

Universidade de Lisboa

Instituto de Educação



O Contributo da Universidade Sénior para um Envelhecimento Ativo

Joana Costa de Matos Gomes Pereira

Mestrado em Educação e Formação
Área de Especialidade: Desenvolvimento Social e Cultural

Relatório de Estágio orientado pela Prof^ª. Doutora Carolina Carvalho

2021

Agradecimentos

A escrita deste relatório de estágio não seria possível sem o carinho e apoio de diversas pessoas. Assim sendo, sinto necessidade de agradecer a quem esteve sempre presente nesta etapa que não foi simples.

Aos meus pais que sempre me incentivaram a seguir para o mestrado, que me motivaram em todas as horas, as de conquistas, de nervosismo e as de receio.

Aos meus avós, que são das pessoas mais humildes que conheço e que festejam todas as minhas conquistas com tanto amor.

Ao meu namorado, que com o seu percurso académico próximo ao meu, sempre me deu ideias, auxiliou e motivou a escrever. Foi também por ele, que dei oportunidade à educação, pela qual hoje sou completamente apaixonada.

Às minhas amigas, Íris Saramago, Mariana Vaz, Andreia Póvoa, Carolina Pato e Gisela Gonçalves, que me perguntavam constantemente pelo estado do meu estágio/trabalho, e que me davam uma força incansável. Que me ouviam, e mesmo com rumos diferentes de vida, tentavam auxiliar com ideias e orientações.

À professora orientadora, Carolina Carvalho, por toda a sua disponibilidade, esclarecimento de dúvidas e acompanhamento.

Não deixo de lado todo o apoio de quem permitiu todas estas mudanças de local de estágio, devido à pandemia COVID-19, os professores da universidade sénior, a equipa da unidade da juventude de Oeiras que me permitiu estagiar em sítios tão benéficos para o meu desenvolvimento.

Um grande agradecimento a toda a equipa da Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas, que me integraram com amor, carinho, que me ensinaram a desenvolver as minhas capacidades mais ocultas. Que me deram oportunidades únicas, onde pude crescer e fazer parte daquela “família”.

Obrigada do fundo do coração!

Resumo

O presente relatório enquadra-se na modalidade de estágio curricular no âmbito do mestrado em educação e formação com especialização em desenvolvimento social e cultural. O estágio foi realizado ao longo de oito meses na Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer¹ para obtenção do grau de mestre em educação e formação.

A USCQAL centra os seus valores na promoção do envelhecimento ativo com especial enfoque nas características dos seus alunos. Esta instituição com preocupações no ensino-aprendizagem, não esquece o lazer como forma de acolher todos os seus alunos da melhor maneira e atendendo às suas necessidades. A Universidade Sénior trabalha em conjunto com a junta de freguesia de Carnaxide e Queijas e têm em evidência alicerces como a cidadania e responsabilidade social. Assim, e em simultâneo os seus objetivos passam por combater a solidão e promover o desenvolvimento pessoal e social da população sénior da freguesia em questão.

O estágio começou com um diagnóstico inicial para avaliar as necessidades da universidade sénior e dessa forma, planear e desenvolver um projeto de intervenção que contribuísse para as resolver. No entanto, como veremos, devido à pandemia que se faz sentir e também para segurança de todos os envolvidos algumas alterações tiveram de ser introduzidas no estágio realizado, e conseqüentemente, na instituição onde o projeto de intervenção seria implementado. Assim, para além das atividades realizadas no âmbito da universidade sénior, foram feitas diversas atividades na junta de freguesia de Carnaxide e Queijas no âmbito da operação Censos 2021. Estas atividades serviram para aprender outras dinâmicas, quer no atendimento ao município quer na ação social na junta de freguesia. Concretamente, os Censos 2021 permitiram refletir e criar ideias inovadoras para chegar à população mais idosa: no preenchimento em segurança e de forma detalhada dos questionários. Com esta atividade pude mobilizar conhecimentos obtidos na licenciatura e mestrado, associados aos receios desta faixa etária quando envolvidos neste tipo de atividades pelos seus percursos de vida, mas também aos desafios dos profissionais para os ajudarem a ultrapassar. A operação Censos 2021,

¹ Universidade Sénior De Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

serviu também para formar, em conjunto com a equipa de subcoordenadores e delegada municipal, os recenseadores para atuarem de forma mais eficaz no terreno com diversos tipos de população. Com esta formação, os resultados obtidos iram ser melhores, podendo a equipa concluir os seus objetivos.

Abstract

This report is part of the curricular internship modality in the context of the master's degree in education and training with specialization in social and cultural development. The internship was held over eight months at the Senior University of Carnaxide and Queijas Learning and Leisure to obtain a master's degree in education and training.

USCQAL focuses its values on promoting active aging with a special focus on the characteristics of its students. This institution with concerns in teaching-learning, does not forget leisure as a way to welcome all its students in the best way and meeting their needs. The Senior University works together with the parish council of Carnaxide and Queijas and has in evidence foundations such as citizenship and social responsibility. Thus, and at the same time its objectives are to combat loneliness and promote the personal and social development of the senior population of the parish in question.

The internship began with an initial diagnosis to assess the needs of the senior university and thereby plan and develop an intervention project that would contribute to solving them. However, as we shall see, due to the pandemic that is being felt and also for the safety of all those involved some changes had to be introduced in the stage carried out, and consequently in the institution where the intervention project would be implemented. Thus, in addition to the activities carried out within the senior university, several activities were carried out in the parish council of Carnaxide and Queijas under the operation Census2021. These activities served to learn other dynamics, both in the attendance of the municipality and in the social action in the parish council. Specifically, the 2021 Census allowed us to reflect and create innovative ideas to reach the older population: to fill out the questionnaires safely and in detail. With this activity I was able to mobilize knowledge obtained in the bachelor's and master's degree, associated with the fears of this age group when involved in this type of activities by their life paths, but also to the challenges of professionals to help them overcome. The operation Census 2021, also served to form, together with the team of subcoordinators and municipal delegate, the census takers to act more effectively on the ground with

various types of population. With this training, the results obtained will be better, and the team can complete its objectives.

Keywords: Active Aging, Gerontology, Senior University

Índice Geral

<i>Índice de Imagens</i>	8
<i>Lista de Siglas</i>	10
<i>Introdução</i>	11
<i>Capítulo I- Enquadramento Teórico</i>	13
O que é o Envelhecimento?.....	13
1.3. Aposentação, Solidão e Morte.....	27
1.4. Gerontologia Educativa	30
1.5. Universidade Sénior	34
<i>Capítulo II- Enquadramento Institucional</i>	40
2.1. Caracterização do Território	40
2.2. Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer	44
2.2.2. História USCQAL.....	44
2.2.3. Missão, Visão e Valores.....	46
2.2.4. Instalações e Parecerias	47
2.3. Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas	48
<i>Capítulo III- Estágio e Atividades Complementares</i>	51
3.1. Plano Inicial: A Universidade Sénior USCQAL.....	51
3.1.1. Contextualização USCQAL	51
3.1.2. A USCQAL Vista Pelos Professores	53
3.2. O Plano B: Atividades na Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas	57
3.3. Operação Censos 2021	61
<i>Capítulo IV- Reflexões Finais</i>	67
<i>Referências Bibliográficas</i>	70
<i>Anexos</i>	75
Anexo III –Diário de campo	90
Anexo IV –Diário de campo	92
Anexo V – Diário de campo	94
Anexo VI – Diário de campo.....	96
Anexo VII – Diário de campo	98
Anexo VIII – Diário de campo.....	100
Anexo IX – Diário de campo.....	102
<i>Anexo X- Serviços Junta de Freguesia</i>	104
<i>Anexo XI- Operação Censos 2021, Diploma</i>	105
<i>Anexo XII- Plano de Responsabilidade Social</i>	106
<i>Anexo XIII- Questões de Entrevista ao Presidente da Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas</i>	112

Índice de Imagens

Figura 1- Fatores influenciadores da qualidade de vida dos idosos.	25
Figura 2- Subcategorias da aprendizagem informal.	33
Figura 3- Modelos associados às Universidades Seniores.	36
Figura 4- Modelos de Universidades Seniores. Adaptado de Cachioni, 1999.	37
Figura 5-Brasão da Vila de Oeiras.	40
Figura 6-Brasão de Carnaxide.	41
Figura 7-Brasão de Queijas.	42
Figura 8-Logotipo Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer.	44
Figura 9-Logotipo União de Freguesias de Carnaxide e Queijas.	50
Figura 10-Mapa inicial de aulas presenciais da USQCAL.	52
Figura 11-Logotipo PO APMC.	57
Figura 12-Domicílios PO APMC.	58
Figura 13- Preparação dos cabazes alimentares.	58
Figura 14-Equipa de trabalhadores da JF, voluntários e o presidente Inigo Pereira, na semana de POAPMC de Fevereiro.	59
Figura 15- Cabazes alimentares.	59
Figura 16-Panfleto dos bens alimentares que não podem ser adquiridos.	60
Figura 17- Auxilio Cartão Pingo doce.	60
Figura 18- Logotipo Operação Censos 2021.	63
Figura 19-Kits de trabalho para os recenseadores.	63
Figura 20-Trabalhos a decorrer na área de Carnaxide/Queijas.	63
Figura 21-Coordenadores e Subcoordenadores de diversas freguesias.	64
Figura 22-Reunião com recenseadores de Carnaxide e Queijas.	64
Figura 23-Recenseador, em Outurela, a informar idosa sobre o preenchimento dos censos 2021.	65
Figura 24-Salas de aula e ginásio da Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas.	91
Figura 25-Aula via Zoom com o escritor João Tordo.	93
Figura 26-Oferta de pintura desenhada pelo professor Pestana.	95

Figura 27- Cabazes alimentares: "Semana dos Alimentos"	96
Figura 28- Censos 2021: Formação	98
Figura 29- Programa GPIER	101
Figura 30:Jornal Olhares de Carnaxide e Queijas- Artigo Censos 2021	103
Figura 31- Ideias Para Placard JF	104
Figura 32- Diploma de Participação Censos 2021	105
Figura 33- PO ISE e PO APMC Carta de Responsabilidade Social.....	111

Lista de Siglas

USCQAL- Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

GAS- Gabinete de ação social

JF- Junta de Freguesia

POAPMC- Programa Operacional de Apoio a Pessoas Mais Carenciadas

PO ISE- Programa Operacional de Inclusão Social e Emprego

SOC- Modelo de seleção, otimização, compensação

OMS- Organização Mundial de Saúde

UE- União Europeia

DGS- Direção Geral de Saúde

SNS- Serviço Nacional de Saúde

IPL- Instituto Politécnico de Leiria

OCDE- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

ACESLOO- Agrupamento de Centros de Saúde Lisboa Ocidental e Oeiras

UNESCO- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

C.O- Comentário do Observador

RUTIS- Rede de Universidades Seniores

Introdução

O presente relatório de estágio tem como objetivo principal alertar para a importância de um envelhecimento ativo. A Universidade Sénior é uma estratégia possível já que promove diversas formas de mobilizar a população mais envelhecida: transformar as suas vidas para serem mais autónomos e se sentirem bem consigo mesmo e com os grupos sociais com quem interagem. Porém, estes princípios de vida são fundamentais a todo o ser humano.

A escolha deste tema, ou seja, o envelhecimento ativo, surge pelo gosto em auxiliar os mais idosos. Nomeadamente, demonstrar-lhes como podem melhorar a sua qualidade de vida. Dessa forma, torna-se necessário tocar em diversos pontos, pois a comunicação e o isolamento desta faixa etária, é cada vez mais incidente com o passar dos anos, principalmente porque a família e os amigos não têm tempo para cuidar e dar a atenção que é precisa aos mais idosos. Estes, por sua vez, “podem estar pouco instruídos para exercerem autonomia em diversos aspetos, mobilidade, tecnologia, e por vezes terem maior consciência sobre as melhores escolhas pessoais.” (Cabral & Ferreira, 2014, pp 17-18). A Universidade Sénior, pretende mudar a perceção dos idosos sobre o mundo, para os fazer sentir mais úteis e cultos.

Esta realidade tende a aumentar e Portugal tem uma população envelhecida. Consequentemente, é necessário intervir, auxiliar esta faixa etária criando atividades não só baseadas na promoção do bem-estar e da saúde, mas de aprendizagens e de socialização. Assim, segundo os autores Cabral e Ferreira (2014), na sua obra “*Envelhecimento ativo em Portugal*”, afirmam que a palavra atividade surge, não só ligada ao profissionalismo, mas sim, ao facto de o idoso se poder manter ativo com atividades de carácter individual ou coletivo para conservar de certa forma um envelhecimento saudável em todos os aspetos, sejam eles físico, social ou psíquico. Os mesmos autores focam-se também na importância das relações sociais, numa vida social mais ativa e intensa. (Cabral e Ferreira, 2014). A totalidade destes fatores forma o conceito de “envelhecimento ativo”. O conceito de envelhecimento ativo, pode-se assumir como uma nova visão destinada a alterar a perspetiva e os estereótipos negativos associados aos mais velhos (Ballesteros, 2011, citado por Ribeiro, 2012), e

constitui ainda, parte de uma visão sociopolítica, onde os direitos humanos permitirão que o número crescente de pessoas idosas permaneça saudável e que, de certa forma, ao mesmo tempo, participe nos eventos de carácter político e comunitário do quotidiano, ou seja, ao exercer o seu direito de cidadania (Ribeiro, 2012).

Desta forma, o presente relatório está organizado com a seguinte estrutura: A parte inicial, onde estão situados os agradecimentos, o resumo e o abstract, seguindo-se a introdução onde está inserida toda a razão de escolha do tema de trabalho. Após isso, no capítulo um encontra-se a parte teórica, com temas como o envelhecimento e o envelhecimento ativo; A questão da aposentação, solidão e morte; A gerontologia educativa e por fim a Universidade sénior. No capítulo dois, é descrito o território onde se situa a junta de freguesia de Carnaxide e Queijas bem como a universidade sénior estudada. Seguindo-se então a apresentação da universidade sénior, os seus valores e tudo o que a envolve. Também é descrita a junta de freguesia incluindo os seus serviços, por ser crucial neste percurso. O capítulo três, centraliza-se no projeto que foi criado para aplicar na USCQAL, de acordo com as necessidades da mesma, e também nas atividades que foram desenvolvidas na junta de freguesia de Carnaxide e Queijas de modo a complementar o estágio, visto que devido à pandemia covid-19, a universidade sénior teve de encerrar. Quer seja por existir confinamento obrigatório, em diversos setores, como por proteção. Após o terceiro capítulo, ou seja, no capítulo quatro e último, encontram-se as reflexões sobre todo o trabalho realizado. Por último, as referências bibliográficas e anexos que complementam todo o trabalho desenvolvido.

Capítulo I- Enquadramento Teórico

“Não há saber mais ou saber menos: há saberes diferentes.”

Paulo Freire

O que é o Envelhecimento?

Atualmente o conceito de envelhecimento tem sido alvo de diversos debates, quer a nível teórico como nos media (debates, programas televisivos e anúncios). Este termo pode conter diversas interpretações, por exemplo, segundo Rosa (2012), o envelhecimento pode estar associado a um contexto individual ou coletivo. Estes contextos podem ter semelhanças entre si, mas os seus significados variam. O envelhecimento individual prende-se com o envelhecimento biológico, ou seja, progressivo e de carácter inevitável. “Este processo faz parte do ser humano, embora possa variar de indivíduo para indivíduo.” (Rosa, 2012, p.19). Já o envelhecimento coletivo, pode estar relacionado com a sociedade e também com a demografia. Estes conceitos prendem-se muito com a parte sociológica do envelhecimento, como por exemplo o aumento da “idade média” e as mudanças na pirâmide etária. (Rosa, 2012).

Para Rosa (2012) é ainda importante realçar a existência de uma bipolaridade de perspetivas em relação à velhice, positivas e negativas. Na vertente negativa, por exemplo, existe a associação à morte, ao isolamento e até mesmo a perda de capacidades para executar diversas tarefas. Já a visão positiva, é referente a um “privilégio de chegar a idades mais avançadas (...) Muitos jovens ou indivíduos de “meia-idade”, usam a expressão: “Se lá

chegar...” para se referirem a projetos que anseiam realizar mais tarde (Rosa, 2012, pp.21-22).

O envelhecimento, tema que tem sido debatido ao longo dos anos, começa a ser notado quando a sociedade sofre algumas alterações, por exemplo a melhoria de vida e condições de bem-estar favoráveis. Rodrigues (2018), exprime vários motivos para a evidência e transformações dos antigos padrões sociais, são eles a “redução dos níveis de mortalidade e conseqüentemente o aumento do número médio de anos de vida e a diminuição da taxa de fecundidade.” (Rodrigues, 2018, p.17).

Viver um maior número de anos pode não estar de acordo com um envelhecimento saudável, é para isso necessário corresponder às necessidades do indivíduo. Assim, Rodrigues (2018), afirma que “O aumento da longevidade não é sinónimo de saúde, e viver mais anos não significa que estes sejam vividos com qualidade”. (Rodrigues, 2018, p.29). Um envelhecimento positivo pode dar origem a uma inclusão favorecida e também a um sentimento de pertença desta faixa etária.

Os complexos com o envelhecimento, mais concretamente, com a velhice, são comuns entre os mais idosos. Os mais velhos atribuem variados conceitos à velhice e assim, Hareven (1999), caracteriza este pensamento como o fim da vida, o declínio, a fraqueza e o fim de uma vida útil. Estes conceitos surgem do abrandamento de vida dos mais idosos, e causam sentimentos menos bons afetando psicologicamente os mesmos. Bailly e Alaphilippe (2014), revelam que baixas de desempenho resultantes da idade, podem afetar gravemente a estima que a própria pessoa tem de si mesma e levar até a uma depressão ou desvalorização dos próprios. Surge por isso a importância de existir uma valorização dos idosos e a necessidade de integração no quotidiano, proporcionando-lhes qualidade de vida. O combate ao isolamento pertence a este conjunto de panóplas.

O envelhecimento envolve diversas áreas importantes e é por isso que merece toda a nossa atenção. Costa e Oliveira (2013), defendem que um envelhecimento saudável, “vai mexer com diversos setores, com a saúde, educação, segurança social, habitação, turismo, novas tecnologias cultura e valores do meio onde estão inseridos e nos quais se sustentam”. (Costa & Oliveira, 2013, p. 119). Então, atualmente, como podemos ver a sociedade

portuguesa? Rosa (2012), explica que as pessoas idosas estão agora em excesso, poucos jovens e indivíduos em idade ativa, cada vez mais escassos. (Rosa, 2012).

A população mais jovem tem diminuído ao longo dos anos, pode-se afirmar que é um ciclo inevitável aos olhos da população, por ser cada vez mais constante. Para além da natalidade ter diminuído bastante, existem outros indicadores que acompanham este paradigma. Rebelo (2015), afirma que se assiste ao “retardamento em que os jovens formam a sua própria família. O adiamento da idade de saída de casa dos pais e conseqüentemente, de alguma ligação conjugal ou nascimento do primeiro filho”. (Rebelo, 2015, pp. 14-15, como referido em INE, 1997, p.5). É necessário por isso existir uma capacidade de resposta congruente, face a todas as modificações que se têm vindo a suceder na sociedade portuguesa.

As mudanças que têm vindo a existir na sociedade portuguesa, passam também pelo aumento e conseqüentemente o combate ao idadismo², estereótipo que se acentua entre jovens e idosos. Este conceito, faz parte do ponto de partida inicial, o envelhecimento. Assim, Rebelo (2015), de acordo com Osório (2007), associa a velhice a uma imagem menos favorável. “A velhice, está assente e coligada à falta de produtividade, falta de adaptação a situações distintas, mudanças por exemplo.” (Rebelo, 2015, p.20, como referido em Osório, 2008 p.13).

Pode-se considerar Portugal, um dos países onde este estereótipo etário, idadismo, não tem tanto impacto na vida dos mais idosos. Rebelo (2015), aponta para cerca de 17% da população que tenha sido vítima de discriminação etária. Pode-se dizer que o aumento tende a ser, a partir dos 65 anos, e com maior impacto ainda, a partir de 80 anos. (Rebelo, 2015, como referido em Lima et al, 2010).

Este estereótipo faz com que o ser humano tenha uma ideia errada sobre a velhice e tudo aquilo que faz parte dela. Dessa forma, Pimentel et al. (2016), defende que a velhice não impede com que as pessoas continuem a ter capacidade de controlar as suas vidas. Afirma ainda que “todos são responsáveis pelo conceito de envelhecimento ativo.” (Pimentel, Lopes & Faria, 2016, p.20).

² Em inglês, *ageism*.

Existem diversos pensamentos sobre as formas de envelhecer e estes podem ser positivos ou negativos. Pimentel et al., (2016), reforçam como principais pensamentos positivos em relação ao “envelhecer” os destaques de Lazarus e Lazarus (2006):

“A satisfação com a reforma: Sem pressão inerente à sua profissão e tempo livre;”

1. “A oportunidade para tomar conta ou passar mais tempo com os netos;”
2. “A capacidade para adequar objetivos à etapa da vida em questão;”
3. “A sabedoria adquirida;”

Os mesmos autores, citados por Pimentel et al., também evidenciam os pontos negativos associados à velhice:

1. “A hora da morte aproxima-se;”
2. “Existência de um fosso geracional com os seus familiares;”
3. “O medo da morte de familiares ou amigos;”
4. “Diminuição da saúde;”
5. “Falta de utilidade na vida;”

Então, podemos afirmar que quanto maior é o suporte, principalmente social, que estes indivíduos têm melhor se adaptam às situações que lhes são atribuídas e melhor lidam com as diferentes formas de stress. (Pimentel et al. p.25 citado por De Longis & Holtzman, 2005).

1.1. Envelhecimento Ativo

Na base do conceito de envelhecimento, temos fatores positivos e negativos. Mas o que distingue o envelhecimento ativo e bem-sucedido de um envelhecimento dito normal?

“O termo “ativo”, remete-nos para a percepção de uma vida com contínua participação social, económica, cultural e civil” (Who, 2002, p.12 citado por Rebelo, 2015, p.23). Devemos ter em conta que esta definição vem alterar os primórdios da definição de “envelhecimento saudável” com alicerces na saúde. Desta forma, com o conjunto de outros fatores, referidos anteriormente, como a participação social, torna-se num conceito mais abrangente, e o seu alicerce principal, passa a ser então, a qualidade de vida do indivíduo. (Ribeiro e Paúl, 2011, citado por Rebelo, 2015).

Um envelhecimento bem-sucedido corresponde a uma satisfação da condição de vida que o indivíduo vive e enquadra-se por isso num desenvolvimento positivo. (Rosado, 2019). Este tipo de envelhecimento pressupõe que os idosos estejam sempre inseridos em atividades que “puxem” por eles, e são maioritariamente de carácter social. “Assim, pode-se evitar que exista um maior aumento dos estereótipos causados com a idade da aposentação.” (Monteiro & Neto, 2008, cit. por Rosado, 2019, p.38).

Existem, portanto, diversas teorias sobre a temática do envelhecimento, neste caso, envelhecimento ativo que formam a imagem dos seniores como pessoas “pró-ativas, capazes de organizar a sua qualidade de vida pela definição de objetivos, de lutar para os atingir, e toda a sua envolvência ativa na preservação do seu bem-estar.” (Fonseca, 2008, cit. por Rosado, 2019, p.39).

À medida que o tempo passa, foram surgindo diversos significados, com eles, novos modelos teóricos. Existem duas definições que são atualmente bastante aceites por quem pesquisa e trata do tema do envelhecimento. O modelo SOC³, desenvolvido por Baltes e Baltes (1990) e baseia-se em conceitos como a flexibilidade e adaptação, segundo este modelo, o idoso pode envelhecer com sucesso apesar das suas capacidades serem diminutas. E ainda o modelo de

³ Modelo de seleção-otimização-compensação.

Rowe e Kahn (1997), onde são definidos objetivos para se atingir um envelhecimento bem-sucedido, ou seja, baixo risco de doenças, ou incapacidade, manutenção física e mental do indivíduo e envolvimento em atividades de caráter social. Estes autores ainda defendem que um envelhecimento bem-sucedido pode ser adquirido com esforço de cada um. Pode variar consoante o estilo de vida (Pimentel et al., 2016).

O modelo SOC, Baltes e Baltes (1990), defendem que existe sempre a possibilidade de envelhecer com sucesso, mesmo com diminuição de algumas capacidades, existindo uma adaptação às suas condições e capacidades que ainda mantêm em si. Estes autores referem também a importância de respeitar a cultura/contexto cultural dos indivíduos, tendo apreço pelas características dos mesmos. (Pimentel et al., 2016). Este modelo está dividido em três grandes grupos: “Seleção: onde são identificados os objetivos e onde existe um estreitamento de possibilidades; A otimização: onde estão localizados os meios e recursos e onde existe a procura de meios que facilitem o desenvolvimento. E por fim a compensação: a resposta, a aquisição de novos recursos internos e externos e diretamente ligados a mudanças/reajustamentos nos contextos e objetivos.” (Fonseca, 2005, p.101).

A OMS, em 2002, propôs uma definição para envelhecimento ativo, relacionada com um envelhecimento saudável e diretamente ligada a aspetos de origem socioeconómica, psicológica e ambiental. Assim, com diversos indicadores associados a este conceito, ele passa a ter múltiplos sentidos, determinantes para o seu entendimento e definição. “Os aspetos de origem pessoal dizem respeito ao próprio indivíduo; os aspetos comportamentais, direcionam-se para a participação ativa na sociedade e para uma vida saudável; os económicos, que muito têm a ver com os rendimentos e proteção social; Meio físico e social, ou seja, condições de mobilidade, transportes, local de residência seguro, alfabetização, prevenção contra diversos abusos.” (Ribeiro & Paúl, 2018, pp.2-3).

O envelhecimento ativo trata-se não só do próprio indivíduo, mas sim de uma responsabilidade coletiva da sociedade envolvente, para além disto, muito mais do que a responsabilidade perante o mercado de trabalho e políticas sociais, este processo contém diversas atividades multidimensionais, é por isso necessário invocar e respeitar a inclusão de todos estes adultos para que o

sucesso desta etapa seja eficaz. (Paúl & Lopes 2017, citado por Ribeiro & Paúl, 2018).

Existem várias formas de promover um envelhecimento ativo e saudável, nomeadamente as redes sociais. As redes sociais são um ponto de partida, demasiado importante e por vezes ignorado. Elas são um início de possíveis amizades que estes idosos podem construir, com cautela. Isto fará com que se combata o isolamento. Com estas amizades virtuais, é possibilitado ao idoso falar sobre preocupações ou problemas do quotidiano. Apesar da maioria dos idosos preferir a família, para conversar via internet (Cabral & Ferreira, 2014). Estima-se também que em média a população com ensino superior está maioritariamente representada nas redes interpessoais de maior dimensão, enquanto que a população que não sabe ler nem escrever ou possui apenas o primeiro ciclo do ensino básico, tende a estabelecer relações de confiança apenas com uma ou duas pessoas, ou seja redes mais pequenas. (Cabral & Ferreira, 2014). Também as atividades fora de casa, além de pressuporem um determinado nível de atividade física, apontam também para um nível diferente de envolvimento e participação social. Logo seria uma mais valia para os idosos, que para além de saírem da sua zona de conforto, fortaleciam laços entre eles e em espaços de natureza educativa, onde a atividade física, aos poucos, iria ser importante para a saúde dos mesmos. (Cabral & Ferreira, 2014).

Ainda em relação à saúde, Colom (2000), citado por Vallespir e Morey (2007), refere que a realização de exercício físico, regular e sistemático, é uma das atividades preventivas mais acessíveis e benéficas para um envelhecimento ativo. A conversão destas atividades numa prática regular exige a colaboração de diferentes agentes sociais. Um outro desafio vai ao encontro da definição estereotipada da velhice, ou seja, tradicionalmente a velhice estava associada à doença, à dependência e à falta de produtividade. Vallespir e Morey (2007), explicitam que de acordo com os resultados do estudo “Envejecer em España” (2002), “os idosos realizam menos atividades culturais e de ócio do que o resto da população; para além disso, a frequência com que os idosos realizam cada uma das atividades é muito baixa: apenas 4,4 por cento fez algum tipo de viagem de recreio no último mês; menos de 2 por cento dos idosos foram ao cinema; cerca de 2 por cento das pessoas de idade com mais de 65 anos visitou um museu” (p.84).

Para que os mais idosos se sintam mais ativos, e apoiados, têm sido criados diversos programas e movimentos onde a defesa destas pessoas acaba por ser o principal objetivo, mas também o ponto de partida para a mudança do conceito estereotipado de velhice. Os movimentos são por exemplo: os “Democrático Reformados e Pensionistas”; “Movimento para a Cidadania Sénior” ou “Movimentos Reformados Indignados” são apenas alguns exemplos dos muitos movimentos que têm vindo a aparecer. Assim, os idosos conseguem demonstrar que estão no direito de ter o seu espaço social. (Rebelo, 2015, p.21). É imprescindível frisar que o processo de envelhecimento não é como um acontecimento isolado, mas sim um processo que decorre ao longo da vida do indivíduo (Rebelo, 2015).

Em todas as etapas da nossa vida, o processo de socialização é imprescindível para o nosso bem-estar e para nos desenvolvermos. Ao envelhecer, esse processo só se torna mais frágil e com tendência a diminuir, os laços tornam-se menores e as redes de suporte social diminutas. Como todos nós somos seres sociáveis, necessitamos então uns dos outros para crescermos seja em que contexto for. Lima (2018), refere que todos temos um ADN único, dessa forma, podemos ser o resultado de todas as nossas experiências e isso faz de nós únicos. Desta forma, podemos afirmar que vivemos numa sociedade onde o poder dos laços sociais se torna base de construção de nós mesmos e dessa forma, existe uma coligação à educação bem como à psicologia, ou, ciências sociais. “A sociedade tem um papel importante atualmente, ela diz-nos o que tem valor ou não e o que presta e não presta. Mas é dessa forma que aprendemos a dar mais importância ao nosso grupo de pares bem como a família, aprendemos também a ser pessoas autónomas e independentes” (Lima, 2018, p.25).

As sociedades são distintas, e dessa forma os costumes e tradições são também desiguais umas das outras, dessa forma, Lima (2018), afirma que esta situação pode ser verificada nas práticas educativas quando as crianças vão para a escola de manhã, sozinhas nos países do Norte da Europa e acompanhadas pelos pais nos países de Sul. (p.25). Destas sociedades podem advir comportamentos estereotipados e perturbadores para diversos indivíduos, por exemplo, em função do idadismo, espera-se sempre que “os jovens trabalhem mais, sejam mais úteis do que os mais velhos, espera-se também, diferentes

comportamentos de quando se é branco vs. quando se é negro ou então quando se trabalha ou se está desempregado” (Lima, 2018, p.29).

Então, como podemos correlacionar este processo com o envelhecimento ativo? A socialização está fortemente ligada ao envelhecimento ativo, por exemplo, a relação social que temos com outros indivíduos pode afetar a nossa saúde, ou seja, boas relações com outras pessoas podem estar associadas a uma maior esperança de vida e menos suscetíveis a doenças, pelo contrário, se as relações forem negativas ou conflituosas, podem estar ligadas a morte prematura e doenças (Lima, 2018). O facto de os mais idosos passarem por períodos de solidão pode fazer com que “percam capacidades como ler os olhos, tomar a posição do outro, entoações entre outros, isto acontece porque deixam de ativar a junção temporo-pariental” (Lima, 2018, p.78). A junção temporo-pariental é responsável pela comunicação como referido anteriormente. Deste modo podemos afirmar que a solidão não é só uma realidade triste, é uma situação prejudicial para a saúde.

Para Lazarus e Lazarus (2006), um dos princípios para manter este envelhecimento bem-sucedido é precisamente manter laços sociais entre pares e familiares, seja com equipamentos que proporcionem essa interação, seja pessoalmente. Deste modo, afasta-se a possibilidade de um afastamento social, que por sua vez possui efeitos negativos no indivíduo, na saúde e bem-estar por exemplo. Ainda assim, é sublinhada a importância da qualidade desse envolvimento pessoal entre o indivíduo e a comunidade, pois sem qualidade, os efeitos negativos perduram de igual forma sob o mesmo. (Lazarus & Lazarus, 2006, citado por Pimentel, Lopes, Faria, 2016).

Outro fator bastante importante para o contributo de um envelhecimento ativo, são as relações intergeracionais. Estas relações estão associadas também à importância dos processos de socialização referidos anteriormente. A intergeracionalidade visa a aprendizagem dos jovens com os mais velhos e vice-versa, hoje em dia, as gerações são vistas como bastante desiguais, dessa forma, forma-se o pensamento de que estas nada têm em comum. Normalmente, este procedimento é muito importante para colher aquilo que é mais importante em cada geração, e partilhar o que pode enriquecer. Por exemplo, as gerações mais velhas tendem a ensinar e partilhar o saber que pode potenciar o amadurecimento dos mais jovens. São saberes e experiências que raramente se

podem obter por outros meios. (Pimentel, Lopes & Faria, 2016). Segundo o Eurostat, num relatório sobre o tema do envelhecimento ativo e entreadjudada de gerações, “cerca de 63,8% dos jovens com mais de 15 anos, da UE, afirmam que não existem praticamente hipóteses de convivência com pessoas de uma faixa etária mais avançada.” E dessa forma pode existir um fosso maior entre gerações, por vezes provocando estereótipos. (European Commission, 2011, p.112 citado por Pimentel, Lopes, Faria, 2016, p.166).

Voltamos então a falar de um conceito importante e que acaba por estar interligado com todas as temáticas descritas e que surgiu no início do presente trabalho: o idadismo. Este termo surgiu em 1969 pelo psicólogo americano Robert Butler. Este procurava entender as relações negativas de uma comunidade perante pessoas mais idosas pela vizinhança observada. (Marques, 2011). Estas ideias idadistas podem, segundo Marques (2011), estar assentes em três componentes muito importantes. “A primeira, tem os seus alicerces no pensamento de que esta faixa etária é incapaz e associada ao estigma das doenças. A segunda componente, prende-se com a falta de interesse em relação ao envelhecimento e por vezes pode assumir-se numa forma mais piedosa ou paternal, podendo disfarçar a atitude estereotipada. Por último, os maus tratos, os abusos a estes indivíduos.” (pp.18-19). A Constituição Portuguesa proíbe todos os tipos de discriminação, ou seja, está incluída a baseada na idade (Artigo 13^o). Podemos também conferir que ao longo da história da Humanidade, existiram diversas maneiras de tratar os mais velhos. Pode-se falar desde o abandono dos mesmos, até ao senicídio⁵ (Mezozóico na idade média), mas também do respeito e admiração pela sabedoria e experiência de vida dos mesmos (Paleolítico, antigo Egito ou império Romano). (Afonso et al. 2013).

De momento, estamos a viver num cenário de uma sociedade que dá prioridade ao que é novo e a todas as mudanças existentes. O avanço na tecnologia é o principal indicador desta sociedade moderna. Passa a ser nos

⁴ “Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei. Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.”

⁵ Suicídio ou assassinato de idosos.

jovens que todas as oportunidades assentam bem como, toda a formação para que possam acompanhar as novidades, é esquecido completamente o termo “maturidade” e “experiência” que tanto trazem de útil ao nosso cotidiano. (Marques, 2011).

Para combater este estereótipo, e manter um envelhecimento ativo, existem diversas componentes que auxiliam o indivíduo a envelhecer melhor. Por exemplo, o exercício físico, aquele que lhes é permitido. O exercício físico, nesta faixa etária, permite aos mesmos que não estejam demasiado tempo parados, que exercitem o corpo. Dessa forma, pode-se prevenir diversas doenças bem como o bom funcionamento cognitivo ou até a boa integração na sociedade atual. É importante frisar que uma inatividade prolongada, com tendência a aumentar, pode também levar a diversas alterações psicológicas, diminuição da autoestima e até levar a um comportamento depressivo, com falta de ânimo. Estes comportamentos sedentários, podem trazer consigo, um problema grave, o isolamento social. (Ribeiro et al, 2018). O exercício físico pode ajudar os indivíduos desta faixa etária ao diminuir por exemplo a tensão arterial, a melhorar a qualidade de sono, reforça o sistema imunitário entre outros fatores positivos para os mesmos. (Ribeiro et al, 2018). Para além dos benefícios psicológicos e biológicos desta prática, existem ainda benefícios do foro social. Podem ser aqui considerados, a aproximação do indivíduo ao meio que o envolve, a possibilidade de novos relacionamentos e promove por isso a comunicação. (Ribeiro et al, 2018).

As práticas de exercício físico para benefício do idoso e de um envelhecimento saudável, não necessitam de ser com um determinado grupo, num espaço fixo e com um professor. Estas atividades podem ser feitas durante o quotidiano, “podem ser simplesmente passear o animal de estimação, praticar jardinagem, lavar o carro, utilizar as escadas em vez do elevador sempre que possível ou até passear pela baixa da cidade para ver pequenas montras (o mesmo se aplica num centro comercial)” (Ribeiro et al, 2018, pp. 18-19).

Os municípios têm apostado fortemente nas dinâmicas seniores relacionadas com o exercício físico, com profissionais aptos e sessões que possam servir para sensibilizar a população sobre a importância do exercício nesta faixa etária. O município de Oeiras, promove diversas iniciativas neste contexto, por exemplo o

programa “Fit Sénior”. Este programa visa a promoção da prática de exercício físico nos munícipes com idade igual ou superior a 65 anos, em todo o concelho de Oeiras. O programa conta com atividades desenvolvidas no ginásio e piscina, como ginástica de manutenção, step adaptado, treino de força, postura e alongamento, yoga, chi kung, hidrogenástica, hidrodeep e um programa de exercício na osteoartrose do joelho (PLE2NO). As aulas sucedem-se duas vezes por semana. Estas podem variar entre 45 e 60 minutos e são orientadas por técnicos com formação superior na área da Educação Física, Exercício e Desporto e formação específica na área do Envelhecimento Ativo. Pressupõe-se que as atividades fora de casa, além de envolverem um determinado nível de atividade física, apontam também para um nível diferente de envolvimento e participação social. (Cabral & Ferreira, 2014). Logo seria uma mais valia para os idosos, que para além de saírem da sua zona de conforto, fortaleciam laços entre eles e em espaços de natureza educativa, social ou cultural, onde a atividade física, aos poucos, iria ser importante para a saúde dos mesmos. O Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas destaca-se com as suas recomendações para que os mais velhos possam estar preparados e sensibilizados para poderem viver de forma saudável. Destacam-se informações sobre a atividade física e alimentar e dessa forma, combater as barreiras de acesso à saúde. (DGS, 2004, citado por Afonso et al. 2013).



Figura 1- Fatores influenciadores da qualidade de vida dos idosos.

Segundo Afonso et al (2013), existem diversos fatores que podem influenciar a qualidade de vida dos idosos, apesar de permanecerem todos ligados entre si. Verificámos que a socialização tem um grande poder sobre esta faixa etária, a atividade física também, então e se falarmos de uma outra componente bastante importante, a alimentação?

A alimentação também é muito relevante, quer ao longo da nossa vida, quer em específico nesta faixa etária. “Uma alimentação rica e variada facilita a que o idoso⁶ se mantenha ativo na sociedade e também é crucial para a sua qualidade de vida, a níveis abrangentes: culturais, psicológicos ou sociais.” (Afonso et. al. 2013, p.42). Os idosos portugueses, são conservadores com uma rotina rígida com a sua alimentação. Por exemplo, por norma, as refeições são feitas no seu domicílio e a experiência de poder provar novos alimentos torna-se mais

⁶ É considerado como idoso, o indivíduo a partir dos 65 anos (Who, 2002, citado por Afonso et al. 2013, p.41).

complicada. Muitos destes indivíduos que se cruzam connosco diariamente, no seu passado, vivenciaram a falta de alimento, a fome, resultantes da baixa escolaridade e rendimentos escassos. Por esse motivo, é descrito que a tradição entre os mesmos, é valorizada. (Almeida et al., 2005, citado por Afonso et al. 2013).

Associados à alimentação e cuidados específicos a ter, também é importante salientar as alterações que ocorrem com o avançar da idade relacionadas com “a perda de apetite, com alterações do paladar ou olfato, o colesterol elevado (hipercolesterolemia), hipertensão arterial ou até a perda de dentes.” (Ribeiro et al, 2011, pp.74-75). A existência de um plano alimentar adequado e bem estruturado, onde estejam incluídos todos os grupos da roda dos alimentos irá auxiliar na contribuição da preservação da memória do idoso por mais tempo. “Por exemplo, alimentos ricos em hidratos de carbono, contribuem para um melhor funcionamento cognitivo, sem nunca esquecer de que uma boa hidratação é imprescindível (água ou sumos de fruta naturais são exemplos muito importantes).” (Ribeiro et al, 2011, pp. 95-96).

1.3. Aposentação, Solidão e Morte

A velhice é vista diversas vezes como a fase da vida que se aproxima cada vez mais do fim da vida, causando por isso o medo excessivo da morte associado ao isolamento que pode ter tido a sua origem com a aposentação. Estes fatores, contribuem de forma negativa para o envelhecimento do idoso. A morte por exemplo, é vista como algo que não deve ser prenunciado ou discutido de forma a evitar e esconder o assunto. (Oliveira & Lopes, 2008). No entanto, há que levar toda esta temática com alguma leveza e plenitude. Apesar de ser um processo natural do ser humano, a consciência de que é inevitável, faz com que o indivíduo entenda de melhor maneira, a vida e a sua complexidade sendo uma forma de rever os seus valores. (Frumi & Celich, 2006). Desta mesma forma, o idoso passa a adaptar-se ao conceito de envelhecimento, passando a desenvolver um sentimento otimista. “Estes indivíduos passam a ver então a velhice como um processo cheio de possíveis e novas experiências, maturidade e liberdade para se, assumirem como são.” (Frumi & Celich, 2006, p.95).

O processo de solidão nesta faixa etária, está muito associada ao estigma do idadismo referido anteriormente. Os idosos, tendem a evitar o campo social por receio do pensamento dos mais jovens. Não querem dar nas vistas e muito menos competir socialmente, desse modo, retraem-se, levando ao isolamento social e conseqüentemente a atitudes depressivas. Por esse motivo, uma das posições que estes adotam para se protegerem do estigma, é a adoção de hábitos de “juvenismo”. Estes hábitos consistem em privilegiar tudo o que está associado à juventude e inovação. Por outro lado, descartam imensos aspetos assentes na ideia de envelhecimento. (Alaphilippe & Bailly, 2014). O ser humano está muito ligado com o processo de socialização, o idoso não é exceção, este necessita ainda mais de comunicar com os seus pares. E é por esse ponto inicial que conquistam o próprio espaço e valor na sociedade. Como sentimento de perseverança, o autor cita uma das narrativas, de um idoso: “(...) a pessoa que participa e envolve-se com a sociedade não se sente velha. Eu me orgulho muito da participação que exerço na comunidade, pois é uma forma que encontro de me manter com este espírito jovem.” (Frumi & Celich, 2006, p.95).

Todos os conceitos mencionados inicialmente, estão de certa forma ligados entre si. Neste caso, o medo da morte, proporciona aos mais idosos, humores depressivos, medo de perdas, especialmente de familiares e amigos próximos, causa ansiedade entre outros fatores sociais e psicológicos. Pode-se também denominar este processo por *distress*⁷ pois está altamente relacionado com o conceito, por existirem antecipações ansiosas ou até mesmo a ideia de um futuro muito incerto. (Feifel, 1969; Neimeyer & Werth, 2005, citado por Costa & Oliveira, 2013). É também importante referir, que para os idosos a morte é um assunto inconstante, para muitos é levada como algo natural e para outros idosos, é vista como algo angustiante. Como explicita Frumi e Celich (2006), de facto, o homem está destinado a morrer. Essa situação desperta distintas formas de enfrentar o destino, que variam sempre de pessoa para pessoa, de idoso para idoso. As autoras referem a visão dos idosos em relação à morte: “É algo normal, que ninguém escapa, temos que encarar como natural, não tem jeito, se fugirmos desta realidade estaremos negando algo que é irremediável”. (sentimento de angústia). “O dia que a morte vir me buscar quero ir bem contente, porque consegui cumprir minha missão aqui na terra, que é de ensinar as experiências de vida que tenho. Aceito a morte como algo natural, uma sequência da vida “(Confiança). Desta forma, e por serem os últimos anos de vida destes idosos, considera-se que a melhor forma de os fazer sentir bem é proporcionar-lhes momentos de diversão, de cultura, aprendizagem entre diversas atividades que os façam sentir úteis. (Frumi & Celich, 2006, p.97).

Segundo Peplau e Perlman (1982), a solidão nesta faixa etária em concreto pode ter duas principais causas, a morte do seu parceiro de longa data ou outra pessoa amada (familiar, amigo próximo), ou tarefas e situações do quotidiano que obriguem estes indivíduos a prosseguir a sua vida a sós, tornando-se cada vez mais, pessoas com um alto nível de solidão. (Citado por Monteiro & Neto, 2008). Mas não são os únicos aspetos que podem aumentar o risco de solidão entre os mais velhos. Existem diversos fatores que podem contribuir, como por exemplo as características da personalidade do indivíduo: tendências depressivas e ansiosas, pessoas mais introvertidas. (Jones et al 1985

⁷ Segundo o Serviço Nacional de Saúde (SNS), o *distress* pode ser definido como um estado de sofrimento emocional caracterizado por sintomas de depressão e ansiedade, por vezes associados a queixas corporais.

citado por, Monteiro e Neto, 2008). Autoestima: baixa, sentir-se sozinho, sem valor. (Peplau, Miceli & Morash, 1982 citado por Monteiro & Neto, 2008). Competências sociais: não saber aplicar conhecimentos de como se comportar socialmente e fracasso social. (Monteiro & Neto, 2008). Características sócio demográficas: Estado civil e idade podem estar relacionadas com a solidão. (Monteiro e Neto, 2008).

Segundo Cabral e Ferreira (2014), muitos destes idosos vivem com familiares e/ou com o seu cônjuge, e a situação de solidão surge quando existe o falecimento dos mesmos e estes ficam a morar sozinhos. Neste caso, os mais velhos começaram por sofrer da condição de uma solidão precoce. Pode-se atribuir dois valores ao conceito de solidão, para além de um sentimento, é também uma experiência e pode estar presente na vida de qualquer um, sendo que pode estar mais relacionado com situações de migração, exclusão ou envelhecimento. (Cabral & Ferreira, 2014). Uma das observações de Cabral e Ferreira (2014), é a existência deste sentimento maioritariamente no sexo feminino. Os autores afirmam que um terço das mulheres diz ter experienciado este sentimento muitas vezes, enquanto, que nos homens, apenas um quinto. Os homens não estão tantas vezes na presença de situações ligadas à solidão.

Outra grande mudança na vida destes idosos é a reforma (a aposentação), a reforma é vista como um direito e também como o período de descanso dos indivíduos, após terem exercido funções laborais e de contribuições obrigatórias durante diversos anos. É aqui que começa o pensamento da existência de um período de lazer para os indivíduos. (Cabral & Ferreira, 2014). No entanto, e apesar de existir tempo para o lazer, e descanso após anos de trabalho, muitos dos reformados continuam a sua atividade profissional. Isto acontece por diversos motivos como, o dinheiro da reforma não ser suficiente; manterem-se ocupados; gostarem do trabalho onde permanecem e sentirem-se úteis. Desta forma, o facto de se prolongar a vida ativa/laboral não tem como único significado o ganho de mais rendimentos, mas sim, com o sentido positivo que é atribuído a estas atividades. (Cabral & Ferreira, 2014). Pode-se ainda afirmar que, apesar de existir longevidade no percurso dos cidadãos, é de certa forma previsível que a idade da reforma seja adiada. Maioritariamente, este processo será visto de forma negativa, por coincidir com conceitos de declínio económico e conseqüentemente o bem-estar da sociedade. Apesar disso, existem também

aspectos positivos, como a integração social desta faixa etária. (Cabral et al, 2013).

1.4. Gerontologia Educativa

Este conceito aborda o processo de envelhecimento, desde as maiores insatisfações até aos pontos mais fortes e específicos. (Costa, 2015, citado por Rosado, 2019). Desta forma, a gerontologia está relacionada com o estudo das pessoas mais velhas. A aprendizagem ao longo da vida está fortemente relacionada com a gerontologia educativa. Ou seja, esta aprendizagem, engloba todas as formas de aprender, adquiridas ao longo da vida. Estas podem ser aprendizagens de carácter formal, não formal ou informal. (Costa, 2015, citado por Rosado, 2019). Pode-se considerar que o indivíduo tem sempre um papel imprescindível no seu próprio desenvolvimento. As trocas entre o próprio e o meio onde está inserido bem como o contexto, favorecem o desenvolvimento e também podem explicar a forma de diferenciação de conhecimentos. “O caminho percorrido por cada um é distinto logo, as trajetórias do desenvolvimento irão ser díspares.” (Pimentel, Lopes & Faria, 2016, p.21).

A aprendizagem ao longo da vida pressupõe que os mais velhos podem dar continuidade às suas aprendizagens com benefícios em diversos tipos de atividades, sejam elas de carácter social ou económico. Neste paradigma, é crucial respeitar e encorajar a autonomia destes mesmos sujeitos, ou seja,

reconhecer nos mais velhos a capacidade e o direito de poder tomar as suas próprias decisões. Decisões estas que podem ser, quer dos interesses individuais do idoso ou sobre a sua própria vida. (Pimentel, Lopes & Faria, 2016). O reconhecimento desta autonomia é essencial nesta fase de vida, pois é uma altura em que o idoso precisa de transformar algumas rotinas diárias bem como pensar em novos projetos e objetivos de vida. Desta forma, torna-se mais simples o processo de agilização por parte da sociedade perante o novo estatuto do idoso, de modo a que não seja considerado um assunto moroso e de causa difícil. (Pimentel, Lopes & Faria, 2016).

A sociedade, como referido anteriormente, está em constante mudança, em todos os aspetos. Existe uma elevada intensidade na forma como as alterações estão a ocorrer e por esse motivo, a literacia⁸ é vital quer para aceder a diversos tipos de informação como para adquirir conhecimento. O processo literário é imprescindível para um bom acompanhamento, nos dias de hoje, de uma aprendizagem eficaz e contínua (a aprendizagem ao longo da vida). (Rebelo, 2015). “É de notar que com a introdução dos programas de novas oportunidades em Portugal, existiu um aumento significativo de pessoas que concluíram o ensino secundário.” (OECD⁹ Indicators, 2012, citado por Rebelo, 2015, p.16). Podemos então verificar que a educação e aprendizagem ao longo da vida sublinham como agentes da sua própria educação, os indivíduos. Rebelo (2015), afirma que os indivíduos devem procurar a educação para além da instituição escola, pois o binómio ensino e aprendizagem está presente em diversos locais. É por esse motivo, dada ênfase à busca pelo desenvolvimento e conhecimento da sua própria personalidade, o seu próprio eu. (Rebelo, 2015).

O ato educativo é global, ou seja, estende-se a todos os sujeitos, é nesse sentido que a expressão “*lifelong education*” aparece, e pode ser traduzida como “educação permanente”. (Néri e Cachioni, 1999, pp. 127-128 citado por Monteiro e Neto, 2008, p.53). As autoras Néri e Cachioni (1999, p.128), referem que existe “em todo o mundo uma procura colossal por atividades, por parte de idosos, de diversos modelos. Podem ser programas em universidades,

⁸ Capacidade para ler e escrever: Em Portugal existe um baixo nível de literacia resultante do baixo nível médio de escolaridade da sociedade portuguesa. (Ávila, 2007, p.32 citado por Rebelo, 2015, p.15).

⁹ *Organisation for Economic Co-operation and Development.*

cursos ligados às línguas e humanidades, diversos tipos de formação profissional, presencial ou à distância e até em sindicatos ou em associações de cariz variado.” (Monteiro e Neto, 2008, p.53).

A gerontologia, agrega um conjunto de contributos de diversas áreas científicas, como a sociologia, biologia, psicologia, e dessa forma não poderia deixar a educação de lado (Paúl & Ribeiro, 2012). Novamente, as autoras Néri e Cachioni (1999, p.115), têm uma posição bastante vincada sobre este aspeto. É defendido, pelas mesmas, que “A gerontologia tem inúmeros argumentos a favor da educação e da promoção da integração e da participação dos idosos na vida social ativa.” Um dos argumentos principais referido e destacado pelas autoras é “as novas aprendizagens promovidas pela educação formal e informal são importantes para manter a funcionalidade, flexibilidade e possibilidade de adaptação desta faixa etária, ao conceito de velhice bem-sucedida”. (Monteiro & Neto, 2008, p.54).

O conceito de aprendizagem ao longo da vida, é amplo e tem múltiplas direções por onde se pode explicar o seu sentido. O mesmo, dá origem ao conceito de “sociedade educativa”, onde tudo pode dar origem a oportunidades para aprender e desencadear diversos talentos. (Delors, 1996, citado por Rosado, 2019). Assim, e com o auxílio da aprendizagem ao longo da vida, as hipóteses de aumentar as oportunidades de vários tipos de educação é maior e estende-se a todos. Estão então em evidência o alcance de vários objetivos. Estes prendem-se com a oferta de uma segunda ou terceira oportunidade, de aprender; dar a resposta necessária ao objetivo individual de cada pessoa; auxiliar e ampliar formações associadas a exigências de carácter profissional. Desta forma, a sociedade pode beneficiar de oportunidades únicas e de elevada importância para o desenvolvimento humano, ao longo da vida. (Delors, 1996, citado por Rosado, 2019). Assim, podemos caracterizar este processo como sendo indispensável na vida dos mesmos, e por isso, a “capacidade de aprender dos indivíduos resulta da necessidade de responder aos desafios e imprevistos que a vida quotidiana coloca, o que torna o processo de aprendizagem fundamental. A aprendizagem ocorre por isso, ao longo de toda a vida, e ainda é mais premente numa sociedade em permanente mudança (Cavaco, 2009, p. 223)”.

As aprendizagens podem estar aos nossos olhos sob diversas formas. Porém, é na aprendizagem formal, não formal e informal que se centra a maioria

das convicções educativas. A aprendizagem formal está fortemente ligada com experiências de ensino ou formação e tem objetivos traçados, assentando numa estrutura de aprendizagem, com recursos temporais com uma certificação por parte da entidade/ instituição que está encarregue dessa aprendizagem. Pretende-se com este tipo de aprendizagem, que o indivíduo possa obter certificação e prosseguir estudos, por exemplo. Já na aprendizagem não formal, não se sustenta numa instituição de ensino e poderá, maioritariamente, não ser obtido nenhum grau de certificação. Porém, esta é também estruturada e tem objetivos claros e definidos, apesar de não obedecer, por vezes, a regras ou diversos formalismos. Os horários podem ser flexíveis e pode existir o auxílio de voluntários. Por fim, a aprendizagem informal, que está presente no quotidiano de qualquer sujeito. Seja sob forma de atividades comuns e diárias, relacionadas com família, amigos, em atividades laborais ou de lazer. Esta já não tem uma estrutura organizada, pois não tem objetivos concretos de aprendizagem, e não conduz a nenhuma certificação. (Rosado, 2019). A aprendizagem informal, pode estar dividida em duas outras subcategorias importantes:



Figura 2- Subcategorias da aprendizagem informal.

Já a aprendizagem autodirigida, promove a obtenção de conhecimentos sem que seja necessário um local propício para tal, como a universidade ou ações de formação. “É o próprio sujeito que vai ao encontro do conhecimento, e pretende dessa forma, aumentar o seu campo intelectual.” (Flach & Antonello, 2010, p.199). Pode ser muitas vezes vista como uma aprendizagem autodidata. Já a aprendizagem não intencional, está assente em situações do quotidiano e não tem um momento exato para acontecer. Está associada à forma e vivência

cultural de determinado grupo, seja de amigos, do local de trabalho ou família. (Perez, 2013).

1.5. Universidade Sénior

A aprendizagem ao longo da vida, tem encorajado o envelhecimento ativo, este processo, ao longo das duas últimas décadas, tem vindo a aumentar consideravelmente. É neste domínio que surge, na declaração escrita pelo conselho Europeu no ano de 2012, a menção à aprendizagem ao longo da vida como um dos princípios essenciais de intervenção no campo da participação social, na vida ativa do sujeito. (Pimentel, Lopes e Faria, 2016). Por esse motivo, passaram a existir diversas iniciativas e programas que fossem atrativos e de fácil acesso, para os mais idosos poderem frequentar. O programa IPL60+¹⁰, é um ótimo exemplo pois, utiliza a inovação no paradigma formativo para um público sénior a nível nacional. Além das oportunidades de formação académica, este visa também a convivência com públicos mais jovens, combatendo o estereótipo de idadeísmo e possibilitando diversas partilhas sociais entre ambas as faixas etárias. (Pimentel, Lopes & Faria, 2016). Para além disso, e de forma a estimular a presença dos mais idosos, o programa dá acesso a diversas atividades de carácter sociocultural ou a projetos das mais variadas áreas como a dança, música, educação para a saúde entre outros domínios. Estas mesmas iniciativas são propostas pelos próprios seniores ou até por estudantes mais jovens do IPL.

¹⁰ O programa IPL60+, é posto à prova sob uma forma dinâmica de aprendizagem ao longo da vida que se enquadra nos planos estratégicos do Politécnico de Leiria desde 2007-2011. Recuperado de: <https://60mais.ipleiria.pt/quem-somos/>

(Pimentel, Lopes & Faria, 2016). Outro caso que gerou um aumento da formação de adultos, foi a criação do programa S@ber +¹¹. Como a sociedade portuguesa estava em constante modificação, e a procurar cada vez mais, formas de qualificação, surgiu a necessidade de criar um programa que procurasse dar resposta. O avanço da tecnologia e do campo económico, foram fatores de influência na competitividade, dessa forma, a busca por trabalhadores qualificados e resilientes, aumentou. Apesar de ser uma solução viável, foi tardia, visto que Portugal continha valores muito baixos no campo educativo, em comparação com os outros países da UE, e OCDE. (Guimarães, 2009).

Atualmente, a intensidade e a velocidade com que a sociedade se modifica, leva a que o conceito de literacia seja de elevada importância. Só dessa forma, é que o sujeito consegue aceder a diversos tipos de informação crucial no seu dia-a-dia. (Rebelo, 2015). A Organização das Nações Unidas para a Educação, a ciência e a cultura (UNESCO), defende que “os idosos devem poder usufruir de uma educação onde possam presenciar tempos livres, viver com saúde e principalmente, continuarem a poder participar na vida coletiva. Além disso, é essencial que estes possam usufruir de atividades que não puderam vivenciar ao longo da vida.” (UNESCO, 1976, p.6 citado por Rebelo, 2015, p.17).

O processo de educação toma novos contornos em função do tempo, por esse motivo, esta deixa de ser realizada apenas em contexto formal, no modelo tradicional, e passa a ter forma noutra tipo de estruturas, como é o caso das universidades seniores. É nestes espaços que a partilha de conhecimentos, saberes variados, experiências de vida distintas, tomam agora um lugar de elevada importância. São espaços com enfoque nos idosos e dessa forma, fica mais simples a compreensão dos mesmos sobre o seu papel na sociedade. (Rebelo, 2015). Posto isto, é notável que muitos destes idosos, procuram as universidades seniores por terem demasiado tempo livre devido por exemplo à idade de reforma e aposentação. Assim, estas estruturas tomam a forma, não só como espaços destinados à aprendizagem, mas também ao convívio, partilhas culturais que podem ser uma mais valia para o envelhecimento ativo destes

¹¹ Programa para o desenvolvimento e expansão da educação e formação de adultos (1999-2006). (Pimentel, Lopes & Faria, 2016, p.82).

indivíduos. (Rebello, 2015). No entanto, as universidades seniores, apesar de já serem de elevado número a nível nacional, também apresentam componentes distintas entre si. Por exemplo:



Figura 3- Modelos associados às Universidades Seniores.

Esta diferença de modelos, prende-se com o facto de o modelo francês estar assente numa forma formal de ensino, equiparado ao ensino superior, onde existem diversos trabalhos, compromisso de assiduidade, avaliações finais e obtenção de graus académicos. (Jacob, 2012, citado por Rosado, 2019). Já o modelo inglês, tem os seus alicerces sob a forma de uma educação mais informal, onde a relação professor-aluno é próxima. Este modelo define-se pela autoajuda e autossuficiência de cada um dos alunos envolvidos. Ao contrário do modelo francês, aqui não existem faltas, nem avaliações ou graus académicos. Ainda neste modelo, é importante frisar que nenhum dos docentes é pago para exercer este cargo. (Monteiro & Neto, 2008; Jacob, 2012, citados por Rosado, 2019). É de elevada importância, frisar que nem todos os países seguem o mesmo modelo:

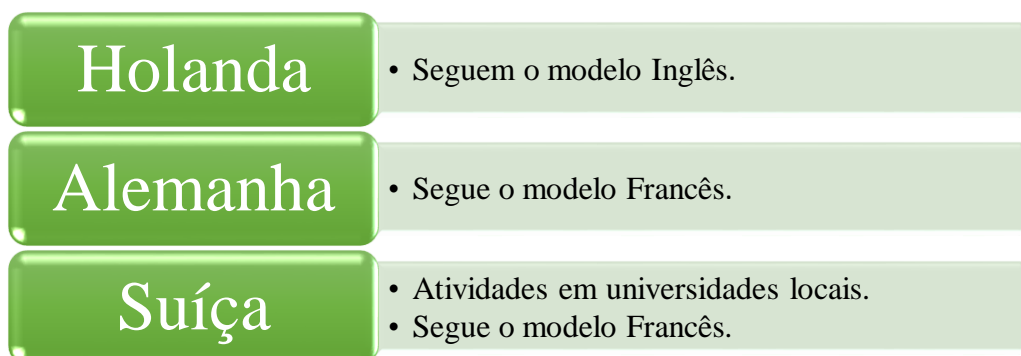


Figura 4- Modelos de Universidades Seniores. Adaptado de Cachioni, 1999.

As universidades seniores, antigas universidades de terceira idade (UTI), podem ser consideradas recentes em Portugal. A primeira a surgir em território nacional foi em 1976, mais concretamente em Lisboa. Foi inaugurada pelo Dr. Humberto Miranda e denominava-se de Universidade Internacional para a Terceira Idade. (Rosado, 2019). Pela Europa, surgiram anos antes, em 1973, em França, Toulouse, ao cuidado do professor Pierre Vellas. (Barreira, 2019). Foi nesta primeira universidade sénior, no pós-guerra, que esta tentava abranger os interesses da população, a níveis sociais e económicos. “Existia mais tempo livre, maior disponibilidade económica, maior qualidade de vida e por consequente, maior esperança média de vida.” (Monteiro & Neto, 2008, p.57). Os estudantes, passaram de consumidores básicos, para produtores ativos do conhecimento por participarem na vida universitária. (Peixoto, 1997, citado por Monteiro & Neto, 2008). Porém, o termo universidade pode não ser levado com facilidade pelos mais idosos, e por esse motivo, “algumas universidades preferem utilizar conceitos como associações, clubes ou até academias.” (Jacob, 2012, p.24, citado por Rebelo, 2015, p.26).

Até ao ano de 2001, as universidades seniores eram escassas, estavam pouco espalhadas pelo país, concentravam-se maioritariamente em Lisboa e no Porto. Surgiu por isso a necessidade de criar a RUTIS¹², uma instituição particular de solidariedade social e de utilidade pública. Esta instituição apoia toda a comunidade, nomeadamente seniores, a nível nacional e internacional e tem a sua sede localizada em Almeirim. (Rosado, 2019). A RUTIS promove a conservação de um envelhecimento ativo através de atividades sociais, culturais

¹² Rede de Associações de Universidades da Terceira Idade.

e educacionais, em regime não formal com alicerces na educação e formação ao longo da vida. (RUTIS, 2017, citado por Rosado, 2019).

Para complementar a percepção por parte destes idosos, o autor Walker (2000), realizou um estudo onde procurava diversas perspetivas desta faixa etária (cinquenta anos ou mais), onde a educação estava presente. “Dessa forma, pôde agrupar os resultados obtidos em categorias: aspetos relacionados com o bem-estar; de desenvolvimento pessoal; aspetos sociais e o binómio conhecimento-compreensão.” (Walker 2000, citado por Monteiro & Neto, 2008, p.56). Estes conceitos, são parte dos motivos e inspirações que levam estes indivíduos a frequentar as universidades seniores. Por outro lado, estes locais são também facilitadores de processos de socialização, quer seja dentro ou fora do contexto de sala de aula. Dessa forma, o interesse dos idosos sobre a vida, aumenta. (Formosa, 2000, citada por Monteiro & Neto, 2008). Assim, o modelo contemporâneo em que estamos inseridos, é crucial para que as estruturas sociais se ajustem a uma nova realidade e acompanhem o progresso nos temas relacionados com a velhice. (Monteiro & Neto, 2008). Em Portugal, apesar de existir uma crescente procura por universidades seniores, é relevante perceber se a forma como está organizado todo o processo educativo e social, não contribui para o aumento do fosso geracional e estereótipos. Isto pode acontecer, porque “os idosos convivem e trocam ideias entre si, podendo não abranger outros grupos sociais que possam servir de inspiração ou que forneçam trocas de aprendizagens.” (Monteiro & Neto, 2008, p.60).

As universidades seniores assumem papéis importantes no combate à solidão, isolamento e inatividade, e incentivam a vida ativa dos mais idosos, com o objetivo destes, assumirem novos papéis, quer de docentes ou de alunos, e até ambos. Ao existir um rumo, compromissos, o sentimento de utilidade aumenta bem como da valorização pessoal. Normalmente, é nestes contextos educativos, que os sujeitos podem vir a descobrir novos talentos e competências que pensavam não existir. Assim, também é combatida a visão estereotipada da chegada da reforma e inatividade. (Páscoa & Gil, 2019).

A gerontologia estudou o tema das universidades seniores, procurando saber as motivações destes idosos, em relação à procura por universidades deste carácter. Foi concluído que nomeadamente, esta procura deve-se à vontade de adquirir novos saberes, pelo convívio e no combate à solidão, bem como a

ocupação de tempos livres. (Almeida, 2016; Santos, 2017; Teixeira, 2017 citados por Páscoa & Gil, 2019). É também neste campo que as redes de suporte social se incluem, são elas que ajudam no combate à solidão. Os idosos, procuram construir laços de amizade, quer com os seus pares, na instituição onde estudam, quer com familiares através da aprendizagem de novas tecnologias que os permitem, de certa forma, contactar com os mesmos, à distância, dessa forma, sentem-se apoiados. Além disso, podem construir amizades virtuais com pares, sendo que neste caso, é preciso cautela e informação adequada para serem de qualidade, sem perigo. (Páscoa & Gil, 2019). Com estas amizades virtuais, costumam de falar sobre preocupações ou problemas do quotidiano. Apesar da maioria dos idosos preferir a família, para conversar via internet (Cabral & Ferreira, 2014). “Estima-se, porém, que em média a população com ensino superior está mais representada nas redes interpessoais de maior dimensão, enquanto que a população que não sabe ler nem escrever ou possui apenas o primeiro ciclo do ensino básico, tende a estabelecer relações de confiança apenas com uma ou duas pessoas, ou seja redes mais pequenas.” (Cabral & Ferreira, 2014, p.65).

Vallespir e Morey (2007), explicitam que de acordo com os resultados do estudo “Envejecer em España” (2002), os idosos realizam menos atividades culturais e de ócio do que o resto da população; para além disso, a frequência com que os idosos realizam cada uma das atividades é muito baixa: apenas 4,4 por cento fez algum tipo de viagem de recreio no último mês; menos de 2 por cento dos idosos foram ao cinema; cerca de 2 por cento das pessoas de idade com mais de 65 anos visitou um museu (p.84). As universidades seniores são como pontos de incentivo para que estes possam realizar atividades nunca antes pensadas. Por vezes as visitas educativas realizadas nestes locais, vão proporcionar aos idosos, momentos de diversão e cultura, e também momentos de socialização com os seus semelhantes, e formadores/docentes. Não tem de existir por isso, um estigma com as atividades proporcionadas aos idosos, mas sim mobilização constante para combater essa falácia, em que até eles mesmos sentem e acreditam. Vallespir e Morey (2007), afirmam que, “(...) os idosos não participam porque acham que as atividades não são para eles, quando realmente quem os exclui são as pessoas que concebem e gerem as atividades, e que não se dão conta dos desejos e expectativas deste grande coletivo.

Capítulo II- Enquadramento Institucional

2.1. Caracterização do Território

Para existir um breve contexto sobre o local de estágio, em 1759, e decorrido cerca de um mês depois da povoação de Oeiras ter sido elevada à categoria de Vila, por D. José I, formava-se o concelho por meio da carta régia datada de 13 de Julho de 1759. A 25 de Setembro do ano seguinte, foi concedido a Oeiras o seu Foral¹³, a pedido do Conde de Oeiras. Após diversas alterações de carácter administrativo efetuadas no concelho de Oeiras “A proposta n.º 550, de criação da freguesia de Caxias, foi remetida à Assembleia da República em 5 de Abril de 2000, tendo sido aprovada a 3 de Julho de 2001, com a Lei n.º 18-B/2001.” Com esta alteração o concelho de Oeiras passou a ser constituído pelas 10 Freguesias atuais: Algés, Barcarena, Carnaxide, Caxias, Linda-a-Velha, Oeiras e S. Julião da Barra, Paço de Arcos, Porto Salvo e Queijas. (Junta de Freguesia de Carnaxide & Queijas, 2016).



Figura 5-Brasão da Vila de Oeiras.

¹³ Os forais eram diplomas concedidos pelo rei e por outros senhorios laicos ou religiosos. Tinham em si normas de carisma disciplinar das relações dos habitantes entre si e a identidade outorgante. Recuperado de: [https://www.infopedia.pt/\\$foral](https://www.infopedia.pt/$foral)

A união de freguesias de Carnaxide e Queijas também tem história, por exemplo, Carnaxide pode ser considerado um nome invulgar e com possível origem no árabe, “car-na-axide” ou seja, monte de terra vermelha, ou do celta, “carn-achad” que significa terra de pedras soltas. “A freguesia aparece referida em documentação oficial apenas no século XIV, mas remonta ao século XII. Carnaxide fazia parte do Reguengo de Algés que se estendia da Ribeira de Alcântara ao Reguengo de Oeiras. Foi também a primeira freguesia dos subúrbios da capital a ser criada e a terceira a nível nacional.” É importante frisar que o local servia de passeio de nobres e poetas, de entre os quais se destacam o rei D. Pedro V, Almeida Garrett, Tomás Ribeiro, Camilo Castelo Branco. (Junta de Freguesia de Carnaxide & Queijas, 2016).



Figura 6-Brasão de Carnaxide.

Já a freguesia de Queijas, muito conhecida por “Quejas”, nome que se diz estar relacionado com povos pré-romanos. Apesar desta informação, não existem muitas mais, ou seja, não há elementos reconhecidos, oficiais que nos indiquem qual a verdadeira razão do seu nome, nem desde quando a sua existência, apenas que em “1865 Queijas contava com 35 fogos e 148 habitantes e que esta população se dedicava essencialmente à lavoura e à pastorícia. Estes registos relatam as excelentes condições naturais relativas à qualidade dos solos de produção agrícola.” Esse aspeto poderá ter tido influência na importância histórica que a freguesia, como a conhecemos, teve na produção rural e na pastorícia, que segundo registos também oficiais, fornecia produtos

alimentares a grande parte da atual área de Lisboa. (Junta de Freguesia de Carnaxide & Queijas, 2016).



Figura 7-Brasão de Queijas.

O concelho de Oeiras tem fomentado diversas iniciativas quer no campo da juventude, como no campo do envelhecimento ativo. No caso do envelhecimento ativo, o concelho desenvolveu diversos projetos para que os seus idosos tivessem oportunidade de participar e de terem apoios diversos. Esta panóplia de ofertas passa por projetos na área da saúde, como é o caso do “Médico em Casa”, onde pode ser feita uma avaliação/consulta por telefone, e se for necessário, avançar para consultas ao domicílio. Passa também por iniciativas ligadas a promover a atividade dos idosos, com descontos e parecerias, como é o caso do “Cartão Oeiras Sénior 65+”, onde os idosos podem beneficiar de descontos com várias empresas e instituições. Ou no caso de risco de exclusão social, Oeiras tem também projetos como o “Rotas” que proporciona às pessoas idosas ou com mobilidade reduzida, transporte adaptado para chegarem a equipamentos e serviços públicos essenciais. Além destes projetos existem outros como: “Seniores em Segurança”, “Fórum Oeiras Sénior”, “Cuidar Melhor”, entre outros projetos.

A União de freguesias de Carnaxide e Queijas não foram exceção, e também se organizaram para prestar apoio aos seus idosos. Surgiu a criação da Universidade Sénior (USCQAL), em Carnaxide, onde se promove diariamente o envelhecimento ativo ou o gabinete de enfermagem em Queijas, dessa forma, é permitida a vigilância da saúde de

grupos de risco ou idosos. A criação deste gabinete teve em consideração o facto de em Queijas, não existir qualquer equipamento de saúde. Desta forma, a população deixa de ter de se deslocar às unidades e centros de saúde de Carnaxide, Linda-a-Velha ou Algés, evitando algum descontentamento nos habitantes locais, sobretudo para quem apresenta dificuldades de mobilidade ou poucos recursos financeiros. O concelho de Oeiras tem vindo a notar um crescimento de população idosa em diversas freguesias. Carnaxide e Queijas são localidades que servem de amostra, havendo um aumento do número de 20% nos habitantes com mais de 65 anos de idade. Assim sendo, neste novo gabinete são disponibilizados serviços de enfermagem, que complementam as unidades de saúde do ACESLOO¹⁴, o que contribuirá de certa forma, para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar de todos os que residem em Queijas, principalmente de grupos mais vulneráveis, como dependentes, idosos, diabéticos, hipertensos, asmáticos.

Em Carnaxide existe na Universidade Sénior em espaço próprio, no centro paroquial S. Romão, a Escola de Cuidadores. Esta escola é um projeto de inovação social e procura responder aos desafios do envelhecimento da população, enquanto uma problemática crescente e de enorme interesse para toda a sociedade. A Escola de Cuidadores aposta principalmente numa pedagogia de “cuidar através do despertar da consciência da comunidade para a necessidade de pensar, refletir e preparar o envelhecimento”, mas também da capacidade das pessoas para enfrentar novos e exigentes desafios da atualidade e para a prestação dos cuidados a pessoas dependentes, com especial perspetivação nas demências. Podemos assim afirmar que a Escola de Cuidadores é então um espaço onde a formação está envolvida, mas também, o sentimento de partilha e apoio para cuidadores de carácter formal e informal.

¹⁴ Agrupamento de Centros de Saúde Lisboa Ocidental e Oeiras.

2.2. Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

“O nosso objetivo é ter uma comunidade saudável e capaz, física e mentalmente”

Inigo Pereira,

Presidente da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas



Figura 8-Logotipo Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer.

2.2.2. História USCQAL

A Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, envolve professores voluntários e alunos. Após ter sido reunida esta comunidade, foi possível avançar com o projeto/serviço que funciona desde o dia 24 de Janeiro de 2013. No entanto foi entre o ano de 2015 e 2017, que a USCQAL assistiu a um crescimento acentuado relativamente ao número

alunos que frequentam a instituição, professores, disciplinas e atividades de lazer.

A USCQAL foi oficialmente criada pelo Presidente da Junta de Freguesia de Carnaxide, na altura, por sugestão de diversos professores, que hoje em dia estão presentes na comissão executiva. Assim, entre Janeiro e Julho de 2013 funcionou como projeto-piloto e, a partir dessa mesma data passou a funcionar na sua totalidade, como um ano letivo, entre Setembro/Outubro e Junho, procurando dessa forma acompanhar o calendário do ensino oficial/formal. Ainda sem edifício próprio, a Universidade Sénior começou por funcionar em duas salas da sede da Junta de Freguesia e em algumas salas cedidas pela Paróquia S. Romão de Carnaxide. Presentemente a USCQAL funciona com um edifício cedido pela Câmara Municipal de Oeiras, através do protocolo de contrato de comodato aprovado em Assembleia de Freguesia da União de Freguesias de Carnaxide e Assembleia Municipal de Oeiras. Ainda no início de 2019 foram inauguradas, pelo Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, e pelo Presidente da União das Freguesias de Carnaxide e Queijas, as novas instalações da Sede da USCQAL e também as que vigoram no Polo de Queijas a funcionar nas instalações da delegação da Junta de Freguesia (Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, 2021).

2.2.3. Missão, Visão e Valores

A Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, tem como principal missão, promover o envelhecimento ativo e saudável da população maior de 50 anos através do ensino não formal, não só em diferentes áreas do conhecimento como também em áreas de carácter cultural, lazer e recreativo. Deste modo existe uma contribuição para a melhoria da qualidade de vida de quem frequenta a USCQAL. Esta universidade pretende ser reconhecida como uma Universidade Sénior de referência no Concelho de Oeiras e no também no País. Assim, a USCQAL centra as suas atividades nos valores da cidadania e da responsabilidade social, empenhando-se para que a sua atividade contribua significativamente para a melhoria da qualidade de vida bem como a diminuição da solidão e o desenvolvimento pessoal e social da população sénior da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas e de todos aqueles que queiram nela participar, mesmo que residam fora da freguesia.

A universidade sénior traçou objetivos para existir um caminho delineado a percorrer: “Fomentar o voluntariado social”; “Construir um polo de informação e divulgação de serviços, recursos, direitos e deveres dos mais idosos”; “Desenvolver e fortalecer as relações interpessoais e sociais entre as diferentes gerações”; “Trabalhar em articulação com entidades públicas e particulares” entre outros variados objetivos. E de modo a concretizar o que foi planeado pela USCQAL, foram também adotadas diversas estratégias no sentido da visão e missão como por exemplo “Inovação da oferta curricular”; “Diferenciação dos serviços prestados”; “Articulação e cooperação estreita com a comunidade” e “A integração em redes de Universidades Seniores tendo em vista conseguir a melhoria constante através da realização de processos de benchmarking¹⁵ e benchlearning¹⁶”. Além destes processos, a universidade

¹⁵ *Benchmarking* significa “referência”, e é uma ferramenta de gestão que objetiva aprimorar processos, produtos e serviços, gerando mais lucro e produtividade. Recuperado de: <https://rockcontent.com/br/blog/benchmarking/>

sénior, realiza com regularidade questionários aos seus alunos, onde a prioridade também é perceber os seus maiores interesses, motivações, perceções em relação às dinâmicas disponibilizadas pela universidade, pretendendo-se assim, o melhoramento das condições da mesma.

A comissão executiva é composta por cinco elementos/professores, sendo cada um responsável por diversas tarefas. Cada tarefa está relacionada com uma vertente didática do ensino não formal, e das atividades de lazer, e é coordenada por um dos membros da comissão executiva. (Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, 2021).

2.2.4. Instalações e Parecerias

A Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, situa-se em Carnaxide, Oeiras e dispõe de instalações modernas e adaptadas para o contexto sala de aula. Conta por isso com quatro salas de aula, cada sala dedicada a vários tipos de aulas como pintura, teoria, geometria e origami. Conta também com um ginásio, onde é promovida a atividade física e danças. Dispõe de uma copa e de uma sala para a comissão executiva, onde acontecem reuniões da mesma. Ainda no interior da USCQAL, encontra-se uma sala de convívio, onde em situação normalizada (fora de contextos pandémicos), os alunos podem estar reunidos, conviver, enquanto esperam pela próxima aula, ou até mesmo, no pós-aula, trocarem ideias. No exterior, existe uma horta, onde os alunos cultivam diversos legumes, e serve também de fator social. Também na parte exterior, existe um pátio, com toldo cadeiras e mesas, para proporcionar aos alunos da

¹⁶ O *benchlearning* é um processo pelo qual uma organização pode comparar o seu desempenho com outras organizações. Esta técnica pode ser uma ferramenta valiosa e eficaz para o progresso da organização, pois explora princípios básicos como o de “aprender com os outros”. Recuperado de: <https://www.caf.dgaep.gov.pt/index.cfm?OBJID=c6a42556-56f0-4ed0-b040-0bf0dd064020>

universidade sénior, conforto e motivo para desenvolverem as suas capacidades sociais. (fotografias em anexo).

A USCQAL disponibiliza diversas parecerias para os seus inscritos, descontos entre outros. Existem parecerias de carácter cultural, saúde e entretenimento ou estética e muitas das vezes, os descontos são extensíveis a familiares. É importante frisar que o horário da universidade sénior, atualmente devido à pandemia covid-19 tem vindo a ser alterado, dando especial enfoque, apenas aos horários das aulas. (Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, 2021).

2.3. Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas

A junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas, atualmente, é conhecida como “União de Freguesias de Carnaxide e Queijas”, ou seja, UFCQ. A Junta de Freguesia tem como missão, no “quadro de Competências e Regime Jurídico de funcionamento dos Órgãos das Freguesias, contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seus residentes e daqueles que em Carnaxide exercem atividade económica e profissional, assegurando-lhes os meios necessários de acesso aos Serviços que as Autarquias prestam, cabendo-nos, para o efeito, o seguinte em conformidade com a Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que estabelece o regime jurídico das autarquias locais, aprova o estatuto das entidades intermunicipais, estabelece o regime jurídico da transferência de competências do Estado para as autarquias locais e para as entidades

intermunicipais e aprova o regime jurídico do associativismo autárquico.” (União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, 2015).

A junta de freguesia engloba então diversas áreas de trabalho e de ação, entre as quais educação, ação social, cultura, desporto, proteção civil, equipamento rural e urbano entre outros pontos igualmente importantes para o desenvolvimento local. Os serviços aqui presentes, podem estar relacionados com o atendimento onde:

- a) Podem ser pedidos atestados*;
- b) Registo de canídeos e felinos;
- c) Informações gerais;
- d) Tratamentos de ossários ou outros relativamente ao cemitério;

*Os atestados pedidos na Junta de freguesia podem ser de carácter: Provas de Vida; Efeitos Escolares; Bolsa Social; Situação Económica; Agregado Familiar; Residência; União de Facto e *Post Mortem*; Alvará de Taxi; Uso e Porte de Arma; Emissão de Certidões e os Considerados Diversos (Identidade; Justificação Administrativa).

Para além de atestados, existe aconselhamento jurídico, que visa por exemplo, obter informações, esclarecer dúvidas do foro jurídico em áreas como o direito da família, direito de trabalho, direito das coisas, processos de contraordenação e outros assuntos de interesse do cidadão. (União de freguesias de Carnaxide e Queijas, 2014). E aconselhamento psicológico, que por sua vez, auxilia na saúde mental, e reconhece o índice da qualidade de vida. Assim, esta autarquia procura proporcionar este serviço à comunidade em geral, facilitando o acesso dos residentes nos territórios que compõem esta União de Freguesias, à prestação de cuidados em termos de saúde mental. (União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, 2018). Na ação social a Junta de Freguesia deu continuidade a estes Gabinetes de Ação Social reforçando-os, com o intuito de contribuir para o bem-estar da população e apoiar a proteção e inclusão social. Disponibiliza assim informação, aconselhamento, acompanhamento e encaminhamento gratuito para efeitos de superação das vulnerabilidades. (União de Freguesias de Carnaxide e Queijas). A maioria dos serviços de atendimento também funciona na delegação de Queijas, no entanto, é em Carnaxide que estão maioritariamente disponíveis, isto deve-se ao facto de ter passado a existir a união de freguesias.

A junta de freguesia de Carnaxide funciona atualmente das 9h às 17h sendo esse mesmo horário igual à delegação em Queijas. Este horário em anos anteriores podia estender-se até às 17h30, mas, devido à atual pandemia, surgiu essa alteração. (Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas, 2020).



Figura 9-Logotipo União de Freguesias de Carnaxide e Queijas.

Capítulo III- Estágio e Atividades Complementares

3.1. Plano Inicial: A Universidade Sénior USCQAL

3.1.1. Contextualização USCQAL

Atualmente estamos a passar por um período pandémico, que nos obrigou a reinventar em todos os campos. A pandemia iniciou-se no mundo por volta de Dezembro de 2019, e em Portugal, logo a seguir em Março 2020. Assim, O comércio e diversos outros serviços, como as escolas foram obrigados a encerrar por diversas vezes, e por períodos longos. A população portuguesa, por exemplo, teve de arranjar soluções para a nova realidade que se vive. Os estágios não são exceção e por isso, os alunos tiveram de arranjar alternativas. No presente caso, a Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer, encerrou provisoriamente em meados de Janeiro, pelo agravamento da pandemia. Anteriormente, já havia sido reduzido o número de aulas presenciais, estas eram lecionadas maioritariamente via zoom. O número de inscrições de alunos também diminuiu consideravelmente, pelo facto destes não se adaptarem às aulas online. Assim, ao longo deste ano letivo, e com a envolvimento diária, os alunos da universidade sénior, que frequentavam as aulas presenciais, confessaram diversas vezes o descontentamento pela diminuição de aulas presenciais. Os fatores passavam pela socialização que tinham, pessoalmente, o divertimento entre eles, o propósito de sair de casa para participar nas aulas.

Por existir um período a médio e longo prazo, por vezes inconstante, sobre a conduta a seguir, em períodos pandémicos, e por ser desaconselhado o contacto com os alunos da USCQAL por serem considerados de “risco”, foi pensado por todos os

intervenientes que estavam a auxiliar neste estágio, juntamente, com a comissão executiva realizar um projeto para aplicar na universidade, em período normalizado. Este projeto iria incidir sobre a forma de lecionar na universidade sénior, podendo ser alternado entre o modelo Inglês, onde é visado o voluntariado, as associações ligadas à opção sem fins lucrativos, num modelo mais informal, onde a relação entre professor e aluno é bastante próxima e onde se trabalha a autossuficiência. (Monteiro & Neto, 2008; Jacob, 2012, citados por Rosado, 2019). E o modelo Francês, associado a diversos aspetos mais formais de exercer, um modelo mais formal que se assemelha ao atual ensino superior. Existem trabalhos, compromissos com a assiduidade e pontualidade podendo também existir avaliações finais. (Jacob, 2012, citado por Rosado, 2019).

Este ideal de projeto, surgiu numa conversa informal com um dos professores da comissão executiva da USCQAL, antes de uma das aulas lecionadas presenciais “Vamos Jogar”. Pois uma das necessidades mais sentidas e diagnosticadas na universidade sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer prende-se com a falta de compromisso dos alunos para com a universidade sénior neste tipo de atividades mais informais, sendo para alguns até equiparada a um “centro de dia” pela sua demasiada informalidade. Por esse motivo, e antes de existir outro confinamento, ficou combinado uma reunião com a comissão executiva que seria nestas atividades onde se iria definir os alicerces para iniciar o projeto de estágio. No entanto, a reunião não chegou a acontecer porque a USCQAL encerrou, devido novamente ao agravamento da situação pandémica. Consequentemente foram iniciadas as atividades de estágio na Junta de Freguesia de Carnaxide.

USCQAL UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CARNAXIDE E QUEIJAS			
ANO LETIVO 2020/2021			
HORÁRIO DE AULAS PRESENCIAIS			
2ª feira	10:00 às 11:00	Trabalhar Linhas e Lãs (T1)	Teresa Romão Sala 2
	10:30 às 11:30	Geometria Mágica - Nível Avançado (E2)	Fernanda Romero Sala 3
	11:00 às 12:30	Origami - Iniciados (O1)	Maria João Knopff Sala 1
3ª feira	14:30 às 16:20	Origami - Avançados (O2)	Maria Helena Moreira Sala 1
	14:30 às 15:20	Efemérides e Cultura Geral (EG)	Julia Ferro Sala 4
	15:30 às 16:00	Geometria Mágica - Nível Básico (E1)	Fernando Ferreira Sala 3
	17:30 às 20:00	Vamos Jogar (VJ)	Manuel Magalhães Sala 1
4ª feira	14:30 às 17:20	Desenho/Técnicas Pintura (PD)	Francisco Pestana Sala 1
	11:00 às 12:20	Direito - Noções Gerais (DG)	Daniel Carvalho Sala 2
5ª feira	15:30 às 16:20	Temas Atuais Econ./Política/Gestão	Pedro Sande Sala 2
	17:30 às 20:00	Vamos Jogar (VJ)	Manuel Magalhães Sala 1

Figura 10-Mapa inicial de aulas presenciais da USCQAL.

3.1.2. A USCQAL Vista Pelos Professores

Para uma melhor perceção sobre a universidade sénior em relação a aspetos como o funcionamento, as aulas, as dinâmicas, realizou-se uma entrevista a professores da universidade sénior de Carnaxide e Queijas – Aprendizagem e Lazer. Previamente foi enviado um e-mail para os docentes que faziam parte da comissão executiva da USCQAL, ao qual duas docentes se mostraram disponíveis à realização das entrevistas. Posteriormente, as entrevistadas foram informadas dos objetivos da entrevista e encontrou-se uma data para a realização das entrevistas.

O guião utilizado para a condução da entrevista é composto por cinco blocos. O primeiro bloco tem como objetivo pedir autorização das participantes para a gravação da entrevista e garantir o anonimato. Neste bloco pretende-se ainda compreender a caracterização da Universidade sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer e a realização pessoal para participar nesta iniciativa. Com o segundo bloco pretende-se saber como se pode caracterizar a população das freguesias de Carnaxide e Queijas, sob o olhar de uma docente. No terceiro bloco, pretende-se dar ênfase à universidade sénior, ou seja, a sua contribuição para um envelhecimento ativo, os níveis de procura dos utilizadores e, consequentemente, projetos a médio e longo prazo para a Universidade. O quarto bloco pretende conhecer como foi a adaptação quer dos docentes, quer dos discentes, no contexto universidade sénior, à medida que existia a instável pandemia (covid-19). Seguidamente, no último bloco, foram questionadas quais as sugestões facultadas pelos alunos, de mudança na universidade sénior e informações consideradas importantes que não estivessem contidas nestas entrevistas. Por fim, é agradecida toda a disponibilidade e cordialidade.

Pode-se ainda frisar que as entrevistas foram realizadas com bastante sucesso, devido à experiência das inquiridas, sendo que passaram por diversas experiências complementares. Com o decurso das entrevistas, as entrevistadas mostraram-se bastante interessadas pelas questões colocadas. A gravação do áudio foi realizada pelo telemóvel da mestranda. Não foram retiradas notas de campo, dado que as entrevistas seguiram o rumo pretendido. De forma a complementar as entrevistas, uma das inquiridas mostrou onde era a caixinha de sugestões, dentro da universidade sénior, onde os alunos poderiam colocar diversas sugestões.

Algumas das questões previstas no guião da entrevista não foram colocadas dado que as entrevistadas expuseram previamente as informações que eram pretendidas obter com as

mesmas. No que toca a questões não previstas, poucas foram realizadas, sendo unicamente utilizadas para conduzir as entrevistas ou de forma a conseguir transmitir às inquiridas a informação que era pretendida.

As temáticas abordadas principalmente nestas entrevistas foram o percurso das entrevistadas até à entrada na universidade sénior, e o que as motiva a continuar. Uma breve descrição sobre a população residente nas freguesias de Carnaxide e Queijas bem como o papel da universidade sénior para o envelhecimento ativo, a sua procura e as consequências que a covid-19 veio trazer. Que mudanças foram efetuadas para contornar minimamente a situação pandémica e que sugestões eram dadas pelos discentes.

O que ambas as entrevistadas destacaram e que ficou bem vincado foi a ideia de que esta universidade se chamava universidade apenas para dar alguma excelência às pessoas que a frequentavam, por muitas delas, já terem um grau de ensino superior. Assim, a entrevistada B, que tem 71 anos, é professora na Universidade Sénior, bem como aluna ao mesmo tempo, refere durante a entrevista que:

“(...) chamam-se universidades porquê? Porque há muitas pessoas que são licenciadas não é, e como tal, isto não são verdadeiras universidades, mas como há muitas pessoas que são licenciadas e nós aqui em Carnaxide temos o nosso nível e mesmo noutros...os nossos alunos, um nível de escolaridade é médio alto, portanto era o mínimo que podiam dizer, que eram universidades para as pessoas não pensarem que estão numa escola qualquer (...)” [Ent. B, 2021]

Ainda assim, e apesar de se chamar universidade sénior, esta tem um carácter não formal/informal pois muitos dos professores são também alunos. E por vezes, não têm propriamente o grau indicado para dar determinada aula. Apenas o fazem por gosto, por gostarem de determinado assunto. Ainda a entrevistada B, refere mesmo que:

“(...) nós dependemos dos professores que se oferecem, porque os professores são todos voluntários e portanto só se nós soubermos que há ali alguém que podemos convidar, mas normalmente eles vêm-se oferecer e às vezes saem dos alunos, por exemplo a nossa professora de...não falei, temos culinária, a nossa professora de culinária que é a responsável da horta, era uma aluna e temos vários, vários professores que começaram como alunos e depois disseram “ah eu também sou capaz de dar uma matéria” e ofereceram-se e abriram-se (...)”. [Ent. B, 2021]

É desta forma que a comunidade USCQAL, vai crescendo e alargando horizontes. Algo com muito interesse foi também a forma como ambas as entrevistadas, caracterizavam o vasto leque de aulas e oportunidades que a USCQAL oferece, para que todos os que a frequentam se possam inserir em tudo o que lhes possa dar asas e felicidade: entrevistada A, que tem cerca de 40 anos, também é professora na Universidade Sénior,

“(...) a USCQAL tem uma panóplia muito grande, é muito diversificada. Uma pessoa que vem para a USCQAL, consegue com certeza encontrar o que pode interessá-la. Porque é muita coisa, nós temos literatura, nós temos desafios matemáticos, nós temos tricot, podemos fazer malhas, podemos costurar, podemos aprender sobre comunicação, podemos aprender tecnologias, tem mesmo muita coisa, línguas. É um ambiente muito diversificado.” [Ent. A, 2021]

E desta forma, a entrevistada B complementa,

“(...) temos desde as línguas, e das línguas temos o inglês, o francês, o espanhol, a literatura portuguesa e o alemão, espero não estar enganada e de não me estar a esquecer de nenhuma, e do inglês temos, 3, 4, 3 professores, 3 professores de inglês... Depois temos aulas de desenvolvimento pessoal, uma aula de consciência, também de consciência humana, que tem a ver com meditações, temos...portanto esta ala mais espiritual se quiser dizer, depois temos aula de ciência, pura e dura, temos aulas de artes também, de canto e de guitarra, instrumentos etc... que agora não se dão com a pandemia não é... Temos de pintura, temos um bocadinho...temos de história, um bocadinho de cada coisa(...) [Ent. B, 2021]

Toda esta abrangência, reflete-se também na quantidade de alunos que se inscrevem na Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas, em cada ano letivo (em épocas normais) refere a entrevistada B:

“(...) nós tivemos uma adesão de cerca de metade, nós somos 300 e tal alunos, e este ano tivemos 153 ou 154 (...)”.[Ent. B, 2021]

Pelos motivos pandémicos e pela subcarga de trabalho nesta altura mais crítica, a entrevista planeada ao atual Presidente da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas não foi possível. Encontra-se nos anexos o esqueleto da entrevista, inicialmente programado.

3.2. O Plano B: Atividades na Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas

Com a pandemia ainda bastante instalada no mundo e o medo que se fez sentir, a opção por desenvolver o estágio na Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas foi a opção possível, permitindo aproveitar todas as atividades realizadas na Junta de Freguesia umas no âmbito da ação social outras na parte administrativa, como por exemplo, a sub coordenação na operação Censos 2021.

Durante o segundo confinamento a USCQAL encerrou provisoriamente, e por esse mesmo motivo, a possibilidade de ingressar em algumas atividades na junta de freguesia de Carnaxide e Queijas surgiu. Numa primeira fase foram realizadas atividades de carácter administrativo, na gestão dos processos de canídeos e felinos, bem como no arquivo e registo de diversos atestados. Nesta primeira fase foi crucial a atividade de entrega de máscaras à população e no registo de apoios ao cartão 65+ (no caso, foi concedido o apoio da eletricidade devido às circunstâncias pandémicas).



Figura 11-Logotipo PO APMC.

Após esta fase de apoio administrativo foram realizadas atividades no GAS e desenvolvidas atividades relativas ao programa PO APMC.

Em concreto o “Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas pretende ser um instrumento de combate à pobreza e à exclusão social em Portugal. Considerando que as principais causas são estruturais, mas agravadas por fatores

conjunturais, o Programa foi desenhado numa lógica de intervenção mediante apoio alimentar e outros bens de consumo básico, assim como no desenvolvimento de medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão (Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais carenciadas, 2021). Desta forma, o PO APMC está apto, com as suas ações, a diminuir situações consideradas de agravamento de vulnerabilidades e, e consequentemente a auxiliar a reintegração das pessoas na sociedade, reforçando assim, as respostas das políticas públicas que já existem.

O programa assenta em valores como a confiança, inovação e também integridade. Tem como lema “Acreditar no valor das pessoas” e tem como missão apoiar diversas ações que possam promover uma maior inclusão social e também mais e melhor emprego em Portugal. Por fim, assenta a sua visão na colaboração para uma maior inclusão em Portugal.



Figura 12-Domicílios PO APMC.

Figura 13- Preparação dos cabazes alimentares.

No POAPMC foram apropriados e desenvolvidas diversos mecanismos para auxiliar a equipa técnica no trabalho no terreno com as populações como a construção

de credenciais utilizadas na distribuição dos alimentos. Neste documento está descrita a contagem de alimentos que cada família irá receber mensalmente e o número de elementos do agregado familiar. Seguidamente são feitos os cabazes, alguns para entregar em domicílio, quando estas famílias não conseguem levantar os cabazes por motivos de saúde ou falta de transporte e outros para as próprias famílias poderem levantar na junta de freguesia de Carnaxide e Queijas. Estes cabazes são feitos pelos membros do GAS, membros do programa tempo jovem e também alguns voluntários. Após a totalidade das entregas é arquivada a credencial no dossiê próprio para esse efeito e também são colocadas numa pasta partilhada, específica em computador, para que todos os membros do GAS tenham acesso à informação.



Figura 14-*Equipa de trabalhadores da JF, voluntários e presidente na semana de POAPMC de Fevereiro.*

Figura 15- *Cabazes alimentares.*

O auxílio dos membros do gabinete da ação social foi crucial para todas estas atividades conjuntas e em época de pandemia, o programa AnyDesk, também foi uma

mais valia quando havia a existência de dúvidas. O AnyDesk possibilita que estejam dois utilizadores ao mesmo tempo num computador, e assim existir auxílio entre outras funções.

Ainda no Gabinete de Ação Social foram desenvolvidas duas atividades: as tarefas da Prolente¹⁷ e a entrega de cartões Pingo Doce com valores monetários para compra de bens também foram realizadas e novas competências aprendidas. Estes cartões são entregues aos munícipes, com um panfleto que informa os bens que não se podem adquirir. Para além disso, é preenchida uma minuta com os dados do munícipe e do cartão em questão, após isso é assinada pelo próprio e arquivada em dossiê próprio para o efeito no Gabinete de Ação Social. A Prolente faz parceria com a Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas, e com o objetivo de auxiliar os munícipes que necessitam de consultas de oftalmologia ou aquisição de óculos. O processo é simples e passa pelo GAS contactar a Prolente, pedir uma consulta para o indivíduo em questão. Após isso, contacta-se o munícipe, alerta-se para a data e hora da consulta, e onde tem de ir buscar a carta que comprova a mesma (Pode ser na Delegação de Queijas ou na própria Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas). Esta carta encontra-se preenchida com os dados do indivíduo e assinada posteriormente pelo presidente. Após isso, também é arquivada a folha original em dossiê próprio e em base de dados criada para o efeito em Excel.

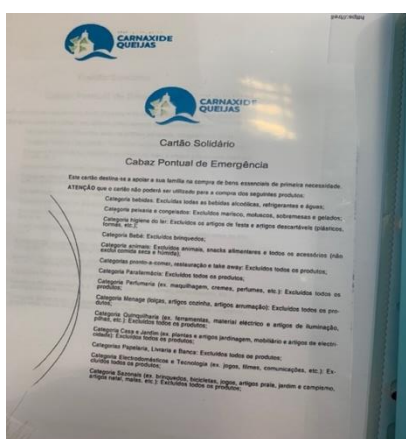


Figura 16-Panfleto dos bens alimentares que não podem ser adquiridos.



Figura 17- Auxilio Cartão Pingo doce.

¹⁷ Serviços Óticos.

3.3. Operação Censos 2021

O contexto pandémico relativo à covid-19, fez com que a universidade sénior se visse obrigada a encerrar em Janeiro. Na universidade sénior foram ainda realizadas duas entrevistas a duas professoras. Desta forma, todas as atividades de estágio foram realizadas na Junta de Freguesia. As atividades foram realizadas no âmbito do gabinete de ação social da junta de freguesia de Carnaxide e Queijas como referido nesta contextualização e também na operação censos 2021, onde existiu a oportunidade de uma sub coordenação.

Os Censos¹⁸ são das maiores operações estatísticas realizadas em qualquer país do mundo e destinam-se principalmente a obter informação sobre toda a população residente em determinado país, bem como as famílias e o parque habitacional.

“Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), os Censos estão entre os exercícios mais complexos e massificados com que uma nação se compromete. Requerem o mapeamento de todo o território, a mobilização e formação de um grande número de profissionais, a realização de uma vasta campanha pública, a adesão de toda a população, a recolha de informação individual, a compilação de grandes quantidades de informação e a análise e divulgação de um vastíssimo número de dados.” (Instituto Nacional de Estatística, 2021). Os Censos integram ainda um sistema estatístico nacional. Assim, estes pode incluir “diversos recenseamentos (por exemplo, da agricultura), inquéritos, registos e arquivos administrativos. Para as pequenas áreas geográficas, podem constituir a única fonte de informação para um conjunto alargado de características demográficas, socioeconómicas e no domínio da habitação.” (Instituto Nacional de Estatística, 2021).

A ONU tem uma palavra a dizer, e por isso, surgem princípios e recomendações que devem ser seguidas, delimitando os censos como processos normalizados de

¹⁸ Recenseamentos da população e da Habitação.
(https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_sobre_censos&xpid=CENSOS21&xlang=pt)

recolha, tratamento, avaliação, análise e difusão de dados, referenciados a um momento temporal específico e respeitantes a todas as unidades estatísticas de uma zona geográfica bem delimitada, normalmente o país na sua totalidade. (Instituto Nacional de Estatística).

Estas recomendações da ONU, referem cinco princípios base em relação à operação censos:

- **“Recenseamento individualizado:** os Censos implicam que cada unidade estatística seja recenseada individualmente e que as suas características sejam registadas separadamente;”
- **“Universalidade dentro de um território definido:** os Censos devem abranger um território preciso, ou seja, todo o país. Deve por isso incluir todos os indivíduos presentes e residentes no país e o Censo da habitação deverá incluir todos os edifícios e alojamentos destinados a habitação, independentemente do seu tipo;”
- **“Simultaneidade:** cada unidade estatística deve ser recenseada, tanto quanto possível, considerando o mesmo momento de referência;”
- **“Periodicidade definida:** os Censos devem ser realizados em intervalos de tempo regulares para que a informação se possa tornar comparável;”
- **“Disponibilidade de dados** para as pequenas áreas estatísticas. Os Censos devem produzir dados sobre o número e as características da população e dos alojamentos para o nível geográfico mais desagregado e para pequenos grupos populacionais, protegendo a confidencialidade da informação individual.”
(Instituto Nacional de Estatística).

Até ao momento, efetuaram-se, em Portugal, quinze recenseamentos da população e cinco recenseamentos da habitação, segundo as recomendações internacionais, iniciadas em 1853. O ano de 1970 é tido como pioneiro, pois assinala a primeira realização simultânea dos dois tipos de recenseamento, quer da população quer da habitação. (Instituto Nacional de Estatística).

Figura 18- Logotipo Operação Censos 2021.



Figura 19-Kits de trabalho para os recenseadores.

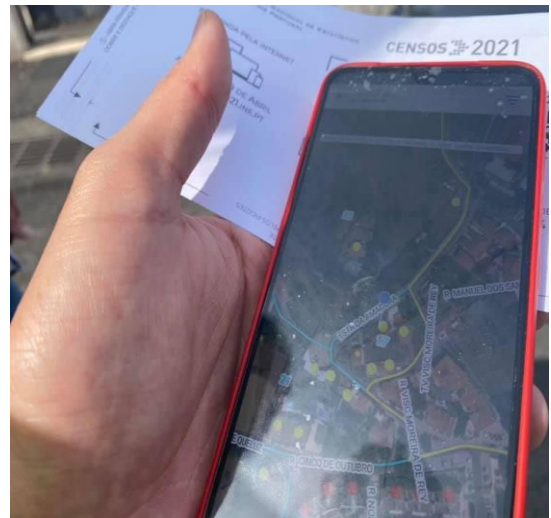


Figura 20-Trabalhos a decorrer na área de Carnaxide/Queijas.

Nesta longa experiência, podia-se contar com um delegado municipal (que abrangia Carnaxide e Queijas), um coordenador para as freguesias de Carnaxide e Queijas e três subcoordenadores. Cada subcoordenador, tinha a sua equipa de 8 recenseadores com uma área afeta.



Figura 21-Coordenadores e Subcoordenadores de diversas freguesias.



Figura 22-Reunião com recenseadores de Carnaxide e Queijas.

Concretamente, o maior desafio prendia-se com a faixa etária mais idosa, o medo de pedir ajuda por existir uma possível burla ou a falta de informação sobre a operação Censos 2021. É neste sentido que as redes de suporte social e integração dos idosos surgem como base de importância à informação e envolvência do idoso, durante a operação Censos 2021. Torna-se por isso imprescindível a inclusão digital dos idosos, na esperança de que esse processo possa oferecer uma melhor qualidade de vida, bem como autonomia na medida em que proporciona um melhor usufruto de aparelhos eletrónicos, nas caixas de multibanco, no supermercado, telemóveis com diversas funcionalidades entre outras ferramentas que podem ser importantes. No caso dos censos 2021, a operação incidia sobre o preenchimento do questionário por *Qr code*, através de uma palavra passe e um *user* que deveriam colocar no site próprio (a partir de um telemóvel ou computador por exemplo). É por isso importante que para atingir o objetivo de promover a inclusão digital nestes casos, haja espaço para conhecer quais são as principais dificuldades que afetam a capacidade dos idosos, o que os leva a não usufruir dessas tecnologias. Ao conhecer essas dificuldades é possível não só elaborar estratégias de intervenção com objetivo de incluir os idosos nas novas tecnologias como também auxiliar no desenvolvimento de tecnologias adaptadas para atender as suas necessidades. (Barbosa et al.).

Na operação Censos 2021, foi considerada de elevada importância a permanência dos recenseadores e dos subcoordenadores no terreno, em constante contacto com os

municípios que necessitavam de ajuda no preenchimento do questionário. O facto de se ter diminuído em massa as respostas em papel, causou impacto na faixa etária mais idosa pois o processo divergia dos anos anteriores, tornando-se mais confuso. Desta forma e segundo Sales (2014), a autonomia digital é o desejo de muitos idosos, é dessa autonomia que advém a facilidade de reintegração na sociedade e proporciona-lhes uma real inserção na atual realidade tecnológica, além disso Sales (2014), afirma que a interação do idoso com o computador/ meio tecnológico usado, pode contribuir para o desenvolvimento do seu bem-estar emocional e psicológico. (Sales, 2014, citado por Barbosa et al, (s.d)). Este acompanhamento e informação disponibilizada pelas equipas de Carnaxide e Queijas, foram benéficas e desbloquearam interesse dos mais idosos em participar no estudo estatístico dos Censos 2021 mesmo sendo pela internet. As equipas mostraram-se sempre dispostas a ajudar e a explicar como era feito todo o processo e também no preenchimento presencial.



Figura 23-Recenseador, em Outurela, a informar idosa sobre o preenchimento dos censos 2021.

Desta forma, destaca-se a importância de ter em consideração, o processo de aprendizagem, as motivações dos idosos e as dificuldades associadas às novas tecnologias, não obstante, a falta de adaptação dos mesmos a estas novas ferramentas. Os autores Mariz e Gico (2009), defendem que “se deve ter em conta suas necessidades específicas e uma melhoria da pedagogia do envelhecimento, pois é dessa forma que se promove a potencialização do desempenho no processo de aprendizagem dos idosos.” (Mariz e Gico, 2009, citado por Barbosa et al., p.4). O autor Carmo (2016) afirma que

estas necessidades “podem ser respondidas com a criação de aplicações e aparelhos tecnológicos, tendo em conta diversos profissionais e diversas áreas de acompanhamento, como a Psicologia, Terapeutas, Assistentes Sociais, profissionais de gerontologia entre outras áreas associadas e centradas nestas temáticas.” (Carmo,2016, citado por Barbosa, p.4).

Capítulo IV- Reflexões Finais

“A educação, se bem compreendida, é a chave do progresso moral.”

-Allan Kardec

Este trabalho académico de estágio estava inicialmente previsto para ser realizado na Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas. Porém, devido à pandemia que se fez sentir de dezembro de 2020 para março de 2021 muito do trabalho planeado não foi possível realizar. No entanto, ainda foram feitas entrevistas a dois docentes da comissão executiva e assistiu-se às poucas aulas presenciais realizadas. Consequentemente, o estágio teve de ser concretizado na junta de freguesia de Carnaxide e Queijas maioritariamente no seio da ação social.

Ao longo do estágio procurou-se interligar o serviço social exercido na junta de freguesia com o envelhecimento, pois a intervenção com pessoas mais velhas já se encontra associada a diversas situações como a dependência, doença, situação de pobreza ou exclusão, remetendo para a caridade e assistência. Desta forma, a intervenção social com as pessoas idosas constitui uma grande parte da ação social realizada na junta de freguesia onde foi possível desenvolver ações de apoio, controlo social, muitas delas de carácter inovador pela realidade de pandemia.

“(…)É visível que em Portugal, as autarquias estão divididas por câmaras municipais e por juntas de freguesia, desta forma, as juntas de freguesia exercem micropoderes dentro de um mesopoder, as câmaras municipais. É neste caso, que as juntas de freguesia atuam em programas e projetos de carácter mais específico em vez de uma ação direta. Esta última está correlacionada com profissionais que atuam em centros de dia por exemplo (...)“(Carvalho, 2018, p.430).

Neste cenário, o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas, (POAPMC), no qual houve oportunidade de participar/estagiar, enquadra-se nas políticas sociais de combate a pobreza. Nesta caminhada pela ação social, e em conjunto com outros profissionais, consegui envolver-me na comunidade, planear protocolos de

segurança e apoio social, passando também por auxiliar a população a manter a calma e diminuindo a ansiedade causada pela pandemia COVID 19 ao “divulgar informação adequada e promovendo as ações de solidariedade entre a população; A organização para garantir que os bens essenciais como comida ou água potável estarão disponíveis.” (Carvalho, 2020, p.89).

Esta caminhada não foi simples, não apenas porque existiam alterações repentinas de dia para dia, mas também porque as pessoas sentiram todas as mudanças da pandemia, de forma negativa e por vezes, sem auxílio, sem um ombro amigo. Nos momentos iniciais, quando se procedeu ao fecho da universidade sénior de Carnaxide e Queijas, e por se pensar que era por pouco tempo, não estava a ser simples gerir o serviço social na junta de freguesia com o tema escolhido para este relatório de estágio. Posteriormente, fui compreendo que de facto as ciências sociais se envolvem entre elas de uma forma complementar e bastante proveitosa. De certa forma, foi desenvolvido um espírito de entre ajuda muito maior daquele que existia, por observar os mais idosos na universidade sénior que comunicavam os seus problemas, os medos e receios por estarem sozinhos, e por outro lado, através dos pedidos de ajuda por parte da ação social, de uma população geral, onde estes idosos também se inseriam.

Para além do programa POAPMC, houve oportunidade de lidar com diversos municípios, diversas questões e ainda a participação na operação Censos 2021. A operação Censos 2021, foi desafiante em todos os níveis. Houve contacto com a população de Carnaxide e Queijas a grande escala, diferentes pessoas, diferentes visões e diferentes perceções da operação que decorria. Nos bairros sociais, a população mais envelhecida não estava a par do que eram os censos, dessa forma, a nossa equipa tentou auxiliar tanto na resposta aos mesmos, como ao esclarecimento do que estava a acontecer, puxando memória para 10 anos atrás.

Apesar de acabar por ser um trabalho de estágio muito heterogéneo, a população idosa esteve sempre presente em qualquer das uma das situações. Todo o trabalho desenvolvido foi também um aproveitar de oportunidades que iam surgindo e permitiam desenvolver novas competências e conhecimentos, enquanto a universidade sénior não abria portas. A mesma acabou por não abrir mais no ano letivo 2020/2021, assim sendo, maioritariamente, o trabalho de estágio foi desenvolvido no domínio da ação social onde foram aprendidos imensos saberes e estratégias de trabalho, que podem vir a ser mobilizadas em contextos diversos seja com que população for.

O contexto pandémico pôs-nos à prova e fez-nos também inovar em diversos momentos e contextos, não só em momentos curriculares, mas também no nosso dia-a-dia. A realidade vivida neste ano, jamais será igual, para além disso, o ser humano teve de se reinventar em todas as áreas, o suporte mais recorrido foi a internet e meios de comunicação, e foi a partir daí que surgiram novas inovações.

Referências Bibliográficas

Alaphilippe, D., Bailly, N. (2014). *Psicologia Do Adulto Idoso*. Lisboa: Edições Piaget.

Disponível em: <https://prolente.pt> (consultado a 24/02/2021).

Barbosa, G. et al. (s.d). *Principais Obstáculos da Inclusão Digital na Terceira Idade: Uma Revisão Sistemática*. VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Recuperado de: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/54053>

Barreira, L. (2019). Universidade Sénior: Conheça este Projeto para as Comunidades. <https://www.doutorfinancas.pt/vida-e-familia/universidade-senior-conheca-este-projeto-para-as-comunidades/> Consultado a 21 de Dezembro 2020.

Bench Learning, Disponível em:

Benchmarking, Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/benchmarking/> (consultado a 08/02/2021).

Cabral, M. et al., (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos

Cabral, M., Ferreira, P. (2014). *O Envelhecimento Activo em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Câmara Municipal de Oeiras, Disponível em: <https://www.cm-oeiras.pt/pt> (consultado a 05/01/2021).

Carvalho, L., Silva, M. (2015). Universidades da Terceira Idade: Dimensão Educativa e Social. *Aprender, Revista da Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de*

Portalegre 36. Recuperado de:
https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17271/1/UTI_educativo_e_social.pdf

Cavaco, C. (2009). *Adultos Pouco Escolarizados: Políticas e Práticas de Formação*. Lisboa: Educa Unidade de I&D de Ciências da Educação.

Censos da População, Disponível em:
https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_main&xpid=CENSOS21&xlang=pt
consultado a (06/06/2021).

Costa, C., Oliveira, J. (2013). Perspetivas Da Morte e Personalidade Em Idosos. *Revista Eletrónica De Psicologia, Educação e Saúde*. 1(3), 118-138. Recuperado de:
<https://revistaepsi.com/2013-ano3-volume1/>

Distress Psicológico, Disponível em:
<https://www.sns.gov.pt/noticias/2018/01/23/distress-psicologico/> (consultado a 24 novembro 2020).

Escola de Cuidadores Carnaxide, Disponível em:
<https://cspcarnaxide.wixsite.com/centrosocial/escola-de-cuidadores>

Flach, L., Antonello, C. (2010). A Teoria Sobre a Aprendizagem Informal e suas Implicações nas Organizações. *Revista Eletrónica de Gestão Organizacional* 8 (2), 193-208. Recuperado de:
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/gestaoorg/article/viewFile/21626/18318>
<https://www.caf.dgaep.gov.pt/index.cfm?OBJID=c6a42556-56f0-4ed0-b040-0bf0dd064020> (Consultado a 08/02/2021).

Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Frumi, C., Celich, K. (2006). O Olhar do Idoso Frente ao Envelhecimento e à Morte. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo*, 3 (2), 92-100.

Guimarães, P. (2009). Políticas Públicas de Educação de adultos em Portugal: Diversos sentidos para o direito à Educação. Universidade do Minho. Recuperado de: http://www.apcep.pt/alfabetizacao/artigos/paula_guimaraes.pdf

Hareven, T. (1999). Novas imagens Do Envelhecimento e a Construção Social Do Curso Da Vida. In Debert, G. *Dossiê Curso Da Vida Adulta e Gerações* (pp. 11-35). Campinas: Universidade Estadual de Campinas.

IPL Leiria, Disponível em: <https://60mais.ipleiria.pt/quem-somos/> (consultado a 17 de dezembro de 2020).

Lima, M. (2018). *Nós e os Outros: O Poder dos Laços Sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Monteiro, H., Neto, F. (2008). *Universidades da Terceira Idade: Da Solidão aos Motivos para a sua Frequência*. Porto: Legis Editora.

Moreira, M. (2020). *Como Envelhecem os Portugueses*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Oliveira, J., Lopes, R. (2008). O Processo de Luto no Idoso Pela Morte de Cônjuge e Filho. *Psicologia em Estudo, Maringá* 13 (2), 217-221.

Páscoa, G., e Gil, H. (2019). As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22(1), 41-58. Recuperado de: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/42924>

Paúl, C., Ribeiro, O. (2013). *Manual de Gerontologia: Aspetos Biocomportamentais, Psicológicos e Sociais do Envelhecimento*. Lisboa: Lidel- Edições Técnicas.

Perez, D. (2013). Modalidades de Educação e Trabalho do Professor: Do Contexto Histórico da Educação Formal aos Saberes e Práticas Contemporâneas da Educação Não Formal. *Revista Contemporânea de Educação*, 8 (16), 374-397. Recuperado de: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/127234>

Pimentel, L., Lopes, S., Faria, S. (2016). *Envelhecendo e Aprendendo: A Aprendizagem ao Longo da Vida no Processo de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Coisas a Ler.

Pinto, M. (2018). *Serviço Social Teorias e Práticas*. Lisboa: Pactor Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.

Pinto, M. (2020). *Serviço Social em Catástrofes Intervenção em Crise e Emergência Social*. Lisboa: Pactor Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.

Programa Operacional Apoio às Pessoas Mais Carenciadas, Disponível em: <https://poapmc.portugal2020.pt/inicio> (Consultado a 24/03/2021).

Rebelo, B. (2015). *Universidades Seniores: Uma Visão Sobre o Envelhecimento Ativo*. Legis Editora.

Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto* 2, 33-52.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4265/426539987004.pdf>

Ribeiro, O., Paúl, C. (2018). *Manual De Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel- Edições Técnicas.

Rodrigues, T. (2018). *Envelhecimento e Políticas De Saúde*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel Dos Santos.

Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento Da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel Dos Santos.

Rosado, P. (2019). *Envelhecimento Ativo: Capacitação Pelas Universidades Da Terceira Idade*. Lisboa: Editorial Cáritas.

RUTIS, Disponível em: <http://www.rutis.pt/paginas/1/quem-somos/> (consultado a 21 de dezembro de 2020).

União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, Disponível em: <https://uf-carnaxide-queijas.pt/> (Consultado a 20/08/2021).

Universidade Sénior Carnaxide e Queijas Aprendizagem e lazer, Disponível em: <https://uscqal.pt/> (Consultado a 09/06/2021).

Vallespir, J., Morey, M. (2007). A Participação dos Idosos na Sociedade: Integração vs. Segregação. In Osório, A., Pinto, F. (Coords). *As Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa* (pp.225-251). Lisboa: Instituto Piaget.

Anexos

Anexo I - Guião das entrevistas semi-diretivas

BLOCOS TEMÁTICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	QUESTÕES ORIENTADORAS	NOTAS
<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">Caracterização Pessoal relativamente à USCQAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber as razões de escolha por este tipo de ensino e quando iniciou as suas funções. - Conhecer o percurso académico do entrevistado. - Entender qual a área que leciona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porque está na Universidade Sénior? • Desde quando? • O que ensina, de momento na Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas? • Que formação anterior tem? 	<ul style="list-style-type: none"> • Curso no ensino superior (se for o caso). • Ensino regular/profissional. • Qual o percurso até à entrada na USCQAL. • Motivos que influenciaram a escolha.
<p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">População da freguesia de Carnaxide e Queijas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a perceção do entrevistado acerca da população - Perceber de que forma se pode promover o envelhecimento ativo nestas freguesias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Como descreve a população da União de freguesias de Carnaxide e Queijas em termos etários? • Acha que existe nestas freguesias a necessidade de promover o envelhecimento ativo? E porquê? 	<ul style="list-style-type: none"> • População envelhecida ou uma população mais jovem? • Opções de promoção de um envelhecimento ativo

<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">Universidade Sênior de Carnaxide e Queijas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recolher informações que permitam definir o papel da universidade sénior no envelhecimento ativo. - Identificar quais os temas mais procurados pelos seniores. - Procurar saber se existem planos a realizar. - Perceber que atividades eram realizadas antes da pandemia covid-19. 	<ul style="list-style-type: none"> • Como define o papel da USCQAL no envelhecimento ativo? • Existe muita procura por parte dos nossos seniores por este tipo de educação não formal/informal? Que temas são mais procurados pelos seniores? • Que atividades, antes da pandemia, eram proporcionadas por parte da USCQAL para estes seniores? • Existem projetos perspetivados para o futuro na USCQAL? 	<ul style="list-style-type: none"> • Caso sim, o que acha que motiva os seniores a procurar frequentar a USCQAL? • Caso não, poderá mencionar possíveis causas?
<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">Contexto Pandémico-covid-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as estratégias utilizadas pela universidade sénior para continuarem a existir aulas. - Identificar em que medida a pandemia covid-19 afetou o funcionamento da USCQAL. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em que medida o contexto pandémico que estamos a ultrapassar afetou o normal funcionamento da USCQAL? • Que estratégias foram delineadas para este momento de pandemia? 	<ul style="list-style-type: none"> • Caso sim, que estratégias? Porquê?
<p style="text-align: center;">E</p> <p style="text-align: center;">Sugestões oportunas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer através de sugestões dos alunos, a sua visão da atual universidade sénior. - Captar alguma informação útil ao trabalho académico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Existem sugestões por parte dos alunos para aplicar na universidade sénior? • Existe alguma informação que queira acrescentar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Caso sim, que tipo de sugestões surgem? • Informações úteis para melhor compreensão do funcionamento da USCQAL ou

			curiosidades.
--	--	--	---------------

Anexo I- Transcrição da Entrevista a uma das professoras da Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer- professor A

Entrevistadora- Joana Pereira

Entrevistada: Professora A

Local: Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

Data: 29/04/2021

Duração da entrevista: 10 minutos

Entrevistadora: Então, boa tarde, gostaria de perguntar se posso gravar esta entrevista, para o meu trabalho académico?

Entrevistada: Pode!

Entrevistadora: Muito obrigada! Então, a minha entrevista é sobre o envelhecimento ativo e está dividida em vários temas. O primeiro tema é mais sobre si, por exemplo: em relação à caracterização pessoal, porque está na USCQAL?

Entrevistada: Boa pergunta... Eu diria porque eu gosto muito do contacto, eu gosto muito de me relacionar com as pessoas e acho que é um grande desafio, e numa idade diferente, também lidar com pessoas que têm o dobro da minha idade, ou um pouco menos, acho que o desafio também passa por isso. E ganha-se muito, é uma troca muito grande de aprendizagem, eu dou um pouco do meu conhecimento e recebo muito mais em troca, acho que é isto o grande desafio.

Entrevistadora: Ok, e desde quando é que está aqui na USCQAL?

Entrevistada: Eu acho que dou aulas há sete anos, sete/oito, eu só não fiz os primeiros seis meses da existência da USCQAL.

Entrevistadora: Ok, e o que é que ensina aqui, na universidade sénior?

Entrevistada: Eu dou aulas de comunicação humana e dou aulas de escritores escritas, que é baseado em literatura portuguesa, africana, brasileira, é mundial.

Entrevistadora: E que formação anterior tem? Antes de vir para cá.

Entrevistada: Eu me formei em letras, literatura com uma vertente de inglês-português e fiz depois um mestrado em gestão estratégicas das relações humanas e antes fiz uma formação de relações públicas e comunicação empresarial.

Entrevistadora: Ok, então agora vamos passar para outro tópico, que é relativamente à população de Carnaxide e Queijas. Como descreve a população da união de freguesias de Carnaxide e Queijas em termos etários. (se é uma população muito envelhecida...).

Entrevistada: É uma população mais envelhecida, sim...

Entrevistadora: Sim? Tem essa noção?

Entrevistada: Tenho essa noção. São já pessoas que têm um bom grau de educação, são pessoas que são muito presentes na vida da própria família, têm um papel representativo dentro da família e também é uma coisa que eu percebo muito, mas faz parte desta geração também, o facto de ser mais envelhecida, vem daquela altura dos empregos muito certos, em que tudo era sem essa rotatividade que tem agora, da incerteza. Era começar uma carreira e terminar naquela carreira, é uma coisa que eu tenho uma noção muito grande que Carnaxide funciona assim.

Entrevistadora: Ok, ainda sobre este tópico, existe nesta união de freguesias a necessidade de promover o envelhecimento ativo? Se sim, porquê?

Entrevistada: Ai, é uma necessidade bem grande! Eu acho que há toda uma preocupação nesse sentido. É uma preocupação de quem gere a própria freguesia, não é, e também pelo lado da camara em relação a Carnaxide e Queijas e à própria população também. E acho que a USCQAL tem um papel fundamental nisso.

Entrevistadora: Ok, agora relativamente à universidade sénior, como define o papel da USCQAL no envelhecimento ativo?

Entrevistada: Acho que é enorme! Acho que tem uma coisa que...que é fazer com que essas pessoas que no fundo foram feitas numa vida de grande trabalho, que se reformaram e de repente pensavam que não tinham o que fazer, não é... porque acabam por levar muitos planos para a reforma, e quando chega a reforma, se veem sem aquela rotina, e acabam por ganhar uma outra rotina, a estarem dispostas a aprender outras coisas, porque vêm de carreiras muito diferentes por vezes, daquilo que aprendem aqui e tem um lado do convívio que é muito fundamental, as pessoas moram cá em Carnaxide e por vezes não se conhecem, e vêm para a USCQAL, já moram lá há mais vinte anos, e na USCQAL só conhecem uma pessoa que era vizinha. Então tem muito isso também.

Entrevistadora: Ok, e existe muita procura por parte dos nossos seniores por este tipo de educação mais informal? E que temas também são procurados por eles?

Entrevistada: Ai, é muito...é muito diverso Joana, mesmo muito diverso, eu acho que é uma preocupação grande deles procurarem, mas há um trabalho muito grande da nossa parte também, ao nível da divulgação. Eles também têm de perceber que uma pessoa não precisa de ter tirado um curso lá fora, para frequentar a USCQAL. Dá para qualquer pessoa que esteja interessada, tem todos os tipos de disciplinas e as disciplinas são adaptáveis conforme os alunos que queiram frequentá-las. Quanto ao interesse, nós podemos dizer que temos, pelo menos da minha parte e dos meus colegas também, a USCQAL tem uma panóplia muito grande, é muito diversificada. Uma pessoa que vem para a USCQAL, consegue com certeza encontrar o que pode interessá-la. Porque é muita coisa, nós temos literatura, nós temos desafios matemáticos, nós temos tricot, podemos fazer malhas, podemos costurar, podemos aprender sobre comunicação, podemos aprender tecnologias, tem mesmo muita coisa, línguas. É um ambiente muito diversificado.

Entrevistadora: E que atividades antes da pandemia eram proporcionadas por parte da USCQAL aos nossos seniores?

Entrevistada: Nós tínhamos muitas atividades exteriores também, nós tínhamos o normal, as aulas presenciais, depois tem muitos jogos, essas coisas são feitas cá também. Só que nós tínhamos todo um interesse em, as nossas sextas-feiras eram livres e nós tínhamos visitas aos museus, a exposições, fazíamos outras atividades ao ar livre, visitávamos castelos, aprendíamos sempre com visitas guiadas, então havia muita coisa para ser feita. Depois tínhamos viagens dentro de Portugal e depois no final do ano, tínhamos a viagem para o exterior.

Entrevistadora: Quanto a projetos, existem com perspetiva para o futuro aqui na universidade sénior, que vocês queiram realizar após pandemia?

Entrevistada: Em que sentido?

Entrevistadora: Alguma atividade que queiram fazer, algum projeto que queiram fazer após a pandemia ficar mais controlada, com eles...

Entrevistada: Nós queremos voltar com as nossas atividades de visitas às exposições seguindo as regras não é...ainda vamos estar com este contexto pandémico mas com seguimento das regras temos essas visitas de novo, porque nós notamos que é uma das coisas que as pessoas sentem falta agora para além das aulas presenciais, terem um pouco dessa normalidade, esse é um projeto que nós temos. Depois é outras expansões de espaço, são outros objetivos.

Entrevistadora: Ok, agora em relação à pandemia que estamos a viver, em que medida o contexto pandémico afetou o normal funcionamento aqui da universidade?

Entrevistada: Mudou completamente o funcionamento... Deixamos de ter as aulas presenciais, passámos a ter as aulas online, tivemos os desafios das pessoas que não tinham tanto à vontade com a tecnologia, terem de aprender, diminuámos o número de alunos porque como o ambiente mudou, muitas pessoas desinteressam-se também por serem aulas online, preferem presenciais, tivemos um contexto de adaptação, mas foi uma adaptação muito rápida. As pessoas apanharam muito bem como é que era ter aulas online.

Entrevistadora: Ok, e que estratégias foram delineadas aqui pela Universidade Sénior para este momento da pandemia? Foram por exemplo as aulas online...?

Entrevistada: Foram...as aulas passaram a online...tivemos um período agora e tivemos poucas aulas presenciais com um período muito reduzido, mas acabou por não avançar porque veio o próximo...o outro confinamento, acabámos por tirar as aulas, a adaptação passou mesmo pelo ambiente online e começámos a ter eventos que também gerassem interesse e temas que fossem pertinentes, que as pessoas tivessem em casa e pudessem fugir um pouco daquela sensação de que estavam confinadas. Então notou-se muito isso, as pessoas queriam estar online, online passou a ser... depois é engraçado tem uma coisa que é, as pessoas ganharam a visão de ganharem novas amizades online, porque como na sala de aula as pessoas sentam atrás não vêem os colegas e ali passam a ver todos no mesmo plano então tem este lado vantajoso e quando eles voltarem vão se encontrar com um colega, que pela primeira vez encontrou, numa aula online.

Entrevistadora: Pois é, agora para o nosso último tema, existem sugestões por parte dos alunos da universidade sénior para aplicar aqui, sugestões de qualquer tipo, que eles deem de vez em quando, quando vêm cá, ou online?

Entrevistada: As sugestões passam às vezes por , nós temos um plano que é a extensão do ginásio , que é uma coisa que nós queremos muito, depois tem...nós temos o projeto do jardim, das hortas, há sempre uma ideia ou outra, eles têm caixas de sugestões, eles têm o nosso contato direto, eles partilham uma ou outra coisa.

Entrevistadora: Ok, e existe mais alguma informação útil que queira acrescentar, algum tópico que eu não toquei que queira ...que ache pertinente?

Entrevistada: Não, eu acho que já falei um bocadinho, acho que o mais significativo é mesmo este papel da USCQAL na vida das pessoas, a importância de se ter uma universidade sénior e o desafio que é fazer com que as pessoas percebam isso, que as pessoas podem neste caso do ser sénior, terem uma vida plena, uma vida ativa e falta às vezes essa inserção na comunidade, as pessoas terem noção do que é que é ser sénior, que não é aquela pessoa retirada de tudo, que dá para ter muita utilidade, tem muita utilidade, tem muito conhecimento, tem ,muita coisa para ajudar, para fazer.

Entrevistadora: É verdade, então pronto chegámos ao fim, obrigada pela sua disponibilidade, para ajudar no meu trabalho académico e é só.

Entrevistada: Obrigada eu Joana!

Anexo II- Transcrição da Entrevista a uma das professoras da Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer- professor B

Entrevistadora- Joana Pereira

Entrevistada: Professora B

Local: Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

Data: 29/04/2021

Duração da entrevista: 17 minutos

Entrevistadora: Bom dia ou Boa tarde, vou começar então por perguntar se posso gravar esta entrevista?

Entrevistada: Claro, pode com certeza, não há problema nenhum!

Entrevistadora: Então, esta entrevista tem a ver com o envelhecimento ativo e começo por lhe questionar, porque é que está na USCQAL?

Entrevistada: Eu estou na USCQAL porque eu fui a pessoa que trouxe a ideia desta universidade e trouxe-a ao presidente da junta, na altura não era este, era outro

presidente, porque sempre achei que, estas escolas deviam estar sob a responsabilidade de uma junta de freguesia ou de uma camara, não devia ser a associações independentes. Pronto, é a minha ideia, porque isto movimenta dinheiros e ninguém melhor do que as juntas ou as camaras, para ficarem com esses dinheiros para gerirem todo o seu espaço, no fundo é também para beneficiar todas as pessoas da sua área de distribuição.

Entrevistadora: Ok, então agora também lhe vou perguntar, também sobre essa caracterização, desde quando é que está por cá?

Entrevistada: Desde o inicio, desde... portanto a escola começou em 2013, janeiro de 2013, mas as conversações com a junta começaram para aí...agosto, setembro de 2012.

Entrevistadora: Ok, ok, e o que é que ensina aqui na universidade sénior?

Entrevistada: Eu por acaso também sou professora, eu tenho uma aula de desenvolvimento pessoal, eu gosto de falar das pessoas, das suas vidas, de conhecerem-se cada vez melhor, da interação com os outros. Não é a minha formação, mas é uma área que eu gosto e que estudo bastante a cerca desta componente de desenvolvimento pessoal e do ser humano e dou uma aula sobre isso.

Entrevistadora: Ok, e agora a pergunta para finalizar esta categoria tem mesmo exatamente a ver com a sua formação, que formação anterior é que tem?

Entrevistada: Eu sou licenciada em... agora é gestão, chama-se gestão de empresas, mas era económicas e financeiras, na altura, era a parte de finanças, mais finanças, mas é gestão de alguma maneira.

Entrevistadora: É gestão? Ok, então agora na nossa categoria seguinte, temos relativamente a coisas da população, como descreve a população da união de freguesias de Carnaxide e Queijas em termos etários, se é uma população envelhecida, o que é que a professora acha?

Entrevistada: Sim, Portugal tem uma das populações mais envelhecidas da Europa, sim são...este...portanto, olhando só para esta zona aqui, de Carnaxide que é onde vêm mais pessoas para a universidade, embora venham pessoas de fora, são pessoas, eu não sei estatísticas de qual é a percentagem, mas há muitas pessoas... de determinado...(ruído de telemóvel) ai perdão...há muitas pessoas de determinada idade, porque isto foi um...uma zona que floresceu, começaram as construções todas ao

mesmo tempo e depois começaram a vir pessoas jovens e ao longo do tempo, vão todas envelhecendo, não é...portanto a média eu penso sem querer estar a errar, que há muitas pessoas idosas, isso nota-se porquê? Porque temos aqui uma universidade, há outra ali em Linda-a-velha, e de repente quando a outra tinha não sei quantas...para aí 500 ou 600 alunos, logo de repente aqui, entraram quase 200, logo de início, cento e bastantes. Tá a ver, portanto é natural que haja muitas pessoas em espera.

Entrevistadora: E existe nestas freguesias a necessidade de promover um envelhecimento ativo, se sim porquê?

Entrevistada: Sim, em todos os sítios existe essa necessidade e eu penso que sim, que a junta também trabalha para isso, e nós aqui, é a nossa missão também, de alguma maneira, fazemos workshops, fazemos...até quando antes da pandemia, viagens, passeios, sempre dedicados às pessoas, portanto, com sentido, com objetivo de pessoas de determinadas idades, também não fazemos determinadas coisas para andarem a correr muito ou passeios muito longos, etc... Mas a ideia sim, e a junta faz lives, ou fazia, não é, antes da pandemia e fazia uma série de ações para pessoas mais idosas.

Entrevistadora: Então, noutra categoria, temos aqui a universidade sénior, a própria. Como define o papel da universidade sénior no envelhecimento ativo? Aqui com as disciplinas etc... ?

Entrevistada: Sim, é muito importante não é, e as próprias pessoas são testemunhas disso, muitas delas dizem que lhes mudámos completamente a vida! E até já há algumas...olhe, temos uma escritora, que foi aqui que desenvolveu os seus dotes para escrever, e já escreveu dois livros, é evidente que são livros confinados à família e etc, mas, desenvolveu imenso a sua forma de escrever, outros desenvolvem canto, outros desenvolvem as artes, outras pessoas aprendem coisas que nunca pensaram aprender e, portanto, em média as pessoas gostam da escola, e estão ansiosas para voltar ao presencial, fartam-se de nos dizer. Portanto, nós contribuímos de facto para o envelhecimento ativo. Foi essa mesmo a missão, sim a nossa missão.

Entrevistadora: E existe, esta também tem a ver com a anterior, existe muita procura então por parte dos nossos seniores por este tipo de educação, não tão formal, como a escolaridade normal...e que temas são mais procurados por eles?

Entrevistada: Olhe, por incrível que pareça, porque na maior parte das universidades fora dos grandes centros urbanos, as pessoas procuram mais as artes não é, ou é o fazerem as lãs, portanto as camisolas, as lãs, trabalhar as lãs, trabalhar as linhas, ou pintar, ou fazer escultura, ou coisas em estanho etc... E aqui as pessoas gostam das línguas e da parte da ciência, portanto as aulas mais preenchidas, posso-lhe dizer, são as nossas aulas de direito, são as nossas aulas de ciência e tecnologia, são as nossas aulas de literatura portuguesa e também há pessoas nas línguas e até há mais do que há na informática. Nós temos dois professores de informática que têm alguns alunos, mas não têm tanto quanto uma aula de direito por exemplo, sem bem que as aulas que nós ...de direito não são propriamente só de direito, muitas vezes é a visão do direito aplicado ao dia a dia, aquilo que se passa na sociedade e etc... E portanto, as pessoas, no fundo é o que nós todos sabemos que é, o aluno entusiasma-se pela forma de como o professor é capaz de debitar a matéria, não é, e de dar cá para fora, coisas para eles, e não propriamente pela matéria, não é, quer dizer há coisas as pessoas podem não gostar, uma ou outra disciplina, não estar tanto de acordo, temos cá uma aula de alemão , é evidente que tem alguns alunos, tem poucos porque nem toda a gente quer...até tivemos italiano, agora não temos e portanto, são aulas de...ou espanhol, são aulas em que há alguns alunos que gostam de, mas as outras aulas têm um professor que é capaz de facto de dar uma boa aula a eles. Podem começar...depois uns chamam os outros e de facto é ... Eu própria na minha aula de desenvolvimento pessoal eu falo de coisas profundas e eu no início estava um bocado apreensiva, quer dizer, as pessoas de determinada idade não vão querer estar a entrar dentro delas e mergulhar profundamente nelas para encontrarem ... porque estão nas suas zonas de conforto e se quer que eu lhe diga eu tenho na minha aula a pessoa mais idosa da universidade, tem 90...vai a caminho de 93 anos, agora em Junho faz 93 anos.

Entrevistadora: 93? Muito bom...

Entrevistada: Impecável...

Entrevistadora: Impecável mesmo...Então, e que atividades antes da pandemia eram proporcionadas por parte da USCQAL?

Entrevistada: Que?

Entrevistadora: Que atividades é que eram proporcionadas aqui...por parte da USCQAL?

Entrevistada: São as mesmas, só que durante a pandemia, alguns professores não quiseram ir para o presencial e também não querem dar online, portanto afastaram-se um pouco e os alunos a mesma coisa, mas nós temos várias, temos desde as línguas, e das línguas temos o inglês, o francês, o espanhol, a literatura portuguesa e o alemão, espero não estar enganada e de não me estar a esquecer de nenhuma, e do inglês temos, 3, 4, 3 professores, 3 professores de inglês... Depois temos aulas de desenvolvimento pessoal, uma aula de consciência, também de consciência humana, que tem a ver com meditações, temos...portanto esta ala mais espiritual se quiser dizer, depois temos aula de ciência, pura e dura, temos aulas de artes também, de canto e de guitarra, instrumentos etc... que agora não se dão com a pandemia não é... Temos de pintura, temos um bocadinho...temos de história, um bocadinho de cada coisa, eu por acaso, não trouxe, mas se quiser mesmo em concreto eu vou verificar.

Entrevistadora: Está ótimo, mas depois se me quiser enviar, também é bom...

Entrevistada: Nós temos 50 e...ao todo...54 ou 55 professores dos quais 33 estão em online agora, e portanto... e são esses professores pois alguns dão mais do que uma aula, nós temos 40 acho que é 45 ou 46 aulas com estes 30 e tal professores e antes tínhamos quase 70 aulas ...

Entrevistadora: 70? É um bocadinho de tudo, é muito bom...

Entrevistada: Com um bocadinho de tudo, tivemos um último professor que entrou agora já neste terceiro período que vai fazer agora, vai dar eletricidade e o nome da aula é “do trovão ao telemóvel”...

Entrevistadora: Que giro...!

Entrevistada: É...Ele fala desde os os inícios...até ao telemóvel.

Entrevistadora: Então e existem outros projetos para o futuro, aqui na universidade sénior? Que vocês gostassem de realizar, pós pandemia, claro...

Entrevistada: Sim, nós temos, achamos que temos de dinamizar mais a parte lúdica, não é só a parte do ensino, a parte do ensino, nós dependemos dos professores que se oferecem, porque os professores são todos voluntários e portanto só se nós soubermos que há ali alguém que podemos convidar, mas normalmente eles vêm-se oferecer e às vezes saem dos alunos, por exemplo a nossa professora de...não falei, temos culinária, a nossa professora de culinária que é a responsável da horta, era uma aluna e temos

vários, vários professores que começaram como alunos e depois disseram “ah eu também sou capaz de dar uma matéria” e ofereceram-se e abriram-se, mas a parte onde nós temos de investir mais, até para captar mais alunos, porque as pessoas precisam de passear, de se divertir e mais agora depois da pandemia é mesmo a parte lúdica, portanto logo que a gente possa fazer mais passeios, mais viagens, mais workshops em...em sala e é isso que nós estamos a pensar investir um bocadinho mais...festas as pessoas adoram! Já fizemos várias no passado, até com os produtos da horta, as favadas, temos ali já favas que estão a ser apanhadas e postas ali no frigorífico para quando houver oportunidade, fazermos... Mas as pessoas gostam, as castanhadas, quando eram as festas de carnaval, fazíamos aqui dentro e as pessoas adoravam!

Entrevistadora: E existe adesão por parte deles?

Entrevistada: Sim, sim, sim, sim... Há sempre um grupo que adora e dançar, adora com certeza tem saudades de andar a dançar e correr por aí, nas laterais do edifício. E aí é a parte onde temos de investir mais depois da pandemia.

Entrevistadora: Então agora em relação à pandemia, à dita cuja, em que medida o contexto pandémico que estamos a viver, afetou o normal funcionamento aqui da universidade sénior?

Entrevistada: Afetou pelo medo, eles têm medo e também pelas regras que foram impostas. Portanto nós, e não fomos só nós, eu sei que as outras universidades também tiveram o mesmo problema, nós tivemos uma adesão de cerca de metade, nós somos 300 e tal alunos, e este ano tivemos 153 ou 154, portanto foi praticamente metade dos alunos que aderiram à escola e mesmo dessa parte que aderiu há alguns que mesmo assim assistiram a muito poucas aulas, porque não dão muito com a tecnologia embora nós tenhamos feito um esforço enorme, telefonemas e telefonemas e com... às vezes com os telemóveis não sei quê...para conseguirmos ver como é que as pessoas estavam a trabalhar no computador e... e houve algumas pessoas que sim, que conseguiram, outras não, estão sozinhas. E depois por qualquer coisinha, acabam por se desmotivar, e não gostam, não gostam também de estar ali, sentem-se mal em frente ao computador, há pessoas para tudo. E portanto, de facto, e há muita gente que está a pedir, estão cheios de saudades de voltar à escola, mas não querem online...Mas por outro lado, também ficámos surpresos de tantas pessoas de tanta idade inclusive a nossa mais idosa, que está agarradinha às tecnologias e a fazer tudo aquilo que lhe compete...

Entrevistadora: Tem os dois lados da moeda...

Entrevistada: Sim tem os dois lados...

Entrevistadora: Então e que estratégias foram delineadas para este momento da pandemia, falou-me das aulas online por exemplo...

Entrevistada: Sim, sim, criámos imediatamente aulas online através do zoom e pronto, com todas as facilidades. O presidente comprou uma sessão para nós não termos de estar sempre a fechar aos 40 minutos e damos as aulas tranquilamente.

Entrevistadora: Ok, então existem sugestões por parte dos alunos para aplicar aqui na universidade sénior, vocês recebem sugestões deles?

Entrevistada: Agora durante a pandemia não recebemos não é, mas antes íamos recebendo, sim até de formas de utilização do espaço, de problemas...até recebemos, ultimamente antes de fecharmos, de Queijas, nós temos o polo em Queijas, portanto as pessoas iam dizendo “gostava de ter uma cadeira ali, ter um espaço acolá, uma secretária não sei quê, que aquilo não sei quê, que não tinham luminosidade”, sim as pessoas são interventivas quando precisam de alguma coisa elas estão abertas, e nós até temos uma caixinha, que está ali, que é a nossa caixa de sugestões, embora as pessoas não ponham lá muito, gostam mais às vezes de falar e de mandar um mail, mas está ali para quem não se quiser identificar e quiser escrever.

Entrevistadora: Ok, e existe alguma informação que ache útil que queira acrescentar na nossa entrevista, que seja assim útil, alguma informação sobre a universidade sénior, os alunos, formas de dar aulas, atividades...

Entrevistada: Não sei, só sei que é muito importante estas escolas, não sei quem as inventou, estão espalhadas, chamam-se universidades porquê? Porque há muitas pessoas que são licenciadas não é, e como tal, isto não são verdadeiras universidades, mas como há muitas pessoas que são licenciadas e nós aqui em Carnaxide temos o nosso nível e mesmo noutros...os nossos alunos, um nível de escolaridade é médio alto, portanto era o mínimo que podiam dizer, que eram universidades para as pessoas não pensarem que estão numa escola qualquer e já tiraram um curso superior, bem não interessa. O que é certo é que a meu ver, acho que foi a melhor coisa que alguém inventou para termos pessoas de determinada idade ativas, porque não é só...os alunos agradecem muito aos professores mas não são só os alunos que estão satisfeitos, são também os professores,

porque aqueles que querem, muitos dos nossos professores também são alunos, mas aqueles que querem também dar matérias, transmitir aquilo que sabem, também estão ocupados, também têm uma motivação para ler e para se continuarem a atualizar portanto é bom para as duas partes e é muito engraçado pelo menos um professor que é o de história, Carlos Tomé que tirou o curso já com 50 e tal anos, o curso de história, está a ver...? E temos outros professores que não têm formação na área, que é o meu caso, o caso do professor que dá a aula de astronomia, que não tem formação, e temos mais e os nossos professores de inglês, nenhum tem formação, tem licenciatura, na língua, portanto são também pessoas que estão a dar matérias de que gostam, não é, que têm alguma apetência para e que estudaram e que também estão no fundo a ...estão felizes por estarem a fazer aquele trabalho portanto é bom para toda a gente que está envolvida nestas...neste tipo de escolas.

Entrevistadora: Ok, então olhe, muito obrigada pela sua disponibilidade e contribuição para o meu trabalho académico na área do envelhecimento ativo e pronto é isto, termino.

Entrevistada: Se quiser alguma informação depois, que não seja confidencial daqui, que não sejam nomes não é, nem endereços nem nada, nem números de telefone de alunos, depois pode-me pedir, não tem problema nenhum, antes pelo contrário, terei e deus queira que faça um bom trabalho, tenha uma boa nota.

Entrevistadora: Muito obrigada!

Anexo III –Diário de campo

Joana Pereira

Apresentação detalhada da USCQAL

USCQAL- Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas- Aprendizagem e Lazer.

Quarta-feira, 22 de Outubro de 2020

14:00h – 18:00h

Este foi um dos dias iniciais, quando começou o estágio (de forma mais tardia devido também à pandemia que se fazia sentir), e também foi um dos dias em que tive oportunidade de conhecer de forma mais detalhada a Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas.

C.O. Apesar de existir um polo em Queijas, apenas tive a oportunidade de estagiar no polo de Carnaxide devido ao encerramento de diversas aulas, o que fazia com que apenas o polo de Carnaxide tivesse aberto com aulas presenciais.

A Universidade é composta por quatro salas de aula, adaptadas para aulas distintas, desde o posicionamento das mesas e cadeiras, ao material disposto em cada sala. Tem também um ginásio, duas casas de banho, um hall principal com sofás e uma pequena sala de convívio com diversos livros.

C.O. Muitos dos alunos e dos professores, contaram-me que aquela sala servia para, no inverno se puderem juntar todos, a trocar ideias enquanto existia intervalo entre aulas por exemplo.

Existe também a sala da comissão executiva onde costumam de se realizar diversas reuniões, e uma pequena copa. Do lado de fora existe um espaço com cadeiras para lazer dos alunos e professores, com árvores que incentivam a sombra, e também uma horta.

C.O. Esta horta para além de ser considerada em diversas disciplinas, é também da própria que se retiram diversos alimentos para cozinhar nas festas da universidade sénior.

Desta forma, ao percorrer o estabelecimento, considerei que os alunos têm condições favoráveis e de qualidade para, de livre vontade participarem na universidade sénior e estimularem o envelhecimento ativo, seja a níveis sociais ou intelectuais de carácter pessoal. Desta forma também promovem processos de socialização benéficos e continuam ativos em termos de pequenas atividades físicas.

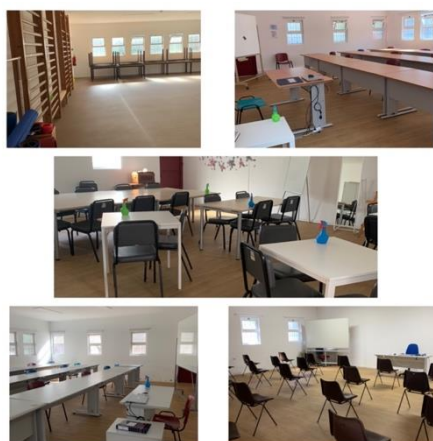


Figura 24-Salas de aula e ginásio da Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas.

Anexo IV –Diário de campo

Joana Pereira

Aula online com João Tordo

USCQAL- Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas- Aprendizagem e Lazer.

Quarta-feira, 18 de novembro de 2020

14:30h – 18:00h

C.O. Tinha acabado de chegar, mais cedo, para abrir a universidade sénior, para se realizar a aula presencial de pintura.

Cheguei à universidade sénior por volta das 14 horas e 30 minutos. Fui buscar a chave à Junta de Freguesia de Carnaxide, abri a universidade e organizei as coisas para o dia de aulas.

C.O. Por existirem aulas num período pandémico como a covid 19, era necessário verificar todo o stock de gel desinfetante, termómetro para medição de temperatura corporal entre outras medidas.

O professor não tardou a chegar, com o material de pintura e boa disposição. Logo a seguir chegaram 5 alunas, não eram muitas, devido à pandemia, e ao medo que se fazia sentir, pois ainda não existia vacina.

Começaram por medir a temperatura à entrada, e foi neste contexto que uma das alunas me propôs assistir a uma aula de escrita criativa.

C.O. Nessa aula ia estar presente o escritor João Tordo como convidado especial.

Acedi com autorização e as devidas credenciais, à aula em questão. O escritor comentou em que medida a pandemia afetou a sua rotina enquanto escritor. Também comentou o facto de afetar o evento “Feira do Livro”, em termos de lotação e presenças.

Falou por isso de uma “depressão literária” porque apesar do contexto pandêmico, são sempre necessários recursos literários, a partilha de experiências toda a envolvimento e importância da aprendizagem.

C.O. Estamos sempre a evoluir, e a literatura acompanha a nossa evolução, seja com que recursos forem. A pandemia foi o indicador disto mesmo.

O autor João Tordo, comentou ainda a importância de cursos online, no contexto pandêmico e da necessidade de nos reinventarmos. Acrescentou também que esse caminho exigia consequentemente mais investimento e um elevado nível de exigência ao nível do trabalho e inovação.

Por fim, mas não menos importante, João Tordo comentou com os alunos que assistiam aquela aula, que escreveu livros que nunca foram publicados, alguns mais por prazer próprio. Dessa mesma forma, frisa a importância do dom do trabalho. Nada se consegue sem trabalho.

C.O. Muitos de nós podemos conter um dom direcionado para determinada área, mas sem o valor inculcido do trabalho, o dom do trabalho como João Tordo denominou, não se consegue evoluir e apostar em nós mesmos nem nas nossas capacidades. Muitos dos comentários dos alunos, após o escritor frisar o dom do trabalho, assentaram sobre esta visão.



Figura 25-Aula via Zoom com o escritor João Tordo.

Anexo V – Diário de campo

Joana Pereira

Aproximação ao Natal

USCQAL- Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas- Aprendizagem e Lazer.

Quarta-feira, 16 de dezembro de 2020

14:30h – 18:00h

C.O A aproximação à época natalícia em paralelo com a pandemia COVID-19, não está a ser simples para ninguém, principalmente para os nossos seniores. A solidão, o medo e o afastamento da família e amigos têm deteriorado a saúde mental dos mesmos, segundo relatos durante o tempo de estágio.

Era mais uma tarde fria de dezembro, mais um dia de estágio com a companhia destes seniores que tanto me ensinaram. Ao entrar na universidade sénior, um clima tenso, de medo.

C.O Durante este mês de dezembro, os idosos referem a falta que os filhos e os netos lhes fazem. Parte-me o coração, e tento de certa forma acarinhar estas pessoas. Existem muitos períodos de choro, ansiedade, e pequenos carinhos são reconfortantes para poderem encarar esta fase da vida, com clima pandémico de diferente forma, com mais força.

Estes idosos, de forma a agradecer todo o carinho e atenção, ofereciam-me prendinhas, trabalhos manuais, pinturas, chocolates, fruta entre outros bens. Gostavam de vir mais cedo para desabafarem.

C.O E sinto que lhes fazia bem. Iam mais leves para as aulas e para casa. Riam, contavam histórias e aprendizagens. Aprendi toda a precisão de sombras de pintura, a paciência de uma leve pincelada no papel, e as cores que falam por nós.

Neste dia, dia 16 de dezembro, de forma inesperada, fui convidada para um pequeno lanche improvisado pelo professor e alunas da aula de pintura. Tinham comprado bolo rei e diversos sumos. Não eramos muitos, uns cinco ou seis, mas a boa disposição, a alegria de compartilharmos aquele pequeno momento, valeu por imensa gente. Não havíamos comemorado nada há tanto tempo, não existiam convívios, de certa forma, estamos formatados para a celebre frase “Fiquem em casa” ou “Evitar contacto físico”.

C.O Na verdade, sinto que todos saímos daquela universidade com energia renovada e boa disposição.

No final, o professor Pestana dirigiu-se a mim, quando já havia arrumado as minhas coisas, e entregou-me uma pintura, pintura essa que ele havia perspectivado durante a aula, e me entregou com carinho.



Figura 26-Oferta de pintura desenhada pelo professor Pestana.

Anexo VI – Diário de campo

Joana Pereira

Início de novas aprendizagens

Junta de Freguesia de Carnaxide

11 e 24 de fevereiro de 2021

09:30h – 17:00h

A pandemia COVID-19 fez-se sentir, numa vaga muito maior em janeiro, pelo que nesse mês, com todos os serviços encerrados, procurei e foi-me dada também oportunidade de continuar o estágio na Junta de Freguesia. Em fevereiro integrei na equipa do gabinete de ação social da junta de freguesia de Carnaxide.

C.O Para meu espanto, de certa forma, dois membros do gabinete de ação social, eram da área da educação, o que me fez sentir uma motivação extra para a mudança de local de estágio durante todo um período pandémico.

Inicialmente, para auxiliar, pois um dos membros estaria em casa com COVID-19, iniciei funções na emissão de credenciais do programa operacional de apoio a pessoas mais carenciadas, aprendi a mexer com a plataforma e todo o sistema de organização do programa por parte da Junta de Freguesia.

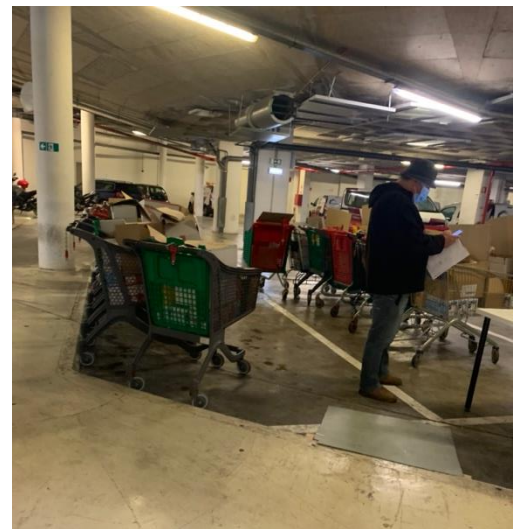


Figura 27- Cabazes alimentares: "Semana dos Alimentos".

Dia 11 de Fevereiro, cheguei à Junta de Freguesia, iniciei trabalhos de carácter mais prático ao fazer os cabazes alimentares para posteriormente os munícipes abrangidos pelo programa, poderem levantar. Peguei em diversas credenciais e a partir daí, de acordo com as quantidades atribuídas a cada agregado familiar, faz-se o cabaz. Não posso dizer que é um trabalho simples, normalmente dura uma semana, um dos dias dedicado ao recebimento dos alimentos, por parte da Cruz Vermelha Portuguesa, e outro dos dias, dedicado às entregas domiciliarias, a munícipes não tão capazes de carregar diversos pesos ou com dificuldades motoras.

C.O Como o objeto em estudo era o envelhecimento ativo, presenciei que as entregas ao domicilio, dos alimentos, eram maioritariamente a pessoas mais idosas, isoladas ou com diversos graus de dificuldade/incapacidade. Muitos deles, esperam-nos à porta de casa no período combinado de entrega, sorriem, falam connosco e de certa forma, melhoramos o dia destas pessoas.

Dia 24 de fevereiro, após toda a aprendizagem desta grande “semana dos alimentos” (Como é denominada no GAS), esta grande equipa que me acolhe e acolheu sempre bem, ensinou-me a fazer ofícios e a fazer entregas de cartões pingo doce. Todos estes procedimentos, são essenciais no auxílio aos munícipes que nos procuram.

C.O Todos os dias eram aprendizagens novas, atividades novas, balançando entre a ação social e a educação social. A ação social é todo um mundo, e abrange diversas áreas bem como a educação.

Anexo VII – Diário de campo

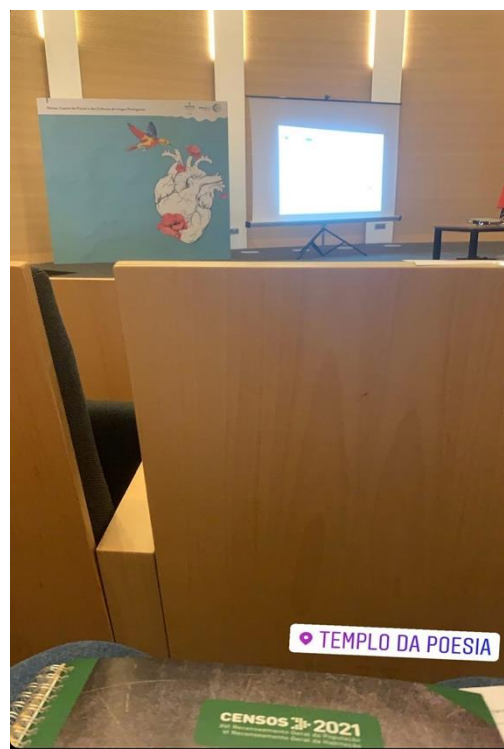
Joana Pereira

Mais um desafio

Operação Censos 2021- Formações- Parque dos Poetas (Oeiras).

15, 16 e 17 de Março de 2021

10:00h – 17:00h



C.O Quando surgiu a oportunidade de colaborar na operação censos 2021, fiquei muito feliz, não só pelo cargo de chefia, que me fez desenvolver diversos mecanismos de aprendizagem e

desenvolvimento pessoal, mas também pelo facto *Figura 28- Censos 2021: Formação* de perceber mesmo antes da operação começar, que iria ter contacto com vários tipos de população, nomeadamente, mais envelhecida, que ira ter dúvidas quanto ao formulário e operação censos 2021. Era, portanto, uma aventura e sobretudo, uma aprendizagem.

Antes de ser iniciada a operação censos 2021, existiram várias etapas pelas quais, em equipa tivemos de passar, das quais: a escolha de equipas, reuniões gerais, reuniões de escolha de territórios entre outras. De seguida, as formações, estas foram realizadas no Parque dos Poetas em Oeiras, no Templo da Poesia. Eram acompanhadas de cada delgado municipal pertencente a cada freguesia, coordenadores, subcoordenadores e da coordenação por parte do Instituto Nacional de Estatística. As formações tiveram a duração de três dias onde foram abordadas todo o tipo de temáticas e situações que poderiam eventualmente acontecer posteriormente no terreno. As formações foram para coordenadores e subcoordenadores, no entanto, as temáticas dos recenseadores foram também abordadas.

C.O Também abordámos as temáticas relativas aos recenseadores para que, de certa forma, os pudéssemos auxiliar no terreno quando fosse necessário. Desta forma sabíamos um pouco de cada temática, sendo por isso abrangente a diversas situações.

Apesar do contexto pandémico, as formações foram presenciais, cumpriam as normas de segurança da DGS e foram muito benéficas para os intervenientes desta operação.

C.O O Templo da Poesia era muito agradável, espaçoso e em círculo, fazendo com que o ambiente das formações se tornasse quase como o conforto de uma peça teatral. Assim, nem foi dado conta de o tempo passar, à medida que aprendíamos os procedimentos a seguir nesta nova etapa.

As formações eram acompanhadas de manuais do coordenador e do recenseador, questionários em papel (aplicados maioritariamente a faixas etárias mais idosas).

Anexo VIII – Diário de campo

Joana Pereira

Desafios a decorrer

Operação Censos 2021

Abril de 2021

C.O Não, a operação censos não tem um horário estabelecido, qualquer horário é válido, pois muitos dos recenseadores que ingressaram neste projeto, têm também um horário laboral e outros compromissos para além dos censos. Também não existe um dia específico para trabalhar, existiam 6 semanas onde o trabalho dos recenseadores ia ser premiado, quisemos prezar pelo cumprimento desse prazo.

Foi aprendido em formação que o programa GPIER iria ser um grande apoio nesta etapa. Era neste programa que avaliávamos a situação das respostas já conseguidas, as recusas, as respostas não conseguidas bem como a situação de alojamento, se estava vago, se era residência secundária ou até por exemplo para venda ou arrendamento.

De certa forma, a visão geral do que estava a acontecer ao momento, estava inserida naquele programa. Era desta forma que tínhamos também acesso a relatórios específicos para poder auxiliar os membros da equipa no terreno por exemplo, ou, ir diretamente ao suposto problema que não os deixariam avançar.

C.O De forma geral, o facto de os coordenadores e subcoordenadores irem ao terreno, gera confiança nos recenseadores para realizarem ainda melhor o seu trabalho. Foi aprendido que gerir uma equipa exige estratégias, principalmente de organização e motivação.

Assim, durante o mês de abril, foram efetuados trabalhos contínuos para que todo o processo tivesse os resultados esperados.

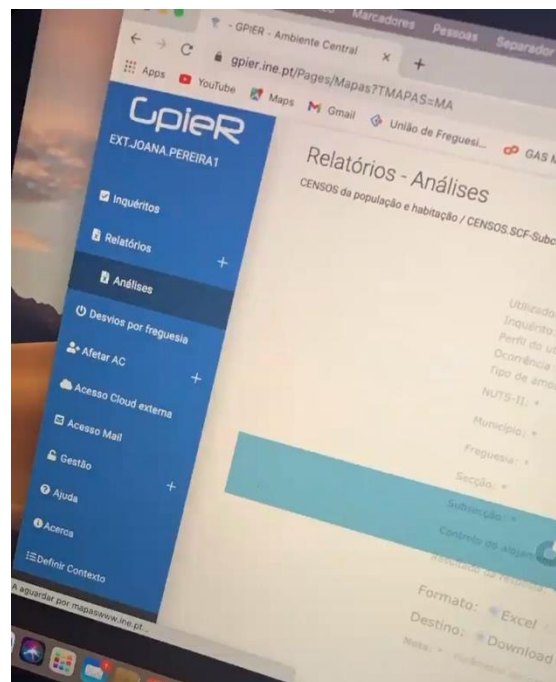


Figura 29- Programa GPIER

Anexo IX – Diário de campo

Joana Pereira

Operação Censos 2021

03 de Maio de 2021

09:00h – 17:00h

C.O Dia 3 de maio ao chegar à Junta de Freguesia, quase todos os trabalhadores da mesma nos felicitaram. Havíamos aparecido no jornal da região, com um artigo dedicado aos censos.

Depois de 3 longos meses de censos 2021, de nos termos de deslocar para perto dos munícipes, e dar apoio nos e-balcões disponibilizados pela Câmara Municipal de Oeiras, os resultados estavam à vista de todos. A importância que a população deu à operação censos 2021, com a ajuda dos recenseadores e subcoordenadores/coordenadores, foi elevada e com frutos. As deslocações para pequenas ações formativas e apelos sobre os censos, auxiliaram a resultados positivos.

C.O Foi notória a falta de informação de diversos munícipes perante esta operação (mesmo com anúncios televisivos).

Neste dia, os resultados desta boa operação foram discutidos entre nós, e estivemos a acertar últimos passos, ou seja, respostas ainda não conseguidas, moradas para corrigir, pequenos pormenores úteis para uma possível operação censos 2031.

C.O Não foi tarefa fácil, e exigiu rigor da nossa parte, mas a quantidade de pessoas que conseguimos informar, sobre esta operação, e a mobilização que obtemos, superou diversos problemas como a falta de informação sobre esta temática.

Olhares de Carnaxide e Queijas

Museu do Tejo vai nascer na bateria do Azeite

Clínica médica SÃO JOÃO
Bons motivos para sorrir.

PROGRAMA HABITACIONAL A 10 ANOS PREVÊ: Oeiras investe 131 milhões em habitação para todos

Centro de Enfermagem de Queijas alargará o seu horário de atendimento

Posto de Enfermagem do mercado de Queijas vai alargar o seu horário de atendimento

Mercado de Carnaxide vai ter esplanadas em junho

ALMOÇO: 12-15h
JANTAR: 19-22h

LOCAL 3

Todos responderam aos Censos

Centro de Enfermagem de Queijas alargará o seu horário de atendimento e fica com 11 turnos

Centro de Enfermagem do mercado de Queijas vai alargar o seu horário de atendimento a partir do mês de junho.

ALMOÇO: 12-15h
JANTAR: 19-22h

Figura 30: Jornal Olhares de Carnaxide e Queijas- Artigo Censos 2021

Anexo X- Serviços Junta de Freguesia

Informações Úteis

Serviços de Atendimento




Vários Tipos de Atestados e Contactos para Informações Gerais (licenças para canídeos ou felinos; cemitério etc.)

Informações Sobre Marcações Possíveis

Gabinete de Apoio Psicologico e Apoio Jurídico (Em situação normalizada) - Contactos



MANUTENÇÃO DO ESPAÇO PÚBLICO




ESPAÇOS PARA TI

Campanhas de Sensibilização (Atualizadas Sempre que Possível).

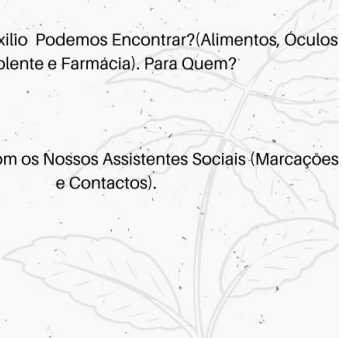
Ética e Normas para Uma Manutenção Positiva do Espaço. Trabalhos ou Projetos que estão/vão ser realizados na Freguesia

AJUDA SOCIAL



Que Tipo de Auxílio Podemos Encontrar?(Alimentos, Óculos Prolente e Farmácia). Para Quem?

Atendimento Com os Nossos Assistentes Sociais (Marcações e Contactos).



EMPREGABILIDADE E LAZER

Preparar o Futuro sem Esquecer o Passado

Universidade Sénior : Que Aulas Estão a Decorrer;

Calendário do Ano Letivo Atualizado;

Site e Inscrições (informações).

Emprego : Moradas Onde o Cidadão Se Deve Dirigir;

Contactos dos Locais.

Figura 31- Ideias Para Placard JF

Anexo XI- Operação Censos 2021, Diploma



Figura 32- Diploma de Participação Censos 2021

Anexo XII- Plano de Responsabilidade Social

Enquadramento

“Ética e Responsabilidade social O PO ISE/ PO APMC tem como missão “apoiar ações que promovam maior inclusão social e melhor emprego em Portugal” 1 . Para cumprir com este objetivo a “Comissão Diretiva assume uma Carta de Missão e Valores ancorada nos princípios éticos da gestão pública, observando os princípios da atividade administrativa consagrados na Constituição e na Lei, designadamente os de serviço público, da legalidade, justiça e imparcialidade, igualdade, competência, responsabilidade, proporcionalidade, transparência e boa-fé, integridade, informação e qualidade, por forma a assegurar o respeito e confiança dos vários intervenientes, todos constantes no Código de Ética e Conduta.”² Reforçando este princípio, o PO ISE /PO APMC incorpora na sua estratégia de atuação preocupações sociais para com os seus colaboradores e stakeholders, promovendo um ambiente de bem-estar assente no respeito pelos direitos humanos, pelos direitos dos trabalhadores e em comportamentos orientados pela ética, quer interna, quer externamente. Decorrente desta preocupação, tornou-se determinante elaborar um Plano de Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC, que vise incorporar ações que promovam: 1 - Responsabilidade Social na sua dimensão interna 2 - Responsabilidade Social na sua dimensão externa 3 - Preocupação ambiental e preservação da natureza num âmbito global O Plano de Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC vem assim dar concretização à Carta da Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC aprovada pela Comissão Diretiva em 27 de janeiro de 2017 e que assenta em quatro pilares:

- Recursos Humanos;
- Saúde e Segurança no trabalho;
- Ambiente e recursos naturais;
- Comunidade local.

1.1. Dimensão Interna Na sua dimensão interna, a Responsabilidade Social (RS) do PO ISE/PO APMC orienta-se fundamentalmente para a prossecução de um ambiente de trabalho saudável e proporcionador de bem-estar físico e psicológico ao colaborador, nas seguintes vertentes:

a) Recursos Humanos

- Promoção da garantia dos direitos dos trabalhadores;
- Desenvolvimento uma política de igualdade de oportunidades e não discriminação;
- Orientação para uma gestão participativa e para a aprendizagem ao longo da vida e desenvolvimento de competências;
- Promoção de uma maior valorização pessoal e adoção de práticas que visem o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos colaboradores;
- Desenvolvimento de uma boa rede de comunicação e informação e, sempre que possível, envolvimento dos colaboradores em processos de decisão;
- Promoção de atividades de lazer, culturais e desportivas.

b) Saúde e segurança no trabalho

- Consideração de fornecedores que promovam práticas de saúde e segurança;
- Escolha de produtos certificados e “amigos da saúde”.

c) Ambiente e recursos naturais

- Utilização de forma sustentável dos recursos evitando desperdício, reutilizando e reduzindo consumos;
- Redução de resíduos e respetiva separação para reciclagem;
- Promoção e/ou divulgação de atividades “amigas do ambiente”.

1.2.- Dimensão Externa Na sua dimensão externa, a RS do PO ISE/PO APMC pretende focar-se num envolvimento com a comunidade em ações que promovam o combate à pobreza, a inclusão social, a prossecução dos direitos humanos e preocupações ambientais, através de entidades e organismos promotores, nas seguintes vertentes:

a) Comunidade Local

- Colaboração com ONGs, IPSSs, autarquias e outras entidades, em atividades cujo objetivo se revista de utilidade para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa, no combate à pobreza e exclusão social;

- Promover o exercício de voluntariado entre os colaboradores.

b) Direitos Humanos

- Envolvimento com ONGs, IPSSs, autarquias e outras entidades, em ações que promovam a observância do cumprimento dos direitos humanos.

c) Preocupação Ambiental

- Colaboração com associações que promovam atividades integradas em políticas orientadas para a valorização e proteção do ambiente, para a sensibilização da educação ambiental e desenvolvimento sustentável;
- Incentivar à participação voluntária dos colaboradores.

2. Metodologia Utilizada:

O Plano de Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC foi concebido com base num levantamento de sugestões e opiniões efetuado junto dos colaboradores e colaboradoras desta autoridade de gestão, através de um inquérito composto por um questionário de opções e perguntas abertas, cujo objetivo foi aferir as áreas de responsabilidade social que os trabalhadores considerem mais relevantes desenvolver.

3. Análise e Conclusão do Inquérito

Com a aplicação do inquérito, foram obtidas 60 respostas, num universo de 87 colaboradores, ou seja, a taxa de resposta foi de 70%. A prevalência das respostas vai no sentido da preocupação com a reutilização do desperdício e redução do consumo, sendo que, na generalidade, os colaboradores e as colaboradoras do POISE/POAPMC estão empenhados numa melhor gestão dos recursos e respetivos consumos, numa perspetiva de melhoria do meio ambiente. É de realçar uma forte resposta na importância de promoção de atividades ao ar livre, de convívio e de voluntariado em projetos para a promoção de um ambiente sustentável e de inclusão social. Concluiu-se que os colaboradores estão disponíveis para colaborar e participar em atividades que

visem o seu bem-estar, em conjunto com os colegas, numa dinâmica de convívio em equipa. Na relação com o exterior, os colaboradores e colaboradoras orientam as suas respostas para uma prática colaborativa em atividades organizadas por associações em regime de voluntariado. Parte do questionário organizou-se em regime de resposta aberta, de forma a recolher ideias e sugestões. Foram recebidas 66 sugestões nas três áreas propostas. A pertinência da implementação de um plano de responsabilidade social no PO ISE/PO APMC, foi amplamente manifestada pelos colaboradores e colaboradoras, bem como a sua disponibilidade e interesse em fazer parte das soluções e atividades que orientem para uma melhoria do bem-estar social dos programas operacionais em questão.

4. Responsabilidade pela execução do plano de responsabilidade social

A responsabilidade pela elaboração do Plano de Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC e pela sua monitorização está a cargo da Unidade de Gestão Institucional (UGI). Contudo, considerando os resultados do questionário, os colaboradores e colaboradoras do PO ISE/PO APMC serão envolvidos nas atividades a desenvolver, numa lógica colaborativa e de cidadania organizacional por eles manifestada, assim como de compromisso das várias Unidades com as atividades sob a sua responsabilidade, contribuindo desta forma todos para o sucesso da sua implementação. Para cada atividade haverá um coordenador (de uma das Unidades identificadas) que, com a colaboração da UGI, irá preparar e enviar a informação necessária para a implementação das atividades, com a devida antecedência. Também o respetivo calendário para divulgação prévia, e posteriormente, a recolha e análise dos resultados das atividades para divulgação de notícia através do EM FOCO e da Intranet, deve ser feita em conjunto. Tendo em vista a constituição das equipas, a UGI fará, para cada atividade, uma consulta junto de cada secretária(o) técnico que identificará o(s) colaborador(es) que participará(ão), e que poderá vir a ser identificado como coordenador afim de despoletar as etapas seguintes e implementar a ação. Após a constituição das equipas, a UGI procede à respetiva divulgação, solicitando aos elementos que as constituem que designem, de entre si, o coordenador respetivo. A designação do coordenador será objeto de publicitação. Em matéria de comunicação, considerada essencial para a implementação do Plano, serão utilizados os seguintes canais:

- Correio eletrónico da Gestão Institucional para divulgação prévia das atividades e receção de novas sugestões;
- “EM FOCO” para divulgação de notícias relacionadas com as atividades desenvolvidas;
- Intranet como repositório de toda a informação relacionada com a implementação do Plano. No início de 2019 será elaborado um relatório de monitorização e avaliação das atividades desenvolvidas tendo em vista efetuar os ajustes considerados necessários decorrentes de constrangimentos que venham a ser identificados ou contemplar novas atividades que, entretanto, sejam consideradas relevantes.

5. Plano de responsabilidade social do PO ISE/PO APMC

O Plano de Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC contempla um conjunto de ações que resultam da análise dos resultados do inquérito e das sugestões apresentadas, organizado em função dos seguintes grupos de atividades consideradas pela Comissão Diretiva como as mais relevantes e melhor explicitadas nas fichas em Anexo ao presente Plano:

a) Atividades de reciclagem e sensibilização para a diminuição de desperdício: Colaboração com associações para estruturar um plano de recolha de matérias recicláveis.

b) Atividades ao ar livre de promoção de um ambiente sustentável: Plantação de árvores.

c) Atividades de voluntariado em colaboração com associações de inclusão social e sustentabilidade ambiental: a. Colheita solidária de fruta; b. Limpeza de praia; c. Limpeza de floresta; d. Entrega de bens para lojas sociais.

d) Ações de convívio culturais: Visitas guiadas a exposições e monumentos; Caminhadas na natureza.

e) Ações de convívio gastronómicas: a. Piqueniques; Concursos gastronómicos.

f) Ações de informação/formação interna promovidas pelos colaboradores: Workshops temáticos (ex. Igualdade de género, escrita inclusiva, e não discriminação - racismo, xenofobia, homofobia, idadismo).

6. Conclusão

O Plano de Responsabilidade Social do PO ISE/PO APMC traduz o compromisso da Comissão Diretiva de integrar a Responsabilidade Social na cultura organizacional da estrutura de missão, considerando a forte componente social caracterizadora dos dois PO. Neste âmbito, assume uma acrescida importância o envolvimento de todos os colaboradores e colaboradoras bem como de todas as Unidades tendo em vista o contributo conjunto para o cumprimento da Carta de Missão e Valores por todos subscrita e da Carta de Responsabilidade Social.”

Cofinanciado por:



Figura 33- PO ISE e PO APMC Carta de Responsabilidade Social

Imagem Adaptada de:

<https://poise.portugal2020.pt/documents/10180/69601/Plano+Responsabilidade+ +VF+%28005%29.pdf/2f1e20ff-db3e-48bb-86e5-401795c037d0>

Anexo XIII- Questões de Entrevista ao Presidente da Junta de Freguesia de Carnaxide e Queijas

1- Relativamente à população:

- 1.1- Como descreve a população da União de freguesias Carnaxide e Queijas em termos etários?
- 1.2- Existe nestas freguesias a necessidade de promover o envelhecimento ativo?

2. Universidade sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

- 2.2- Como define o papel da USCQAL no envelhecimento ativo?
- 2.3- Existe muita procura por parte dos nossos séniores por este tipo de educação não formal/informal?
- 2.4- Antes de existir a universidade sénior de Carnaxide e Queijas, onde passavam estes idosos, maior parte do seu tempo? Ou seja, que opções existiam?
- 2.5- Porque é que existiu a necessidade de criar a USCQAL? (Contexto e História).

3. Em relação ao covid 19:

- 3.3- Em que medida o contexto pandémico que estamos a ultrapassar afetou o normal funcionamento da USCQAL?
- 3.4- Que estratégias foram delineadas para este momento de pandemia?
- 3.5- Existem planos ou atividades a médio/longo prazo para a universidade sénior?

4- Existe alguma informação que queira acrescentar?