^a da Agonia a Viana do Castelo, onde assistia às representações dos robertos de feira (provavelmente com o mestre António Dias), as quais me deixaram na memória duas coisas: o som das vozes dos bonecos (que hoje sei que eram feitos com uma palheta) e o final de uma das histórias, que deixava o público a repetir: **“Ai meu rico Artur que vais prá terra fria!!!”**. Só muito mais tarde, quando já era jovem, é que percebi o conteúdo da história. Nesta representação recorde, ainda, a imagem de bonecos manipulados com muita rapidez e o caixão do “Artur” com ele dentro, que para desgraça da mulher, voltava a “ressuscitar”!

Os gigantones e cabeçudos geraram em mim um enorme fascínio, pelas suas dimensões, pela movimentação e pelas cores garridas das suas roupas.

Estes episódios despoletaram em mim a vontade de aprofundar os meus conhecimentos sobre esta tão importante tradição, vontade essa que mantenho e que me continuará a acompanhar.

Depois de ter falado de um tempo passado, que cruzou jovens, adultos e idosos é hora de falar do presente; de uma fase da vida certamente diferente, mas igual na vontade de adquirir e partilhar conhecimentos e saberes, desenvolvidos e guardados na “biblioteca das memórias”, que se mantém ativa.

Nesse sentido, tenho procurado partilhar tudo o que sei com as gerações mais novas, para que todo este património cultural não corra o risco de ficar apenas pelas “memórias”. Para tal, tenho vindo a orientar ações de formação de formas animadas em diferentes pontos do país e no estrangeiro, cuja participação envolve pessoas de todas as idades, numa verdadeira partilha intergeracional.

Referências Bibliográficas

Pereira, J. Dantas Lima (2013).” A memória dos idosos na criação e animação de Formas Animadas”. José **Dantas Lima Pereira; Marcelino Sousa Lopes e Tânia M. Moreira Rodrigues (coord.)** *Animação Sociocultural Gerontologia e Geriatria – A Intervenção Social, Cultural e Educativa na terceira Idade*. Chaves: Intervenção, p.53-60.

Founel, Paul (1982). *Les marionnettes*. Paris: Bordas.

Webgrafia

<https://moveast.me/post/127096163372/in-1975-manuel-costa-dias-has-started-a-research>.
Acedido em 22/08/2024.

https://www.facebook.com/photo?fbid=702206066562487&set=lembrando-a-d-arminda-taipeira6101909-19011985faz-precisamente-hoje-30-anos-que-&locale=pt_BR.
Acedido em 22/08/2024

https://www.facebook.com/photo/?fbid=7741968409146444&set=a.384910041519021&locale=is_IS Acedido em 22/08/2024

As velhas custódias das artes tradicionais: socialização, identidade e renovação criativa do património através do Festival de cinema Heritales, 2016-2024

María Zozaya-Montes

*Investigadora da FCT
CIDEHUS-Universidade de Évora*

RESUMO

As pessoas consideradas pertencentes à terceira idade aparecem como guardiões do conhecimento em variadas comunidades do mundo que preservam saberes tradicionais. Conhecem as práticas que hoje integram o denominado património cultural, material e imaterial, dialogando sempre em relação ao seu entorno natural. Através de Heritales, festival de cinema sobre património e projeto de animação sociocultural de perfil educativo, descobrimos estratégias de encarar a renovação e a sobrevivência do património em diversos países, mediante a arte e a criatividade, dando especial atenção ao papel fundamental das pessoas idosas. Os mais velhos são retratados como um poço de saber na visão dos cineastas ao longo do mundo, numa tentativa de apoiar a sobrevivência das formas de património. No foco dos filmes e documentários, os anciões encarnam de forma quase consensual o único futuro da tradição, que é retratada frequentemente como um bem em risco de desaparecimento. Destacam as mulheres pelo papel de género, vista a difusão destes saberes estarem em muitas culturas associados à vida privada, familiar e da casa, adjuntos ao papel outorgado à mulher. Neste terreno é explorado como através do património promovem processos de identidade coletiva e, com base nas tradições socializadas, conseguem criar comunidades emocionais.

Introdução

A velhice como um tesouro, denominador comum do festival Heritales

Em diversas partes do mundo há um grupo etário que está a ser valorizado como o autêntico guardião das tradições e do património histórico. São os idosos de variados países que vivem na Europa, Ásia, África, América e Austrália. Como poços de sabedoria aparecem representados na maior parte dos filmes selecionados pelo Festival Internacional de Património Heritales. As variadas tradições de inúmeros países, dos quatro continentes, aparecem explicadas, preservadas, ou reveladas por uma terceira idade pelos 171 filmes selecionados e programados pelo festival entre 2016 e 2024. Esta visão reproduz-se, igualmente, na centena de curtas de animação selecionadas nesses mesmos anos, que não serão objeto de análise neste estudo. A seleção Heritales - e com ela, a visão da velhice como um bem que deve ser valorizado - procede de um júri de pré-seleção, que partilha a visão dos diretores e realizadores que enviam os seus filmes para o concurso. Os autores procedem das mais variadas

disciplinas, que vão da antropologia e sociologia, à história ou ao património, até às artes visuais e cinematográficas.

Sendo um festival dedicado ao património, conta com dois denominadores comuns. Primeiro, os protagonistas da maior parte dos filmes enviados a concurso, são os mais velhos da comunidade, e entre eles destaca-se o grupo feminino, que reproduz conhecimentos e tradições artesanais próprias do seu entorno. Segundo, outro denominador comum, revelado por muitos destes documentários, é o constante risco de desaparecimento: seja de grupos autóctones (por territórios gentrificados, como os antigos terrenos da *Real Conquista*, de Fabiana Assis), seja da tradição oral e musical, por ameaça direta às comunidades indígenas (como o “ladrão” dos escravos de Paraná, retratado em *Histórias de Marabaixo*, de Bel Bechara e Sandro Serpa), seja das artes tradicionais (como a xávega dos pescadores retratada em *O calador e a corda*, por Tina Coelho), ou seja das tradições rurais pela morte ou migração (dos vizinhos em tempo de guerra na Bósnia, *Then comes the evening*, Maja Novaković). Nestes filmes, os diretores normalmente salientam a dificuldade destas pessoas idosas transmitirem esses saberes às novas gerações. Nesta cadeia de transmissão, são precisamente os setores infantis (não os adolescentes ou adultos) os que aparecem nestes discursos cinematográficos como aqueles que vão herdar um legado. Nesse mapa-mundo de «celuloide» a terceira idade é retratada como um poço de conhecimento quase esquecido, onde realizadores e diretores conseguem chamar a atenção para a sua riqueza graças à sua criatividade, através de diversas abordagens que serão analisadas neste artigo.

O festival Heritales, entre a animação sociocultural e a pedagogia informal

No que respeita ao Festival Internacional de Património Heritales, nasceu em Évora, Portugal, em 2016, com o motivo do 30.º aniversário da declaração desta cidade como Património Mundial da UNESCO. Foi concebido por quatro investigadores do CIDEHUS-Universidade de Évora para difundir o património em formatos apelativos para a cidadania. Como teorizaram os co-diretores do festival, o seu objetivo é procurar «formas alternativas de divulgação científica, utilizando ferramentas [...] úteis para uma educação mais alargada. [...] Entre os seus objetivos, [o festival Heritales] defende a renovação da transferência do conhecimento no mundo académico e fora dele. Insiste na importância de mostrar o património material e imaterial através de meios como o cinema, os jogos, as exposições e as instalações e de convidar autores para darem palestras, conferências e workshops em locais emblemáticos do património. Desta forma, permite aprofundar na didática gerando impacto através da promoção de diferentes linguagens e espaços para além das tradicionais conferências existentes no mundo académico.» (Zozaya-Montes & Schiavottiello, 2019, p. 6).

O festival Heritales começou visando partilhar diversas narrativas sobre o património natural e cultural, focando depois na «sétima arte», o cinema. Sempre teve princípios idealistas de divulgar a importância do património, junto das comunidades locais, abrangendo o maior público possível entre a cidadania, procurando chegar até as variadas faixas etárias (Schiavottiello & Zozaya-Montes, 2017, p. 90). Neste sentido, o festival partiu dos objetivos da transferência do conhecimento à sociedade, pelo que conta com um perfil de animação sociocultural com fins educativos. A sua atividade foi reconhecida na Cimeira Europeia do Património, quando receberam uma Menção Especial nos «Heritage in Motion Awards», prémio promovido pelas instituições Europeia e Europa Nostra (Daley, 2022).

Nas edições de 2016 e 2017, o festival começou projetando uma seleção de filmes e realizando atividades interdisciplinares relacionadas com o património cultural e natural de diversas partes do mundo. As atividades contavam desde uma exposição em 3D de uma escavação arqueológica no Curdistão («Kani Saie», M. Correia, R. Cabral, A. Tomé), instalações sobre o Mosteiro de Batalha («Transitions», Ana Barrocas), transformações faciais para lembrar a diversidade cultural («Alchimia», Pedro Alves), exposições fotográficas sobre a Amazônia («Yasuní, Oro verde», Ginés Haro), ou filmes com autores reconhecidos convidados (Ricardo Costa, «O Pão e o vinho») e jogos para explicar as bases da filosofia indígena (Gabrielle Hughes, «Indigenous Videogames»). Em 2017, Heritales começou a convocatória «Call for filmes», para escolher os melhores filmes selecionados por concurso. Reuniu 43 autores e realizadores ou diretores e contou com vários convites, entre os que se contavam os atores e realizadores de «Ispani», Esther Regina e Alain Petel, ou arqueólogos como Eduardo Porfírio e Jaime Serra, pela exposição fotográfica sobre a didática em «Outeiro do Circo» (Zozaya-Montes & Schiavottiello, 2019). A partir de 2018 o festival é realizado em edição bianual, e começou a orientar-se principalmente para a projeção de documentários e filmes de animação, sempre seguidos de debate educativo participativo.

Desde a sua criação, o festival Heritales contou com instituições que validavam as suas ações e princípios. No que respeita aos conteúdos culturais, entre 2016 e 2017, obteve o apoio da Direção Regional de Cultura do Alentejo, e entre 2018 e 2023 conseguiu o apoio da Direção-Geral do Património de Portugal, DGPC. Extinta em 2024, manteve o seu apoio na secção dedicada aos Museus e Monumentos de Portugal. No que respeita aos conteúdos científicos em relação ao desenvolvimento sustentável, desde 2017 insere-se nos ODS da ONU e da UNESCO e, desde o seu nascimento, esteve apoiado por Cátedras UNESCO de Portugal, que variam em função dos temas prioritários de cada edição. Em 2016-2017, Heritales foi apoiado pela Cátedra UNESCO em Património Imaterial da Universidade de Évora, «Know-How». De 2020 a 2021, a edição «Education, Diversity and Community», dedicada ao papel do património para promover comunidades sustentáveis, foi apoiado pela Cátedra UNESCO sobre Educação, Cidadania e Diversidade Cultural da Universidade Lusófona. Na edição 2022-2023, dedicada à importância do património natural para promover comunidades sustentáveis, sob o lema «Heritales is Earth», teve o apoio da Cátedra UNESCO em biodiversidade da Universidade de Coimbra. Na presente edição de 2024-2025, na qual Heritales está dedicado ao fomento da paz em todas as suas formas, sob o lema «The role of peace for sustainable communities», conseguiu o apoio da Cátedra UNESCO para A paz global e a sustentabilidade da Universidade de Lisboa (Zozaya-Montes, 2024d).

O festival realiza, desde 2017, uma entrega de prémios concedidos a várias categorias. Começou com duas categorias, «longas» e «curtas», às quais foram acrescentadas mais oito, somando melhor narrativa, melhor história, e outras que vão desde animação até ao prémio votado online pelo público (visto ter esta secção aberta e de visionado livre online). Todas as categorias contam com troféus únicos, realizados por diferentes artistas plásticos. Para este festival, os troféus foram realizados por estudantes do mestrado em Arte e Ciência do Vidro e da Cerâmica (FCT-UN e FBAUL, VICARTE) orientadas academicamente pelas professoras Helena Elias e Marta Castelo (FBAUL, VICARTE). Foram entregues em cerimónias

celebradas na Câmara Municipal de Évora, no Creative Hub da Mouraria de Lisboa e nas duas últimas edições, no Museu Nacional de Etnologia de Portugal (Zozaya-Montes, 2023b).

Depois deste panorama sobre o festival Heritales, é relevante salientar que os prémios estão direcionados para as categorias fílmicas mas que, de forma constante e sem nenhuma petição especial na chamada, contam com um absoluto protagonismo da terceira idade no elenco. Da mesma maneira, a faceta criativa normalmente está oferecida pela fotografia e abordagem do diretor e realizador, que vão desde a “docu-ficção” até documentários que fazem denúncias contra as diversas formas de destruição do património cultural. Seguidamente veremos as formas de abordagem do festival.

O tratamento da velhice no festival Heritales: a memória da comunidade

Partindo da disciplina da Psicologia Social, Jean Stoeztel destacou o papel da memória para construir a ideia de família e de comunidade, onde são essenciais as lembranças de um passado que produzem uma memória comum (Stoeztel, 1976, pp. 133-141). No caso dos filmes programados no festival Heritales, as figuras encarregadas de reproduzir histórias construídas de forma coletiva, pertencem aos setores mais velhos da comunidade, encarregados de transmitir aos mais novos uma tradição e os seus conhecimentos. Atuam desta forma como os denominados «quadros sociais da memória», uma memória que se constitui tanto de um saber como de lembranças, num passado que é reconstituído para cumprir uma função simbólica (Stoeztel, 1976, p. 133). Efetivamente, essa memória cumpre a função simbólica de construir a ideia de comunidade. Neste caso, pela natureza deste festival sobre património, o foco dessa memória coletiva radica na herança cultural, nas tradições, ritos e costumes de comunidades concretas, e o sujeito transmissor é a pessoa idosa. Ao longo dos oito anos de programação do festival Heritales, podemos destacar vários lugares onde - desde os focos do cinema de autor selecionado -, salientam a importância da velhice.

Em primeiro lugar, o título do filme, quando escolhem nomes de mulheres e de homens idosos, estão sempre referidos às pessoas que representam os guardiões da tradição. Assim aparece retratado na Ilha de São Vicente no Caribe, com «Madulu, the seaman» (Akley Oleton), o último pescador de baleias numa zona onde estão em extinção por não utilizarem as técnicas e saberes tradicionais. Igualmente, quando o título nomeia coletivos de mulheres, como as denominadas rainhas da Guiné Bissau («Queens of Orange», Raúl Bueno), portadoras de um saber e uma autoridade essenciais para gerir as comunidades. No caso do grupo africano de Mahafaly, em Madagascar, que era nómada e passou a ser sedentário graças a abrir o interior dos «baobabs», o documentário leva o nome do senhor mais velho da comunidade «Mamody, the last baobab digger» (Cyrille Cornu), que se dedica a mostrar como usa esses recipientes de água, numa tradição que vai desaparecer por causa do uso do plástico. Destaca um título que faz referência concreta aos idosos, «Meu pescador, meu velho», filme onde a realizadora Amaya Sumpsi consegue materializar, com os discursos dos anciãos, as discrepâncias que existem na aldeia entre as ideias de memória e modernização, onde os mais idosos propunham a manutenção do castelo que permaneceu em pé durante gerações, lutando contra a ideia da sua eliminação para construir um novo porto.

Nesta linha de tentar manter as formas de vida de modo sustentável com a comunidade, filosofia comum entre os povos indígenas que são conscientes das oportunidades e limitações oferecidas pela natureza que os rodeia, apresenta-se difícil a leitura no caso das

declarações mundiais da UNESCO, quando considera espaços como património da biosfera, que vão impedir as comunidades que habitam na zona em manter-se com as suas formas de vida ancestrais. Trata-se do filme romeno, premiado por unanimidade pelo júri interdisciplinar do festival Heritales em 2017, «Swamp Dialogues», onde a diretora Idilko Plajas revela a dualidade no Delta do famoso rio Danúbio, onde pequenas comunidades que vivem da pesca e caça sazonal passam à ilegalidade. Neste caso, as senhoras mais velhas representam o perdurar das formas de vida que mais tarde irão transmitir às crianças, como é revelado numa primeira cena na qual se coloca o tema do significado das declarações mundiais do património da UNESCO, que com frequência não contemplam estas formas de vida de subsistência.

Há ocasiões em que diversos realizadores fazem coincidir nos idosos o título e a imagem do cartaz do seu filme: tanto nos casos em que estes anciãos guardam uma tradição, como quando especialmente são transgressivos ou revelam uma resistência à mudança. É o caso do documentário «Mamá Inene, healer of the Andes» (Elisabeth Möhlmann & Bettina Ehrhardt) que relata como uma velhota de Perú realiza os rituais e ofícios xamânicos, proibidos às mulheres nas culturas andinas, onde prima o poder patriarcal.

Colocar aos idosos num lugar protagonista dos filmes, nos títulos, conduz-nos a um segundo espaço, que também outorga este protagonismo: os cartazes. Podemos considerar que o cartaz é o elemento escolhido como mais representativo do filme, porque vai atuar de mediador para difundir os conteúdos. O festival Heritales, conta frequentemente com imagens da idosa que vai ser a protagonista do filme. É o caso de «Šaamšik, Grandmothers hat» (Anstein Mikkelsen, Harry Johansen), que mistura documentário e investigação para mostrar que, com a criatividade focada num objeto, o boné do avô pode constituir uma história de uma comunidade. Através do boné narra como a cultura dos Samis foi proibida na terra da Finlândia, negada e dividida entre Rússia, Noruega e Finlândia (que nacionalizaram muitos dos samis). Revela, com a narrativa protagonista de várias sexagenárias, como este artefacto codifica a base de uma história oral, permite chegar à reconstrução da comunidade (leva desenhada a história da família), consegue identificá-la e promover o interesse pela sua língua original, e a cultura Sami consegue estar representada num museu nacional. Desta forma, o boné aparece como «lugar de memória», no sentido de que consegue um significado evocador e comemorativo por codificar uma história afetiva, custodiando a memória coletiva (Nora, 1993, pp. 13-14).

O filme «Zanskar, a winter of hapiness» (Caroline Riégel), também coloca as mulheres de mais idade num lugar cultural fulcral. Revela como uma comunidade de freiras idosas mora a 3.500 metros de altitude no Himalaya, custodiando as suas tradições alimentares e de crenças espirituais com as quais sobrevivem sempre com um sorriso, quase um signo de identidade desta comunidade (Zozaya-Montes, 2022a).

Em terceiro lugar, a forma de conceder a distinção absoluta e a concessão da relevância aos grupos da terceira idade, é como protagonistas dos filmes. Cerca de 80% dos filmes, selecionados no festival Heritales, baseiam os seus conteúdos nos relatos e imagens das pessoas idosas. Com diversas narrativas, argumentos e técnicas de gravação e perspectivas, colocam o foco principal nas tradições através dos idosos. Para além dos papéis desempenhados já citados, podem aparecer também como pontos essenciais de comunidades, como as pessoas

que conseguem lutar contra o avanço do capitalismo e da industrialização. É o caso de «Giuseppe, pastore da periferia» que, na serra de Sicília, mostra como faz um trabalho que desempenhou desde criança, cuidar das ovelhas diariamente e fazer queijo e, pelas transformações da vila, chega um momento em que é a figura que sobra na paisagem, de frente para os vizinhos e para os carros, pequenos elementos que revelam como estes ofícios antigos não encontram o seu lugar no presente, ficando sempre ancorados na memória de um passado tão duro e difícil quanto idílico. Neste sentido, devemos lembrar a obra do Mundo que temos perdido (Laslett), onde a idealização de um passado permite às comunidades que perdem a sua identidade cultural sobreviver e, com ele, recuperarem aparentemente o seu lugar na atualidade.

Em quarto lugar, devemos destacar a sessão temática dedicada exclusivamente ao tratamento da velhice, na sua variante da «envelhescência». Num ciclo concebido para as denominadas «noites de cinema no convento», dirigido por Ulisses Couvinha e Rui Arimateia, no desamortizado convento dos Remédios (Zozaya-Montes, 2023c), focou-se o processo de envelhecer, concebido como a «fase do desenvolvimento humano entre a idade adulta e a velhice» (Dicionário Infopédia, s/d). A programação do festival Heritales, representou este processo, em que estes idosos têm consciência da sua importância na transmissão de conhecimento para a comunidade. No caso português do filme «Tália», de Pedro Cruz e David Gomes (2021), que, através da narrativa transmitida pela voz da idosa Natália, conta a sua dedicação desde a infância até ao trabalho na vida rural, entre os campos e a criação de gado, sempre atravessada pelo fabrico de esteiras de junco, que se revelam como o único elemento que dá satisfação à protagonista. «Assim, visto de fora, até é bonito», diz Natália mostrando o trabalho do seu fabrico, contando a sua funcionalidade no passado, revelando que a falta de compra e uso condenou à extinção este saber ancestral, que ela faz ao vivo, mostrando as chaves do saber-fazer «in loco», o espaço original fundamental para o conhecimento e salvaguarda do património imaterial. Graças à criatividade da abordagem de Cruz e Gomes, em que os episódios da vida de Natália são contados com realismo mágico, é atingido um duplo objetivo: preservar a técnica do tapete para o futuro e sensibilizar para o facto de que se está a perder, lembrando que de toda a sua comunidade só resta a idosa Natália, e que em todo o território português são poucas as pessoas que executam esta técnica manual.

O segundo filme, escolhido para a sessão de cinema no convento, «Djuryveydan is yet to come», Pedrag Todorovic (2023), remete-nos para as tradições balcânicas, através da aldeia de Oparic. Centra-se no ritual que encerra o inverno e dá as boas-vindas à primavera, o Dia de São Jorge (Djuryveydan), inventariado no *Registo Nacional do Património Cultural Imaterial da Sérvia*. Através da voz infantil da neta, que narra os ritos e costumes da aldeia, mostra como estes não desaparecem graças à transmissão pessoal dos mais velhos aos mais novos. No filme, as crianças aparecem constantemente como herdeiras diretas do legado de histórias e ritos mudados, conforme passam de boca em boca. Revela também, desde uma perspetiva quase estática, com «selfies» de telemóvel, como se adaptam à renovação dos meios de comunicação digitais do século XXI. Os anciãos, guardiões deste conhecimento, revelam a sua calma em transmiti-lo, e a sua calma para poderem partir em paz. «Estou feliz porque sei que, quando partir, vou encontrar o meu falecido marido», diz uma das centenárias da aldeia enquanto se despede da câmara junto às escadas de pedra da sua casa ancestral. A mensagem de tranquilidade é revelada nesta transmissão oral e ritual, graças à qual as

tradições de São Jorge sobreviveram em tempos de guerra. Entre as tradições, colocam-se coroas de flores silvestres na cabeça das raparigas e das jovens, colocam-se coroas nas portas, os jovens da aldeia roubam as portas quando as jovens estão em idade de casar - simbolizando ritos de passagem, como o casamento -, benze-se o pão e os homens matam um carneiro para comer com a coletividade. Tais cenas tradicionais ao som de «idiofones» locais, como a música que abre e fecha o filme, tocada por tocadores de cabaça que lembram que sem essas formas de transmissão da cultura oral, estas aldeias, destruídas pela guerra, não contariam com o seu património, e com ele, nos elementos para ancorar a sua memória, que cria esta comunidade imaginária.

Com este panorama fílmico e cultural vemos como o festival de património Heritales faz, durante oito anos, de espelho de formas de pensar o mundo atualmente, de rever as tradições, desde uma perspetiva próxima à filosofia e política do Decrescimento, na linha teorizada por Nicholas Georgescu-Roegen, propugnada por Serge Latouche ou Carlos Taibo (2017). Mostra que há numerosas comunidades ao longo do globo que valorizam os grupos mais velhos como se fossem aquelas figuras chave que vão permitir a sobrevivência da cultura na sua aceção tradicional, de adaptação ao meio. Neste sentido, ao apoiar os grupos da terceira idade, através dos filmes que salientam a sua importância, o festival Heritales atua numa linha destacada por estudos sobre a animação sociocultural, cumprindo o papel de espaços de educação que promovem a cidadania (Sousa Lopes, 2023, pp. 143-152). Resgatar a tradição e o património através dos mais velhos das diversas comunidades, representa uma via educativa essencial para promover a participação ativa da terceira idade, e mostrar a importância destes grupos para a manifestação da autenticidade do património imaterial e a sobrevivência da diversidade cultural.

Referências Bibliográficas

- Daley, B.** (2022) Embracing new technology with Heritage in Motion 2021 winners: Heritales international heritage film festival, *Europeana Pro*. <https://pro.europeana.eu/post/embracing-new-technology-with-heritage-in-motion-2021-winners-heritales-international-heritage-film-festival>
- Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa (s/d)**. Porto Editora. Disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/envelhescência>
- Laslett, P.** (1971) *The World we have lost*, Routledge.
- Nora, P.** (1993), Entre história e memória, a problemática dos lugares, *Projeto História* 10, pp. 7-28.
- Siavottiello, N.; Zozaya-Montes, M.** (2018) **Heritales: the film festival that brings Heritage to the urban environment**, *Urban Creativity Scientific Journal*, Vol 3, n.1, pp. 89-94.
- Sousa Lopes, M.** (2023) Associativismo e animação sociocultural, espaços de educação, cidadania, autonomia e desenvolvimento, in J. Ribeiro Areias et alii (Eds.), *Associativismo e animação Sociocultural*, Intervenção, pp. 143-152.
- Stoetzl, J.** (1976) *Psicologia Social*, Companhia Editora Nacional de São Paulo.

- Taibo, C.** (2017) *En defensa del decrecimiento*, Ed. Catarata.
- Todorovic, P.** (2020) *Djuryevydan is yet to come*, trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=aeUltvNxrBg>
- Zozaya-Montes, M.; Schiavottiello, N.** (2019) Heritales 2017 - Beyond the academia. Re-thinking Heritage through cinema and others art forms, in A. Costa Valente, (Coord.), *AVANCA cinema International Conference*, pp. 5-16, Portugal, Avanca. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/27735>
- Zozaya-Montes, M.** (2022a, 19 July). Festival Heritales na SHE: “Num canto do mundo, patrimónios diversos” *Heritales Project* . <https://doi.org/10.58079/pi4s>
- Zozaya-Montes, M.** (2023b, 19 May). El festival Heritales celebra en el Museo Nacional de Etnología de Portugal su V ceremonia de premios, 2022. *Heritales Project*. <https://doi.org/10.58079/pi4w>
- Zozaya-Montes, M.** (2023c, 20 July). Cine Heritales sobre el envejecimiento -del patrimonio humano- en el Convento de los Remedios (CRPCI). *Heritales Project*. <https://doi.org/10.58079/pi4x>
- Zozaya-Montes, M.** (2024d, 7 April). Call4Films Heritales 2024. Peace for sustainable communities. *Heritales Project*. <https://doi.org/10.58079/w6ju>
- Zozaya-Montes, M.** (2024e, 18 July). O festival Heritales programa filmes de comunidades agrícolas e piscatórias no ciclo “Cinema no Convento” dos Remédios. *Heritales Project*. <https://doi.org/10.58079/121vt>

Educação musical não-formal e gerontologia educativa Envelhecimento ativo e coesão social num ambiente musical

Vicenta Gisbert Caudeli

Universidad Autónoma de Madrid

Fernando José Sadio-Ramos

Instituto Politécnico de Coimbra; IEF/AREA

A gerontologia educativa contribui para a transformação das pessoas ao proporcionar espaços de interação onde se geram oportunidades de conhecimento, como refere Lourdes Bermejo em Valdecantos et al. (2017). Esta proposta mostra a incorporação de pessoas idosas na Escola Municipal e numa Banda, num espaço de educação não-formal com diversidade de ritmos e estilos de aprendizagem, interesses, conhecimentos, atitudes e aptidões, etc. Um ambiente de aprendizagem sem programação onde o professor oferece oportunidades adaptadas às características individuais dos utilizadores (Carrión, 2019; Coll & Miras, 2001). A diversidade, como oportunidade de enriquecimento, contribui para a aprendizagem de valores e para a interiorização do pensamento democrático (Bolívar, 2002).

De acordo com o Livro Branco sobre o Envelhecimento Ativo (IMERSO, 2011), a educação tem de promover o desenvolvimento individual, as relações sociais, a participação ativa e a solidariedade intergeracional (Valdecantos et al., 2017). Neste modelo de educação não-formal, a aprendizagem multinível e intergeracional constante coexiste (Marinero, 2021). Os participantes destacaram o poder da Educação Musical para manter a mente ativa, sentir-se parte do grupo e conectar-se com pessoas de outras idades. Todos os participantes afirmaram que recomendariam a atividade a outros adultos, pois consideraram o intercâmbio intergeracional enriquecedor (Rodrigo, 2018).

Introdução

Estamos familiarizados com o agrupamento etário em tudo o que se relaciona com a aprendizagem, acreditando numa homogeneização utópica de conhecimentos prévios, competências e capacidades. No entanto, em qualquer sala de aula ou espaço onde coincidam pessoas da mesma idade, observamos diferentes estilos e ritmos de aprendizagem, interesses e até diferentes desenvolvimentos cognitivos. Por esta razão, alguns autores consideraram importante reformular os agrupamentos, favorecendo a flexibilidade em termos de tempo e critérios, valorizando talvez o desempenho académico dos alunos (González-Vallinas et al., 2018).

Em todo o caso, a diversidade tornou-se uma realidade generalizada e um aspeto obrigatório em qualquer modalidade educativa, uma vez que o indivíduo deve ser acompanhado no seu processo de aprendizagem através da disponibilização de recursos adaptados às suas

características diferenciais. Educar no respeito pela diversidade é educar em valores (Bolívar, 2002; Coll & Miras, 2001). A necessidade de flexibilizar e adaptar os processos de ensino-aprendizagem deve ser contemplada face a diversas causas, independentemente de este processo ser formal ou não-formal: deficiência, dificuldades de aprendizagem, vulnerabilidade ou desenraizamento social, altas habilidades, multiculturalismo, entre outras (Silva-Cid, 2020). Atualmente, existe uma tendência para promover uma sociedade inclusiva, onde o objetivo é garantir uma adaptação individualizada. Na educação, isto implica adaptar os programas e outros aspetos formais para que cada indivíduo possa atingir os seus objetivos e receber uma educação de qualidade (García et al., 2022).

Os agrupamentos flexíveis parecem proporcionar benefícios cognitivos e sociais, melhorar a autoestima e reforçar a interação social (Mariano & Kirby, 2009). O agrupamento multi-idade ou multi-nível permite a partilha do espaço de aprendizagem através de uma grande diversificação de metodologias, recursos e avaliação. Esta flexibilização tem em conta a graduação maturacional, cognitiva e emocional, adaptando estratégias e objetivos a atingir de forma individualizada (Campbell, 2013). A sociedade atual exige novas abordagens para a aquisição de aprendizagens numa realidade em constante mudança (Bauman, 2003; Estigarribia, 2022).

Nesta necessidade de aprendizagem diversificada e permanente ao longo da vida, a educação não-formal, que se encontra num período de intensificação (Estigarribia, 2022), torna-se uma magnífica oportunidade para o envelhecimento ativo. As gerações destas últimas décadas dão prioridade à aquisição de conhecimentos e competências em detrimento da obtenção de uma qualificação (Sánchez-Silva, 2016), razão pela qual a educação não-formal é uma modalidade que está em ascensão. Enquanto a educação formal se preocupa com a formação de profissionais qualificados, a sua vertente não-formal aumenta o nível de competências de vários grupos, proporcionando benefícios para toda a sociedade.

No passado, a educação era um monopólio dirigido às crianças e aos jovens, mas a transformação social conduziu à oportunidade de aprendizagem e formação permanente e ao longo da vida (Belando-Montoro, 2017). O aumento da idade média da população e o prolongamento da esperança de vida promoveram políticas mundiais centradas no envelhecimento saudável e ativo. A gerontologia educativa, que se preocupa com a qualidade de vida na velhice, presta especial atenção ao bem-estar, à realização pessoal e à participação social, cultural e política em primeiro lugar, mas também considera relevante o intercâmbio de conhecimentos e experiências entre gerações (Belando-Montoro, 2016).

O desenvolvimento de atividades que envolvam teoria e prática permitem a promoção do envelhecimento ativo e contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos idosos (Escola Superior de Psicologia, 2017). Quando se aproxima a última etapa profissional, ou mesmo após a reforma, é aconselhável embarcar em novos projetos, melhorando assim a autonomia e a sua presença ativa e participativa na sociedade, evitando a exclusão, é interessante oferecer oportunidades de formação adaptadas às suas circunstâncias (García & Troyano, 2010). Na idade adulta, as propostas cooperativas e contextualizadas, o espaço de reflexão e debate, com um elevado grau de flexibilidade e uma tendência para a praticidade, adquirem grande relevância (Sandoval & Tejada, 2019). A prática musical oferece uma oportunidade extraordinária em que todos os aspetos acima mencionados se refletem.

Educação Musical e envelhecimento ativo

Ao pretendermos proporcionar um envelhecimento ativo aos nossos idosos, estamos a apostar no respeito pelos direitos da população idosa, na sua integração e participação ativa, tudo isto com um claro compromisso de manter a sua ligação sociocultural e reforçar os laços intergeracionais (Gayol-Fernández et al., 2020). O código musical e a sua compreensão contribuem para facilitar a ligação com o nosso ambiente, uma vez que a prática musical envolve intuitivamente o reconhecimento e a compreensão emocionais (Volpi, 2011). Diversos estudos destacam o poder da música como reforço da coesão grupal, precisamente por facilitar a interação social (Peña-Marín, 2014).

Para além da aprendizagem, as experiências musicais proporcionadas pela educação não-formal reforçam a construção da identidade, uma vez que nestes espaços, com menor rigidez legislativa, se presta atenção à estima social e à equidade (Monge et al., 2022). A prática musical coletiva favorece a motivação, a inserção social e a autonomia pessoal nos adultos (Alonso et al., 2021). Perante um evidente envelhecimento demográfico, o Plano Estratégico para a Aprendizagem ao Longo da Vida e o quarto Objectivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) postulam a necessidade de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, proporcionando o acesso a atividades intelectuais que aumentem a auto-realização e a participação social, mesmo quando a capacidade funcional é reduzida (MECD, 2015; OMS, 2015).

Os decisores políticos de todo o mundo têm de estar conscientes das necessidades deste setor, uma vez que são necessárias ações abrangentes de saúde pública para facilitar a proteção e o apoio às pessoas idosas. A análise das mudanças que ocorrem nestas idades permite a conceção de programas de envelhecimento ativo e a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar, tanto das pessoas idosas como do seu ambiente familiar e social (Fajardo et al., 2022). A adaptação do desenho das cidades e dos ambientes rurais deve ser promovida para reduzir a exclusão, o isolamento e a solidão dos adultos mais velhos, estudando para reduzir ou eliminar as barreiras arquitetónicas, o tráfego e a distância aos serviços básicos e trabalhando para promover atividades sociais, envolvendo a gerontologia ambiental (Cano & Sánchez-González, 2020).

A construção do espaço público e os laços afectivos com a localidade reforçam o sentimento de pertença (García-Valdez et al., 2019), e não devemos esquecer que a música está sempre presente nas celebrações populares. O repertório musical e as tradições folclóricas são identificáveis para a mesma geração, pois há um interesse comum e uma perceção vital que fortalece o sentimento de pertença, saúde e bem-estar (Cano & Sánchez-González, 2020). A prática musical implica o trabalho rítmico, melódico, do canto e da métrica o que, de forma indireta, se repercute num reforço da coesão grupal (Peña-Marín, 2014).

A Escola e a Banda Municipal

A Asociación Cultural Banda Musical de Yeles é uma associação de criação recente. Constituída no final de 2004 e inscrita no Registo Geral de Associações de Castilla-La Mancha, desde 2021, é membro da Federação Regional de Castilla-La Mancha de Sociedades Musicais e ocupa a Vice-Presidência Provincial de Toledo desde novembro de 2021. Iniciou o seu percurso sob a direção musical de Gustavo Romero, sempre com o apoio da Câmara Municipal local, que também promoveu a criação da Escola de Música.

Em 2005, começaram a ser ensinadas várias especialidades instrumentais, que foram inauguradas com a sua primeira atuação pública na Festa de Santo António (padroeiro de Yeles) em 2006. Desde 2007 até aos dias de hoje, Roberto Gamboa é o responsável pela organização da Escola de Música e pela direção musical. Este grupo realiza um intenso trabalho cultural participando em celebrações e datas importantes, onde é sempre bem recebido e acompanhado pelo seu público e com o apoio de diferentes representantes da Câmara Municipal. O acompanhamento é alargado quando o grupo se desloca a outros pontos da região e a nível nacional.

Na sua descrição pública, o grupo musical define-se como "um grupo de pessoas de diferentes idades" que "gostam de apreciar a nossa música" (Banda Municipal de Yeles, s.d.). Em comunicação pessoal com Roberto Gamboa, este reflete sobre o valor da coesão do grupo, comentando que o valor do grupo musical tem de ser reforçado pela ligação intrapessoal. O diretor faz um grande esforço para organizar workshops de formação (ansiedade de palco, comunicação assertiva, respiração consciente ou primeiros socorros, entre outros), saídas culturais (concertos, visitas a monumentos ou parques temáticos, etc.), a tradicional refeição de Santa Cecília (padroeira dos músicos) onde os músicos e as suas famílias se reúnem, encontros motivados por espectáculos musicais que têm lugar em locais distantes, etc.

Como líder do grupo, Roberto Gamboa está empenhado em reforçar o envolvimento dos executantes, oferecendo-lhes a oportunidade de escolherem repertório, contribuírem com ideias para concertos temáticos, organizarem diversas atividades para festividades especiais (Natal, Páscoa ou Santa Cecília), participarem em concertos para solistas, entre outros. Acontece também que neste grupo coexistem vários núcleos familiares; podemos encontrar até três gerações na banda (Figura 1), onde a avó, a filha e o neto participam com o clarinete, flauta e trompete, respetivamente.



Figura 1. Convivência intergeracional na Banda Municipal de Yeles.
Arquivo pessoal de Roberto Gamboa

Encontramos também, neste grupo, famílias completas (Figura 2) em que os ensaios e os concertos se tornam um ponto de encontro, uma pausa no trabalho que favorece a coincidência familiar. Os ensaios semanais permitem preparar conjuntamente objetivos comuns onde todos os membros são necessários e todos dão o seu contributo; é uma atividade inclusiva que respeita a diversidade. Diferentes instrumentos com intérpretes muito variados: adultos autodidatas, pessoas idosas que estudam música, crianças que estão a aprender, jovens que estudam em conservatórios, músicos profissionais, etc. Diversidade que enriquece o grupo, envolvimento pessoal e dedicação ao serviço do grupo, cedência de tempo livre para coincidir no esforço e entusiasmo por um bom resultado, convivência intergeracional, aprendizagem não-formal, ativação cognitiva, participação social e desenvolvimento artístico, tudo unido por ritmos e harmonias musicais.



Figura 2. Núcleo familiar completo na Banda Municipal de Yeles.
Arquivo pessoal de Roberto Gamboa

Os protagonistas e as suas opiniões (Resultados)

Foi considerado útil perguntar as razões pelas quais os adultos, com diferentes profissões e ocupações ou os reformados, se juntam a este grupo. Foram questionados sobre as suas circunstâncias e os benefícios que esta atividade lhes traz. Algumas das respostas mais significativas são recolhidas no presente documento. Um questionário de opinião foi partilhado com as pessoas com mais de 30 anos de idade, tendo-lhes sido solicitada a sua participação.

A amostra total foi constituída por 17 participantes: 70% mulheres, 35% entre os 45 e os 60 anos e 35% com mais de 60 anos, com mais de 52% no ativo, 29,4% com estudos de formação profissional e 23% com a escolaridade obrigatória.

As profissões em que trabalham ou trabalharam são muito diversas: dona de casa, professora, design digital, mecânica, sanitária, estética, administração, entre outras. Entre as razões pelas quais começaram a estudar música, verificamos que algumas começaram por hobby, outras para partilhar uma atividade com os filhos, para sair da rotina, porque a família também estudava música ou como forma de expressão emocional. A prática musical coletiva parece trazer-lhes muitos benefícios. As opções com maior número de respostas são: ativação cerebral, sentir-se parte do grupo e facilitar a comunicação com pessoas de outras idades (Figura 3). Quanto aos comentários mencionados pelos participantes na recolha de dados, as respostas são diversas. Enquanto para alguns é uma forma de escape, outros consideram-na uma terapia. Já alguns dão prioridade à interação social e aos valores implícitos e muitos concordam que a música os faz sentir bem e até comentam que graças ao diretor musical foi criado um ambiente muito bom no grupo e que se consideram parte de uma grande família musical.

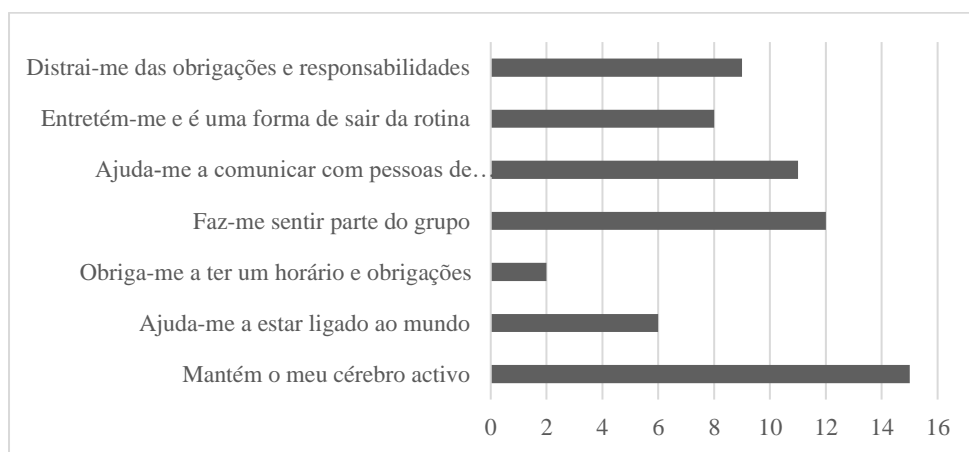


Gráfico 1. Benefícios reconhecidos como associados à prática musical coletiva.

Na mesma linha, a amostra participante considera que as virtudes da música se concentram sobretudo na aprendizagem de competências, nos valores que transmite e na sua contribuição para a superação de dificuldades e obstáculos pessoais (Figura 4). As respostas coincidem no valor da perseverança, no desafio da aprendizagem - não só musical, mas também pessoal -, no auto-aperfeiçoamento, bem como no desligamento da rotina e das obrigações.

Educação musical não-formal e gerontologia educativa
Envelhecimento ativo e coesão social num ambiente musical

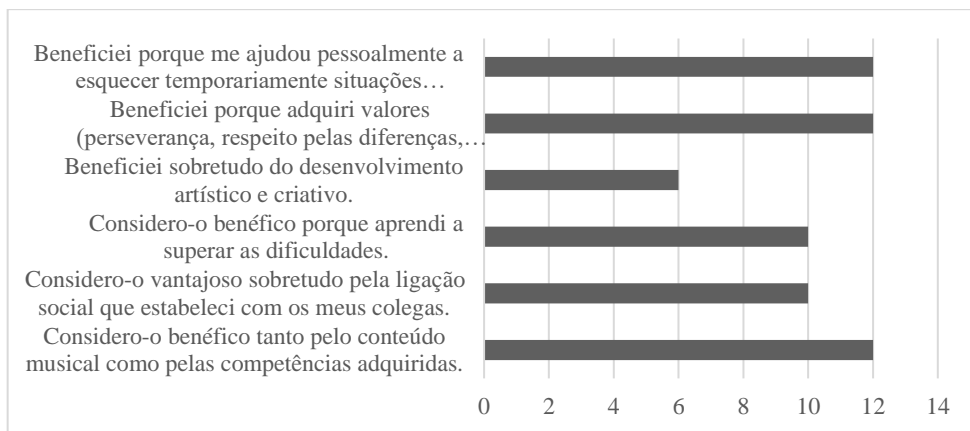


Gráfico 2. Aportações reconhecidas da prática musical coletiva.

Quando se trata de recomendar a outros que participem numa atividade musical de grupo, o mais proeminente neste caso foi o poder da música para manter a mente ativa e para continuar a aprender (Figura 5). Como há pessoas de idades muito diferentes no grupo, alguns podem pensar que as relações e interações podem ser complexas ou conflituosas, no entanto, quase 60% vivenciaram-no com grande facilidade e sentiram-no enriquecedor (Figura 6), muitos consideram que a diferença de idades não é um fator condicionante quando há um bom ambiente.

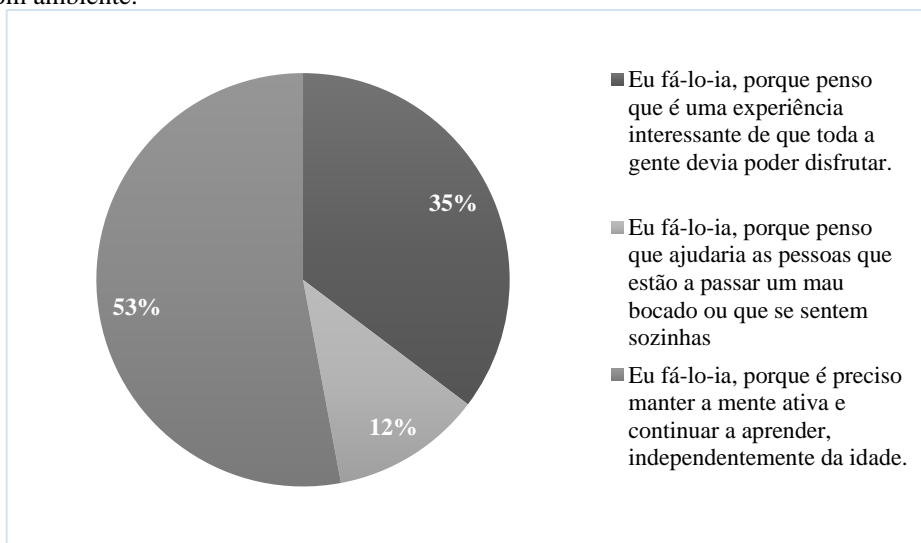


Gráfico 3. Prática musical coletiva como uma atividade recomendável.

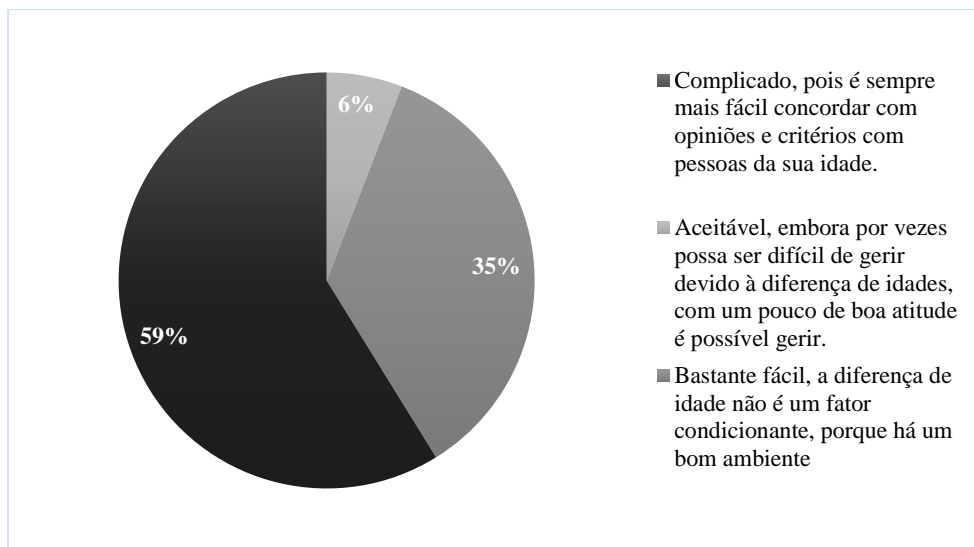


Gráfico 4. Diversidade de idades na prática musical coletiva.

O questionário previa uma opção final para incorporar as observações desejadas. Entre as respostas dadas apresentam-se as mais significativas para este trabalho: embora o poder da prática musical sobre o indivíduo tenha sido destacado, as respostas centraram-se sobretudo no valor social da prática coletiva e da aprendizagem musical. Foi reforçada a importância da aprendizagem com os outros, a cooperação entre os membros do grupo, o valor da partilha de experiências com os pares, as memórias com o grupo, a diversão partilhada e o enriquecimento social.

Considerações finais

Esta proposta mostra como através da gerontologia educativa se pode proporcionar um espaço de conhecimento capaz de contribuir para a transformação humana (Valdecantos et al., 2017), neste caso mostrando um exemplo de prática musical coletiva numa banda de música. O encontro intergeracional no campo da educação não-formal é mostrado como um ambiente diversificado de grande enriquecimento, não só em termos de conhecimento musical, mas também de experiências artísticas, pertença ao grupo, aprendizagem de valores, participação e coesão social (Bolívar, 2022; Marinero, 2021; Rodrigo, 2018).

A situação atual exige uma visão respeitosa da população envelhecida, promovendo e valorizando a sua participação ativa e integração, independentemente da sua idade. Deve ser feita uma aposta no reforço entre gerações e na manutenção da interação social ativa do setor mais velho da população (Gayol-Fernández et al., 2020), promovendo a prática da música pela sua capacidade de favorecer a ligação em grupo e incorporar também a consciência emocional e empática (Volpi, 2011). Num ambiente de educação musical não-formal, é

possível reforçar a integração social, a motivação e a autonomia (Alonso et al., 2021) e também trabalhar para a construção da identidade e da equidade (Monge et al., 2022).

Estamos a observar um envelhecimento da população a nível mundial e, por isso, estão a ser feitos esforços para melhorar a qualidade de vida dos idosos, proporcionando desafios intelectuais que lhes permitam realizar-se e ligar-se à sociedade atual, independentemente das suas capacidades (OMS, 2015). Estão a ser concebidos programas de cuidados de saúde e de envelhecimento ativo, garantindo o bem-estar dos idosos e do seu ambiente familiar (Fajardo et al., 2022).

Se olharmos para as percepções dos participantes no estudo, observamos que os benefícios que mais valorizam ao tocar música na Banda são: Manter a mente ativa, sentir-se parte do grupo e estar ligado a pessoas de outras idades. Aspetos que são fundamentais para garantir um envelhecimento ativo e com garantias de manutenção da autonomia e qualidade de vida. A aprendizagem da música num ambiente não-formal permitiu-lhes reforçar as suas competências, desenvolver os seus valores e aperfeiçoarem-se, conseguindo também desligar-se das obrigações e rotinas diárias.

100% dos participantes recomendariam a outros adultos que participassem em atividades musicais semelhantes, especialmente porque mantêm as suas mentes ativas ao continuarem a aprender. Quase 95% das respostas indicam que a convivência entre gerações de diferentes idades é fácil ou bastante fácil, considerando-a enriquecedora. Assim, depois de analisar a literatura existente sobre gerontologia educativa, envelhecimento ativo e coesão social, podemos considerar que a aprendizagem da música num contexto não-formal e com uma abordagem prática, como nas Bandas de Música, é um recurso extraordinário para proporcionar um espaço de interação social, desafios individuais e coletivos que resultam no bem-estar do indivíduo, independentemente da sua idade avançada.

Referências bibliográficas

- Alonso, R.A., Valdemoros, M.A., & Martínez, J.M.** (2021). Ocio ambiental intergeneracional y envejecimiento activo. *Edetania: Estudios y Propuestas Socioeducativas*, 60, 121-142. https://doi.org/10.46583/edetania_2021.60.853
- Banda Municipal de Yeles (s.f.)**. (2024, 7 de mayo). <https://www.bandamunicipal-deyeles.com/miembros-banda-municipal>
- Bauman, Z.** (2003). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica
- Belando-Montoro, M. R.** (2016). La investigación sobre gerontología educativa en España: análisis a través de las revistas españolas de educación incluidas en el JCR. *HOLOS*, 32(5), 70-85. <http://dx.doi.org/10.15628/holos.2016.4730>
- Belando-Montoro, M. R.** (2017). Aprendizaje a lo largo de la vida. Concepto y componentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, 219-234. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie75a11.pdf>
- Bolívar, A.** (2002). Nuestra propuesta de educación democrática. *Cuadernos de Pedagogía*, 317, 53-56.
- Campbell, T.** (2013). *In-school ability-grouping and the month of birth effect: Preliminary evidence from the Millennium Cohort Study*. Centre for Longitudinal Studies

- Cano, D. E., & Sánchez-González, D.** (2020). Espacio público y sus implicaciones en el envejecimiento activo en el lugar. *Cuadernos de Arquitectura y Asuntos Urbanos, Revista de la Facultad de Arquitectura, Universidad Autónoma de Nuevo León*, 9, 33-44.
- Carrión, E.** (2019). El uso del juego y la metodología cooperativa en la Educación Superior: una alternativa para la enseñanza creativa. *Artseduca*, 23, 70-97. <http://dx.doi.org/10.6035/Artseduca.2019.23.4>
- Coll, C., & Miras, M.** (2001). Diferencias individuales y atención a la diversidad en el aprendizaje escolar. In C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación 2* (pp. 331-353). Alianza Psicología.
- Escuela de Psicología.** (2017). *Proyecto de vinculación con el medio Universidad para personas mayores*. <https://www.ust.cl/vinculacion-con-el-medio/sobre-vinculacion/proyecto-destacado/universidad-personas-mayores/>
- Estigarribia, A.** (2022). Educación no formal, capital humano y empleabilidad. *Revista Estudios Paraguayos*, 40 (2), 105-127. <https://doi.org/10.47133/respy2500205v>
- Fajardo, E., Leitón, Z. E., & Alonso, L. M.** (2022). Envejecimiento activo y saludable: Desafío y oportunidad del siglo XXI. *Salud Uninorte*, 37 (2), 243-246. <http://doi.org/10.14482/sun.37.2.155.67>
- García, A. J., & Troyano, Y.** (2010). Aprendizaje cooperativo en personas mayores universitarias. Estrategias de implementación en el Espacio Europeo de Educación Superior. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(1). 6-21.
- García-Valdez, M.T., Sánchez-González, D., & Román-Pérez, R.** (2019). Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la Gerontología Ambiental. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 34 (1) 101-128.
- Gayol-Fernández, M., Sánchez-Arguiano, J., & Conde-Díez, Y.** (2020). Aislamiento social y dependencia en la población anciana de una población rural. *RqR Enfermería Comunitaria*, 8 (1),12-22.
- González-Vallinas, P., Librero, J., Peiró, S., & San Fabián, J.L.** (2018). Edad relativa y resultados escolares en educación primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 26 (141). <http://dx.doi.org/10.14507/epaa.26.2926>
- IMSERO** (2011). *Libro Blanco del «Envejecimiento Activo»*. Secretaría de Estado de Derechos Sociales.
- Mariano, L. T., & Kirby, S. N.** (2009). *Achievement of Students in Multigrade Classrooms Evidence from the Los Angeles Unified School District*. [Working Paper WR-685-IES]. RAND Education, Institute of Education Sciences.
- Marinero, I.** (2021). El arte como nexos cultural e intergeneracional. *El Mundo*, p. 39. <https://cuts.top/B-HI>
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte.** (2015). *Plan estratégico de aprendizaje a lo largo de la vida*. MECD.
- Monge, C., Gómez, P., & García-Barrera, A.** (2022). La justicia social en la concreción curricular de los grados de maestro. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 11(1), 197-213. <https://doi.org/10.15366/riejs2022.11.1.011>

- Organización Mundial de la Salud (OMS)** (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra.
- Peña-Marín, G.A.** (2014). DiTecMu: diseño, tecnología y música para el desarrollo de artefactos sonoros como instrumentos de cohesión social. *IconoFacto*, 10(15), 73-92. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/7419>
- Rodrigo, M. P.** (2018). *Diversidad e inclusión. Retos para la convivencia. Desafíos para la Educación Social en tiempo de cambio*. JIPS. Aljibe.
- García, X., Guirado, V. C., Largo, E. A., & Bermúdez, I. L.** (2022). Educación inclusiva: derecho de todos a una educación de calidad. *Conrado*, 18 (87), 298-305.
- Sánchez-Silva, C.** (2016). La educación formal no va con los 'millennials'. *El país*. https://elpais.com/economia/2016/05/17/actualidad/1463474783_247698.html#
- Sandoval, S. & Tejada, K.** (2019). Universidad para personas mayores, una experiencia de gerontología educativa. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5 (1), 95-107. <http://doi.org/10.29035/pai.5.1.95>
- Silva-Cid, E.** (2020). El rol docente en la atención a la diversidad en Chile. Universidad de Magdalena. *Praxis* 16 (2), 235-245. <http://dx.doi.org/10.21676/23897856.3655>
- Valdecantos, J., Tejedor, M., Pozo, M., & Bermejo, L.** (2017). La vida como un proceso de aprendizaje permanente para el envejecimiento activo. *Revista de Educación Social*, 24, 223-231.
- Volpi, J.** (2011). *Leer la mente. El cerebro y el arte de la ficción*. Alfaguara.

Capítulo VI

**Animação Sociocultural, Gerontologia, Voluntariado e
Empreendedorismo Social**

A nova longevidade. Chaves para abordar uma nova etapa de vida

Víctor J. Ventosa Pérez

Universidad P. Salamanca. PUCP

RESUMO

Com base na atual transformação que afeta o novo perfil das pessoas idosas na nossa Sociedade, esta conferência irá descrever os principais traços que caracterizam esta nova longevidade, identificando as chaves para animar esta fase inédita da vida, com vista a estabelecer programas de animação gerontológica que respondem a estas novas situações.

Na atual convergência entre o aumento da longevidade e a diminuição da natalidade está a mudar drasticamente a nossa sociedade e todos os estudos prospetivos apontam no sentido de que esta tendência se acentuará nos próximos anos, até romper a mesma estrutura social com o surgimento de um novo grupo etário com traços e características próprias, a meio caminho entre a idade adulta e a velhice. Uma nova coorte demográfica derivada da chamada *Baby Boomers* por proceder à explosão da natalidade (baby boom) que ocorreu após a Segunda Guerra Mundial e acrescentada, no nosso caso, pelo desenvolvimento dos anos 60 e início dos anos 70. Esta geração – os nascidos entre 1956 e 1964 – marcada pelo início das grandes transformações políticas (democratização), económicas (crescimento acelerado), culturais (maio de 68 e contracultura) e tecnológicas (nascimento da TV), desenvolvimento dos meios de comunicação, *mass media*, e início da revolução digital, e é agora que também terá de enfrentar o início de uma transformação científico-tecnológica sem precedentes. Uma revolução especialmente médica e biotecnológica que afetará a quantidade e, sobretudo, a qualidade de vida das próximas reformas, dando origem a um novo perfil de sénior cujas características não correspondem exatamente às que até agora serviram para caracterizar a chamada Terceira Idade.

A tese a seguir proposta fundamenta-se nos últimos avanços e indicadores relativos à evolução e perspetiva derivada do progressivo envelhecimento da população da nossa sociedade. Esta proposta desloca o eixo do enfoque negativo e fatalista com que até agora se tem abordado a questão do *envelhecimento resignado*, que qualifica os reformados como *classes passivas*, passando para a *longevidade ativa*, uma nova forma de abordar a questão mais positiva e proativa, baseada nos últimos avanços científicos e dos novos traços que caracterizam os novos reformados, radicalmente diferentes - como veremos - daqueles que caracterizam os idosos até agora.

A minha tese assenta, portanto, numa dupla mudança que afeta tanto o significado do envelhecimento (mudança material) como a forma de enfrentá-lo (mudança formal).

- *A mudança formal* afeta a forma de compreender e abordar a velhice, passando de compreendê-la como um processo degenerativo irremediável para concebê-la como um processo tratável e melhorável da longevidade, com base nas descobertas e avanços científicos das últimas décadas em torno da nova ciência do envelhecimento.

- *A mudança material* baseia-se na constatação de dois factos que começam a aparecer diante dos nossos olhos com evidências crescentes:
 - Os novos reformados assemelham-se cada vez menos à imagem tradicional que a sociedade tem da velhice.
 - A nova geração de idosos está prestes a ultrapassar a geração de jovens no poder de decisão e peso social.

A confluência de ambas as mudanças conduzem, por um lado, à chamada *revolução da longevidade* e, por outro lado, à configuração de um perfil emergente que afeta uma nova geração de adultos que atualmente começa a incorporar a aposentação. Uma nova geração que alguns autores denominam como *prata* (Llch, 2020), outros de *geração grisalha ou geração selenial* (Huertas y Ortega, 2018) ou também de *geração sénior 4.0* por constituir a *primeira geração de aposentados alfabetizados digitalmente*, dado que - apesar de não serem nativos digitais - passaram a maior parte da sua vida profissional a trabalhar e a utilizar dispositivos informáticos e telemáticos.

Este novo grupo emergente, situado a meio caminho entre os adultos e os anciãos, está prestes a recolher testemunho utópico que os jovens transportaram até agora, uma utopia no sentido blochiano, como esperança para um *agora - mas - todavia - não* o que está por vir (E. Bloch.1980), cujas características começam a surgir e que, sem estarem ainda suficientemente definidas, permitem, no entanto, vislumbrar o nascimento de uma nova etapa na vida humana. Uma etapa em que pela primeira vez na história, deixa de ser fatídica e terminal para adquirir características próprias e diferentes daquelas que até agora predominavam neste período etário e que podemos situar, aproximadamente, a partir dos sessenta anos.

O objetivo destas páginas centrar-se-á na descrição das características oportunidades e desafios deste novo ciclo de vida emergente que, apesar de evoluir em torno da reforma, não podemos identificá-lo com os traços com que os reformados têm sido tradicionalmente identificados, continuando a manter os atributos de saúde, o nível sociocultural e a vitalidade, mais próprios da maturidade do que de decrepitude.

Dada a iminência desta nova etapa da vida, o meu propósito, em primeiro lugar, é ensaiar uma primeira abordagem das suas características mais importantes e inovadoras, apoiando-me nas tendências e nos dados mais significativos dos últimos anos a este respeito. Tudo isto, com o fim de fornecer, num segundo momento, uma série de orientações, propostas e recursos de intervenção sociocultural úteis para enfrentar os desafios colocados por esta iminente revolução da longevidade.

1. Chaves do envelhecimento e fatores de longevidade envelhecimento

Espanha ultrapassará o Japão em 2040 como o país mais velho do mundo, com uma esperança de vida superior a 85 anos (The Lancet,2024). No entanto, tudo indica que esta longevidade futura será muito diferente daquela até agora conhecida.... Tanto os dados como os traços que caracterizam as últimas gerações de reformados, apontam para uma figura sénior muito diferente daquela que caracterizou a sociedade até agora. Esta situação fala-nos da importância e urgência para poder ensaiar uma caracterização do perfil genérico dos novos seniores, a partir de quatro características principais que, como veremos, rompem com os estereótipos e preconceitos e idadistas e serão determinantes na hora de calibrar o seu impacto social iminente e as suas probabilidades insuspeitáveis:

- **Longevidade.** Com o aumento tanto quantitativo como qualitativo que se tem registado nos últimos anos na esperança de vida, a velhice está a deixar de ser o ponto final da vida, para converter-se “num ponto à parte” dela. Neste sentido, instituições especializadas como a Sociedade Gerontológica e Geriátrica do Japão diferenciam três etapas distintas dentro deste período: pré-velhice, (65-74 anos), a velhice (75-90) e a super-velhice (+90 anos). Uma classificação que coincide, em termos gerais, com os três tipos já descritos: seniores, maiores e anciãos.
- **Saúde e qualidade de vida.** Outra das associações que até agora estavam ligadas ao conceito de velhice era a de precariedade e de fragilidade. No entanto, nos últimos anos, surgiram diversas investigações que reconhecem o efeito positivo, com o aumento da esperança de vida, nas pessoas mais velhas e especialmente na melhoria da sua saúde cognitiva e do bem-estar pessoal. Isto é o que afirma Daniela Mari, uma das mais reputadas investigadoras na área da velhice. *As expectativas positivas sobre o estado atual do envelhecimento conferem efeitos protetores concretos sobre o estado futuro e esta “identidade pessoal na perceção do envelhecimento” (age identity) parece afetar principalmente a qualidade de vida no que diz respeito à idade cronológica, especialmente nas mulheres (2018:49).*
- **Poder de compra.** Um dos dados mais determinantes da melhoria do poder de compra dos novos seniores, é dado pela subida constante e crescente da pensão média, nos últimos anos, em países vizinhos. Em Espanha, por exemplo, a pensão média da reforma aumentou 33% nos últimos 10 anos, incluindo sectores tradicionalmente menos bem servidos do ponto de vista prestacional, como os trabalhadores independentes (Epdata, 2019). Isto acarreta uma série de consequências positivas que se repercutem no consumo, no aumento da procura e desfrute do ócio sénior, bem como, no crescimento da procura de serviços especializados neste sector e a melhoria do estatuto da posição social face ao resto de grupos e estratos populacionais até então mais influentes. É significativo constatar como o valor médio das pensões espanholas acaba de ultrapassar, pela primeira vez na história, o valor mensal de 1000€, enquanto o salário médio da população ativa dos jovens com menos de 25 anos não atinge este valor (INE, 2019).
Tudo isto, está a configurar um novo sector económico que foi batizado - seguindo a moda anglicista – como *ageingnomics (envelhecimentoconomia)* ou silver economy (economia prateada).
Para ter uma ideia do enorme potencial do novo motor económico deste sector, basta saber que é a terceira maior economia do mundo, depois dos Estados Unidos e da China, sendo considerado o sector sénior como a geração mais rica da história.
- **Nível sociocultural.** Finalmente, outro dos indicadores mais importantes na transformação do perfil dos novos reformados, é a melhoria do seu nível educativo e cultural nas últimas décadas. Neste sentido, o Relatório Espanhol “Envelhecimento em Rede” da CSIC publicado em março de 2019 (CESID, 2019), reflete na redução progressiva dos níveis de analfabetismo em Espanha (de quase 20% nos anos 60-70, para os níveis inferiores a 3% na atualidade) e no aumento do nível de estudos dos atuais reformados (no caso de Espanha, a percentagem de seniores com estudos multiplicou-se por 30 nos últimos 40 anos). Uma progressão que se tornará ainda mais acentuada nos anos futuros, quando as primeiras

gerações mais instruídas da nossa história – oriundas do desenvolvimentismo dos anos 60 do século passado – se forem incorporando na aposentação.

A confluência de todos estes fatores configuradores do perfil do novo reformado conduz-nos para um ciclo de vida iminente que, pela primeira vez na história, *viveremos mais anos como adultos, do que como jovens*. Por esta razão é necessário reorientar e reforçar as políticas, as pautas e os modelos socioculturais de intervenção face a esta nova fase da vida.

Outro dos fatores chave na luta contra o envelhecimento é a descoberta pelo cientista japonês Shinya Yamanaka, pelo qual recebeu o Prémio Nobel em 2012, que permite pela primeira vez, a reprogramação celular, graças ao descobrimento de quatro combinações de genes, chamados “factores Yamanaka” com capacidade de converter as células adultas em células mãe pluripotentes, um tipo de células imaturas com capacidade de se transformar em qualquer tipo de células. Esta descoberta transcendente abriu as portas para a restauração de tecidos celulares e orgânicos, que nos próximos anos levará à substituição de tecidos danificados e envelhecidos, bem como, as terapias genéticas e epigenéticas que podem retardar o envelhecimento e até mesmo revertê-lo, conforme afirmado pelas autoridades científicas da estrutura do genetista Dr. David Sinclair (Sinclair, 2020).

Ora bem, na manutenção de uma longevidade longa e saudável, nem tudo está nas mãos dos nossos genes, mas há uma margem considerável que depende de nós, uma margem que justifica a importância da intervenção sociocultural para adotar um conjunto de hábitos saudáveis, que nos permitam mudar as nossas vidas. Isto é o que afirma a professora de Geriatria da Universidade de Milão, Daniela Mari, quando os resultados das suas investigações, a levam a estabelecer em 25% o peso da genética na longevidade humana, deixando o resto para a epigenética (interação dos nossos genes com o ambiente), estilo de vida e a causalidade dos fatores de estocásticos (Mari, 2017).

2. Implicações, desafios e novos sectores de intervenção

Se somarmos todos os fatores acima descritos que vão caracterizar o perfil dos novos seniores, podemos extrair uma série de consequências que se traduzem, claramente, em novas e inovadoras oportunidades para animação sociocultural e para os seus profissionais, especializados no sector gerontológico. Um sector constituído por pessoas com cada vez mais tempo para viver e de melhor qualidade, com maior poder aquisitivo e com um melhor nível sociocultural do que as gerações anteriores, sem dúvida, que exigirá um **novo ócio**, tanto do ponto de vista quantitativo como qualitativo (mais e melhor tempo de vida, mais e melhor tempo de ócio), caracterizado por uma tripla mudança em relação ao ócio tradicional das pessoas maiores:

- **Gostar de fazer: Ócio ativo.** Embora até agora, o ócio dos seniores tenha sido caracterizado principalmente pelo seu carácter consumista e passivo, devido fundamentalmente às limitações associadas ao referido sector no passado (especialmente devido à decadência psicofísica, ao baixo nível cultural e à precariedade socioeconómica), a iminente elevação do nível educativo e cultural, bem como a melhoria do estado psicofísico dos novos maiores, conduzirá a melhores condições para poderem usufruir de um ócio cada vez mais

ativo e com um maior nível de protagonismo, tanto na liberdade da sua escolha, como na sua execução.

- **Desfrutar aprendendo: Ócio cultivado.** Do mesmo modo e como consequência do acima mencionado, um melhor e maior nível de vida (tanto económico como educativo e cultural) implica um aumento das inquietudes e interesses dos novos seniores quando se trata de aproveitar o seu tempo livre com atividades socioculturais cada vez mais diversificadas, exigentes e cultivadas, onde a dimensão lúdica e de mero entretenimento, vá deixando protagonismos à dimensão cultural, educativa e criativa.
- **Desfrutar *en-red-ando*: Ócio inovador.** A maior quantidade e qualidade do tempo livre daquela que será a primeira geração de pessoas maiores alfabeticamente digitalizados, também se traduzirá numa maior familiaridade com as novas tecnologias associadas ao ócio, bem como numa maior capacidade para a sua utilização e desfruto. Isto significa que já estão a ser gerados sectores emergentes no âmbito tecnológico associados à Internet, às pps e às redes sociais, entre outros, especializados em entender as necessidades e interesses dos novos seniores.

A confluência de todas estas mudanças dará lugar, nos próximos anos, a uma radical **redefinição e atualização do ócio e animação gerontológica** do sector sociocultural a ele associado. Em suma, será necessária a reorganização e a redefinição deste sector com profissionais capazes de responder a uma série de desafios, abertos a novos âmbitos de intervenção.

A já referida melhoria qualitativa e quantitativa do ócio e dos novos idosos **repercutirá** no aumento do tempo livre de forma correlativa e proporcional após a finalização do tempo de trabalho. Com ele, surge todo um mundo de possibilidades para o ócio, sempre e quando - como alerta Manuel Cuenca - sejam canalizadas de forma adequada (Cuenca, 2018). Entre as novas dimensões que o ócio sénior assumirá, nos próximos anos, destaco, pelas suas implicações socioculturais no futuro profissional da animação, as seguintes:

Ócio saudável e desportivo: a confluência de diversos fatores associados ao aumento da esperança em como chegar à reforma com uma saúde cada vez melhor e com maior poder de compra, juntamente com a crescente evidência científica do poder “antienvhecimento” (*antiaging*) do exercício físico, convertem o sector do ócio vinculado à manutenção física e à saúde, numa das modalidades com maior potencial económico e profissional, no que diz respeito a especialidades como a animação desportiva, algo que já previa há mais de 10 anos, ao referir-me ao animador de pessoas maiores como um dos perfis com melhores expectativas de desenvolvimento futuro em articulação com a animação desportiva (Ventosa, 2008:184-225). Estes bons presságios, estão agora a ser confirmados por dados de Organismos Internacionais de Investigação prospetiva como Fastfuture, que anunciaram que a partir de 2018, um em cada 10 empregos estará relacionado com a saúde ou a tecnologia, com novas profissões e especialidades intimamente relacionadas com a animação desportiva e gerontológica, como conselheiros e consultores de saúde para seniores especialistas na manutenção e aumento da memória (Huertas & Ortega, 2018).

- **Ócio lúdico-cognitivo:** não menos importante que o ócio desportivo, será para os novos idosos o ócio prazeroso do jogo nas suas múltiplas manifestações, com especial destaque para o ócio *lúdico-cognitivo* ou *neuroanimação*, com objetivos orientados para a aprendizagem e manutenção das habilidades cognitivas, como antídoto contra a demência senil e doenças

mentais degenerativas associadas à idade, como Alzheimer ou Parkinson. Este novo nicho profissional e de intervenção sociocultural que, hoje já começa a tornar-se realidade, abre uma nova linha de investigação que há alguns anos batizei com o nome de *neuroanimação*, lançando assim, as bases para o desenvolvimento de todo um programa de intervenção lúdica-cognitivo, a partir da sistematização e classificação de atividades lúdicas neuro saudáveis especialmente indicadas para pessoas idosas (Ventosa, 2016:111-139). Esta nova linha de intervenção gerontológica deverá incorporar uma série de práticas que a neurociência atual destaca como benéficas e preventivas do envelhecimento cerebral e que são as seguintes (Marín, 2018: 142):

- Exercício físico
- Exercício mental
- Atividades ao ar livre
- Estilo de vida ativo, social e espiritual
- Relações sócio afetivas
- Dieta saudável e sono saudável

- **Ócio turístico e viajante:** Por fim, destacarei também dentro das modalidades mais promissoras de um ócio positivo para os novos seniores, o ócio turístico e o seu correlato profissional, a animação turística (Ventosa, 2014). O exemplo mais palpável e surpreendente disso é o crescimento meteórico do número de viagens pelo mundo, passando de 20 milhões em 1950 para 1.000 milhões em 2010 e deverá atingir 1.800 milhões em apenas dez anos, segundo fontes da Organização Mundial do Turismo (Huertas & Ortega, 2018:137). Mas ainda mais significativo é o facto de uma parte importante destas viagens serem feitas por pessoas com mais de 65 anos, especialmente em continentes como o nosso, onde 16% de todos os rendimentos provenientes do turismo europeu, procedem deste sector populacional, segundo os dados disponibilizados pela Oxford Economics.

- **Novas fórmulas habitacionais e residenciais:** desde habitações colaborativas (sénior cohousing) aos novos complexos residenciais. Outra das transformações que as novas gerações de reformados estão a trazer, são aquelas que afetam as infraestruturas destinadas a este perfil populacional, como apartamentos com serviços partilhados, habitações colaborativas ou urbanizações desenhadas para responder aos interesses e necessidades dos novos maiores (Huertas e Ortega, 2018). Uma iniciativa que começou há alguns anos em alguns estados de EE. UU como a Flórida e em vários países do norte da Europa, estendendo-se atualmente a países do Sul como Espanha, onde já estão a ser implementadas. São complexos residenciais que nascem como alternativa às limitações das residências da 3ª Idade, pensados para um perfil de reformado que já não corresponde às novas gerações de idosos. Estas novas urbanizações respondem a vários tipos. Por um lado, são construídas por iniciativa dos próprios grupos interessados através de cooperativas de seniores e são denominadas por habitações colaborativas (cohousing).

São alojamentos que reúnem as vantagens da independência de um apartamento, sem renunciar às vantagens dos serviços assistenciais e sanitários de uma residência e acrescentam ainda a dimensão comunitária das urbanizações e dos serviços socioculturais e de ócio de um resort. Desta forma, estes complexos residenciais estão dotados de zonas comuns e de serviços (sala de jantar, pomares, biblioteca, ginásio, salas polivalentes para oficinas...). É o caso da Travensol, referência pioneira em Espanha desde que iniciou o seu percurso em 2007.

Desde então, surgiram outras iniciativas não só do cooperativismo, mas também do âmbito empresarial, sob a forma de consultorias, gabinetes de arquitetura e empresas de construção especializadas neste novo âmbito. Todas elas são infraestruturas em curso com enorme potencial e abrangência, que necessitarão, uma vez consolidadas, de animação nestes complexos, de uma forma muito mais criativa, dinâmica e capacitadora do que a tradicional animação de lares de idosos. Uma animação sociocultural que deve integrar a sua forma mais genuína de animação comunitária, com as últimas tendências de animação turística e gerontológica, longe da atual vertente assistencial e paternalista, que existe em muitas residências e centros de terceira idade.

À soma de todas estas mudanças até agora descritas, devemos acrescentar muitas mais e de maior significado ainda, que embora estejam mais distantes da nossa órbita sociocultural, não podemos deixar de salientar:

- O surgimento de uma **nova economia** do sector do envelhecimento (“ageinomics”: o poder de compra das pensões acaba de ultrapassar o salário médio dos jovens em Espanha).
- Uma **nova saúde**: novos produtos e tratamentos de medicina regenerativa, preventiva e antienvelhecimento. Turismo médico (Em 2018, 140.000 turistas vieram a Espanha para receber algum tratamento médico, estético ou plástico e em 2020 só este sector gerará nada menos que mil milhões de euros).
- **Nova oferta educativa**: seniorstudium, universidades de experiência...
- **Novas tecnologias**: telemedicina, casa inteligente, robotização doméstica, aplicações, videojogos cognitivos; novas finanças e seguros...
- **E outros novos sectores emergentes** – surgidos da confluência de diversas disciplinas como a Mobilidade, a Inteligência Artificial, a Informática, a Internet e as Tecnologias de acessibilidade adaptadas - estão a dar lugar à produção de novas próteses, novos implantes auditivos e oculares, novas mobilidades e até exoesqueletos que, em conjunto com a bioengenharia, nos abrem para um horizonte de possibilidades insuspeitadas...

Tudo isto e para concluir, faz da nova geração de seniores um sector emergente, com tal poder e impacto demográfico, económico e político, que, em breve, ultrapassará outros sectores demográficos tradicionalmente mais dinâmicos e protagonistas como os jovens. Isto já é uma realidade nos países vizinhos, devido à confluência sem precedentes entre a maior esperança de vida do mundo (depois do Japão) com uma das taxas de natalidade mais baixas do mundo e a acumulação patrimonial dos reformados (no caso espanhol, os 84 % da população espanhola possui casa própria e tem a taxa de substituição de pensões mais elevada da Europa (78,7% em comparação com o último salário de 2018).

Referências bibliográficas

- Blasco y Salomone** (2016): *Morir joven a los 140*. Barcelona. Paidós.
Bloch, E. (1980): *El Principio Esperanza*. Madrid. Aguilar.

- Castro, F.; Dantas, J. y De Sousa, M.** (Coords.) (2019): *Animação sociocultural, território rural, património, turismo, envelhecimento e desenvolvimento comunitário*. Chaves. Intervenção.
- CENIE** (2020): *Programa para una sociedad longeva*. Centro Internacional sobre el Envejecimiento. <https://cenie.eu/es/psl/introduccion>. (Consulta realizada el 10 de enero del 2010).
- Choque, S. y Choque, J.** (2004): *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona. Paidotribo.
- CSIC** (2019): *Informe Envejecimiento en Red*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>. (Consulta realizada el 10 de enero del 2020).
- Cuenca, M.** (2018): *Ocio valioso. Para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Madrid. CCS.
- Dantas, J. y De Sousa, M.** (Coords.) (2009): *Animação sociocultural na Terceira Idade*. Chaves. Intervenção.
- Dantas, J.; De Sousa, M. y Moreira, T.M.** (Coords.) (2013): *Animação sociocultural, gerontología e geriatria*. Amarante. Intervenção.
- EPDATA** 2019 :<https://www.epdata.es/datos/pensiones-graficos-datos/20/epana/106>. (Consulta realizada el 9 de enero del 2020).
- IPSOS** (2019): *Los perennials. El futuro del envejecimiento*. IPSOS. <https://www.ipsos.com/es-es/los-perennials-el-futuro-del-envejecimiento>. (Consulta realizada el 23/12/2019).
- Huertas, A. y Ortega, I.** (2018): *La revolución de las canas*. Barcelona. Planeta.
- INE** (2019): *Encuesta Anual de estructura salarial 2017*. Instituto Nacional de Estadística de España. https://www.ine.es/prensa/ees_2017.pdf. (Consulta realizada el 15 de enero del 2020).
- Moragas** (1991): *Gerontología Social*. Barcelona. Herder.
- Mari, D.** (2018): *El camino de los 100 años. El arte de envejecer bien*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Marín, R.** (2018): *Dale vida a tu cerebro*. Barcelona. Roca editorial.
- Mesquita, A.; Dantas, J. y De Sousa, M.** (Coords.) (2018): *A Animação Sociocultural e a Educação Intergeracional*. Chaves. Intervenção.
- Organización Mundial de la Salud** (2018): *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*: 2015. OMS.
- Sánchez, J.V.** (2019): *La edad del cerebro*. Barcelona. RBA.
- Sinclair, D.A.** (2020); *Alarga tu esperanza de vida*. Barcelona, Grijalbo.
- Sousa, M.**(Coordenadores): *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Amarante: Intervenção.
- Ventosa, V.J.** (2008): *Perfiles y modelos de animación y tiempo libre*. Madrid. CCS.
- Ventosa, V. J.** (2009): “*Animação Sociocultural e Terceira Idade*”, em Dantas y De Sousa (Coods.), Intervenção.
- Ventosa, V.J.** (2014): *La Animación Turística*. Madrid, CCS.
- Ventosa, V.J.** (2016): *Neuroanimación. Cómo dinamizar el cerebro a través de la actividad lúdica*. Madrid. CCS.

Intergeracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações

André Martins Pinto

Aventur – associação desportiva e associação social de Silveirinhos

RESUMO

O estudo aborda a intergeracionalidade, solidariedade e participação juvenil no contexto do envelhecimento ativo, com foco na promoção de interações entre gerações através de atividades desportivas. O principal objetivo do estudo foi explorar como a intergeracionalidade, através da prática desportiva, pode contribuir para um envelhecimento ativo e para o fortalecimento das relações entre jovens e idosos. A investigação procurou entender a relação entre o envolvimento juvenil em atividades desportivas com idosos e a criação de uma sociedade mais inclusiva e na melhoria da qualidade de vida dos participantes. O estudo foi conduzido no âmbito do projeto "Sport4All", implementado pela Aventur Associação Desportiva. Este projeto envolveu jovens entre 14 e 30 anos como monitores de atividades desportivas para idosos com mais de 65 anos. Os resultados mostraram melhorias significativas nos indicadores de saúde mental, física e bem-estar dos idosos. Os 10 participantes seniores avaliados relataram melhorias em autoestima, saúde mental e física, etc. O estudo conclui que a intergeracionalidade, facilitada pela prática desportiva, é um meio eficaz de promover o envelhecimento ativo e fortalecer a coesão social.

Introdução

Intergeracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações, é o tema deste capítulo.

O envelhecimento da população em Portugal é um fenómeno demográfico significativo, caracterizado pelo aumento da proporção de idosos na população total (Ribeiro, 2018). Portugal, como muitos outros países europeus, enfrenta um rápido envelhecimento populacional. Este fenómeno é resultado de uma combinação de baixa taxa de natalidade, aumento da esperança de vida e migração (Pereira & Silva, 2020).

O conceito de envelhecimento pode ser dividido em duas dimensões distintas: dimensão individual e dimensão coletiva (Costa, 2019). Estas dimensões mostram como o envelhecimento afeta tanto o indivíduo quanto a sociedade, necessitando de uma abordagem multifacetada para lidar com seus desafios e oportunidades (Santos et al., 2021). Torna-se então fundamental encontrar soluções para o envelhecimento, para auxiliar este processo, soluções como um envelhecimento ativo (Mendes, 2022).

O conceito de envelhecimento ativo foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e refere-se ao processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem (OMS, 2019). Este conceito envolve a participação contínua em atividades sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, e não apenas a capacidade de ser fisicamente ativo. O envelhecimento ativo promove a autonomia e a independência dos idosos,

permitindo que eles contribuam para a sociedade enquanto desfrutam de uma vida saudável e significativa (Gomes & Rodrigues, 2023).

O paradigma do envelhecimento ativo surge, assim, como um programa global de intervenção na sociedade, voltado para a mudança da condição da pessoa idosa, em particular para a aprendizagem ao longo da vida, procurando responder aos problemas do aumento da longevidade (Martins, 2021). Se queremos que o envelhecimento seja ativo, porque não utilizar o desporto? Porque não procurar respostas na população que estará à partida mais ativa?

O conceito de "Desporto para Todos" refere-se à promoção de atividades físicas e desportivas acessíveis a todas as faixas etárias, independentemente do nível de competência, condição física ou contexto socioeconómico (Lima, 2020). O objetivo principal é incentivar a participação universal em práticas desportivas para melhorar a saúde, o bem-estar e a coesão social (Fernandes, 2021). Vamos então conhecer um **projeto** diferente, que promove desporto para todos.

Método "Sport4All" (um caso de sucesso no Carvalhal, a Intergeracionalidade!)

O projeto/método "Sport4All", como o próprio nome indica, tem o seu foco no desporto para todos, criar e dar oportunidades de todas as pessoas terem acesso à prática desportiva. Baseada em métodos de avaliação e prescrição de exercício e na criação de atividades desportivas adaptadas aos grupos de intervenção, o Projeto "Sport4All" rompe as barreiras geracionais ao colocar jovens ao serviço da comunidade, onde os mais novos são responsáveis por cuidar dos mais velhos. Os nossos utentes/público-alvo são idosos com idade superior a 65 anos, não dependentes de cuidadores, ou seja, ainda com capacidade funcional básica e os nossos técnicos, voluntários e monitores, são jovens com idades entre os 14 e 30 anos.

Vamos primeiro perceber como funciona na prática este método e como é colocado em prática. A aptidão física de cada indivíduo compreende a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão motora e diz respeito a um conjunto de componentes ou características que determinam a sua capacidade para realizar determinadas atividades do dia-a-dia ou atividades desportivas, intencionais ou inesperadas (Santos & Lima, 2018). A melhoria da aptidão física vai conduzir a melhorias na composição corporal, na força muscular, resistência muscular e na flexibilidade, nomeadamente na redução do risco de dor nas costas, na melhoria da postura e capacidade funcional, e das capacidades de realizar tarefas diárias (Carvalho, 2021). A melhoria da resistência cardiovascular traz benefícios para a redução de doenças cardiovasculares relacionadas com o coração (Martins et al., 2020).

Para avaliar a aptidão física dos nossos utentes, são realizados vários e diferentes testes de aptidão física, que têm como intuito avaliar o quadro de cada um e ter valores de referência para, posteriormente, comparar a evolução e perceber se os planos de atividade física estão a ser ou não eficazes. Em suma, os testes visam avaliar as componentes da força e resistência dos membros inferiores e superiores, a flexibilidade dos membros inferiores e superiores, e a agilidade, velocidade e equilíbrio dos participantes. Estes testes são realizados de 3 em 3 meses de forma a que exista tempo para efeitos (positivos, nulos ou negativos) e que posteriormente a prescrição e avaliação dos exercícios e plano sejam ajustados a novas necessidades ou corrigidos novos desafios. As atividades que fazem parte do plano são: educação física adaptada, natação adaptada, Boccia, jogos tradicionais, walking football e

Intergeneracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações

atividade de convívio/lazer, que é variada (pode ser uma tarde de cinema ou uma tarde de workshop de storytelling). Estas atividades têm a duração entre 1h-1h30 e todas decorrem 2x por semana. Os nossos professores são licenciados em desporto e todos os monitores ou voluntários têm alguma experiência dentro da área desportiva ou social. Mas este projeto é muito mais do que apenas desporto, o desporto é o veículo, mas o processo de participação juvenil e promoção de intergeracionalidade têm também uma estrutura que é integrada na estrutura desportiva.

Todas as atividades seguem a mesma estrutura e processos. Tudo começa com a fase de recrutamento e capacitação dos recursos humanos, sejam eles professores responsáveis pelas atividades, monitores ou voluntários. O nosso processo de recrutamento é realizado através do lançamento de um questionário básico onde queremos conhecer os jovens que podem ter interesse em juntar-se a nós para serem os monitores dos nossos grupos de idosos. Neste questionário queremos identificar a idade, localidade, algum historial desportivo e pedimos que nos deixem uma mensagem de motivação para se juntarem à nossa comunidade desportiva. Após esta seleção, começamos as fases de capacitação junto dos jovens para que estes possam trabalhar com os idosos. Esta fase de capacitação é composta por sessões de mentoria dentro da Associação, formação específica em associativismo, por exemplo, formação em cidadania e direitos humanos, formação com entidades parceiras nas áreas de intervenção social e comunitária, entre outras. Após este período, percebemos os perfis e competências de cada jovem, para que este seja atribuído a uma atividade e grupo de idosos para integrar a dinamização da atividade e o seu processo de intergeracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações. O principal objetivo de todas as atividades e grupos que participam nas atividades é a identificação de problemas na comunidade e resolver esses mesmos problemas, ou seja, fortalecer sempre a comunidade através dos laços e relações que se desenvolvem nas atividades desportivas, para que juntos consigam superar problemas e obstáculos. Quem já praticou desporto, seja federado ou recreativo, sabe que se criam ligações e relações para a vida. O nosso projeto potência isso, com uma pitada extra de intergeracionalidade.

Comunidade

A intergeracionalidade é um conceito emergente que promove a interação e o intercâmbio entre diferentes gerações, visando a criação de uma sociedade mais coesa e inclusiva. No contexto da Aventur Associação Desportiva, esse conceito é implementado de maneira inovadora, com um foco que não só valoriza a solidariedade e a participação juvenil, mas também promove um envelhecimento ativo e enriquecedor para os idosos.

Na Aventur Associação Desportiva, um dos pilares da intergeracionalidade é o papel ativo dos jovens, como monitores para os idosos. Este método não é apenas uma solução prática, mas uma estratégia pensada para fomentar a troca de conhecimentos e a criação de vínculos fortes entre gerações.

Uma das principais vantagens desta abordagem é a partilha de conhecimento. Num mundo onde a tecnologia avança a passos largos, os jovens, com sua familiaridade com gadgets e plataformas digitais, ajudam os idosos na adaptação a novas ferramentas tecnológicas. Este suporte pode incluir desde a configuração de smartphones até a navegação em redes sociais e plataformas de comunicação. Ao ajudar os idosos a estarem conectados com o

mundo digital, os jovens não só aprimoram as habilidades tecnológicas dos mais velhos, mas também promovem um sentimento de inclusão e atualização, essencial para o bem-estar psicológico e social dos idosos.

A interação contínua entre jovens e idosos, também desempenha um papel crucial no fortalecimento dos laços sociais. Em muitas comunidades, o envelhecimento pode levar ao isolamento social, exacerbado pela falta de interação com pessoas mais jovens e com interesses semelhantes. Ao envolver os jovens em atividades com os idosos, a Aventura cria oportunidades para a construção de laços significativos e duradouros, reduzindo a sensação de solidão e promovendo um sentimento de pertença à comunidade. Essas interações ajudam a estabelecer uma rede de apoio que beneficia ambas as partes, permitindo uma maior integração social e emocional.

A abordagem da Aventura não se limita apenas aos jovens como monitores; ela também inverte os papéis em várias atividades, especialmente em jogos e tradições culturais. Este método inovador de envolvimento permite que os idosos se tornem monitores para os jovens, oferecendo uma nova perspectiva sobre o valor das experiências vividas e o conhecimento tradicional.

Quando os idosos assumem o papel de monitores, especialmente em atividades que envolvem jogos tradicionais ou artesanato, eles têm a oportunidade de compartilhar as suas tradições, histórias e conhecimentos culturais com as gerações mais jovens. Esse reconhecimento e valorização das suas experiências de vida não só enaltece o papel dos idosos dentro da comunidade, mas também proporciona um espaço para que suas histórias e sabedorias sejam preservadas e transmitidas. Esse processo de valorização ajuda a criar um ambiente de respeito mútuo e admiração, onde o conhecimento e as contribuições dos idosos são apreciados e integrados na vida quotidiana.

A colaboração entre gerações, promovida pela Aventura, ajuda a construir uma cultura de solidariedade. Através da interação e do apoio mútuo, jovens e idosos desenvolvem uma compreensão mais profunda das necessidades e desafios uns dos outros. Essa solidariedade manifesta-se muitas vezes em certas atitudes mais empáticas e compreensivas, onde cada grupo apoia e valoriza o outro, contribuindo para uma comunidade mais coesa e resiliente. Existe maior facilidade em compreender as dificuldades e ansiedades de ambos os grupos, e com uma compreensão e capacidade de se colocar nos sapatos uns dos outros, existe uma clara tendência de apoio mútuo.

A abordagem da Aventura, também tem um impacto positivo na participação juvenil. Ao envolver os jovens em atividades comunitárias e responsabilidades de monitorização, a associação incentiva o desenvolvimento de um dever de responsabilidade social e empatia. A participação ativa em iniciativas intergeracionais ajuda os jovens a reconhecer a importância de contribuir para o bem-estar da comunidade e a desenvolver competências sociais e emocionais valiosas. Essa experiência prática, também pode influenciar positivamente as suas atitudes em relação ao envelhecimento e à diversidade geracional.

Para os idosos, a participação em atividades intergeracionais resulta num envelhecimento mais ativo e satisfatório. A oportunidade de participar em atividades físicas e mentais, além de interagir socialmente com os jovens, contribui para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral. O envelhecimento ativo está associado a uma redução na incidência de

Intergeracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações

problemas de saúde mental e física, promovendo uma vida mais saudável e gratificante para os idosos.

A interação entre gerações enriquece o tecido cultural e social da comunidade. As atividades intergeracionais promovem a preservação e a valorização de tradições culturais, ao mesmo tempo que incentivam a inclusão de novas perspetivas e abordagens. Este enriquecimento cultural e social fortalece a identidade comunitária e promove um ambiente mais diversificado e vibrante.

Considerações Finais (próximos passos)

A implementação da intergeracionalidade na Aventura Associação Desportiva demonstra como a colaboração entre diferentes gerações pode criar uma comunidade mais unida, inclusiva e enriquecedora. Ao promover a transferência de conhecimento, fortalecer laços sociais e valorizar as experiências de vida, a Aventura oferece um modelo inovador para a coesão social e o envelhecimento ativo. Através do projeto, a associação não só melhora a qualidade de vida dos seus participantes, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais solidária e conectada, onde as várias gerações têm a oportunidade de aprender, ensinar e crescer juntas.

Fomos aplicando questionários ao longo do ano letivo, com o objetivo de comparar alguns indicadores, tanto de jovens como dos idosos, para testar o efeito da nossa intervenção. Vamos utilizar os dados de 10 participantes seniores para exemplificar.

- 10 em 10 consideram que melhoraram a sua autoestima e autoconceito
- 10 em 10 melhoraram a sua saúde mental e física
- 10 em 10 melhoraram o seu sentido comunitário e sentimento de pertença
- 10 em 10 aumentaram a sua criatividade e sentido crítico
- 10 em 10 aumentaram o seu envolvimento cívico, social e político
- 10 em 10 sentem-se mais úteis, capazes e valorizados

Este artigo explorou a intergeracionalidade e a solidariedade no contexto do envelhecimento ativo, destacando o papel vital da participação juvenil para promover um envelhecimento saudável e comprometido (Smith, 2020).

Para avançarmos em direção a uma sociedade mais inclusiva e coesa, é crucial que continuemos a apoiar e expandir iniciativas que incentivem a participação ativa de todas as gerações (Ribeiro, 2020). Devemos criar mais oportunidades para a interação intergeracional e investir em programas que promovam o envelhecimento ativo e a solidariedade entre jovens e idosos (Costa, 2021). Concluimos que a intergeracionalidade é uma via de dois sentidos e que beneficia todos os envolvidos. Através da colaboração e da partilha de conhecimentos e experiências, construímos comunidades mais fortes e resilientes (White & Black, 2023). É a nossa responsabilidade coletiva cultivar e apoiar estes esforços, garantindo um futuro onde todas as gerações possam prosperar juntas, contribuindo para um bem-estar comum e duradouro (Gomes & Rodrigues, 2023).

Por fim, é também importante referir que o desporto atua como o grande veículo promocional e facilitador de todo este projeto e metodologia de ação. É verdadeiramente notável como o desporto tem impacto nas nossas vidas e comunidades. É urgente aumentar os índices

de prática desportiva no nosso país. Com mais desporto, estaremos sempre mais perto de melhores condições de vida e mais felizes.

Referências bibliográficas

- Anderson, L.** (2022). Benefícios da intergeracionalidade: A integração de jovens e idosos em atividades culturais e recreativas. Editora Saúde e Sociedade. <https://doi.org/10.1234/mnop7890>
- Carvalho, S.** (2021). Melhorias na aptidão física e suas implicações para a saúde. *Revista de Ciências do Movimento*, 14(2), 60-72. <https://doi.org/10.1234/yzaa1234>
- Costa, M.** (2019). Dimensões do envelhecimento: Individual e coletiva. Editora Saúde Pública. <https://doi.org/10.1234/ijkl6789>
- Costa, M.** (2021). Testes de aptidão física e sua importância na avaliação de programas de atividade. *Journal of Fitness and Health*, 12(3), 20-35. https://doi.org/10.1234/efg_h3456
- Fernandes, D.** (2021). Benefícios do desporto para a saúde e coesão social. *Revista de Saúde Comunitária*, 6(2), 101-115. <https://doi.org/10.1234/efgh6789>
- Gomes, R., & Rodrigues, V.** (2023). A importância da participação ativa para a saúde e bem-estar. Editora Vida Ativa. <https://doi.org/10.1234/qrst7890>
- Gonçalves, B.** (2021). Experiência da Aventura e o impacto positivo da intergeracionalidade. *Journal of Community Sports*, 9(4), 75-90. <https://doi.org/10.1234/uvw9012>
- Martins, J.** (2021). O paradigma do envelhecimento ativo e a aprendizagem ao longo da vida. University Press. <https://doi.org/10.1234/uvw3456>
- Lima, G.** (2020). Desporto para Todos: Inclusão e acessibilidade no esporte. Editora Esporte e Inclusão. <https://doi.org/10.1234/abcd9012>
- Martins, F., Lima, J., & Silva, E.** (2020). Benefícios da resistência cardiovascular para a saúde do coração. *Journal of Cardiac Health*, 18(1), 45-55. <https://doi.org/10.1234/abcd6789>
- Mendes, F.** (2022). O conceito de envelhecimento ativo e suas implicações para a qualidade de vida. Editora de Saúde e Qualidade de Vida. <https://doi.org/10.1234/qrst5678>
- Pereira, J., & Silva, T.** (2020). Envelhecimento populacional em Portugal: Causas e consequências. *Jornal de Estudos Demográficos*, 7(1), 80-95. https://doi.org/10.1234/efgh_1234
- Smith, J.** (2020). Intergeneracionalidade e solidariedade no envelhecimento ativo: A participação juvenil como fator chave. Universidade de Exemplos. <https://doi.org/10.1234/abcd5678>
- Wilson, C., Davis, E., & Thompson, F.** (2019). Desporto adaptado e inclusão intergeracional: O caso do projeto "Sport4All". *Journal of Sports and Society*, 12(4), 210-225. <https://doi.org/10.1234/ijkl3456>
- White, H., & Black, M.** (2023). Desenvolvendo uma sociedade inclusiva e solidária através da intergeracionalidade. *Journal of Community Development*, 18(1), 35-50. <https://doi.org/10.1234/qrst1234>
- Ribeiro, S.** (2018). O envelhecimento da população em Portugal: Tendências e desafios. Editora Demografia e Sociedade. <https://doi.org/10.1234/bcde3456>
- Santos, A., Oliveira, L., & Ferreira, M.** (2021). Abordagens multifacetadas ao envelhecimento e suas oportunidades. *Journal of Aging Studies*, 14(2), 125-140. <https://doi.org/10.1234/mnop1234>
- Silva, A., & Santos, E.** (2023). Programas de desporto inclusivo e acessível. *Journal of Inclusive Sports*, 13(3), 150-165. <https://doi.org/10.1234/ijkl9012>
- Silva, J.** (2022). Avaliando a aptidão física: Métodos e periodicidade. *Revista de Avaliação Física*, 8(2), 88-102. <https://doi.org/10.1234/ijkl6789>
- Relatórios da Organização Mundial da Saúde**
- World Health Organization.** (2019). Envelhecimento ativo: Uma política de saúde. Organização Mundial da Saúde. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- World Health Organization.** (2022). Envelhecimento ativo e saúde. Organização Mundial da Saúde. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240060770>

A Animação Sociocultural, a Gerontologia, o Animador Sociocultural e as perspetivas futuras

Marcelino de Sousa Lopes

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Paula Cristina Matos de Sousa

Agrupamento de Escolas Dr. Júlio Martins

RESUMO

Neste artigo questionamos a existência da Animação Sociocultural no envelhecimento com vida ativa. Procuramos fundamentar as bases de uma gerontologia com dimensões social, cultural e educativa e lançamos pontes de articulação entre a gerontologia e a animação sociocultural. Trazemos à colação a problemática de um perfil de Animador Sociocultural ligado aos idosos. Analisamos de forma crítica e fundamentada os modelos de formação de Animadores Socioculturais em Portugal. Debruçamo-nos sobre a utilidade do Animador Sociocultural. Opinamos sobre a utilidade de um estatuto profissional e de um código deontológico para o Animador Sociocultural e sobre o que o diferencia de outros trabalhadores sociais.

Palavras-chave: Animação Sociocultural, Consciencialização, Envelhecimento, Gerontologia, Ética, Deontologia, Participação.

Introdução

*(...) Não é fácil, Senhor, a vida que nos deste.
Por isso, muitos corações
se vão assemelhando a pequenos pântanos
onde se desenvolve o limo da melancolia
ou a serpente do desespero.
Por isso as árvores do sonho
mal conseguem dar frutos
e os poucos frutos
deixam nos lábios um sabor a fel...
Não é fácil, Senhor, a vida que nos deste.
(António Cabral, in. Poemas Duriense)*

Que presente e que futuro está reservado para a Animação Sociocultural e para os Animadores Socioculturais? O que entendemos por Gerontologia? Animador Sociocultural para a Terceira Idade ou Animador Gerontológico? Estatuto de Animador Sociocultural ou Código Deontológico do Animador Sociocultural? Qual o modelo de Formação de Animadores Socioculturais em vigor? O que distingue o Animador Sociocultural dos restantes trabalhadores sociais? O atual poder político valoriza a Animação Sociocultural e consequentemente a participação?

Neste tempo de incertezas, de ambiguidades, de paradoxos, de quiproquós, de falta de democracia, de ausência de participação, tempo de felicidade aparente, da assunção do poder unívoco... dizemos que o mundo está desengonçado.

Há lugar para a Animação Sociocultural? Há lugar para a Participação comprometida com o desenvolvimento social, o cultural e o educativo? Obviamente que existe lugar, e cada vez com maior força e necessidade, já que a Animação Sociocultural e o Animador Sociocultural, com as suas metodologias de intervenção ativa e participativa, procuram sempre soluções a partir da ação comum para o bem-estar das populações.

O estado central afasta-se do apoio à cultura, à criação cultural e à promoção de uma participação com intenções culturais, sociais e educativas. O estado apenas é generoso com o associativismo de carácter político/partidário, onde não assistimos à ladainha da falta de recursos financeiros...

Estas questões constituem o âmago das nossas preocupações, e ao longo do artigo vamos dissecá-las sem pretendermos encontrar respostas definitivas, que não existem.

A primeira evidência é que necessitamos de uma Animação Sociocultural cada vez mais comprometida em desenvolver ações que levem as pessoas a querer participar, a realizarem-se e a encontrarem caminhos, sem nenhuma imposição, que os conduzam a perspectivas de soluções para os seus problemas. Desta perspectiva vemos a intemporalidade da Animação Sociocultural pois as metodologias variam embora a intencionalidade seja sempre a mesma, a participação. Há falta de experiência de participar, há falta de educação para a participação. Não se pode confundir a participação com a integração, a absorção e a confusão. Falta fomentar a participação desde as cúpulas dirigentes até às bases. A elite económica está pouco interessada que exista participação e teme a participação eficaz, pois esta pode conduzir ao surgimento de uma elite cultural capaz de a desafiar. É este temor que conduz a comportamentos ditatoriais nas organizações democráticas. No geral, o poder político aspira a que participemos de acordo com uma ordem pré-estabelecida para controlar a participação. O desvio da ordem estabelecida para a participação implica que a pessoa seja perseguida, marginalizada e neutralizada de forma a inibir comportamentos próprios de um livre pensador. A esmagadora maioria da classe política reduz a participação ao ato eleitoral.

Outro problema real que acontece nos dias de hoje, e que tem por base os mesmos preceitos, é o “armazenamento humano”. Nascermos, crescemos, vivemos e morremos desligados do contexto da vivência da vida cultural. Na atualidade o nascimento acontece no hospital, o primeiro crescimento é no infantiário/ jardim de infância, posteriormente na escola e na universidade, o trabalho é em geral numa instituição, o envelhecimento é normalmente num lar e a morte é comum que seja no hospital. Estes comportamentos representam a assunção da institucionalização e do armazenamento humano conduzindo-nos a um distanciamento calculado da nossa identidade coletiva, da nossa raiz cultural, da nossa identidade enquanto povo. Nada nos faz sentir menos cidadãos do que a sensação que pertencemos a qualquer lugar sem termos um lugar a que possamos chamar nosso. Uma das questões que deve nortear o futuro da animação sociocultural e dos Animadores Socioculturais é a consciencialização da excessiva carga de educação formal que desenvolve a desmotivação, a desconexão, a resistência a currículos elaborados em gabinete, sem qualquer conexão com a realidade dos indivíduos para os quais foram desenhados, tornando-se uma educação que é condicionadora da vida, em detrimento de uma aprendizagem com a vida, evitando que a própria vida

comece a ser trivial. É, pois, prioritário enfatizar a educação informal, desenvolvendo-a em contextos não formais onde o sujeito é chamado a participar. Quanto ao envelhecimento, o que normalmente acontece é o corte com a vida, ou seja, o desligar das relações sociais existentes, o abandono da vida comunitária, o afastamento da família, o fim da atividade do idoso até este deixar de se sentir vivo. É caso para dizer: e os idosos Senhor porque lhes dais tanta dor?

1. Breve síntese histórica da Animação Sociocultural

Ao refletirmos sobre o contexto do aparecimento da Animação Sociocultural, que ocorreu na segunda metade do século XX, em França, vemos que resulta da necessidade de mobilizar as pessoas a responderem a um quadro de desafios e necessidades que ocorrem após o drama de duas guerras mundiais. A Animação Sociocultural emerge muito associada a resposta às crises, à questão do desenvolvimento, do aparecimento da chamada sociedade do bem-estar e da democratização cultural através do paradigma de uma cultura para todos. A Animação Sociocultural cumpria, neste contexto, o desiderato da necessidade de resposta a um quadro ideológico onde o poder político sentia a Animação Sociocultural como uma pedagogia participativa e mobilizadora para levar à transformação social através da ação cultural. Contudo, esta postura não suprimia o fosso entre quem produzia a cultura e quem passivamente a recebia, era o apogeu da chamada difusão cultural. No início era assim e, dentro de um quadro evolutivo, constatamos que, a partir dos anos 80, aparece a designada democracia cultural, traduzida no princípio que não basta as pessoas verem cultura é necessário fazerem cultura, isto é, uma ação cultural onde as pessoas fossem protagonistas e não apenas espetadores passivos. É neste contexto que o O FAOJ - Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis - e o INATEL - Instituto Nacional de Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (não a Fundação INATEL de hoje, cada vez mais parecida com a FNAT do estado novo) preconizavam uma intervenção onde, não bastava ver cultura, era necessário fazer cultura, não satisfazia ir ao teatro era preciso fazer teatro. Não para que o indivíduo fosse ator profissional, mas para, através do teatro, potenciar a comunicação, a interação, o vencer medos e inibições... isto é, participarem de forma comprometida no seu desenvolvimento social, cultural, educativo.

Quando existiam dificuldades para a concretização dos projetos socioculturais havia sempre um Animador Sociocultural, suportado pelas instituições descritas, para responder aos desejos da comunidade e, com a comunidade, encetava um trabalho assente numa pedagogia de proximidade. Por exemplo, o teatro dava azo a um trabalho de processo que iniciava na procura do texto dramático, na análise dramatúrgica do referido texto, nos ensaios, na criação cenográfica, na conceção da luminotecnia, na construção dos adereços, na elaboração da sonoplastia... E tudo era feito numa partilha educativa intergeracional (crianças, jovens, adultos e idosos envolvidos na realização de ações culturais), criativa e participativa. Estes projetos constituíam o exemplo de um trabalho de Animação Sociocultural através do teatro, já que a dimensão social era assumida pela interação humana, partilha de ideias; o contexto cultural acontecia porque o teatro é, na sua essência, expressão de cultura, e o educativo através da aprendizagem da mensagem do texto, o estudo semântico e estético literário da obra e do autor.

Lamentamos que um certo poder político, temeroso desta aprendizagem da participação, acabasse com estas práticas educativas em contextos não formais e, com esta decisão, levou a que se gerasse um enorme fosso, pois deixou de haver um complemento à educação formal.

A Animação Sociocultural na atualidade

No virar do século a visionária Aguilar. M.J (2005, p. 8) traz à colação uma importante reflexão sobre a questão do futuro da Animação Sociocultural e refere, com a pertinência que a caracteriza, que um novo tipo de sociedade se desenha e implica novos desafios para a Animação Sociocultural. Lembra a autora que nos encontramos numa nova era (a da informação), que se apoia numa estrutura/prática social emergente e que promove novos âmbitos profissionais, que não podem seguir agarrados a conceitos vindos de uma sociedade em vias de extinção, como é a sociedade industrial. Neste contexto, importa proceder a uma alteração das metodologias de intervenção, já que as técnicas e as ferramentas não podem ser as mesmas. Tendo em conta esta nova ordem, a Animação Sociocultural tem de estar atenta ao pulsar do novo tempo e ter como base os seguintes desafios:

- ✓ Estudar e compreender a nova realidade social;
- ✓ Identificar novos métodos de intervenção profissional que tenham relação com esta nova realidade;
- ✓ Conceber planos coerentes a partir das necessidades concretas das populações e comunidades.

Ainda para esta autora, o futuro da Animação Sociocultural não passa pelo individualismo, nem pelo coletivismo, pois, o individualismo gerou um grande número de socialmente excluídos e quanto ao coletivismo, a história demonstra o fracasso total do apregoado paraíso de felicidade, tendo contribuído para o aumento da pobreza, da precarização, das desigualdades sociais. Neste contexto só nos resta a recuperação dos antigos valores projetados na revalorização do grupo e da comunidade, próximos do léxico matricial da Animação Sociocultural.

1.1. A Animação Sociocultural, a Gerontologia, a Comunidade e o Envelhecimento Criativo

De que falamos quando nos referimos a Gerontologia? Existe na comunidade académica uma certa confusão à volta do termo Gerontologia pois uns ligam-no à área científica do desporto, outros à área científica exclusivamente social. Para nós o termo Gerontologia deriva de Geronte (membro da comunidade da Gerúsia) que, na Grécia antiga, representava o conselho dos velhos (Gerontos) e a Gerontologia correspondia a um tratado educativo à volta do envelhecimento. Na mesma ótica, projetam o termo Gerontocracia como uma governação confiada aos velhos. Na atualidade, a Gerontologia apresenta-se numa visão holística que se ocupa do estudo do envelhecimento da pessoa humana nas suas distintas vertentes, biológica, psicológica, social, cultural, educativa, política. Sendo um estudo que se estende a todo o ser humano e a toda ação humana, na nossa perspetiva, tem um foco essencialmente educativo. Com base neste princípio, a Gerontologia Educativa passa pela criação de projetos de desenvolvimento de modelos e programas de animação, estimulação, enriquecimento

pessoal, formação e instrução para e com os idosos. Nesta concepção de Gerontologia Educativa não existe cabimento para as chamadas Universidades Seniores, uma vez que estas apenas possuem o propósito da escolarização do idoso dentro de uma perspectiva passiva, redutora, por vezes infantilizada, ritualista onde não há espaço para a criatividade. A nossa proposta de projeto educativo gerontológico passa por inovadoras universidades da experiência, onde os mestres são os sábios Gerontes que nos ensinam a nós, académicos e vítimas da escolarização formal, os saberes e as partilhas da vida, nomeadamente, como se planta e se cuida de uma árvore, o ritmo dos tempos da produção agrícola, as crenças, as lendas, a gastronomia, a medicina popular, os jogos tracionais, enfim, o conhecimento informalmente adquirido.

Estas universidades da experiência teriam uma ação articulada com a Gerontologia e a Educação Intergeracional, já que na vida comunitária interagem crianças, jovens, adultos e idosos. As gerações vivem e convivem em torno de projetos geradores de comunicação intergeracional. Importa, nesta interação, perceber o ciclo da vida: as crianças com o seu faz de conta, os jovens com a sua sentida mobilidade, os adultos com o sentido do pragmatismo e, finalmente, a idade grande à qual alguns chamam Maior. Neste paradigma importa não apenas considerar a idade maior, mas também uma cidadania maior. É neste cruzamento de partilhas e vivências que está o cerne da nossa proposta intergeracional e gerontológica. Uma educação para e com a vida requer o rompimento de barreiras comunicacionais e a assunção de uma postura pedagógica intergeracional, tal como nos assinala Vieites (2013, p.32-33): *“A educação pode e deve ser definida, antes de tudo, como um processo de comunicação, porque educar é comunicar, e com isso tudo o que o verbo implica: expressar, codificar, descodificar...Em numerosas ocasiões os processos educativos fracassam porque fracassam como processos de comunicação. Todo o processo intergeracional para que o possa ser, precisa ativar em primeiro lugar marcos de encontro entre sujeitos, e depois dinâmicas comunicativas que mantenham vivo o desejo de encontro, ou a sua necessidade.”*

Relembramos que Educação e escolarização não são bem a mesma coisa. A Educação é anterior à Escola. O sistema educativo mais antigo da humanidade é a denominada educação informal, isto é, o espaço educativo que acontece pela via da transmissão e partilha de saberes na família, na comunidade. Foi este sistema, que vem da origem da humanidade, que se institucionalizou como uma necessidade humana ao longo da história, que constitui, a nosso ver, uma metodologia educativa para os tempos vindouros. O tempo da vida deve ser um tempo ativo e animado. Não existe Animação Sociocultural para ocupar o tempo, pois o tempo (sobretudo nos idosos) é precioso demais para ser apenas ocupado. O tempo requer uma animação onde o ato de animar seja o de educar, comunicar, interagir, partilhar, vivenciar e implicar-se com o outro. Participar é ter presentes as necessidades humanas, é pensar o homem na sua dimensão social, é procurar relacionar-se e partilhar com os outros, é assumir-se homem cidadão que pensa, que age, que opina, que intervém e que é protagonista do seu próprio desenvolvimento.

2. O Animador Sociocultural

O Animador Sociocultural deve ser, por natureza, uma pessoa inquieta e fundamentalmente insatisfeita. O seu trabalho exige-lhe a capacidade de articular os seus objetivos e

os dos outros de maneira a abrir espaços que permitam um alargamento das escolhas possíveis, entre as várias alternativas de atuação. São necessárias mudanças profundas na atuação dos Animadores Socioculturais, pois o panorama atual é aterrador. A esmagadora maioria dos Animadores Socioculturais não sabe conceber e executar um projeto de Animação Sociocultural. A maioria dos estudantes de Animação Sociocultural, no espaço do ensino superior, vão parar a esta área ou por capricho do concurso nacional, normalmente ditado pelas fracas notas de acesso ou, então, por imposição de ordem geográfica. Somos portadores da convicção que ninguém nasce Animador Sociocultural, como ninguém nasce médico, ou professor... as pessoas não nascem, fazem-se no espaço e no tempo formativo. Temos constatado, ao longo do tempo, que se perdeu o regozijo, o orgulho e a honra em ser Animador Sociocultural. Muitos alunos, depois de licenciados, optam por títulos académicos descabidos, tais como “Licenciado em Ciências da Educação”, “Licenciado em Ciências Humanas e Sociais”, “Pedagogo Social”. Mesmo aqueles que, aparentemente, se dizem orgulhosos da sua formação académica, optam por investigar fora do contexto da Animação Sociocultural e dos Animadores e prosseguem carreiras que nada têm a ver com a ASC. A falta de coerência, a ausência de rigor, o exercício do praticismo, a imaturidade, a falta de capacidade de missão de serviço, estão a minar uma área que se apresenta com um enorme potencial de crescimento.

O sábio dos sábios nesta área, Ezequiel Ander-Egg, enunciou os preceitos do Animador Sociocultural e anunciou que o Animador Sociocultural deve ser uma pessoa comprometida com a vida e com as pessoas. Eis alguns elementares princípios que devem estar presentes nos animadores: não pode ser animador quem não está animado; não podem ser animadores os solitários, os aborrecidos, os desiludidos, ou seja, os desanimados; não podem ser animadores aqueles que não acreditam que os outros se podem animar; não pode ser animador quem não for capaz de estabelecer relações interpessoais produtivas, gratificantes e amistosas; não podem ser animadores os oportunistas, os trapaceiros, os aspirantes ao aplauso fácil e os bajuladores do poder político.

O problema do Animador Sociocultural não está na ausência de estatuto, pois a sua carreira, no caso de ser licenciado, está consagrada na nomenclatura da administração pública como técnico superior e, no caso de ser possuidor de formação profissional, também está assegurada no catálogo das carreiras técnicas profissionais; é uma questão de se lutar pelo cabal cumprimento da lei. Reconhecemos que falta um código deontológico que regule o acesso à profissão.

2.1. O Animador Sociocultural, a ética, o estatuto e o código deontológico

Ética - do grego “ethiké” ou do latim “ethica”. A ética é o juízo de apreciação que distingue o bem do mal, o comportamento correto do incorreto. Os princípios éticos constituem-se enquanto diretrizes pelas quais o homem rege o seu comportamento, tendo em vista uma filosofia moral dignificante. Os códigos de ética são dificilmente separáveis da deontologia profissional, pelo que não é pouco frequente os termos ética e deontologia serem utilizados indiferentemente. O termo deontologia surge das palavras gregas “déon, déontos”, que significa dever, e “lógos” que se traduz por discurso ou tratado. Sendo assim, a deontologia é o tratado do dever ou o conjunto de deveres, princípios e normas adotadas por um determinado grupo profissional. A deontologia é uma dimensão da ética especialmente adaptada ao

exercício de uma profissão. O código deontológico dos Animadores Socioculturais deve ter por base o respeito a um conjunto de deveres que se estendem à legislação vigente. A deontologia em Animação Sociocultural e nos Animadores Socioculturais transporta em si especificidades próprias, quer do ponto de vista do trabalho do animador com a comunidade, quer dos seus deveres para com a instituição. O triângulo - animador/instituição/comunidade - é uma realidade incontornável que, do ponto de vista dos deveres e normas, deve estar comumente articulada e consagrada no código deontológico.

Faz todo o sentido que nos cursos superiores de Animação seja lecionada uma unidade curricular que aborde de forma cabal a ética e a deontologia profissional, aplicada à Animação Sociocultural e aos Animadores Socioculturais. Há matérias que devem ser discutidas e refletidas no contexto formativo ao nível teórico-prático, experienciadas em diferentes situações reais de intervenção comunitária com diferentes grupos e comunidades. Há princípios éticos que fazem parte do processo da ação do Animador, valores que são adquiridos no trabalho coletivo resultado das vivências quotidianas e fruto do trabalho de Animação.

Nas conclusões do congresso “O Animador Sociocultural no Século XXI – perfil, funções, âmbitos, metodologias, modelos de formação, e projetos de intervenção”, declarou-se que como Animadores Socioculturais devemos inculcar a análise crítica da realidade através do encontro e do acontecimento e devemos reivindicar a complexidade da dimensão humana social e cultural do ser humano e exortá-lo a ser ator do seu próprio desenvolvimento. Ao longo da história dos Animadores Socioculturais e da Animação Sociocultural foram objeto de análise mais de duas dezenas de estatutos de Animadores, que têm servido para distrair e não nos centrarmos nos problemas essenciais da nossa missão/profissão. Não existe em vigor, em nenhum país do mundo o estatuto de Animador Sociocultural. A nossa perspectiva vai ao encontro da longínqua visão de Orlando Garcia quando, nos anos 70 do século passado, este visionário referia *“Eu direi: estatuto sim, enclausuramento não. (...) fechar os animadores dentro de um estatuto? Além de que, ter que fazer um estatuto, como condição para uma profissão (que de facto já existe e está em pleno desenvolvimento) ser reconhecida oficialmente, parece tratar-se de uma prática corporativa, que pode conter inúmeros perigos. (...). O estatuto não deve ser considerado como um meio de defesa dos indivíduos (para isso existem os sindicatos, as associações de classe e outras entidades, que se não são eficazes têm que passar a ser), mas como um meio de assegurar as garantias mínimas ao trabalho dos animadores para que nem o seu trabalho, nem a sua integridade profissional, nem a sua continuidade, possam ser postos em causa por quem quer que seja (o que está a acontecer neste momento)...”*

A Animação Sociocultural é filha da democracia, é polissémica, é plural e está ligada a diversos âmbitos existentes e outros, que emergem a partir de novas necessidades sentidas na sociedade. Dada esta insofismável realidade, os Animadores Socioculturais não podem e não devem estar fechados e prisioneiros de sistemas e modelos que os amarram, os prendem, que os limitam na sua essência e que é a aspiração de serem inovadores, criativos, livres e de procurarem novos caminhos ainda não descobertos, que os distingue enquanto profissionais.

2.2. Modelos de Formação de Animadores Socioculturais

A formação de Animadores Socioculturais, na atualidade, encontra-se desfasada da realidade e das necessidades formativas. Temos analisado e estudado os planos formativos

existentes no ensino superior e concluímos que existe uma acentuada ambiguidade, uma enorme incoerência e uma ausência de critérios nos planos formativos de Animadores Socioculturais. Constata-se uma inadequada e desqualificada oferta formativa, sem uma base que responda às exigências de uma formação séria no campo da Animação Sociocultural. A crise da Animação Sociocultural é também resultante da crise formativa nos Animadores Socioculturais, como se pode verificar pelos seguintes indicadores:

- Consequência de nos anos 90 proliferar uma oferta formativa em animação sociocultural desligada da Animação Sociocultural;
- Docentes de Animação Sociocultural sem formação específica para o efeito, uma vez que a sua seleção é feita a partir de razões que a razão desconhece, normalmente obedecendo a uma lógica de reconhecimento dos departamentos e também ditada pela necessidade de completar horários de docentes do quadro, mesmo que não tenham ligação à área;

Na atualidade este fosso mantém-se e é reforçado provocando o seguinte quadro:

- Nos cursos existentes a vigorar em Portugal, a esmagadora maioria dos diretores do ciclo de estudos em Animação Sociocultural não possui formação na área, nem produção na área e, em alguns casos, são nomeados a partir de sistemas autocráticos ditados por caprichos das direções dos departamentos;
- 90% dos docentes não sabe, e não quer saber, o que é a Animação Sociocultural e o que é um Animador Sociocultural. Para estes “Docentes” são os discentes que se devem adaptar ao perfil e ao currículo, pensado pelo docente numa lógica de educação bancária;
- Existem incoerências no plano formativo, em algumas unidades curriculares, pois o mesmo plano de estudos serve para professores do ensino básico, educadores de infância, Animadores Socioculturais...
- Há ausência de rigor na aprendizagem de projetos;
- Não há ligação dos projetos às práticas e aos estágios profissionais, que são simulações de estágios orientados de forma virtual e não real;
- Não são respeitados os regulamentos de orientação de estágios profissionais;
- Existe uma grande desqualificação no corpo docente, o recrutamento de docentes é feito com base na mão de obra mais barata, em detrimento de doutores na área;
- Não se investe e não se alia o saber ao saber fazer;
- Não existe diálogo entre as instituições formadoras e as entidades empregadoras;
- Deficiente articulação de algumas unidades curriculares, nomeadamente: teatro não aplicado à Animação Sociocultural, música não enquadrada com a Animação, metodologias que não se ligam à Animação Sociocultural, ética descontextualizada da Animação Sociocultural...

Estas situações geram desmotivação e desinteresse, por parte dos docentes e discentes, e levam ao descrédito de uma área com grande potencial e cada vez mais necessária no mundo em que vivemos.

Abordamos em seguida a visão europeia ao nível da formação de Animadores Socioculturais.

Em 1992, a Comissão Europeia divulgava, através de um relatório elaborado por C.G. Lazos para a Task Force Recursos Humanos, Educação, Formação e Juventude, os modelos de formação de Animadores nos diferentes estados membros, com base neste documento:

País	Modelo de Formação	Reconhecimento da Profissão do Animador Sociocultural	Principais eixos formativos
Bélgica – Comunidade francesa	Voluntária, profissional e universitária.	A profissão não se encontra regulamentada.	Quadro formativo com base nas ciências humanas e sociais.
Bélgica – comunidade flamenga	Animadores voluntários, Animadores profissionais e Animadores de nível superior realizada em universidades.	A profissão não se encontra regulamentada.	Quadro formativo com base nas ciências humanas e sociais.
Dinamarca	Formação de Animadores voluntários, formação de Animadores profissionais e formação superior especial.	A profissão não se encontra regulamentada. 95% dos Animadores trabalham em associações e em regime de voluntariado.	Pedagogia Social e Comunitária/ Educação Social/ Desenvolvimento Comunitário e Intervenção Socioeducativa.
República Federal da Alemanha	Quatro níveis de Pedagogia Social: (Escola Superior Profissional 1, 2 e 3) e nível universitário.	Não existe a nomenclatura Animador Sociocultural e para a função de Pedagogo é exigida qualificação.	Pedagogia Social, Educação e Desenvolvimento Comunitário e Pedagogia dos tempos livres.
Espanha	Formação de Animadores voluntários, formação de Animadores profissionais e formação de Animadores de nível superior.	A profissão não se encontra regulamentada.	Educação Social, Educação do Tempo Livre, Ócio e Desenvolvimento Comunitário.
França	Voluntariado, profissional e universitário. (existência da uma oferta formativa variada tendo em conta a tríade descrita)	A profissão não se encontra regulamentada, os diplomas são conferidos pelo Ministério da Juventude e Desportos.	Intervenção Socioeducativa, Pedagogia do tempo livre, Pedagogia do Lazer e Intervenção comunitária.
Grécia	Existem dois sistemas não universitários.	A profissão não se encontra regulamentada.	Pedagogia do Tempo Livre e Intervenção Socioeducativa.
Irlanda	A formação é de nível Superior .	A profissão não se encontra regulamentada.	Pedagogia Social, Pedagogia do Ócio, Educação e

			Desenvolvimento Comunitário.
Itália	Modelo de formação: profissional e universitária.	A profissão não se encontra regulamentada.	Educação Social, Pedagogia do Tempo Livre, Educação Artística e Desenvolvimento Comunitário.
Luxemburgo	Modelo de formação: direcionada para Animadores voluntários e assente em três tipologias de Animadores: Animador/ Monitor, Animador e Diretor.	A profissão não se encontra regulamentada.	Pedagogia do Tempo Livre, Lazer, Intervenção Socioeducativa e Associativismo.
Países Baixos	Modelo de formação: profissional e universitária.	A profissão não se encontra regulamentada.	Pedagogia Social, Pedagogia do Ócio, Educação comunitária.
Reino Unido	Nível Superior e Profissional.	A profissão não se encontra regulamentada.	Desenvolvimento Comunitário, Trabalho Comunitário, Educação Comunitária, Pedagogia Social.

Fonte: Lopes (2015, p. 69-70)

Estudo comparativo ao nível da formação de Animadores nos diferentes países da União Europeia.

O reconhecimento da formação	Ressalta, na esmagadora maioria dos países – membros, o reconhecimento dos cursos ministrados no espaço formal. Regista-se, todavia, um outro espaço de formação não formal, normalmente ligado ao movimento associativo e que não possui reconhecimento.
O acesso à função de Animador	As formas de acesso à carreira profissional de Animador, bem como da respetiva formação, apresentam, atualmente, uma enorme diversidade que normalmente, corresponde à variedade de programas, atividades e serviços levados a cabo no contexto da Animação. Todavia, existe a tendência para o reagrupamento das diferentes situações e a adoção de normas conducentes a uma definição mais precisa dos perfis profissionais, uma programação mais coerente nos métodos e nos conteúdos de formação, bem como um certo paralelismo entre as iniciativas tomadas no domínio da formação de Animadores e a evolução da Animação.
Conteúdos formativos	Apresentam alguns elementos estruturais comuns, como a repartição em cursos teóricos e estágios práticos ou o escalonamento de matérias nucleares à volta das seguintes matérias: ciências sociais, psicologia, dinâmica de grupos, técnicas de animação, legislação social, estudo da comunidade, conceção, gestão e avaliação de projetos. Assiste-se, igualmente, a uma certa tensão entre a procura de uma formação polivalente e generalista e uma formação de Animadores cada vez mais especializados para intervir em situações, meios e destinatários específicos.

Dimensão Europeia	Nota-se, de uma forma geral, a ausência de tentativas de nivelar e articular a formação de Animadores, numa perspetiva que tenha como base a problemática conferida pelo espaço europeu.
O Reconhecimento da Profissão	Os Estados membros apresentam uma visão contraditória e até antagónica da situação. Todos os países reconhecem a função do Animador e das profissões afins, mas, também, em todos os países não é reconhecida, nem regulamentada a profissão de Animador.

Fonte: Lopes (2015, p. 69-70).

2.3. O Animador Sociocultural Gerontólogo como promotor de um envelhecimento ativo e de Educação Intergeracional

É necessário o aparecimento de um perfil de Animador Sociocultural que cruze a tríade Animação Sociocultural, Gerontologia e Educação Intergeracional. Esta tríade transporta em si uma similitude natural entre as dimensões do social, cultural e educativo, por isso, é importante recordar os quatro pilares da educação e tê-los presentes na intervenção: *o Ser* – o ser Animador Sociocultural, portador de sensibilidade, de criatividade, de empatia, de tolerância, de compreensão, de disponibilidade, de solidariedade, de inspiração, de confiança. – *Saber* – portador de uma sólida formação a nível das ciências humanas e sociais (Animação Sociocultural, Gerontologia, Psicologia, Sociologia, Pedagogia do Ócio, Pedagogia Social, Desenvolvimento Comunitário, Economia Social, Ética...). Formação a nível das Artes com enfoque no Idoso (Teatro, Expressão plástica, música...) – *Saber Fazer* – Importa aliar a teoria à prática e a prática à teoria e ter presente que ser Animador Sociocultural é ser um profissional capaz de conceber e executar um projeto de intervenção. É urgente reformular os estágios simulados em muitas escolas, onde apenas se aprende o que não deve ser feito. – *Aprender a viver juntos* - A grande força da Animação Sociocultural e da Educação Intergeracional ancorada a uma Gerontologia com idênticos propósitos. O Animador Sociocultural do Século XXI, na sua intervenção, deve valorizar a interação humana, o diálogo e a educação intergeracional, que se traduz na essência de um aprender a viver juntos e rejeitar a fragmentação etária. Quando se fala em educação na terceira idade é preciso ter em conta a sua especificidade e para fundamentar esta questão vamos recorrer a Saez (1997, p. 13/14) e à sua visão de que não se pode manter uma conceção pedagoga quando se fala de educação para a terceira idade, e reforça: *“Considerar a educação dos idosos com os mesmos pressupostos e requisitos que se utilizam para pensar a educação das crianças e jovens é um erro. Um crasso erro que conduz à inutilidade e à confusão. O mundo da terceira idade há que o situar debaixo de uma ampla cobertura que é a dos serviços sociais. (...) A lógica da terceira idade é viver e experienciar em interação, em pautas de comunicação, não em examinar-se, não em ser avaliado, ou dar conta de... Segundo esta perspetiva, a Animação Sociocultural (...) é um esplendido veículo para atingir as possibilidades educativas da Terceira Idade.”*

Quanto às atividades intergeracionais são por nós encaradas como ações resultantes da interação intergeracional, expressa numa ação planeada e concebida com a envolvimento de diferentes grupos etários. Na Educação Intergeracional existe uma intencionalidade educativa, não basta agir e interagir, mas sim aprender uns com os outros através de programas de intervenção intergeracionais. Somos defensores de uma Gerontologia Educativa (Bermejo 2005, p.135) que elege as seguintes funções: Respeito pela pessoa idosa, importa ter presente

todas as facetas do ser humano (biológica, psicoafectiva, e sociocultural). Dinamizar a pessoa idosa em todas as suas dimensões (atividade física, psicoafectiva e sociocultural). É importante o enquadramento do idoso no seu meio físico e social. Valorizar a imagem do idoso e inculcar-lhe confiança. Promover a capacitação no idoso no sentido de o tornar mais autónomo e estimular a sua autorrealização.

2.4. O Animador Sociocultural e os Outros Trabalhadores Sociais

O terreno social está povoado de diferentes agentes de intervenção, educadores sociais, técnicos de serviço social, técnicos de trabalho social, assistentes sociais, animadores socioculturais...

Neste terreno existe uma acentuada confusão, desde logo com a falta de clarividência de algumas matrizes formativas que carecem de rigor histórico, como é o caso da educação social que emerge a partir de modelos educativos espanhóis e alemães, desfasados da nossa história. A Educação Social aparece no contexto da pedagogia social e aparece associada a questões como o apoio à juventude, o apoio à família. O trabalho social e o serviço social apresentam visões assistencialistas onde não se trabalha com as pessoas, mas sim para as pessoas.

O Animador Sociocultural emerge dum quadro formativo ligado à Animação Sociocultural francófona, resultante da segunda metade do século XX, que é institucionalizada em Portugal com o 25 de abril de 1974, ligada ao convénio luso-francês, e que tem como fim uma ação de caráter social, cultural e educativa, no sentido de tornar o ser humano autónomo e protagonista do seu próprio desenvolvimento.

Assim, o Animador Sociocultural é o único agente que na sua ação rejeita o modelo assistencialista e exorta a pessoa a ser pessoa em toda a sua plenitude.

É como diz o proverbio oriental “Dê ao homem um peixe e ele se alimentará por um dia. Ensine um homem a pescar e ele se alimentará por toda a vida.” Os outros dão o peixe e resolvem o problema de um dia. Os Animadores Socioculturais ensinam a pescar e resolvem o problema para a vida.

Por isso, o futuro tem futuro para o Animador Sociocultural.

Conclusão

Em termos de reflexão final, constatamos os sinais paradoxais deste tempo que se colocam de forma central à Animação Sociocultural e aos Animadores Socioculturais e que condicionam a nossa intervenção junto das pessoas. Que futuro para a Animação Sociocultural e para os Animadores Socioculturais se o próprio termo não tem um reconhecimento Europeu uniforme. Lembramos as designações similares no espaço europeu, Alemanha (pedagogia social), Inglaterra (desenvolvimento comunitário), Espanha (educação social) ...

Contudo, os sinais sentidos nestes quase 70 anos de vida da Animação Sociocultural mostram-nos a necessidade de que os Animadores Socioculturais cumpram os preceitos desta Pedagogia da Participação.

Terminamos com a necessidade imperiosa de defendermos a Animação Sociocultural e os Animadores como pilares do desenvolvimento das populações no futuro.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M. J.** (2005): *El Futuro de la Animación Sociocultural y su Dimensión Interdisciplinar*. Cuadernos de Animación n.º 8. Asociación cultural Asturactiva,
- Ander-Egg, Ezequiel.** (1992-2.ª edición): *La animación y los animadores*, Nancea Ediciones.
- Ander-Egg, Ezequiel.** (2000): *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*, Editorial CCS.
- Bermejo, L. (2010): *Envejecimiento Activo y Actividades Socioeducativas com Personas Mayores – Guía de buenas prácticas*, Editorial Medica Panamericana
- Bermejo, Lourdes** (2005): *Gerontología Educativa como diseñar proyectos educativos com personas mayores*, Editorial Médica Panamericana.
- Garcia, O.** (1976) *Documento II da Divisão de Formação técnica – Relatório sobre a formação de Animadores em Portugal*, FAOJ (texto policopiado).
- Lopes, M. S.** (2006): *Animação Sociocultural em Portugal*, Intervenção.
- Mínguez, J.G.** (2004) *La educación en personas maiores – Ensaio de nuevos caminos*, Narcea
- Lopes, M.S.** (2015) «Que Animadores Socioculturais e que formação para o século XXI». In. Pereira, J, D, L /Lopes, M, S. Maciel, M, A *O Animador Sociocultural no Século XXI – perfil, funções, âmbitos, metodologias, modelos de formação, projetos de intervenção*, Intervenção, p-p 61-74.
- Saez, J. C.** (1997): *La Tercera Edad Animación Sociocultural*, Madrid, Dykinson.
- Vieites, M** (2013) «Animação Teatral na Terceira Idade como espaço de Educação Intergeracional».In .Pereira, J.D.L, Lopes. M.S. Rodrigues. T *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A Intervenção social, cultural e educativa na Terceira Idade*, Intervenção, p-p 29-36.
- Ventosa, V.** (2002): *Fuentes de la animación sociocultural en Europa*, Madrid, Editorial CCS.

Realidade virtual como estratégia de promoção do envelhecimento ativo: o caso do projeto VianaVRSénior

Vasco Amorim Araújo

Centro Paroquial e Social de Lanheses

Edite Lopes de Sousa

Centro Paroquial e Social de Lanheses

RESUMO

A Estratégia Europeia para os Cuidados insta os Estados-membros a encontrarem formas inovadoras e sustentáveis para promoção universal de cuidados de qualidade, centrados na pessoa e capazes de permitir a realização da sua felicidade e do seu bem-estar, nas diversas dimensões da vida. Foi com base nesta premissa que se desenvolveu, a título piloto, o projeto VianaVRSénior. O principal propósito envolvia a oferta de experiências sensoriais, em realidades virtuais, a pessoas com declínio funcional e em contexto institucional, como via para estimulação física e cognitiva e para reforço de sentimentos positivos, concretamente em cinco dimensões do bem-estar: autoestima, humor, envelhecimento ativo e saudável, criação de memórias felizes e experiências sensoriais positivas. Nesta comunicação discutir-se-á o interesse demonstrado, pelos participantes institucionalizados, em atividades com recurso a Óculos de Realidade Virtual (ORV), bem como as perceções das equipas técnicas de Centros de Dia, Centros de Convívio e Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas que monitorizaram o projeto piloto. Este trabalho envolveu 37 organizações do Alto-Minho, tendo participado um total de 69 elementos de equipas técnicas e 750 utilizadores. Os dados foram recolhidos através de Escala de Barthel e inquéritos aplicados aos diferentes participantes. Os resultados evidenciam impactos positivos robustos em todas as dimensões avaliadas.

Palavras-chave: envelhecimento, óculos de realidade virtual, inovação social, VianaVRSénior.

Introdução

O envelhecimento da população é um fenómeno global que afeta diversos países e regiões do planeta, acarretando grandes implicações económicas, sociais, políticas e culturais (Grinin et al., 2023). Em 2020, o Índice de Envelhecimento em Portugal era de 165,1 idosos por cada 100 jovens, sendo a realidade nacional apenas ultrapassada, a nível europeu, pela Itália que apresentava valores de 180,9% (Costa & Louro, 2023). As últimas estatísticas indicam um aumento preocupante neste índice, com Portugal a atingir atualmente os 188,1% (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2024). Localizado numa das regiões mais envelhecidas da Europa, o distrito de Viana do Castelo possui uma média aritmética superior, contabilizando hoje 302,2 idosos para cada 100 jovens (PORDATA, 2024).

Estes cenários de envelhecimento tendem a potenciar a necessidade de institucionalização em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), Centros de Dia (CD), Centros de Convívio (CC), entre outras respostas conexas. A institucionalização é muitas vezes vista como uma solução de recurso que permite a salvaguarda do cuidado à população idosa e é comumente antecedida por preditores multivariados como o agravamento do estado de saúde, o comprometimento cognitivo e/ou funcional, a dependência, o isolamento social, a solidão do idoso ou a solidão e sobrecarga do cuidador. Estes fatores são especialmente verificáveis em zonas rurais e de baixos recursos económicos e sociais (Almeida et al., 2017; Castaneda et al., 2022; Guedes, 2012; Pimentel, 2005). Ao nível destes equipamentos, o distrito de Viana do Castelo beneficiava em 2022 de uma capacidade instalada global de 2624 vagas em ERPI, 1494 vagas em CD e 446 CC (Carta Social, 2024).

Os processos de adaptação à institucionalização tendem, numa fase inicial, a espoletar um maior isolamento, declínio da autonomia, agravamento da dependência, diminuição da autoestima, dos laços afetivos, do sentido de vida, podendo afetar negativamente a saúde física, mental e emocional dos idosos (Runcan, 2012). No entanto, com o avançar do processo de adaptação ao novo contexto de institucionalização, esta população tende a apresentar uma visão mais positiva dos serviços e suporte obtidos e, consequentemente, do seu próprio bem-estar. (Saúde et al., 2020). Ainda assim, a qualidade dos serviços disponibilizados pelas instituições constitui um fator decisivo para que os utentes, especialmente em fase de adaptação, consigam lidar melhor com a mudança, solidão e com eventuais perdas (Runcan, 2012). Também aqui, a animação sociocultural se apresenta como proprietária de um papel materialmente relevante, nomeadamente através da concretização de dinâmicas de estímulo à socialização, liberdade, partilha de conhecimentos, entre outros meios (Babo, 2010), possibilitando uma melhor adaptação e perceção do utente sobre a qualidade dos serviços que recebe da instituição.

Tendo por base estes pressupostos, a estratégia europeia para os cuidados, apresentada em setembro de 2022, veio incentivar a prestação de cuidados acessíveis, de qualidade e a preços comportáveis em todo o território da União Europeia, enfatizando a necessidade de promoção de abordagens inovadoras, centradas na pessoa, capazes de permitir a realização da felicidade e do bem-estar em todas as dimensões da vida (Comissão Europeia, 2022). Neste contexto comunitário e democrático, é crucial que as organizações do setor não lucrativo, especialmente aquelas focadas em respostas para o envelhecimento, intensifiquem a colaboração entre si (Ferreira, 2000). Uma maior colaboração é fundamental na criação de abordagens inovadoras de intervenção. Assim sendo, a inovação, particularmente a inovação social, emerge como uma tática essencial no desenvolvimento de soluções eficazes para desafios como a limitação de recursos (Edwards-Schachter & Alcántara, 2012), potenciando uma melhor qualidade dos serviços e a promoção de uma maior sensação de bem-estar aos utentes (Piteira, 2010).

A Realidade Virtual (RV) tem vindo a ser explorada nos últimos anos como uma ferramenta inovadora de intervenção e estimulação cognitiva, física e social. A RV pode ser definida como o uso de computação para gerar e sustentar um ambiente que simula a presença física do usuário, possibilitando a interação com esse espaço (Cipresso et al., 2018). Pode ser, ainda, classificada como imersiva ou não imersiva, consoante o grau de envolvimento do usuário com o ambiente virtual. A RV imersiva utiliza dispositivos como capacetes, óculos

ou luvas, que permitem ao usuário ver, ouvir e sentir o ambiente virtual como se fosse real, enquanto a RV não imersiva utiliza dispositivos como monitores, teclados ou ratos, que permitem ao usuário ver e interagir com o ambiente virtual de forma mais limitada (Leston, 1996). De forma mais específica, os Óculos de Realidade Virtual (ORV), considerados como uma ferramenta de fácil adaptação a contextos de envelhecimento, mostram-se capazes de gerar impactos positivos na melhoria da qualidade de vida dos adultos mais velhos (Ferreira et al., 2023) através de atividades de simulação, que permitem interagir, comunicar e cooperar (Riva, 1999). Esta tecnologia tem vindo a demonstrar resultados muito promissores em programas de promoção de recuperação de equilíbrio e marcha (Azevedo & Frattura, 2019) e na melhoria da qualidade de vida da população idosa com histórico demencial (Costa, 2020).

Convém notar que a utilização destes equipamentos não está isenta de limitações, sendo a *cybersickness* uma das principais reações adversas. A *cybersickness* pode ser definida como um conjunto de sintomas causados pelo uso prolongado de computadores, ou outros dispositivos digitais, que podem originar ligeiros e passageiros problemas oculomotores, desorientação e náusea (Rebenitsch & Owen, 2016). Investigações recentes sugerem que a repetição de sessões com ORV mitigam, de forma significativa, a sintomatologia descrita, incluindo em quadros de ansiedade (Rmadi et al., 2023; Séba et al., 2023).

A disponibilidade no mercado português de equipamentos de ORV não é uma novidade, ainda assim, a incorporação desta tecnologia, em particular em contextos de institucionalização, ainda é considerada uma oportunidade disruptiva e inovadora.

Existem, em Portugal, projetos como o “VirtuALL”, na região centro (Portugal Inovação Social, 2024) ou o “Reabilitar para a Vida”, na região do Algarve (Portugal Inovação Social, 2024). No entanto, não são conhecidos projetos semelhantes, em contexto de envelhecimento, na região do Alto-Minho. A ausência de projetos análogos no distrito de Viana do Castelo e a humilde tentativa de contribuição para o construto, impulsionaram, a partir do Centro Paroquial e Social de Lanheses, o avançar deste piloto.

Assim, definiram-se como metas para este estudo, procurar compreender (I) o grau de adesão e a satisfação dos idosos institucionalizados em atividades com recurso a ORV, bem como (II) os impactos ao nível dos indicadores de bem-estar (autoestima, humor, envelhecimento ativo e saudável, memórias felizes e experiências sensoriais positivas).

Metodologia

Dada a essência exploratória e contexto deste projeto, foi constituída uma amostra não probabilística, de conveniência e de redes, composta por utentes e técnicos provenientes de 37 organizações (ERPI, CD e CC), distribuídos por todo o distrito de Viana do Castelo. As instituições foram selecionadas com base na sua disponibilidade e interesse em participar no projeto, sendo que algumas foram referenciadas por outras, que já tinham participado ou conheciam o projeto. Participaram no estudo 750 idosos, com 65 ou mais anos, institucionalizados e 69 técnicos qualificados (animadores socioculturais, psicólogos, gerontólogos e psicomotricistas), que acompanharam a realização das sessões.

Para a recolha de dados, ocorrida entre setembro de 2023 e julho de 2024, foi utilizado um prévio consentimento informado, a escala de *Barthel* para avaliar o grau de dependência

dos participantes institucionalizados, e dois inquéritos por questionário independentes. Um dos inquéritos por questionário, destinado aos participantes institucionalizados, foi composto por duas partes: uma primeira parte relativa à recolha de informação demográfica (nome, idade, sexo, naturalidade, historial de saúde e resposta social frequentada) e uma segunda parte, composta por cinco questões de resposta através de Escalas de *Likert* de cinco pontos, três questões de resposta dicotómica (sim/não) e um campo para observações, através do qual se registou o *feedback* espontâneo dos participantes. Para recolha das perceções das equipas técnicas participantes foi utilizado um segundo inquérito por questionário, composto por cinco afirmações (uma afirmação por cada indicador de bem-estar objetivado), avaliadas através de uma escala de *Likert* de cinco pontos. Para a realização material da atividade, foram utilizados um par de ORV, modelo *Meta Quest 2*, e o software *BRINK Traveler*. Este software consiste numa aplicação que permite ao participante viajar virtualmente para diferentes locais do mundo (como a praia Navagio, na Grécia; o Grand Canyon, nos Estados Unidos da América; os Pireneus Espanhóis; Marselha ou a Duna Pilat, em França), explorando-os em três dimensões, com som espacial e narração multilinguagem, permitindo, ainda, a interação com o ambiente em que o utilizador, virtualmente, se encontra (BRINK XR, 2024).

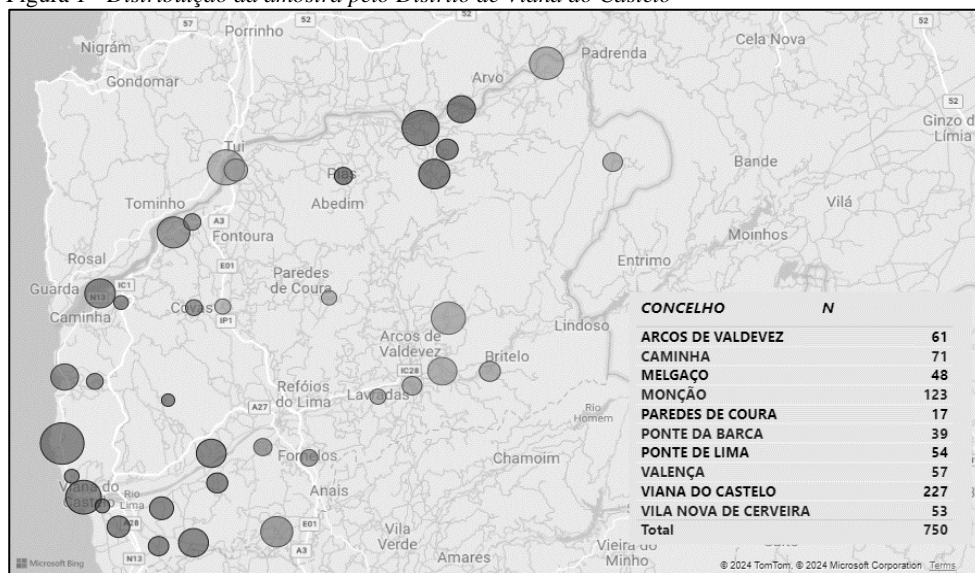
Inicialmente realizou-se uma apresentação a todos os participantes sobre a tecnologia, equipamento e software utilizados na atividade. Seguidamente realizaram-se sessões únicas por participante institucionalizado, com uma duração média de 7 minutos, a quem foi dada a oportunidade de escolha de dois dos vários locais disponíveis para visita virtual. Antes, durante e após cada uma das sessões, foram registados os dados decorrentes da participação. No final de todas as sessões, foi disponibilizado à equipa de técnicos um segundo inquérito por questionário, destinado a avaliar as suas perceções sobre os cinco indicadores de bem-estar anteriormente referidos.

Para tratamento e análise dos dados foram selecionadas diferentes técnicas a partir de um mesmo software. Os dados quantitativos foram tratados com recurso a técnicas de estatística descritiva, que consistem num conjunto de técnicas que permitem o resumo de informação sobre uma amostra, sem que desse resumo decorram distorções ou perda de dados (Hout, 2002). Os dados qualitativos foram tratados através do método de nuvem de palavras, técnica que consiste na análise e geração de representações gráfico-visuais, evidenciando o grau de frequência dessas mesmas palavras (Viégas et al., 2009). O instrumento agregador dos diferentes dados foi o software *Power BI*. Este software permite a transformação de dados, provenientes de diferentes origens e formatos, convertendo-os em informações coerentes e intuitivas, especialmente voltadas para a tomada de decisão (Microsoft, 2024).

Resultados

A amostra foi composta por 750 participantes institucionalizados, 71,47% do sexo feminino e 28,53% do sexo masculino, e 69 participantes de equipas multidisciplinares das respostas sociais acolhedoras (ver Figura 1). A idade média dos participantes institucionalizados foi de 81,63 anos.

Figura 1 - Distribuição da amostra pelo Distrito de Viana do Castelo



Relativamente ao grau de dependência, 40,53% dos participantes institucionalizados apresentou um grau de dependência leve, 40% grau de dependência moderada, 17,6% grau de dependência grave e 1,87% grau de dependência total.

19,2% dos participantes institucionalizados apresentaram um histórico de quadro demencial (Alzheimer, Parkinson, Vascular, Senil, etc.), 15,73% apresentaram algum tipo de dificuldade de locomoção, 4,53% apresentaram um histórico de doença psicológica ou psiquiátrica, 2,93% e 0,8% apresentaram um histórico de dificuldades visuais ou auditivas respetivamente. 56,8% apresentaram um histórico de outras patologias, onde se incluem, de forma concomitante, algumas das anteriores.

Apenas um dos participantes institucionalizados relatou ter tido experiência prévia com ORV.

No momento pré-teste, a maioria dos participantes institucionalizados (57,6%) relatou sentir-se Curioso com a participação na atividade, 12,8% relataram sentirem-se Muito Curiosos, 16,27% Pouco Curiosos, 9,87% e 3,47% relataram sentirem-se Indiferentes ou Nada Curiosos, respetivamente.

No decorrer da fase de intervenção, a experiência foi avaliada como Muito Boa por 48,93% dos participantes institucionalizados, Boa por 45,2%, Indiferente por 3,07%, Razoável por 2,53%. Apenas 0,27% avaliou, neste momento, a atividade como uma Má experiência.

No final da atividade, a experiência foi avaliada como Muito Boa por 60,8% dos participantes institucionalizados, Boa por 35,33%, Indiferente por 2,13% e Razoável por 1,6%. Nenhum dos participantes institucionalizados avaliou a atividade como uma Má experiência.

- 83,78% e 16,22% *Concorda Totalmente* ou *Concorda*, respetivamente, que dinâmicas com recurso a ORV tendem a contribuir para o incremento positivo do humor nos participantes institucionalizados;
- 86,49% e 13,51% *Concorda Totalmente* ou *Concorda*, respetivamente, que a realização de atividades com recurso a ORV tendem a contribuir para um envelhecimento mais ativo e saudável dos participantes institucionalizados;
- 91,89% e 8,11% *Concorda Totalmente* ou *Concorda*, respetivamente, que dinâmicas com recurso a ORV tendem a contribuir para a criação de memórias felizes nos participantes institucionalizados;
- Finalmente, 100% dos participantes *Concorda Totalmente* que as atividades, com recurso a ORV, tendem a promover experiências sensoriais positivas nos participantes institucionalizados.

Discussão e conclusão

Na generalidade, os participantes institucionalizados demonstraram satisfação e interesse em participar, com frequência, em atividades lúdicas com recurso a ORV e expressaram emoções positivas e de bem-estar.

Por outro lado, as equipas técnicas sentem que este tipo de atividades tende a gerar impactos positivos e robustos no bem-estar, nomeadamente no incremento da sua autoestima, do humor, no estímulo a um envelhecimento ativo e saudável, na criação de memórias felizes e na promoção de experiências sensoriais positivas dos participantes institucionalizados.

Estes resultados estão alinhados com outras investigações anteriores que revelaram, também, efeitos positivos da RV no estímulo cognitivo, afetivo e sensorial em idosos, favorecendo um processo de envelhecimento ativo e saudável (Almeida et al., 2017; Azevedo & Frattura, 2019).

No entanto, é importante salientar que a RV não deve ser vista como um substituto das relações humanas e sociais, mas sim como uma ferramenta complementar. A RV deve ser utilizada de forma adequada, adaptada às características, necessidades e preferências de cada indivíduo, evitando possíveis efeitos adversos, como náuseas ou tonturas. Assim, é fundamental que os profissionais que aplicam esta tecnologia possam deter formação específica e sigam recomendações de boas práticas e protocolos bem concebidos.

Apesar dos resultados positivos obtidos, este trabalho apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, num contexto específico, o que não permite generalizar as conclusões ou representar a diversidade e a complexidade do contexto nacional. Por outro lado, a metodologia utilizada pode introduzir vieses de interpretação e subjetividade na recolha e na análise dos dados. Por fim, uma vez que este foi apenas um estudo exploratório, serão necessárias avaliações sistemáticas que permitam compreender substantivamente os impactos da RV em contexto de institucionalização.

Sugere-se que futuros trabalhos possam alargar em âmbito e profundidade o conhecimento sobre a utilização de ORV nesta população, abrangendo mais organizações e regiões, utilizando métodos mistos robustos e com recurso a instrumentos validados, que permitam aferir os efeitos desta tecnologia nas diferentes dimensões analisadas.

Referências Bibliográficas

- Almeida, C. L., Silva, F. N., Souza, V. S., Santos, V. O., Lago, E. C., & Moreira, W. C.** (2017). Meanings attributed by health professionals to the aging process of institutionalized elderly people. *Revistarene*, 18(5), 639-646. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2017000500011>
- Azevedo, J., & Frattura, G. L.** (2019). *Efeito de programas de intervenção com Realidade Virtual no equilíbrio e marcha em idosos: revisão da literatura*. Porto: Escola Superior de Saúde da Universidade Fernando Pessoa.
- Babo, M. A.** (2010). A actividade lúdica: um instrumento de inclusão da criança com necessidades. Em M. S. Lopes, & M. S. Peres, *Animação sociocultural e necessidades educativas especiais* (pp. 14-22). Chaves: Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- BRINK XR.** (09 de Julho de 2024). *Brink Traveler*. <https://www.brinkxr.com/#about>
- Carta Social.** (09 de Julho de 2024). *Capacidade das Respostas Sociais - Indicadores*. <https://www.carta-social.pt/capacidade-das-respostas-sociais>
- Castaneda, G., Lee, M. J., & Kang, J.** (2022). Risk Factors for Institutionalization Among the Elderly: A Systematic Literature Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, E4. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.01.009>
- Cipresso, P., Giglioli, I. A. C., Raya, M. A., & Riva, G.** (2018). The Past, Present, and Future of Virtual and Augmented Reality Research: A Network and Cluster Analysis of the Literature. *Frontiers in psychology*, 9, 2086. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02086>
- Comissão Europeia.** (2022). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões relativa à Estratégia Europeia de Prestação de Cuidados*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Costa, N. M., & Louro, A.** (2023). Envelhecer em Portugal: uma perspetiva geográfica. *Finisterra*, 58(123), 3–6. <https://doi.org/10.18055/Finis32570>
- Costa, T. L.** (2020). *Realidade virtual imersiva em pessoas com demência*. Porto: Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto.
- Edwards-Schachter, M. E., E., M. C., & Alcántara, E.** (2012). Fostering Quality of Life through Social Innovation: A Living Lab Methodology Study Case. *Review of Policy Research*, 672–692. <https://doi.org/10.1111/j.1541-1338.2012.00588.x>
- Ferreira, G. S., Oliveira, I. B., Gomes, E. S., Fusco, G. V., & Pires, V. C.** (2023). Os benefícios da realidade virtual na qualidade de vida em idosos não institucionalizados. *Revista Saúde Multidisciplinar*, 14(1), 114-121. <https://doi.org/10.53740/rsm.v14i1.623>
- Ferreira, S.** (2000). *O papel das organizações do terceiro sector na reforma das políticas públicas de protecção social - Uma abordagem teórico-histórica*. Coimbra: Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.
- Grinin, L. E., Grinin, A. L., & Korotayev, A. V.** (2023). Aging of the Global Population as an Integral Problem of the Future. *Sociological Journal*, 29(2), 110-131. <https://doi.org/10.19181/so-cjour.2023.29.2.6>
- Guedes, J.** (2012). *Viver num lar de idosos : identidade em risco ou identidade riscada?* Lisboa: Coisas de ler.
- Hout, R.** (2002). *Métodos quantitativos para as ciências humanas (tradução de Maria Luísa Figueiredo)*. Lisboa: Instituto Piaget.
- INE.** (09 de Julho de 2024). *Índice de envelhecimento (N.º) por Local de residência (NUTS - 2024); Anual*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0012909&contexto=bd&selTab=tab2

- Leston, J.** (1996). Virtual reality: the IT perspective. *The Computer Bulletin*, 38(3), 12-13. <https://doi.org/10.1093/combul/38.3.12>
- Microsoft.** (10 de Julho de 2024). *Introdução ao Power BI*. <https://www.microsoft.com/pt-br/power-platform/products/power-bi/getting-started-with-power-bi>
- Pimentel, L. M.** (2005). *O lugar do idoso na família: contextos e trajetórias*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Piteira, M. M.** (2010). *A construção social da inovação: estudos de caso de organizações portuguesas de base tecnológica*. Lisboa: Instituto Superior de Economia e Gestão - Universidade de Lisboa.
- PORDATA.** (09 de Julho de 2024). <https://www.pordata.pt>. <https://www.pordata.pt/censos/quadro-resumo-municipios-e-regioes>
- Portugal Inovação Social.** (09 de Julho de 2024). *Portugal Inovação Social*. <https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/virtuall/>
- Portugal Inovação Social.** (09 de Julho de 2024). *Portugal Inovação Social*. <https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/reabilitar-para-a-vida/>
- Rebenitsch, L., & Owen, C.** (2016). Review on cybersickness in applications and visual displays. *Virtual Reality*, 20(2), 101-125. <https://doi.org/10.1007/s10055-016-0285-9>
- Riva, G.** (1999). From technology to communication: psychosocial issues in developing virtual environments. *Journal of Visual Languages and Computing*, 10(1), 87-97. <https://doi.org/10.1006/jvlc.1998.0110>
- Rmadi, H., Maillot, P., Artico, R., Baudouin, E., Hanneton, S., Dietrich, G., & Duron, E.** (2023). Tolerance of immersive head-mounted virtual reality among older nursing home residents. *Frontiers in public health*, 11, 1163484. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1163484>
- Runcan, P. L.** (2012). Elderly institutionalization and depression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.093>
- Saúde, S., Fernandes, A., Blancho, A., Raposo, H., & Parrança, I.** (2020). O ser idosos(a) (e) insitucionalizado(a): Vivências na primeira pessoa. Em M. C. Faria, J. P. Ramalho, A. C. Nunes, & A. I. Fernandes, *Visões sobre o envelhecimento* (pp. 287-300). Beja: IPBeja Editorial.
- Séba, M. P., Maillot, P., Hanneton, S., & Dietrich, G.** (2023). Influence of Normal Aging and Multisensory Data Fusion on Cybersickness and Postural Adaptation in Immersive Virtual Reality. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 23(23), 9414. <https://doi.org/10.3390/s23239414>
- Viégas, F., Wattenberg, M., & Feinberg, J.** (2009). Participatory Visualization with Wordle. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 15(6), 1137-1144. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2009.171>

A Animação Sociocultural perante a solidão das pessoas mais velhas. Experiências de trabalho em Espanha

Luis Gómez García

*Animador Sociocultural, Gerente da consultora espanhola
Hartford (Intervenção social, cultural e educativa)*

RESUMO

O objetivo do «Serviço para a deteção e intervenção com pessoas idosas em situação de solidão e/ou isolamento» da comunidade de Madrid (Distrito de Ponte de Vallecas), gerenciado por Hartford desde novembro de 2020, é contribuir para a diminuição do sentimento de solidão não desejada (SND) de pessoas idosas através da sensibilização da cidadania, da deteção de riscos de exclusão social e da intervenção sobre os fatores adjuvantes ao aparecimento de situações de SND, animando a participação ativa nos recursos de Animação Sociocultural (ASC) no distrito.

Neste artigo descrevo a metodologia que empregamos, as atuações realizadas e os resultados obtidos, tanto qualitativos como quantitativos.

O desenvolvimento deste projeto mostrou que a SND teve um impacto negativo em distintas dimensões na vida das pessoas idosas, tanto a nível físico como cognitivo e social, mas que é possível realizar uma intervenção psicossocial, desde uma metodologia de ASC, que contribua para reduzir este fenómeno. Para isso, utilizamos três linhas estratégicas: trabalho comunitário, fortalecimento das redes sociais das pessoas afetadas e acompanhamento afetivo.

Contexto do projeto de intervenção

Atualmente, Hartford desenvolve programas de Animação Sociocultural e envelhecimento ativo em 8 concelhos do Distrito de Madrid, 14 municípios e 4 governos autónomos. Como entidade gestora do programa Sénior de Fundação “la Caixa”, realizamos atividades em mais de 250 centros e associações de idosos em 10 Comunidades Autónomas. Em 2023 tivemos ativos, ao longo do ano, um total de 86 contratos e 1493 postos de trabalho vinculados à Animação Sociocultural. Também realizamos diversos projetos de Trabalho Social Comunitário e de apoio ao voluntariado corporativo de entidades como a Caixabank, BBVA o Fundación Telefónica.

O orçamento executado nesta área da empresa foi de 7.760.000 euros. No programa objeto desta exposição trabalham 4 profissionais em tempo integral.

O sentimento de solidão pode aparecer em qualquer etapa do ciclo da vida, mas aumenta nas idades mais avançadas vinculado à aposentação e finalização da vida laboral ativa, o que se pode repercutir na manutenção das relações sociais do idoso. Algumas investigações avaliam maior mortalidade prematura em pessoas que se sentem sozinhas. Num estudo do Observatorio Social La Caixa em 2020, foram inquiridos mais de 14.000 idosos, dos quais apenas 31,6% declararam não sentir solidão e 14,8% falaram de uma solidão grave ou muito grave, apreciando-se desigualdades de acordo com o género e nível educativo. Nos últimos

anos, as Administrações Públicas espanholas começaram a dedicar-se com uma especial atenção a este fenómeno com a promoção de programas específicos e redes institucionais. Existe, também um Observatório Estatal de SND (<https://www.soledades.es/>).

Um estudo da Comunidade de Madrid, publicado em 2022, refletiu que «o sentimento de solidão é maior nas pessoas que vivem sozinhas e nas mulheres». No distrito de Ponte de Vallecas, 17,6% da população tem mais de 65 anos em comparação com 13,33% dos habitantes com menos de 15 anos. O índice de envelhecimento excessivo (população com mais de 85 anos) é de 36,5% e afeta principalmente as mulheres. A maior esperança de vida das mulheres provocou uma feminização do envelhecimento: 64,83% da população idosa do distrito são mulheres. Os dados mostram uma diferença de mais 6 anos entre sexos na esperança de vida (86,9 nas mulheres e 80,18 nos homens), o que aumenta a vulnerabilidade no género feminino. No distrito existem 11.105 domicílios onde reside sozinha uma pessoa com mais de 65 anos, sendo 76,10% deles, mulheres. A feminização do envelhecimento multiplica a discriminação etária nas mulheres. Esta é uma questão de especial relevância na intervenção que Hartford realiza com pessoas idosas. Portanto, a perspetiva de género é essencial no modelo de intervenção proposto por este serviço.

O projeto conta com uma série de recursos complementares, também administrados em Hartford, com 7 centros socioculturais, nos quais participam mais de 26 mil idosos, com 7 animadores socioculturais e 300 voluntários que ministram cursos e oficinas. Para estas atividades, a Câmara Municipal atribui um orçamento anual superior a 600 mil euros. O serviço SND, por sua parte, dispõe de orçamento próprio de 230 mil euros anuais.

Objetivos do projeto

O objetivo geral do projeto é contribuir para a redução do sentimento de solidão indesejada dos idosos através da sensibilização da população, da deteção de riscos de exclusão social e de intervenção sobre os fatores que contribuam para o aparecimento de situações de SND, incentivando a participação ativa nos recursos da Animação Sociocultural do distrito. Os objetivos específicos (OE) estão agrupados em 4 linhas de trabalho:

1. Linha de trabalho 1: Criar redes com entidades e vizinhos/as para detetar e prevenir situações de vulnerabilidade e solidão indesejada.
 - OE 1.1: Promover ações de participação dos cidadãos de carácter preventivo e transformador.
 - OE 1.2: Contribuir para melhorar a imagem do meio ambiente, tornando--o um local onde as pessoas possam encontrar apoio e não um ambiente hostil que gere medo nos idosos.
 - OE 1.3: Coordenar e formar as pessoas que desejam ser voluntárias no grupo alvo do projeto.
 - OE 1.4: Manter contato contínuo com entidades e serviços da área.
2. Linha de trabalho 2: Promover a autonomia das pessoas idosas, melhorar a sua qualidade de vida e a permanência no seu domicílio/ ambiente.
 - OE 2.1: Detetar pessoas em situação de isolamento e/ou risco social.
 - OE 2.2: Aproximar as pessoas detetadas dos recursos existentes.

A Animação Sociocultural perante a solidão das pessoas mais velhas.
Experiências de trabalho em Espanha

- OE 2.3: Desenvolver competências e habilidades pessoais e promover novas aprendizagens que melhorem e promovam o envelhecimento ativo e saudável, retardando a dependência e aumentando a autonomia.
 - OE 2.4: promover a responsabilidade familiar, quando esta rede exista, no cuidado aos idosos.
3. Linha de trabalho 3: Promover a inclusão social dos idosos na comunidade.
- OE 3.1: Promover o desenvolvimento pessoal e a melhoria da autoestima através do (re)estabelecimento das relações sociais.
 - OE 3.2: Recuperar as relações de vizinhança incentivando o encontro e a participação entre vizinhos.
 - OE 3.3: Facilitar a participação no meio ambiente em atividades de promoção social, de ócio e tempo livre.
4. Linha de trabalho 4: Promover a igualdade de género.
- OE 4.1: Estabelecer uma atenção integral e centrada na pessoa que empodere a mulher idosa.
 - OE 4.2: Facilitar a participação das mulheres nos processos e na tomada de decisões.
 - OE 4.3: Observar, atuar e avaliar a partir de uma perspetiva de género.

Metodologia de intervenção

A população-alvo do projeto são as pessoas inscritas no distrito, com mais de 60 anos, que vivem numa situação de solidão indesejada, isolamento ou exclusão social, sem redes de apoio e/ou que são ineficazes, que não têm mínima ou nenhuma relação com os Serviços Sociais, e dispõem de poucos ou mesmo nenhuns recursos e/ou serviços públicos municipais ou de outras administrações públicas ou ONG's.

O perfil das pessoas usuárias do serviço é um perfil feminizado, com idades compreendidas entre os 76 e 81 anos, que residem sozinhas. Podemos encontrar três perfis significativos: pessoas solteiras, separadas ou viúvas relativamente jovens. Por outro lado, encontraremos também um número significativo de pessoas que viveram maritalmente, com ou sem filhos e que, por diversos motivos, foram deixadas sozinhas (saída dos filhos do domicílio familiar, falecimento de um dos cônjuges, separação ou divórcio, etc.).

A metodologia divide-se em três níveis de intervenção:

1. INDIVIDUAL: As necessidades pessoais e básicas que promovam saúde, bem-estar e autonomia.
2. GRUPAL: As necessidades interpessoais e intermédias, como alcançar relacionamentos interpessoais satisfatórios, desenvolvimento educativo ou criação de um ambiente estimulante.
3. COMUNITÁRIO: As necessidades comunitárias e de pertença através da integração em recursos, serviços, entidades e grupos do distrito (territorialidade), promovendo a participação ativa e vida no bairro.

Para isso, aplicamos uma metodologia ativa, dinâmica e participativa, baseada nos princípios e valores característicos da ASC e do modelo de Atenção Integral Centrado na Pessoa (AICP).

No que diz respeito à abordagem ativa, dinâmica e participativa partimos do que os idosos são, conhecem e sabem fazer, colocando ênfase na forma como realizam a sua incorporação, promovendo uma atitude de avaliação constante e sem reproduzir modelos competitivos ou de ócio passivo.

A nossa equipa profissional realiza quatro tarefas essenciais:

- Acompanhar os idosos no desenvolvimento da sua autonomia nas atividades de vida diária, respeitando as diferenças de capacidades e ritmos individuais.
- Promover a aquisição de novas competências e habilidades pessoais ou resgatar e treinar aquelas competências que estão fora de uso, intervindo a partir do quotidiano e da vida diária.
- Promover a relação com o meio ambiente a partir da história de vida, promovendo a autoaprendizagem;
- Prestar assistência técnica ao Departamento dos Serviços Sociais do Distrito, para que os objetivos municipais no serviço possam ser alcançados.

As diferentes estratégias de intervenção dividem-se em função do seu objetivo. Para cada pessoa usuária é elaborado um Plano de Atenção Individual (PAI) orientado para promover o desenvolvimento e/ou manutenção das suas capacidades, da sua adaptação ao meio ambiente e proporcionar apoios para melhorar a sua qualidade de vida. A nível grupal, trabalhamos com base em estratégias que aumentam as habilidades sociais e/ou que visam fortalecer o apoio social, o que aumenta as oportunidades de interação social, como, por exemplo, através das oficinas elaboradas por cada profissional. Por último, a intervenção comunitária centra-se na prevenção e deteção da solidão indesejada nas pessoas idosas, bem como, na criação de uma rede de apoio com os diferentes agentes sociais do Distrito.

A nossa proposta metodológica contempla também intervenções socioeducativas com perspetiva de género com os idosos, às famílias e à comunidade em geral.

Estas técnicas de intervenção que se utilizam nos diferentes níveis de intervenção (individual, grupal e comunitário) baseiam-se numa metodologia de dinâmica «circular»: recrutamento, adesão ao projeto, integração na vida comunitária e autonomia plena.

A metodologia de intervenção a nível individual está organizada nas seguintes fases:

1. Avaliação e deteção de necessidades individuais.
2. Elaboração de uma estratégia de intervenção mediante o PAI.
3. Objetivos adaptados à pessoa idosa e acordados com ela.
4. Implementação do PAI.
5. Avaliação dos resultados.
6. Finalização da intervenção e encerramento do caso.

O processo de intervenção em grupos envolve, segundo o seguinte esquema:

1. Acolhimento: boas-vindas e apresentação dos participantes, explicação do conteúdo que será desenvolvido, o objetivo do grupo e troca de experiências, vivências e opiniões.
2. Trabalhar de forma direta ou transversal sobre temas de interesse e atuais, colocando em prática diferentes dinâmicas, técnicas e habilidades sociais.
3. Despedida, encerramento do processo com o grupo, avaliação e conclusões de melhoria.

A metodologia de intervenção comunitária gira em torno da participação em mesas de intervenção comunitária, entendidas como espaços de coordenação entre as diferentes entidades sociais do distrito, para a criação e execução de atividades. São realizadas coordenações e colaborações com outros agentes sociais que intervêm com programas de solidão indesejada no distrito, como os Centros Municipais de Saúde; através de atividades no bairro para dar visibilidade aos diferentes recursos especializados; e realização de tendas de colaboração em pontos chave do distrito, cujo objetivo é conseguir uma divulgação mais próxima dos cidadãos.

São também realizadas colaborações com a equipa de educação de rua para a realização de atividades intergeracionais e de sensibilização e aproximação entre gerações para ultrapassar a solidão indesejada. Também colaboramos com um projeto de Mediação Intercultural para trabalhar e quebrar os estereótipos que recaem sobre determinados grupos.

Ações desenvolvidas no projeto

Nos quatro anos em que levamos a cabo o projeto, desenvolvemos as seguintes ações:

1. Apresentação do projeto aos diferentes agentes sociais envolvidos: profissionais dos Serviços Sociais Municipais, associações do distrito, grupos de idosos, profissionais de outros serviços e/ou administrações.
2. Sensibilização e criação de redes informais de vizinhança para detetar situações de solidão indesejada.
3. Articulação com Associações de Moradores, como apoio e colaboração com o projeto.
4. Participação nas mesas comunitárias do distrito, organizados pelos Serviços Sociais Municipais.
5. Atualização periódica do diagnóstico social do território e da população-alvo do projeto.
6. Colaboração com entidades de voluntariado, tanto da própria Câmara Municipal como de associações e das ONG's.
7. Formação específica para voluntários na área da solidão indesejada.
8. A criação de meios visuais de divulgação e sensibilização:
 - a. Cartaz de apresentação do serviço: «Vamos isolar a solidão».
 - b. Folheto informativo sobre serviço e voluntariado.
 - c. Cartões de contactos dos profissionais do Serviço.
 - d. A campanha anual de sensibilização: «Vallecas contra a solidão».
9. Divulgação e sensibilização através dos meios de comunicação e redes sociais: Rádio Vallecas, meios digitais, X, Facebook, Instagram, etc.
10. Acompanhamento social a pessoas idosas usuárias do serviço:
 - a. O trabalho é abordado preferencialmente por meio de visitas ao domicílio.
 - b. Entrevista individual prévia de avaliação a cada pessoa atendida.
 - c. Informar e coordenar com a equipa multidisciplinar de referência.
 - d. Articulação com os Centros de Serviços Sociais.
 - e. Desenho do itinerário personalizado, execução e acompanhamento.
11. Grupos de encontro e participação:

- a. O grupo de apoio ao uso das TICs.
 - b. Grupo de debate «vamos falar sobre...».
 - c. Grupo de criatividade e trabalhos manuais.
 - d. Grupo de habilidades de autocuidado.
12. Jornada de sensibilização sobre a SND.
 13. Serviços de voluntariado e acompanhamento «Visita a tua vizinha/o».
 14. Café e tertúlia em centros socioculturais de idosos.
 15. Concurso de fotografia.

Avaliação dos resultados do projeto

Em 2023 obtivemos os seguintes resultados quantitativos:

Tabela 1. Pessoas em intervenção individual PAI. Altas e baixas. 2023.

Nº de altas		Nº de baixas		Total de pessoas em intervenção		
M	H	M	H	Total	M	H
86	25	48	19	239	185	54

Tabela 2. Pessoas atendidas pelo Serviço de SND Ponte de Vallecas. 2023.

Agendamento por telefone	Consultas presenciais	Visitas domiciliárias	Acompanhamentos, derivações e coordenação					
			Serviços sociais	Saúde	Jurídica	Ócio	Psicológica	Ou- tras
1935	316	569	889	439	18	51	45	327

Tabela 3. Intervenções grupais e comunitárias. 2023.

Grupos			Comunidade		
Nº participantes em workshops	M	H	Atividades ou reuniões em que a equipa técnica tenha participado	Atividades comunitárias	Nº total de participantes
1083	1005	78	316	47	2440

Fazendo referência ao objetivo principal do projeto, os dados obtidos refletem que o risco de solidão é maior com as seguintes condicionantes:

- **Género:** segundo os dados analisados pelos centros, mais de 75% dos casos detetados em situação de solidão indesejada são mulheres.

As situações de solidão detetadas têm sido condicionadas por diferentes aspetos psicossociais como o cuidar de filhos/as e/ou pessoas dependentes, a realização de tarefas domésticas e a tardia ou não incorporação no mercado de trabalho. Estes fatores têm influenciado o desenvolvimento e autonomia pessoal, quer por falta de ingressos, de independência

económica e de um ambiente social reduzido, quer por falta de competências sociais ou de atividades de ócio.

O papel de cuidador, junto com o falecimento do cônjuge, acentua o sentimento de solidão, quanto vê, modificada a sua estrutura de vida, gerando na grande maioria um isolamento mais acentuado pela perda e modificação da unidade de convivência. Esta dedicação plena no cuidado familiar, em muitas ocasiões, leva a um sentimento de solidão e vazio quando os/as filhos/as saem de casa e desaparecem as responsabilidades de cuidados. Continua a observar-se que esta situação persiste ao longo do tempo; a perda do papel da cuidadora e de cônjuge, acentua o sentimento de solidão e de isolamento; mesmo em mulheres com idade mais avançada que carregam esse sentimento de «não saber o que fazer e perder o sentido da vida» devido a essa situação.

Em relação aos homens, de uma maneira geral, aprecia-se uma certa falta de competências nas tarefas domésticas, motivo pelo qual recorrem a ajudas externas para realizar essas tarefas. Relativamente à integração em grupos e atividades mostram-se mais relutantes, o que dificulta a intervenção com eles. Isto é acentuado pelo facto de haver maior participação feminina nos grupos e, quando se consegue que algum homem participe, um homem consegue participar eles não se sentem identificadas com um grupo de iguais.

Por último, importa referir que nos casos em que as pessoas idosas dispõem de alguma rede de apoio e cuidado, esta continua a recair sobre os perfis femininos da família como filhas, netas ou sobrinhas.

- **Idade:** dentro da faixa etária igual ou superior a 60 anos, foram concluídas diversas situações. Entre os 60 e os 70 anos, é comum encontrar perfis mais ativos, por atividade laboral ou reforma recente; mesmo assim, existem casos em que ao chegar à reforma, a pessoa limita os seus contactos sociais e tem dificuldades em integrar-se em novos grupos. Da mesma forma, observa-se nesta faixa etária, e especialmente nos homens, um perfil de saúde mais deteriorado, o que implica maior necessidade de atenção a vários níveis.

De igual modo, quando intervimos com pessoas com mais de 80 anos que estão há muito tempo presas numa situação de solidão ou isolamento, é comum que as suas capacidades de socialização e comunicação estejam visivelmente prejudicadas. Isto, somado às limitações físicas e de mobilidade, complica a inclusão no ambiente comunitário.

- **Incapacidade:** quando às variáveis anteriores se acrescenta outra necessidade específica, a nível físico, cognitivo ou de saúde mental, o grau de dependência aumenta, ao mesmo tempo que se reduzem as oportunidades de participação.

Este é um aspecto muito importante na realização de atividades em grupo, que muitas vezes devem ser adaptadas para possibilitar a participação de todos os interessados. Lamentavelmente, em muitas ocasiões, isto não pode ser concretizado por falta de recursos, incompatibilidade de rotinas diárias ou problemas de acessibilidade.

Em conclusão, através deste projeto foi possível constatar como a solidão é um claro fator de risco para a saúde das pessoas com menos atividade física e mental se não estiverem acompanhados/as. Em linhas gerais, comprovámos como a solidão influencia negativamente a vida das pessoas, as quais expressam insegurança, incerteza e/ou ansiedade devido à sua situação. Além disso, habitualmente, sentem falta de afeto e pertença social, aspecto que afeta o estado emocional de cada pessoa.

Atualmente, a dinâmica do projeto centra-se na intervenção e integração das pessoas detetadas. Continuam a ser recebidos encaminhamentos por parte de diferentes recursos, que se somam ao número de pessoas em acompanhamento; porém, a fase de deteção através do registo, foi suspensa devido ao volume de trabalho

A avaliação geral é muito satisfatória, pois em 90% dos casos foi possível responder às necessidades levantadas. Desde o início, se pretende fomentar o envelhecimento ativo e a autonomia pessoal, melhorando o estado de ânimo das pessoas. Procura-se favorecer a inclusão e integração em atividades e vida comunitária, além de acompanhar, conter e supervisionar o desenvolvimento pessoal de cada caso.

Referências bibliográficas

- Yanguas, J., M. Pérez-Salanova, M.D. Puga, F. Tarazona, A. Losada, M. Márquez, M. Pedroso y S. Pinazo (2020).** *El reto de la soledad en las personas mayores*, Barcelona: Fundación Bancaria "la Caixa". Link:<https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>
- Ayuntamiento de Madrid. Dirección General de Mayores. Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social. Documento técnico (2022).** Prevalencia de soledad en personas mayores de la ciudad de Madrid. Link:https://www.madrid.es/Unidades_Descentralizadas/Mayores/Especial%20informativo/Soledad/ficheros/PrevalenciaSoledad.pdf
- Delgado Losada, M.L., Alonso González, D. (2019).** *Estudio sobre la atención a la soledad no deseada de las personas mayores*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid. Dirección General de Mayores. Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social. Link:<https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/11/Estudio-atencion-soledad-no-deseada-personas-mayores.pdf>
- Ayuntamiento de Madrid. Madrid Salud. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Documento técnico (2021).** *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Link:<https://soledadnodeseada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

O animador sociocultural como profissão do futuro no contexto do envelhecimento com vida ativa

Daniela Afonso Mendes
Animadora Sociocultural

RESUMO

Nos últimos anos, o papel do Animador Sociocultural adquiriu um grande protagonismo e novas realidades sociais de intervenção originando uma pluralidade de atuações sociais, culturais e educativas que, por sua vez, implicam a formação especializada (inicial ou permanente) de animadores socioculturais dotados de conhecimentos prévios e reconhecimento das realidades emergentes. Por conseguinte, pretendemos neste artigo refletir sobre o perfil Animador Sociocultural no presente e perspectivas futuras no contexto do envelhecimento, explorando as diversas técnicas e metodologias participativas e recreativas sustentadas nas competências do saber, do saber ser, do saber fazer e do saber evoluir.

Envelhecimento *versus* Relógio de Areia da Vida

Pronunciarmo-nos sobre o processo de envelhecimento convida-nos automaticamente a refletir sobre o tempo. Há muitos instrumentos característicos do tempo, mas determinámos um que nos suscitou interesse, face ao seu significado e à sua utilidade – a ampulheta. Recorrendo ao Dicionário de Língua Portuguesa, “é um instrumento composto por dois reservatórios que comunicam entre si por um orifício através do qual cai areia fina e que serve para contar o tempo”. Considerando que cada grão de areia, que preenche o instrumento, representa a efemeridade da vida e a inevitabilidade do passar dos anos, constituímos-lo, metaforicamente, o Relógio de Areia da Vida do indivíduo. A partir do momento em que nascemos este Relógio inicia a sua ação, sem momentos de paragem, pausas, retrocessos ou avanços imediatos que, por vezes, em algumas circunstâncias da vida, confidencializamos e expressamos que gostaríamos de usufruir destes *bónus*. Sendo impossível aplicá-lo, consideramos que, o tempo é uma força poderosa que exerce controlo constante sobre as nossas vidas, mas cabe-nos a nós fazer o melhor dele.

Por conseguinte, recorreremos à revisão da literatura que nos elucida para a certeza da existência de três fases da vida humana:

a infância, como período de desenvolvimento e preparação para a vida ativa através de diferentes etapas educativas; a maturidade ou idade adulta, como etapa da vida ativa dedicada à produção e ao consumo e, finalmente, a velhice como etapa da aposentação voltada para o passado e sujeito passivo de um descanso obrigatório e de um tempo de ócio imposto pela situação (Osório, 2004, p.252) “(...) que contribui para a perda de identidade comunitária na cidade global, a qual se foi desenvolvendo por efeito dos fluxos migratórios recentes, fragmentação da vida quotidiana e a dispersão das linguagens culturais comuns” (Garcia, 2012, p.203). Se repararmos, as

duas primeiras fases possuem conotação positiva ao contrário da última etapa da vida humana, a velhice.

Repescando a expressão, *instrumento composto por dois repositórios que comunicam entre si*, acima referida, compreendemos que o tempo acolhe as três fases da vida humana e, por isso, estão ligadas e comunicam entre si, da mesma forma que as ações no passado e no presente terão repercussões no futuro. É precisamente no âmago desta tríade comunicacional, que o chamado velho, ganha ou não mais anos de vida ativa ou dá ou não mais anos à vida?

O Plano de Ação do Envelhecimento Ativo Saudável (Diário da República, 2024) retrata que Portugal é um dos países que apresenta um Índice de Envelhecimento mais elevado do Mundo e, por isso, a Comissão Europeia aprovou em 2021 o «Livro Verde sobre o Envelhecimento» que lança orientações e desafios para este fenómeno, como promoção de estilos de vida saudáveis; implementação da aprendizagem contínua; aumento da participação no mercado de trabalho com foco na igualdade de género, migração legal, prolongamento da vida ativa e empreendedorismo sénior; aumento da produtividade e das oportunidades de negócios através de investimentos em pesquisa, desenvolvimento, economia e inovações médicas e científicas; desenvolvimento e criação de novas oportunidades para os indivíduos que entram na reforma, focando na atividade contínua, na redução da pobreza e na manutenção de regimes de pensões justos e sustentáveis e ajustar/atender às necessidades crescentes nos cuidados de saúde, mobilidade, conectividade e acessibilidade, reduzindo as desigualdades territoriais no acesso a cuidados e serviços e promovendo o bem-estar, através da solidariedade intergeracional. Por outro lado, investigadores da Universidade de Colónia, na Alemanha, elucidam-nos para a descoberta da transcrição do gene – o processo de uma célula faz uma cópia de RNA de um pedaço de DNA – capaz de retardar ou reverter o envelhecimento.

Percebemos que existem, de momento, dois paradigmas de ação no padrão do envelhecimento, por um lado, as políticas e práticas de promoção de envelhecimento ativo e, por outro lado, embora recente, as ações que condição celular. Portanto, o culminar ou a individualidade destes dois paradigmas contribuem ou podem contribuir significativamente para o envelhecimento ativo e/ou para a longevidade humana e para o aparecimento de “mais duas fases da vida que algumas sociedades e instituições especializadas estão a propor para as populações desenvolvidas” (Ventosa, 2021, p.65).

Como resultado, o conhecimento impulsiona a ação. Portanto, para se *fazer*, é essencial que todos nós estejamos cientes deste novo paradigma do envelhecimento, que exige a formação de profissionais técnicos e/ou especializados capazes de atuar perante os desafios atuais e futuros e que nos leva a intensificar o significado do provérbio popular, *mudam-se os tempos, mudam-se as vontades*.

A problemática da profissão do Animador Sociocultural

Para refletirmos sobre o Animador Sociocultural, como profissão do presente e do futuro, sentimo-nos obrigados a refletir sobre as múltiplas denominações e funções que causam algumas inquietações quanto à sua profissionalidade e capacidade de atuação sobre o novo paradigma do envelhecimento. Ao definir o Animador Sociocultural recorreremos a uma expressão idiomática popular: um *faz tudo*. Face à evolução do papel do Animador

Sociocultural em Portugal, descrita por diversos autores como Lopes (2008) e Fonte (2012) podemos, de uma forma singela, constatar que o Animador foi e (é) um faz tudo, na medida em que lhe são oferecidas e/ou impostas tarefas para além das suas funções de Animador.

Recorrendo à proposta de Estatuto da Carreira de Animador/a Sociocultural criada em 2019 pelas APDASC encontramos dois tipos de Animadores Socioculturais: o Assistente Técnico em Animação Sociocultural (equivalente ao 12º ano) e o Técnico Superior em Animação Sociocultural (equivalente à licenciatura ou graus académicos superiores).

O Assistente Técnico em Animação Sociocultural visa diagnosticar, planejar, implementar e avaliar atividades socioculturais, colaborando com equipas interdisciplinares e redes comunitárias. No entanto, muitas vezes esses objetivos não são adequadamente aplicados, resultando em diferentes denominações para esses profissionais. Contudo, sabemos que o que está proposto, a maioria das vezes não é aplicado ou bem aplicado e daí surgirem outras denominações que acabam por definir a realidade destes Animadores. Deste modo, encontramos, segundo Fonte (2015, p.265) o chamado, “*animador total* que é o profissional sem formação académica em animação, que faz tudo o que lhe é solicitado. Normalmente, não são atribuídas tarefas complementares e explícitas”.

O Técnico Superior em Animação Sociocultural analisa contextos e conhecimentos, desenvolve diagnósticos e avalia projetos socioculturais. Também promove a participação ativa, investiga problemas sociais, estabelece redes comunitárias e apoia Assistentes Técnicos de Animação Sociocultural, coordenando equipas para uma intervenção eficaz. No âmbito destes técnicos superiores podemos encontrar diferentes tipos de Animadores e formas de intervenção. Daí encontrarmos o, *animador 4G* que é o profissional de animação com formação de nível IV ou superior que trabalha com as quatro gerações que, por vezes, é também chamado a executar tarefas fora dos seus conteúdos funcionais, mas a sua formação académica faz com que não seja tão solicitado como um *animador total* e o *animador gourmet*, que é o profissional de animação com formação académica superior “que trabalha em dois contextos completamente extremos. Ou trabalha com elites em atividades de enriquecimento cultural, educativo e social ou com minorias em atividades de intervenção comunitária é um animador que marca pela diferença e singularidade” (Fonte, 2015, p.265).

Por último, encontramos o *animador não animador*, que não pertence ao domínio de Técnico Superior de Animação Sociocultural, nem ao domínio de Assistente Técnico de Animação Sociocultural, que Fonte (2015, p.265) contempla como “*animador de edição limitada* que é profissional em animação com formação académica, não obrigatoriamente em Animação Sociocultural, como festas e colónias de férias, e é chamado de animador pelas instituições onde trabalha”. Estes são “apelidados como *animador* pelas organizações/instituições onde prestam serviços que atuam nas práticas sociais (Lopes, 2008, p.524).

Por conseguinte, verificamos que nos últimos anos, a Animação Sociocultural adquiriu um grande protagonismo e novas realidades sociais de intervenção, originando uma pluralidade de atuações sociais, culturais e educativas que, por sua vez, implica a formação especializada (inicial ou permanente) de Animadores Socioculturais dotados de conhecimentos prévios e reconhecimento da realidade do envelhecimento. Para ser Animador não basta nascer com competências básicas, é necessário trabalhá-las e evoluí-las, por isso, “somos Animadores sustentados na essência e consciência do ser. Contudo para chegar a ser, temos de nos fazer Animadores” (Fonte, 2015, p.263).

Perante esta pequena reflexão constatamos que existe uma *abrangência*, por vezes, inadequada, daquilo que se espera da sua atuação e, portanto, continua a ser um dos grandes desafios colocados à Animação Sociocultural e à profissão do Animador Sociocultural.

As competências do Animador Sociocultural no contexto de envelhecimento com vida ativa

Como pudemos observar na matéria acima, existem várias designações de perfis de Animador, o que significa que há algo que as *separa*. O termo *separa* não o utilizamos no sentido pejorativo, mas sim no sentido de abrangência, termo vasto e polissêmico que “cedo percebemos que a sua identidade foi-se adaptando a uma ampla gama de conceções, de tendências e de perspetivas” (Sousa, 2015, p.45), utilizando e aplicando metodologias alternativas consoante o meio em que está inserido. Em contrapartida, também encontramos aquilo que as *une*, que é a denominação de Animador.

O Dicionário de Língua Inglesa da Porto Editora define o Animador como *organizador; líder; encorajador* e aproxima-se, desde logo, à etimologia do Animador Sociocultural, ao *animus* (mobilizar, dinamizar, pôr em relação) e ao *anima* (dar vida, dar, sentido, dar significado) ligado à intervenção social, cultural e educativa. Estas três dimensões “são as pedras angulares de um projeto de intervenção no campo da Animação Sociocultural. Por tudo isto, temos de associar a Animação Sociocultural a uma intervenção onde o social é simultaneamente cultural e educativo e vice-versa” (Lopes, 2010, p.143).

Por conseguinte, no caso concreto da velhice, encontramos-nos perante um coletivo que tem características muito específicas: “idade, aposentação e que, portanto, está liberto de um trabalho determinado de uma forma sistemática; diferentes situações de convivência; situações de saúde geral e condições físicas muito diferenciadas contexto residencial de acordo com situações particulares com uma maior disponibilidade dos tempos livres” (Osório, 2004, p.256) que, demonstra a importância de atuação do Animador Sociocultural no que diz respeito ao papel vital que desempenha “na dinamização de estratégias de intervenção, na afetação de recursos comunitários, na mobilização dos atores sociais locais, com propósito da promoção das relações e da valorização de competências grupais em matéria de empoderamento da comunidade (Viveiros, 2021, p.39). Paralelamente, tal implica uma formação que privilegie a aquisição de competências ao *nível do saber, do saber ser, do saber fazer*” (Sousa, 2015, p.47) para *saber evoluir*.

Tendo em conta a competência a *nível do saber*, o Animador Sociocultural deve possuir suficiente qualificação “na medida em que é educador e trabalha para a melhoria das pessoas, deve ser profissional devidamente formado e qualificado para desenvolver o seu trabalho, independentemente do estatuto profissional ou voluntário, que fundamentam o desempenho das suas tarefas” (Ventosa, 2015, p.253) e “ter noções básicas acerca do processo de envelhecimento” (Lopes, 2021, p.159). “No âmbito do *saber ser* estão presentes as atitudes e os comportamentos (...) e os modos desejáveis de agir e interagir com o outro” (Sousa, 2015, p.47). Baseando-nos no perfil do Animador Sociocultural proferido por Larrazábal (2004, p.125), o Animador Sociocultural é um educador, visto que pretende provocar uma mudança de atitudes, da passividade à atividade; um agente social, pois exerce esta animação não com indivíduos isolados, mas com grupos ou coletivos, os quais tenta envolver numa

ação conjunta, desde o mais elementar até ao mais comprometido; um relacionador, capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições sociais e com os organismos públicos; um mediador social, que permite uma melhoria pessoal e social; um dinamizador intercultural, que previne os conflitos culturais e melhora a compreensão recíproca entre comunidades de origem diferente e no seu âmago deve “ter uma atitude corajosa capaz de transmitir vida de modo que a sua capacidade profissional sirva para dar vida à vida dos idosos” (Lopes, 2021, p.159).

Ao nível do *saber fazer* “centra-se na aprendizagem de técnicas e instrumentos de trabalho para a concretização de atividades de Animação” (Sousa, 2015, p.47), pois deve possibilitar ao coletivo a realização pessoal, a compreensão do meio circundante e a participação na vida comunitária; conseguir uma maior integração na sociedade a fim de que se oiça e dê valor à sua voz e se tenham em conta as suas opiniões; estimular a educação e a formação permanente; oferecer possibilidade de desfrutar da cultura; estabelecer as bases para que os conhecimentos sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena; desenvolver atitudes críticas perante a vida, mediante a animação de grupos de reflexão e debate; possibilitar a abertura a outros grupos etários; propiciar e criar atitudes e meios para gozar a vida plenamente (Osório, 2004, pp.256-257). Portanto, para *saber evoluir* é necessário assumir a função de “semeador de vida” (Lopes, 2021, p.159).

Para o Animador Sociocultural exercer as funções, acima descritas, devemos ter em conta, não só as competências teóricas e as funções que lhe são atribuídas, mas também um conjunto de características qualitativas que “advêm da personalidade do indivíduo, em que a sua forma de se expressar, dialogar, fazer e intervir faz parte da sua natureza interior e são notórias em todo o processo de intervenção no âmbito da Animação” (Mendes, 2022, p.33). Portanto, cabe ao Animador convidar cada um a assumir que é autor da sua própria história e encorajá-los a trazer para o palco da vida as situações representativas da sociedade em que estão inseridos, assumindo o controlo das suas narrativas individuais, utilizando, a seu favor, as suas características qualitativas que lhe permitirão uma maior aproximação e conexão com o próprio grupo.

Metodologia de intervenção do Animador no envelhecimento com vida ativa

Perante o discurso do *Relógio de Areia da Vida* lembramos que as dinâmicas de ação social, cultural e educativa *cultivadas* pelo Animador Sociocultural devem ir ao encontro do novo paradigma do envelhecimento derivado no aumento do poder de compra, que possui uma série de efeitos positivos como “o aumento da procura e prazer do lazer e melhoria da sua qualidade e possibilidades (...), o crescimento da procura de serviços especializados neste setor, bem como, a melhoria do estatuto da posição social relativamente a outros grupos e estratos da população até agora tem sido mais influentes (Ventosa, 2021, p.686) e à melhoria do nível sociocultural “face à transformação do perfil dos novos reformados e a sua progressiva extensão e melhoria do nível educativo e cultural nas últimas décadas” (Ventosa, 2021, p.686).

Deste modo, a intervenção no âmbito da Animação “orienta-se para a mudança, o aperfeiçoamento e a transformação da realidade social” (Serrano, 2004, p.102) caracterizada, pela mesma autora, pela sua complexidade, participação, comprometimento com a realidade,

com a sua utilidade e pelo seu carácter de criação de conhecimento. Para levar a cabo um projeto no âmbito do envelhecimento ativo é essencial definir a metodologia interventiva.

De seguida, apresentamos um modelo de intervenção, baseado em Mendes (2022), no âmbito do envelhecimento com vida ativa, na qual o Animador pode adaptar e/ou modificar as fases consoante a sua intenção e o seu propósito interventivo.

- 1- A **Fase prévia** caracteriza-se pelo estabelecimento de contactos com as comunidades e perceber o ponto de situação do idoso nomeadamente, estado atual, local de residência (casa própria, lar, centro de dia, casas de acolhimento, etc.) e rotinas.
- 2- A **Fase da recolha de informação** que se encontra estritamente ligada ao conhecimento das necessidades, opiniões, sugestões, características, perfis, problemas e expectativas dos idosos de uma determinada comunidade e comprovar se existe homogeneidade ou heterogeneidade do grupo, com o intuito de planificar uma atuação adequada às possíveis inquietações.
- 3- A **Fase da implementação estratégica/motivação:** desenvolver a autoestima e confiança dos idosos, incentivando à sua participação ativa em atividades sociais, culturais, educativas e desportivas; fortalecer as associações e redes sociais, promovendo o envelhecimento na comunidade e estimular a interação intergeracional e rejeitar a acomodação, mantendo os idosos ligados ao seu meio (Lopes, 2021, p.162).
- 4- A **Fase da dinamização:** consiste no desenvolvimento de ações socioculturais, face aos desafios e necessidades do idoso no presente e no futuro próximo.
 - **Saúde/Desporto:** a partir da ação terapêutica da Animação Sociocultural é possível promover o bem-estar, a felicidade, a harmonia, a criatividade e autoestima e a manutenção física; (Lopes, 2021, p.162 & Ventosa, 2021, p.68).
 - **Educação:** através da articulação dos espaços educativos formais, espaços educativos não formais e informais e, ainda, pela partilha e cruzamento de saberes, levando os idosos a serem mestres de uma educação resultante da vida, ensinando as gerações mais jovens e, assim, valorizando uma ação educativa derivada da existência humana (Lopes, 2021, p. 162).
 - **Cultura:** “envolver os saberes dos idosos e da comunidade como meio de estimular a memória, dar sentido à vida, promover a autoestima e difundir saberes” (Lopes, 2021, p. 162).
 - **Lazer turístico:** do resultado do poder de compra esta ação destina-se à realização de viagens turísticas (Ventosa, 2021, p.68).
 - **Tecnologia:** “face ao desenvolvimento da medicina e tecnologia prevê-se o aumento da telemedicina, das casas inteligentes, da robotização doméstica e criação de aplicações e videojogos cognitivos” (Ventosa, 2021, p.70).
- 5- A **Fase do controle** surge alicerçada à fase da dinamização. No fundo pretende-se que o Animador Sociocultural tenha capacidade de controlar o processo na íntegra, quanto ao cumprimento dos objetivos estipulados, à escolha das técnicas e metodologias participativas, ao tipo de atividades propostas, de forma que responda às necessidades e expectativas dos idosos.

- 6- **A Fase da avaliação** do projeto identifica-se pelo “verificação e validação dos objetivos propostos em cada uma das fases do processo particular e de todo o projeto em geral” (Caballero e Maya, 2001, p.43).

Face ao exposto, os chamados *últimos grãos*, que compõem o reservatório dos atuais e futuros idosos, necessitam de ações interventivas, nestes setores, para que continuem a sentir-se ativos na comunidade, contribuindo para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Conclusão

Concluimos que, o Relógio de Areia da Vida, inicia a partir do momento em que nascemos e todos os grãos que vão caindo para o outro lado do reservatório constituem o significado que damos ao nosso tempo. Portanto, quando falamos de velhice, falamos da fase mais bela da vida, cheia de sabedoria, saberes e memórias, que se devem manter ativas e vivas. O nosso *cultivador* de vida, o Animador Sociocultural, através das suas competências *do saber, do saber ser, do saber fazer, e do saber evoluir* e da sua formação especializada (inicial e/ou permanente) deve criar programas, no âmbito do envelhecimento com vida ativa, acompanhando as mudanças e o desenvolvimento da sociedade para conseguir atuar nas áreas de interesse, consoante as necessidades/ambições do idoso, nas quais identificamos as áreas da saúde, desporto, educação, lazer turístico e tecnologia.

Referências Bibliográficas

- Dicionário de Inglês-Português; Português-Inglês** (2012). Porto Editora, LDA.
- Dicionário Língua Portuguesa** (2008). Porto Editora, LDA.
- EuroNews** (2023, abril). *Cientistas alemães fazer grande descoberta que pode retardar o envelhecimento*. <https://pt.euronews.com/saude/2023/04/21/cientistas-alemaes-fazem-uma-grande-descoberta-que-pode-retardar-o-processo-de-envelhecime>
- Fonte, R.** (2012). *A Formação de Animadores Socioculturais*. Sophialm Lda.
- Fonte, R.** (2015). O Animador Sociocultural e o formador de Animadores Socioculturais: contornos e perfil de uma identidade singular. In J. D. L. Pereira, M. S. Lopes, M. A. Maciel (coord.), *O Animador Sociocultural no século XXI* (Chap. VI, pp.263-270). Edição Intervenção - Associação para a Promoção Cultural
- Garcia, L.** (2012). A Cooperação Intergeracional como desafio de futuro para a Animação Sociocultural. In C. S. G. Cebolo, J. D. L. Pereira, M. S. Lopes (coord.), *Animação Sociocultural, Intervenção e Educação Comunitária: Democracia, Cidadania e Participação* (Chap. V, p. 203-218). Edição Intervenção- Associação para a Promoção Cultural.
- Larrazábal, M.S.** (2004). A figura e a formação do animador sociocultural. In J. Trilla (coord.), *Animação Sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (Chap. VI, pp.123-134). Editorial Ariel.
- Lopes, M. S.** (2008). *Animação Sociocultural em Portugal* (2a ed.). Edição Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

- Lopes, M. S.** (2010). Âmbitos de Animação Sociocultural. In C. A. Costa (coord.), *Animação Sociocultural: Profissão e Profissionalização dos Animadores* (pp.121-144). Legis Editora
- Lopes, M. S.** (2021). O envelhecimento no futuro: a revolução dos novos séniores. In E. C. Martins, J. D. L. Pereira, M. S. Lopes (coord.), *A Animação Sociocultural e o Animador Sociocultural no contexto do envelhecimento em comunidade* (Chap. III, pp.157-174). Edição Intervenção - Associação para a Promoção Cultural
- Maya, P. & Caballero, J.** (2001). *El Animador Sociolaboral*. Editorial ccs.
- Mendes, D.** (2022). *Animação Sociocultural/Animação Sociolaboral: um estudo de caso na Sonae Modelo Continente* [Master's thesis]. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).
- Osório, A. R.** (2004). Animação Sociocultural na terceira Idade. In J. Trilla (coord.), *Animação Sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (Chap. XIV, pp.251-264). Editorial Ariel.
- Resolução do Conselho de Ministros** (2024). Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026. *Diário da República*, 1º série, 9 (janeiro): 31-78. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/14-2024-836495389>
- Serrano, G. P.** (2004). Metodologias de investigação em Animação Sociocultural. In J. Trilla (coord.), *Animação Sociocultural: teorias, programas e âmbitos* (Chap. V, p.101-119). Editorial Ariel.
- Sousa, J.** (2015). O estágio curricular: o derradeiro “tubo de ensaio” na formação do animador. In J. D. L. Pereira, M. S. Lopes, M. A. Maciel (coord.), *O Animador Sociocultural no século XXI* (Chap. I, pp.45-52). Edição Intervenção - Associação para a Promoção Cultural
- Ventosa, V. J.** (2015). A identidade do Animador Sociocultural face a profissões limítrofes. In J. D. L. Pereira, M. S. Lopes, M. A. Maciel (coord.), *O Animador Sociocultural no século XXI* (Chap. VI, pp.251-262). Edição Intervenção - Associação para a Promoção Cultural
- Ventosa, V. J.** (2021). O envelhecimento no futuro: a revolução dos novos séniores. In E. C. Martins, J. D. L. Pereira, M. S. Lopes (coord.), *Animação Sociocultural: geriatria, gerontologia e novos paradigmas do envelhecimento* (Chap. II, pp.63-72). Edição Intervenção - Associação para a Promoção Cultural

Curricula

Albino Viveiros - Licenciado em Animação Sociocultural e pós-graduado em Gestão Autárquica e Modernização: Os Novos Desafios do Poder Local. No âmbito da atividade profissional exerce funções como técnico superior de animação sociocultural na Câmara Municipal de Machico. Foi dirigente associativo em organizações regionais e nacionais no âmbito da intervenção cultural e da defesa e preservação do património cultural. É dirigente na Associação Insular de Animação Sociocultural (AIASC). As áreas de interesse são: a animação sociocultural, a educação não formal, a educação intergeracional, o património cultural, o desenvolvimento comunitário, o associativismo, a participação social e o turismo. Em matéria de produção bibliográfica, os artigos publicados versam sobre as questões da animação sociocultural e dos animadores, do património cultural, das políticas culturais, do turismo, do desenvolvimento comunitário, da educação, do envelhecimento ativo e educação intergeracional.

Ana Correia - licenciada, mestre em economia e gestão de recursos humanos, pós-graduada em Direitos Humanos. É Gestora de projetos há mais de 20 anos, é presidente e fundadora da ATPD; conhecedora da realidade no distrito de Bragança, em particular no concelho de Vila Flor. Organizou diversas conferências e congressos, nacionais e internacionais, sobre gestão de projetos e dinamizou diversas ações da ATPD: sobre o Envelhecimento em Vila Flor, o Trabalho Agrícola, Migrações e Direitos Humanos, o Direito à Memória, com o projeto Museu da Pessoa; Alimentação, Direitos Humanos e Sustentabilidade; o Direitos das Mulheres, a Academia dos Direitos Humanos 2023 sobre Comunidades Migrantes, etc.

Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira – Doutorada em Geografia Humana pela Faculdade de Letras, da Universidade de Coimbra, onde também, obteve o seu Grau de Mestre em Geografia e Ordenamento do Território e a Licenciatura em Geografia, área de especialização em ensino. É investigadora no Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT). Professora na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda onde neste momento é diretora do Curso de Animação Sociocultural. Tem colaborado em diversos projetos de base territorial, com o objetivo da promoção e desenvolvimento sustentáveis dos territórios a partir dos seus recursos endógenos. As áreas de investigação centram-se na valorização das comunidades locais, na problemática do envelhecimento demográfico dos territórios do interior, na valorização do património local através da promoção de estratégias de turismo cultural de base comunitária, entre outras. Do seu trabalho de investigação já resultaram comunicações em congressos nacionais e internacionais, publicações de artigos em revista científicas e capítulos de livros.

André Pinto - licenciado em Gestão de Desporto e mestre em Educação Física e Desporto pelo Instituto Superior da Maia. Têm experiência como formador de excelência, integrando a Bolsa Nacional de Formadores da Juventude FNAJ, Bolsa de Formadores do Conselho Nacional da Juventude e a Bolsa de Formadores da FAJDP. Integrou a Associação Social de Silveirinhos, enquanto professor de educação física de pessoas

com deficiência e/ou doença mental. Assume no ano seguinte, o departamento desportivo e jogos tradicionais, bem como os departamentos de Erasmus e Projetos & Programas da Juventude. Foi responsável por mais de 40 projetos internacionais e nacionais no âmbito do desporto e juventude. Principal responsável pela reestruturação da Associação Juvenil Aventur, sendo o atual presidente e responsável máximo por toda a estrutura e desenvolvimento. Faz parte do Conselho Consultivo da Escola Secundária de São Pedro da Cova e é também comissário da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Gondomar enquanto representante das Associações Juvenis.

António José Duque Pirra - Doutoramento em Ciências Agronómicas, Mestrado em Aptidão para a Docência e Capacidade Científica, Licenciatura em Engenharia Agronómica em 1992/11/01, todas pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. É Professor Auxiliar na Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias da mesma universidade, lecionando diversas disciplinas relacionadas com agronomia e gestão e tratamento da água. Colaborou nos projetos internacionais LEARNVIL, INTEGRURAL, CultRural+.

António Miguel Monteiro - Licenciado em Educação Física e Desporto pela UTAD, Mestre em Biocinéctica do Desenvolvimento pela FCDEF-Universidade de Coimbra e Doutoramento em Exercício e Saúde pela FADE-Universidade do Porto. É Professor Adjunto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. Foi Vice-Presidente da Associação de Basquetebol de Bragança (2016/21), fez parte da Direção do Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Bragança (2015/22) e é atualmente Presidente do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Bragança (desde 2017), Presidente da Associação de Ciclismo de Bragança (desde 2017), Presidente da Associação Recreativa e Cultural do Pessoal do IPB desde 2016, Presidente do Conselho Fiscal da Associação de Dirigentes Sociais desde 2019. Desde 2024 é mesário na Direção da Santa Casa da Misericórdia de Bragança, responsável pelas instalações desportivas, pelo Centro de Educação Especial, projetos, investigação e organização de eventos. As suas áreas de interesse são o exercício físico e a saúde, em especial na população sénior. Tem publicado capítulos, artigos académicos e apresentado comunicações em congressos e eventos nacionais e internacionais. É editor e revisor em revistas nacionais e internacionais de editoras como a Frontiers, MDPI e Elsevier. É coordenador de programas de intervenção de exercício físico para idosos (+idade +saúde) desde 2006, para sobreviventes de cancro (Rosa Ativo) desde 2017 e para adultos (Fit-Up) desde 2022. Foi membro integrado do CIDESD (2021/23). É membro integrado do Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança desde 2024. Orientador de vários trabalhos de natureza académica nomeadamente mestrados e doutoramentos nos domínios das ciências do desporto, exercício e saúde. Integrou diversos Júris de provas públicas de doutoramento e mestrado.

Beatriz Martins - Licenciada em Animação Sociocultural pelo Instituto Politécnico da Guarda (2023). Realizou o estágio curricular no Departamento de Psiquiatria e Saúde

Mental (DPSM) do Hospital Sousa Martins, na cidade da Guarda. Realizou uma especialização avançada em Intervenção Multidisciplinar em Saúde Mental pelo Instituto CRIAP e é Formadora Certificada. Atualmente realiza um estágio profissional no DPSM, onde desenvolve atividades no âmbito da Saúde Mental e trabalha o estigma e iliteracia em Saúde Mental através de um projeto criado e intitulado por “Descomplica(Mente)” neste mesmo serviço.

Bravo Nico - Professor Associado com Agregação da Escola de Ciências Sociais e membro integrado do Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora. É Diretor da Universidade Popular Túlio Espanca e da Escola Comunitária de São Miguel de Machede. Exerceu funções como Deputado à Assembleia da República, Diretor Regional de Educação do Alentejo, membro do Conselho Nacional de Educação, Pró-Reitor da Universidade de Évora e Presidente da Junta de Freguesia de São Miguel de Machede.

Bruna Tibolla – Doutoranda no Programa Mudança Social e Participação Política pela Universidade de São Paulo - USP. Formada em Psicologia pela Universidade de Pato Branco (2016) - Unidep. Tem experiência na área de psicologia social, educação social, facilitação de diálogos, mediação de conflitos e processos grupais. Especialista em Educação e Sociedade pela Faculdade São Braz. Especialista em Escolas Restaurativas com Enfoque em Direitos Humanos pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Analista em Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Serviço Social do Comércio de São Paulo – SESC/SP.

Carolina Carvalho - Licenciada em Animação Sociocultural e formadora certificada. Animadora Sociocultural no Centro Paroquial do Souto da Casa onde desenvolve trabalhos com o público idoso, Animadora Cultural e territorial em Pêro Viseu, onde desenvolve trabalhos intergeracionais em prol da preservação do património imaterial.

Cristiana Madureira - É licenciada em Educação, mestre em Educação: Sociologia da Educação e Políticas Educativas e é doutorada em Ciências da Educação. Professora adjunta na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria. Foi membro da direção da ESE Jean Piaget Nordeste, nos cargos de vogal e vice-presidente (2004-2007) e de diretora (2008 a 2013). Internacionalizou a atividade docente em 2012, na Universidade Jean Piaget de Moçambique e mais tarde na Universidade Católica de Moçambique. É membro da Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural. Foi Mediadora Socioeducativa no Agrupamento de Escolas Dr. Júlio Martins, onde coordenou o Gabinete de Mediação e a equipa local da Rede de Escolas para a Educação Intercultural. É investigadora integrada no CITCEM da Universidade do Porto. É revisora ad hoc de artigos em revistas científicas. Tem participado em júris de licenciatura, mestrado e doutoramento a nível nacional e internacional e é autora de publicações nas áreas de Mediação Socioeducativa, Mediação Intercultural, Parentalidade Positiva e Inclusão

Cristina Coelho - Assistente social, foi docente no Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa e Beja e no Instituto Politécnico de Portalegre. Colabora, como investigadora, no Centro Lusfada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) da Universidade Lusfada de Lisboa.

Dalila Alves Carneiro – Licenciada em Animação Sociocultural pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro exerce a sua atividade profissional de Animadora Sociocultural no Centro Social e Comunitário do Planalto de Jales. Possui competências pedagógicas para exercer a atividade de Formadora (Certificado N° F621525/2015) tendo lecionado a ufdc 3500-Animação Cultural, inserida no curso Técnico/a de Informação e Animação Turística. Possui, ainda, várias formações na área do envelhecimento ativo.

Daniela Mendes - Doutoranda no curso em Ciências da Educação, mestre em Ciências da Educação - área de especialização em Animação Sociocultural e licenciada em Animação Cultural e Comunitária pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Participou em projetos sociais, nomeadamente "Todos diferentes, todos iguais" enquadrada no Programa Erasmus + (Role Models) e no projeto "A RISCAR". De destacar, o projeto "Prisionante", com os reclusos do estabelecimento prisional de Vila Real, que se enquadrou no tema da inclusão e comunidade. Frequenta vários congressos sobre a Animação Sociocultural e participa em formações/workshops relacionados com a mesma área. É autora de artigos científicos ligados à Animação Sociocultural e realiza oficinas/workshops relacionados com o mesmo tema. Atualmente é Animadora Sociocultural na Residência Montepio de Albergaria-a-Velha.

Edite Lopes de Sousa - Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde: Universidade Católica Portuguesa-Centro Regional de Braga. Licenciatura em Psicologia: Universidade Católica Portuguesa-Centro Regional de Braga. Psicóloga no Centro Paroquial e Social de Lanheses. Animadora Sociocultural: Centro Paroquial e Social de Santa Leocádia.

Fernando José Sadio Ramos - Licenciado em Filosofia e Mestre em Filosofia Contemporânea. Doutorada pela Universidade de Granada, com registo na Universidade de Coimbra; tem Menção Europeia e corresponde ao Programa Doutoral de Currículo, Professores e Instituições Educacionais. Além de Investigador, fui também Professor (Professor Associado), Formador (T. de Professor, T. de Treinador, T. de Jogador de Xadrez), Animador Sociocultural, Gestor de Projetos Culturais e Académicos, Editor e Profissional equiparado a Jornalista. Investigador do Grupo de Investigação "HUM-672 AREA – Análisis de la Realidad Educativa" –, da Universidade de Granada, da Unidade de Investigação "IEF – Instituto de Estudos Filosóficos" –, da Universidade de Coimbra, e do "NIEFI - Grupo de Investigação em Educação, Formação e Intervenção", do Instituto Politécnico de Coimbra. Diretor da Revista Científica dedicada a revista da educação e das humanidades. Na área das revistas Científicas pertencem a vários Conselhos Científicos (Editores e Revisores). Coordenador principal dos

Projetos “Encontro de Primavera”, “SIEMAI – Simpósio Internacional Educação Música Artes Interculturais –” e “simpósio dedica educação e humanidades”. Estou a desenvolver vários projetos de I&D+I-PB na área do Património Cultural Popular, Animação Sociocultural, Educação ao longo da vida/não formal, tutoria educacional, gerontologia social e formação de professores.

Hermínia Júlia de Castro Fernandes Gonçalves - Ciência ID A517-7859-AF6F, ORCID iD 0000-0002-1051-9311; Professora na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (UTAD), e Investigadora no Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento da UTAD (CETRAD_UTAD). Doutora em Sociologia (desde 2011). Doutora em Serviço Social (desde 2019). DEA em Sociologia (2006). Mestre em Desenvolvimento Rural (2005). Licenciada em Serviço Social (1991). Atua em áreas do Desenvolvimento de Territórios, da Pobreza, do Envelhecimento e da Inclusão Social. Coordenou diversos Projetos de Investigação, destacando-se: VIVEMAI, Comunidade transfronteiriça e transdisciplinar para o desenho, adoção e uso de tecnologias inovadoras; LEARNING VILLAGES: Citizenship, Entrepreneurship, Heritage & Environmental Education for Rural Sustainable Development; A inserção de coletivos de risco, uma perspetiva transnacional; SYMBIOS, Crise Demográfica, Territórios Habitáveis e Inclusão; ASAS, Aldeias Ativas e Sustentáveis. Individualmente ou em co-autoria publicou vários artigos científicos indexados, à scopus, à Coleção Principal da Web of Science; proceedings; livros e capítulos de livros. Integrou mais de 300 Júris de provas públicas de doutoramento, mestrado, licenciatura, reconhecimento de grau e concursos públicos. Orientou vários trabalhos científicos, nomeadamente mestrados e doutoramentos, nos domínios das ciências sociais e humanas. Tem assumido várias funções de gestão na UTAD, com destaque para Diretora de curso no 1º e 2º ciclos em Serviço Social, desde 2013-2023; Membro do Conselho Pedagógico (2013 e 2021) e Vice-Presidente do mesmo órgão (2018 e 2021); Membro do Conselho Científico (2021-actual). É Membro de Comissões de Acompanhamento do Ensino (CAE) nomeado pela Agência para o ensino superior (A3ES), para Cursos da área do Serviço Social (2021-actual). Membro da REDETEG- Rede Ibero-americana de estudos sobre desenvolvimento territorial e governança (2012-actual). Membro do Fórum Cidadania & Território (2015-actual); Membro do Fórum Cidadania pela Erradicação da Pobreza (desde 2022). Foi Diretora de Serviços da Ação Social no Centro Distrital de Segurança Social o Distrito de Vila Real (2003) e Coordenadora do programa Leader (Ligação entre ações de desenvolvimento Rural) (1991-1995).

Joaquim Escola - Doutoramento em Educação pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, onde é professor desde 1993. Iniciou a sua carreira académica na Universidade dos Açores. É membro do Gabinete de Filosofia da Educação (GFE) do Instituto de Filosofia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto (Unidade de I & D). Desenvolve a sua actividade de investigação em torno da Filosofia da Educação, da Ética, da Comunicação Educativa, Didáctica da Filosofia. É Professor convidado da Faculdade de Letras da Universidade do Porto no curso de Mestrado em Ensino da Filosofia. Diretor do Departamento de Educação e Psicologia, foi Vice-presidente da Escola

de Ciências Humanas e Presidente do Conselho Pedagógico da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Integra algumas sociedades científicas, com destaque para a Association Présence de Gabriel Marcel, Société Francophone de Philosophie de l'Éducation (SOPPHIED), Sociedade de Filosofia de Língua Portuguesa (SOFELP) da qual é membro fundador. É autor e coautor de inúmeras publicações nas áreas da filosofia, educação, artes, comunicação e animação sociocultural.

José Dantas Lima Pereira - Licenciado em Design e Produção Teatral pela ESMAE – Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo/ Instituto Politécnico do Porto. Foi Chefe de Divisão de Educação e Cultura na Câmara Municipal de Ponte de Lima de 2011 a 2013. Foi Diretor do Teatro Diogo Bernardes em Ponte de Lima de 1998 a 2013. Animador sociocultural desde 1976, nos organismos: FAOJ, I.J., I.P.J. e INATEL até 2006. Ator e encenador em Companhias Profissionais e Grupos de Amadores de Teatro. Formador Especializado em Atividades de ar Livre. Organizador de Programas Internacionais no âmbito do Programa Juventude Para a Europa e Voluntariado Internacional. Professor de Animação Sociocultural. Membro fundador das Associações: TRAPO – Teatro de Rua e Arte Popular; GAAV - Grupo Amador de Arqueologia de Viana; Centro Cultural Regional do Alto Minho; Companhia de Profissional/ Teatro do Noroeste em Viana do Castelo; Grupo de Teatro Unhas do Diabo em Ponte de Lima; Associação de Tocadores de Concertina em Ponte de Lima; Associação INTERVENÇÃO; Associação ANASC; Associação A PONTE em Estorãos – Ponte de Lima. Participou no projeto didático “ESCOLALEGRO” com a Orquestra do Norte. Membro da comissão executiva e organizadora de vários Congressos de Animação Sociocultural. Membro coordenador das edições de livros de Congressos. Integrou a Direção do Canal Alto Minho TV. Fundou o projeto RIPECA – Artes e Comunicação. Foi galardoado em 2017 pelo Rotary Clube de Ponte de Lima com o prémio Profissional do ano 2016/2017; No mesmo ano, no Festival de Teatro Ruy de Carvalho, foi galardoado pela Fundação INATEL com o prémio Prestígio e Personalidade do ano e em 2019 foi galardoado com o prémio Palco da Terra pelo Grupo de Teatro de BALUGAS. A nível Internacional foi formador nas áreas das Formas Animadas, Teatro e Animadores Juvenis em: Angola, Guiné Bissau, Cabo Verde, Moçambique, País de Gales e França. Participou em ações de Formação em França, Espanha, Itália, Alemanha, Inglaterra e Holanda

Juliana Rodrigues - Doutora em Educação pela Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Docente do Programa de pós-graduação Mudança Social e Participação Política - PROMUSPP e do curso de Bacharelado em Lazer e Turismo da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo - EACH/USP. É líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação não formal e animação sociocultural – GEPENFAS/CNPQ/EACH/USP. Principais áreas de interesse: educação não formal, educação extramuros; animação sociocultural em suas interfaces com o lazer e com o desenvolvimento comunitário.

Leticia Felice Olaia - Bacharelado em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos-UFSCar; Mestre em Gerontologia pelo Programa de Pós-Graduação em Gerontologia - PPGGero/UFSCar; Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Gerontologia- PPGGero/UFSCar. Integrante do grupo de pesquisa "Direito, Cidade e Envelhecimento"; Atua nas áreas de pesquisa que incluem direitos da pessoa idosa, saúde coletiva, políticas habitacionais para a população idosa, moradia adequada e satisfação habitacional. Esses temas são fundamentais para a promoção de um envelhecimento digno e para assegurar o bem-estar da comunidade idosa.

Lúcia Hernández y Fernández – Professora, atriz e criadora. Licenciatura em Arte Dramática pela Escola Superior de Arte Dramática da Galiza (especialidade em Interpretação Gestual) com estágio Erasmus+ na Gertrüdes ielas teātris em Riga (Letónia). Graduada em Serviço Social pela USC, com graduação em Curso Superior Universitário em Gestão Cultural pela USC e mestrado em Estudos Teatrais pela UAB. Atualmente é professora de expressão corporal na ESAD da Galiza e está a trabalhar na construção de uma tese que une teatro e envelhecimento ativo através do programa de doutoramento da Universidade de Vigo.

Luís Carvalho – Doutorando em Ciências da Educação na UTAD. Mestre em Ciências da Educação e licenciado em Animação Cultural e Comunitária pela UTAD. É professor na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, no Instituto Superior de Ciências da Informação e da Administração e formador na Escola de Palco da d’Orfeu, Associação Cultural. É clarinetista, guitarrista, baixista e produtor musical. Realizou vários espetáculos em Portugal, Espanha, França, Itália, Alemanha, Dubai e Bahrain com os diferentes grupos no qual participa, nomeadamente, Mimo’s Dixie Band, Animadixie, Olla Tshou, Más Companhias, Inês Barros, Salomão e Places Are Made By People. Ao longo do seu percurso profissional tem-se dedicado à área da intervenção social, onde através da música, procura trabalhar com um leque abrangente de grupos. De destacar, o projeto Orquestra (In)quieta, o projeto Coro Memória, o projeto OCA, o projeto Orquestra Proxim’idade e o projeto “Prisionante”. Tem ainda formações no âmbito do teatro e dança/movimento.

Luis Gómez García - Licenciatura em História. Pós-graduação em Gerontologia Social. Gerente de Hartford, S.L. (Consultoria privada espanhola especializada em Intervenção Social, Cultural e Educacional, principalmente na área do Envelhecimento Ativo) de maio de 2000 até ao presente. Animador sociocultural para idosos (1986-2000) na Câmara Municipal de Coslada (Madrid).

Lurdes Judite Dionísio Pratas Nico – Doutora em Ciências da Educação, pela Universidade de Évora. É Professora Auxiliar Convidada na Escola de Ciências Sociais da Universidade de Évora (Departamento de Pedagogia e Educação), onde leciona, em cursos de graduação (licenciatura) e pós-graduação (Mestrados), nas áreas de Educação de Adultos e da Educação Comunitária. É Membro Integrado do Centro de

Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora (CIEP-UE), no âmbito do Grupo de Investigação Políticas Educativas, Territórios e Instituições (Linha de Investigação Territórios, Comunidades Locais e Diversidades). Integra o Conselho Consultivo da APEFA – Associação Portuguesa de Educação e Formação de Adultos, desde 2016. É membro da equipa da Universidade Popular Túlio Espanca da Universidade de Évora, desde 2009. Tem publicados vários trabalhos científicos, académicos e literários.

Luzia Cristina Antoniossi Monteiro- Advogada (OAB/SP 183.902), especialista em Direito Empresarial pelo Instituto Nacional de Pós-Graduação. Possui Mestrado (2009) e Doutorado (2012) em Engenharia Urbana pelo Programa de Pós-Graduação em Engenharia Urbana da Universidade Federal de São Carlos-UFSCar. Docente do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia-UFSCar. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais-UFSCar. Docente Associado do Departamento de Gerontologia. Membro da Rede Internacional das Ambiências, coordenado pelo Laboratório Cresson (Centre de Recherche sur l'Espace Sonore et l'Environnement Urbain) da l'Ecole Nationale Supérieure d'Architecture de Grenoble - França. Líder do Grupo de Pesquisa Direito, Cidade e Envelhecimento. Tem experiência nas áreas: Direito à Cidade e Direito Urbanístico, Direitos da Pessoa Idosa e relacionados ao envelhecimento, Políticas Públicas Urbanas, Habitacionais e de Atenção à Pessoa Idosa. Atua nas seguintes linhas de pesquisa: Direito, Ambiente e Sociedade, Direito à Cidade relacionado à cidadania, uso equitativo e planejamento urbano; Políticas Públicas Urbanas, Habitacionais e de Atenção à Pessoa Idosa.

Manuel Cuenca Cabeza - Doutor em Filosofia e Letras, Professor Catedrático de Pedagogia na Universidade de Deusto desde 1989. Introduziu os Estudos do ócio na universidade espanhola ao fundar o Instituto de Estudos do Ócio-UD, uma das primeiras instituições europeias a lecionar programas de pós-graduação sobre o tema e dos quais é diretor até setembro de 2011. Publicou 36 livros, 40 capítulos de livros e mais de 70 artigos de investigação sobre temas do ócio.

Manuel Francisco Vieites - Licenciado em Filologia e Doutor em Filosofia e Ciências da Educação, foi professor e diretor da Escola Superior de Arte Dramática da Galiza e professor adjunto da Faculdade de Educação e Trabalho Social de Ourense. Colabora com a Universidade de Vigo em estudos de pós-graduação e dirige a revista ADE/Teatro, publicada pela Associação de Encenadores de Teatro da Espanha.

Marcelino de Sousa Lopes - Doutorado em Ciências da Educação pela Universidade Pontifícia de Salamanca. Professor na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Presidiu à comissão de avaliação externa da A3ES para a área da Animação Sociocultural. Frequentou diversos cursos, estágios, seminários formação teatral e de animação a nível nacional e internacional. Proferiu mais de uma centena de conferências em congressos nacionais e internacionais sobre: teatro; animação sociocultural; associativismo; ócio e tempo livre; turismo, gerontologia, educação intergeracional.

Orientador de vários trabalhos de natureza académica nomeadamente mestrados e doutoramentos nos domínios das ciências sociais e humanas. Integrou diversos Júris de provas públicas de doutoramento, mestrado e concursos públicos. É autor e coordenador de 30 livros e mais de meia centena de artigos nas áreas da animação sociocultural, turismo, desenvolvimento e educação comunitária, teatro, pedagogia, ócio e animação de idosos.

Margarida Lopes Gonçalves Dos Santos - licenciada em Animação Sociocultural, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, estagiou no Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Conceição, da Castanheira, Guarda na área de Animação de Idosos.

Maria Zozaya-Montes - Doutoramento Europeu em História pela Universidad Complutense de Madrid, onde recebeu o Prémio Extraordinario de Licenciatura e de Doutoramento. Teve várias bolsas de investigação no CSIC-IH, e um contrato postdoctoral Juan de la Cierva na Universidad de Valladolid. Desde 2013 é investigadora da FCT no CIDEHUS da Universidade de Évora, desde 2024 como investigadora principal. É autora de 5 livros (Del ocio al Negocio, Identidades en Juego...), coordenou De la Sociabilidad al Patrimonio, comissariou a exposição A Cultura material das associações ibéricas, recebeu 5 prémios de investigação e uma Special Mention nos Heritage in Motion Awards na Cimeira Europeia do Património pelo festival de Património Heritales que codirige. A partir da História Social Cultural, centra a sua pesquisa nos espaços de sociabilidade e ócio, analisando o património dos círculos de sociabilidade ibéricos.

Paula Cristina Matos de Sousa – Licenciada em Português/ Inglês pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Mestre em Ciências da Educação – Especialização em Animação Sociocultural. Foi atriz e membro da direção do Grupo de Teatro – A Trupe da Vila. Integrou a comissão organizadora de 3 congressos internacionais de Animação Sociocultural organizados pela ANASC – Associação Nacional de Animadores Socioculturais. Participou em diversos eventos nacionais e estrangeiros nos domínios da Animação Sociocultural, Teatro e Associativismo. Dinamizou diversos projetos de animação teatral nas escolas secundárias de Alijó, Murça e EB2/3 de Sabrosa. Integrou a nível nacional, o grupo de trabalho para refletir sobre a Animação Sociocultural e os Animadores Socioculturais em Portugal.

Rafaela Neiva Ganga - Doutorada em Sociologia pela Universidade do Porto. É Professora Associada na Liverpool John Moores University, especializada em Sociologia Pública (artes e saúde). Autora de 104 produções científicas em 5 idiomas, os seus trabalhos foram citados pela OCDE e parlamentos português, da UE e do Reino Unido. Gerou £13M em financiamento para a investigação e com impacto na saúde, política cultural, inovação e desigualdades sociais. Os seus projetos mais significativos incluem o redesenho e validação do House of Memories (museus e demência) e

monitorização e avaliação das Capitais Europeias da Cultura no Reino Unido, Eslováquia, Polónia e Portugal. Apresentou em 45 conferências globais e foi Pesquisadora Visitante na China, EUA, Brasil e Europa. Nomeada para prêmios de Excelência em Investigação e Troca de Conhecimento em 2021 e 2023.

Rita Madeira - Licenciada e Mestre em Sociologia, com formações na área da Sustentabilidade, Agricultura, Igualdade de Género, Direitos Humanos e Apoio a Vítimas. É fundadora e presidente da Mesa da Assembleia da ATPD. Tem desenvolvido atividades de investigação científica no Instituto de Sociologia da Universidade do Porto sobre temas diversos, sendo que os seus principais interesses são: mulheres e (des)igualdade de género; territórios e ruralidades; sustentabilidade; desenvolvimento local e metodologias participativas. Na ATPD assume várias tarefas: dinamização de atividades comunitárias e de intervenção social, implementação e acompanhamento pedagógico/científico de atividades de investigação-ação, entre outros.

Rosa Branca C. Tracana Pereira - Doutoramento em Estudos da Criança área de especialização em Estudos do Meio Físico, no Instituto de Estudos da Criança, Universidade de Braga. Pós-Graduação, em Gerontologia Social, pela Universidade Católica de Viseu. Professora Adjunta no Instituto Politécnico da Guarda de maio 2010 até ao momento. Vice-Presidente do Conselho Científico da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do IP Guarda. Membro do Conselho Científico do GeoPark Estrela. Orientadora e Arguente de Teses de Mestrado e Doutoramento. Membro integrado do Ci&DEI – IPV-IPG-IPG. Membro investigador de Projetos de investigação internacionais. Referee em várias revistas internacionais e nacionais

Rui Proença Garcia - Professor Catedrático da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Responsável pela área de Gerontologia Social e Cultural do Curso de Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade. Autor de vários capítulos de livros e de artigos nacionais e internacionais sobre envelhecimento. Já orientou ou orienta diversas dissertações de mestrado e de doutoramento sobre a temática do envelhecimento. Foi ainda responsável por um trabalho de pós-doutoramento sobre este assunto. Já colaborou com Universidades de Espanha, Angola e Brasil. Atualmente colabora com a Beijing Sport University. É Doutor Honoris Causa pela Universidade do Estado do Amazonas, Brasil.

Samuel Gonçalves Almeida Encarnação - licenciatura em Educação Física pelo Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais - Câmpus Rio Pomba (IF-Sudeste MG), Mestrado em Exercício Físico e Saúde pela Universidade Federal de Viçosa (UFV), Minas Gerais, Brasil, Doutorando em Atividade Física e Ciências do Desporto na Universidad Autónoma de Madrid (UAM). A sua investigação está centrada principalmente nas áreas das Ciências do Desporto e Fitness, com particular ênfase nos cuidados de saúde e na prevenção de condições que afetam a população idosa. As suas áreas de interesse incluem Ciência de Dados, linguagens de

programação (R e Python), Bioestatística, Matemática e Ciências Exatas, o impacto do exercício físico nos parâmetros de saúde dos idosos, organização do treino de levantamento de peso olímpico e desempenho dos atletas, periodização desportiva, Redes Neurais Artificiais, modelos de Aprendizagem Automática, reabilitação na doença de Alzheimer, reabilitação oncológica, saúde mental em diferentes populações com ênfase nos idosos, obesidade em adolescentes, e fisiologia molecular com foco na investigação em envelhecimento.

Sandra Cristina Bento Fernandes - Mestrado em Educação Social com dissertação sobre "Resiliência em Cuidadores Informais Familiares de Idosos Dependentes" MBA em Direção Técnica/Serviços em Organizações Sociais. Licenciatura em Gerontologia e em Comunicação Social. Diretora Técnica do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Bragança.

Sara Ruegg - Licenciada em Animação Sociocultural pelo Instituto Politécnico da Guarda. Licenciatura em Trabalho Social pela Haute École de Travail Social et de la Santé de Lausanne – Suíça. Pós-graduação em Ciências da Educação pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Técnica Superior encarregada da gestão do departamento de Animação Sociocultural em várias Residências para Idosos – Suíça. Animadora Sociocultural em Centros de Animação dos tempos livres para crianças e jovens – Suíça. Responsável pela gestão de assuntos administrativos para pessoas portadoras de deficiência que vivem a domicílio – Suíça. Gestão de uma Residência para Idosos a Título Individual – Portugal. Na atualidade exerce as funções de Técnica Superior de Proteção ao Idoso - Câmara Municipal de Vila Pouca de Aguiar.

Solange Beatriz Billig Garces – Doutorada em Ciências Sociais – com ênfase em Políticas e Práticas Sociais pela UNISINOS – Universidade do Vale do Rio dos Sinos de São Leopoldo – RS- Brasil. Professora da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ; Foi Coordenadora de Eventos de Extensão e Difusão Cultural (2005-2006); Foi Coordenadora de Pesquisa (2006-2013); Pró-reitora de Graduação em duas gestões (2014-2016 e 2017-2019); Coordenadora da Rede Escola de Governo na UNICRUZ com o Projeto Rede de Proteção da Pessoa Idosa desenvolvido nos municípios do RS (2010-2013); Docente do Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social, onde leciona a disciplina eletiva Cidadania e Inserção Social da População Idosa; Líder e pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano -GIEEH; Representante da UNICRUZ no Conselho Municipal da Pessoa Idosa em Cruz Alta e no Conselho Estadual da Pessoa Idosa; Foi coordenadora da Universidade Aberta à Terceira Idade -UNATI da UNICRUZ (2008-2020). Orientadora de Mestrado e Doutorado; diversas publicações de livros, capítulos de livros e artigos científicos na área do envelhecimento.

Susana Carriço - Licenciada em Animação Sociocultural, no domínio de aprofundamento em “Intervenção com Populações Séniores”, pela Escola Superior de Educação de Lisboa. Animadora Sociocultural no Centro Social Paroquial São Miguel de Queijas,

com experiência nas valências de Centro de Dia, ERPI e Serviço de Apoio Domiciliário. Orientou estágios curriculares de 3º ano de Animação Sociocultural. Participou em congressos de Animação Sociocultural bem como em várias ações de formação, seminários e workshops na área do envelhecimento e demências.

Susana Duarte - Atualmente a exercer atividade assistencial na Equipa de Apoio Psicossocial do Instituto São João de Deus Lisboa, em 5 ERPI do concelho de Oeiras. Licenciada (pré-bolonha) e mestrada em Psicologia Clínica e da Saúde, pela Universidade da Beira Interior. Pós-graduada em Intervenção nas demências. Especialização avançada em Cuidados Paliativos e Reabilitação Neuropsicológica. Experiência profissional em ERPI's e UCCI's. Membro do conselho fiscal da AVISO – Associação de Apoio Voluntário ao Idoso Só. Membro Sócio da APCP e APPS. Organizadora e palestrante em diversos seminários e congressos nacionais e internacionais. Autora e co-autora de livros da área. Colaboração nos jornais: Região do Norte e Sociedade Justa. Artigos, em co-autoria, publicados na Ripe50+

Susete Maria Lucas Coelho Abrunhosa – Socióloga, Mestre em Ciências da Educação, e doutoranda em Gerontologia na Universidade de Aveiro e Porto (ICBAS). Diretora Técnica da Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Bragança. Foi Diretora Técnica do Serviço de Apoio Domiciliário e Apoio Domiciliário Integrado. Representou a instituição no âmbito da Rede Social e EAPN Bragança. Responsável pelo Gabinete de Projetos da Santa Casa da Misericórdia de Bragança de 2001-2014. Orientadora institucional na área da Educação, Gerontologia e Saúde. Membro dos grupos de trabalho da CNIS no âmbito da Saúde e Envelhecimento Ativo.

Teresa Sequeira – Licenciada em Economia pela Universidade do Porto (UP) e concluiu, em 2006, o doutoramento em Economia pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). O seu percurso profissional iniciou-se em 1987 no grupo SONAE, onde foi quadro superior, nomeadamente na SONAE Imobiliária e Turismo. Foi igualmente membro da Direção da SPIDOURO, SA, onde promoveu vários projetos estruturantes de Desenvolvimento Regional e projetos privados na área do turismo. Desde 1992 que é docente na UTAD, tendo diversos trabalhos científicos publicados. A sua área de investigação tem incidido nas temáticas do Desenvolvimento Regional e Sustentável, Investimento, União Europeia, Qualidade de vida e Coesão Social. A lecionação tem incidido nas áreas do Desenvolvimento, Economia Portuguesa e Europeia, Globalização, Economias de Aglomeração e Economia Pública. É investigadora ainda do CETRAD – Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento.

Vasco Amorim Araújo – Doutorando em Ciências Sociais e Envelhecimento pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Doutoramento UNISF – Universidade sem Fronteiras. Mestre em Psicologia do Trabalho, Organizações e Recursos Humanos, Especialista em Gestão de Empresas, Especialista em Auditoria, Pós-graduado em Fiscalidade, Pós-graduado em Fintech, possui um MBA Internacional em Auditoria Interna, MBA em Gestão de Organizações do Terceiro Sector e formação executiva

na área da Inteligência Artificial. Atualmente exerce a função de Diretor Executivo no Centro Paroquial e Social de Lanheses. É, também, consultor em liderança, gestão financeira e gestão de recursos humanos em organizações do terceiro sector. É atualmente Vice-Presidente da UDIPSS-Viana do Castelo.

Veronique Nelly Paul Marie Joukes - Belga. É Professora Auxiliar na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e Investigadora Principal do Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento (CETRAD), especializando-se na área do Turismo. Trabalhou em projetos nacionais e internacionais, sendo os mais recentes: LEARNVIL, INTEGRURAL, CultRural+. Interessa-se em turismo (animação, saúde e bem-estar, história, vinho, sustentabilidade), desenvolvimento rural/local, pensamento crítico e métodos de ensino interativo e colaborativo.

Vicenta Gisbert Caudeli - Doutora em Ciências da Educação, Graduado em oboé, Mestre em Neurociências para Professores. Credenciado como Médico Contratado pela Agência Nacional de Avaliação e Acreditação da Qualidade (ANECA). Coordenadora Académica do Mestrado em Pedagogia Musical, Coordenador da área de Pedagogia da Licenciatura em Música e mentor da Universidade Internacional de La Rioja (UNIR). Secretária do Centro de Estudos Universitários para a Educação na Diversidade (ULL). Membro do Grupo INCISO (UNIR), IMETIC (Universidade da Corunha), GIED (ULL) e GIMB (ULL). Colaboradora no Projeto Mestrado para Educar na Diversidade e Inclusão Social do Programa Erasmus+. European Union KA2 Strategic Associations in Higher Education, 2019 University of La Laguna. Publicações em revistas científicas: Ciências Aplicadas, LEEME, Artseduca, Eufonía, Creatividad e Sociedad; publicações nas editoras: Tirant Lo Blanch, Dykinson, Pirâmide, Gedisa, entre outras.

Victor Ventosa - Doutor em Pedagogia. Licenciado em Filosofia. Mestre Universitário em Tecnologia da Educação. Pós-graduado em Educação de Adultos. Consultor internacional e Perito do Ministério da Educação, Cultura e Desporto de Espanha para o desenvolvimento curricular das qualificações profissionais da família, serviços Sociais e Comunidade. Diretor da coleção de livros de ASC “RIA” na editora CCS. Editor científico da revista ibero-americana “Animador Sociocultural”. Diretor de formação e diretor do Centro de Informação Juvenil. Professor convidado de diversas universidades espanholas e estrangeiras. Investigador e consultor internacional de diferentes organismos públicos e privados. Publicou mais de 35 livros, além de inúmeros artigos em revistas nacionais e estrangeiras especializadas sobre Educação Social, Formação de Adultos, Animação Sociocultural, Educação em tempo livre, Expressão Musical, Expressão Dramática e Animação Teatral, alguns dos quais em múltiplas edições e traduções em diversos idiomas. Foi convidado como conferencista para cerca de 300 congressos, cursos, seminários nacionais e internacionais.

