



Gera(tradi)ções: Mobilizar para a Proximidade
Experiências, Aprendizagens e Recomendações



**Partilhar para
melhor Cuidar**

Partilhar para melhor Cuidar

Gera(tradi)ções: Mobilizar para a Proximidade
Experiências, Aprendizagens e Recomendações

AMU Portugal
Junho 2023



Fotografias: AMU Portugal

Design Gráfico: Lussinga Costa

Vetores: Vecteezy.com

Índice

Prefácio 4

O que vai encontrar neste livro 6

A promoção do projeto 9

Importância do trabalho em rede 10

Experiências e Aprendizagens 12

O início do projeto 12

As atividades intergeracionais 16

As aulas de mobilidade 18

O dado intergeracional 19

A perspetiva dos Aprendizizes 20

O início do projeto 22

As atividades intergeracionais 23

As aprendizagens 24

A forma de continuar a relação intergeracional 25

A perspetiva das Guardiãs 26

A importância do Centro de Convívio 28

As atividades intergeracionais 29

As aulas de mobilidade 31

Sentido de pertença à comunidade 31

A vontade de continuar a relação intergeracional 31

Recomendações 34

Obrigada a quem caminhou connosco e a quem nos lê 35

Contactos e mais informações 35

Prefácio



Há um provérbio da sabedoria africana que afirma que "*para educar uma criança, é necessária uma aldeia inteira*". Acreditamos que para cuidar de uma pessoa idosa, principalmente em situação de isolamento social, também é necessário que a comunidade se mobilize criando formas de proximidade e espaços de convívio. Apesar de existirem várias respostas a nível institucional/público, privado e individual e de carácter formal e informal (voluntariado, sociedade civil), os dados e os diagnósticos sociais dizem-nos que as mesmas são insuficientes para a dimensão desta problemática no contexto português.



Índice de envelhecimento
segundo os Censos de 2021

178,4 %

(quase 2 idosos para cada jovem¹)



Número de idosos que vivem sozinhos e/ou isolados, de norte a sul de Portugal
segundo os Censos Sénior de 2022²

44.511



Número de idosos em situação de isolamento social na UFACT, um diagnóstico realizado pelo Serviço Municipal de Proteção Civil em 2020

40

Para assegurar que as pessoas idosas têm uma vida digna também nesta fase da sua vida, é necessário promover um envelhecimento ativo, saudável e conectado com a comunidade, incluindo no seu dia-a-dia atividades que as estimulem mental, cognitiva e fisicamente e que as permitam continuar a ser e a sentirem-se úteis para a sociedade.

Diz-se que com a idade vem a sabedoria, fruto da experiência de vida e consequentes aprendizagens. É fundamental que estes *saber-saber*, *saber-ser* ou *saber-estar* e *saber-fazer*, que as gerações mais velhas possuem, sejam transmitidos às gerações mais novas e que as mesmas aprendam que fora da escola também se aprende. Principalmente quando nos referimos às tradições/saberes locais, quem melhor para as ensinar se não quem já as vive há décadas?

Em 2021, conscientes da existência da problemática do isolamento social das pessoas idosas na União das Freguesias de Abrigada e Cabanas de Torres (UFACT), agravada pela situação pandémica, **propusemo-nos a criar um projeto** que contribuísse para atenuar a mesma através da **promoção de atividades intergeracionais**.

Somos conscientes de que a nossa intervenção no âmbito do projeto foi reduzida (face à dimensão da problemática). Não obstante, o que retiramos desta breve experiência é que o nosso pouco consegue ser muito e criar um efeito de bola de neve que caminha para o impacto social positivo.

Ao criar e implementar este projeto, inspirámo-nos em partilhas de boas práticas de outras entidades sobre a promoção de atividades intergeracionais, e incorporámos fatores inovadores (tais como o dado intergeracional), fruto do nosso trabalho e experiência em promover a partilha mútua e o diálogo social. Esperamos que este livro também sirva de inspiração para outras pessoas coletivas e/ou individuais que queiram promover projetos semelhantes.

A equipa da AMU

¹Pordata - Base de dados de Portugal Contemporâneo: <https://www.pordata.pt/portugal/indice+de+envelhecimento+e+outros+indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+censos-525>

²Comunicado da Guarda Nacional Republicana (GNR): <https://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=4781>



O que vai encontrar neste livro

O livro está dividido em quatro seções principais:

- **A promoção do projeto** (seção 1)
- **A perspetiva dos Aprendizes** (seção 2)
- **A perspetiva das Guardiãs** (seção 3)
- **Recomendações** (seção 4)

Em primeiro lugar (seção 1), apresentamos as várias entidades promotoras e partilhamos uma auto-reflexão de como foi promover este projeto, destacando desafios e estratégias identificadas.

De seguida, nas seções 2 e 3, partilhamos a experiência de quem participou e beneficiou das atividades do projeto, através de testemunhos dos Aprendizes e das Guardiãs.

Por último, na seção 4, com base nas seções anteriores, formulamos recomendações para quem pretenda promover projetos semelhantes. Fazemo-lo numa perspetiva de melhoria da nossa intervenção, de reciprocidade e partilha mútua de experiências com vista a intervenções mais eficientes e eficazes.

Ao longo do livro, pelas razões mencionadas anteriormente, denominamos os idosos de "Guardiões" da sabedoria e das tradições locais e os mais novos de "Aprendizes" das mesmas. Temos plena consciência de que ambas as gerações têm muito a aprender uma com a outra, mas para efeitos de escrita deste livro, usaremos estas designações para nos referir a estes dois públicos-alvo.





A importância do trabalho em rede

A **Associação AMU - Ações para Um Mundo Unido (AMU)** é uma associação privada sem fins lucrativos constituída em 1994 e com sede em Abrigada (Alenquer, Lisboa). Tem por objectivo contribuir para a realização de um mundo mais unido, em que cada indivíduo e cada povo possam exprimir e desenvolver plenamente a sua identidade. Na sua atividade, a AMU tem procurado encontrar soluções alternativas e inovadoras para os problemas da sociedade através da promoção de projetos nacionais e internacionais nas áreas de inclusão social, solidariedade social, educação para o desenvolvimento e cidadania, cooperação para o desenvolvimento e ajuda humanitária.

Na AMU, acreditamos que, só trabalhando cada vez mais em rede, será possível encontrar soluções para as problemáticas dos tempos de hoje.

Este projeto não foi exceção. Quando o idealizamos, sabíamos que seria necessário a mobilização de vários parceiros para o fazer acontecer.

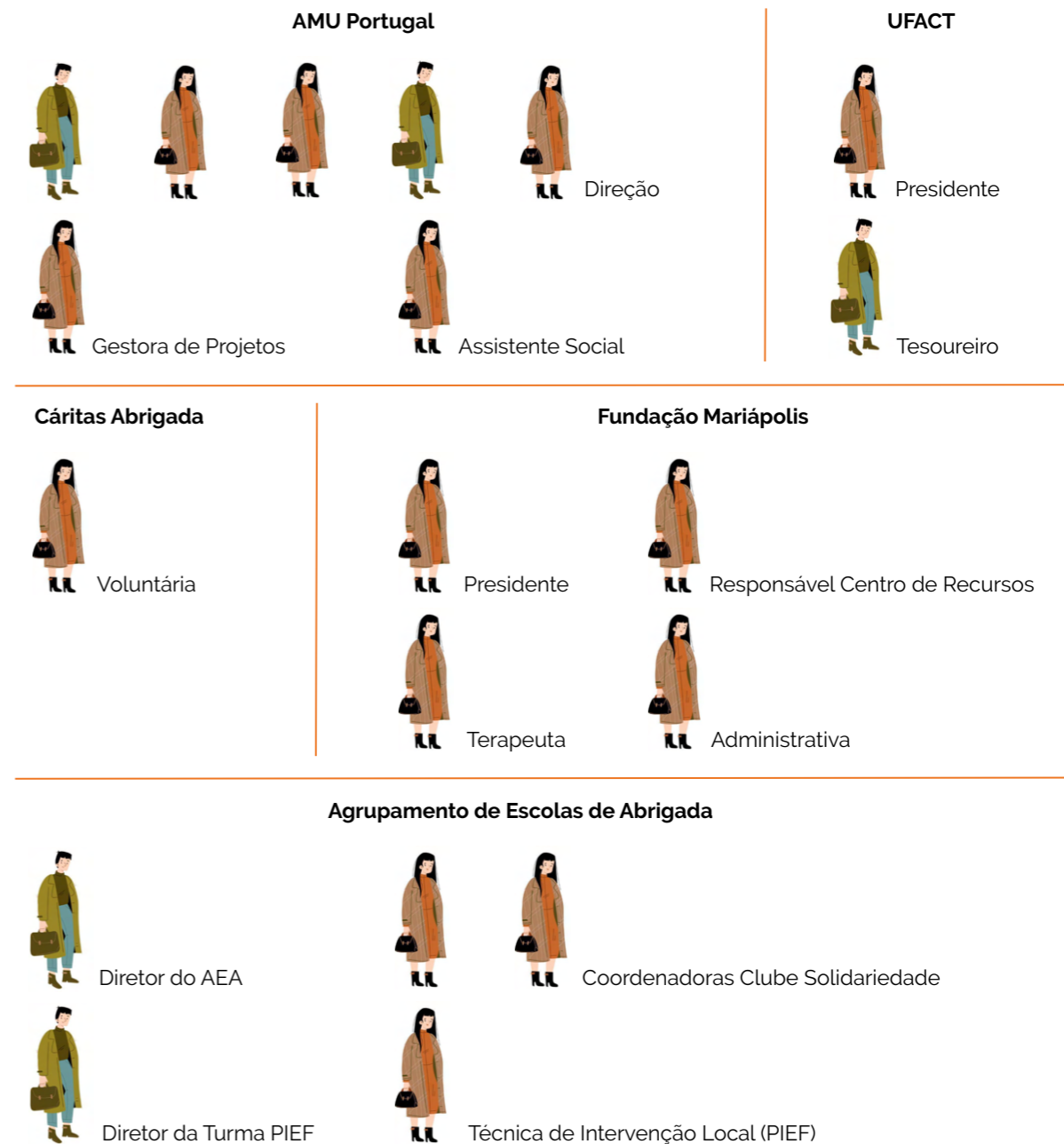
Convidámos a **União das Freguesias de Abrigada e Cabanas de Torres (UFACT)** por duas razões: por ter sido fruto do resultado do diagnóstico efetuado pela Comissão Social de Abrigada e Cabanas de Torres que se verificou a necessidade deste projeto; e pela UFACT ser o órgão executivo mais próximo da comunidade local e este projeto ser também direcionado à mesma, tendo a UFACT apoiado na sua divulgação e realização junto com a comunidade.

Convidámos também a **Cáritas Paroquial de Abrigada (Cáritas Abrigada)**, com a qual temos colaborado ao longo dos anos, com o intuito de nos apoiar na mobilização dos Guardiões para o projeto. A Cáritas, iniciou a sua atividade no dia 6 de Dezembro de 2007, com a missão de apoiar as pessoas em situação de pobreza e exclusão social e foi através desta instituição que tivemos conhecimento do centro de convívio de Guardiões no centro de Abrigada e que viria a ser o nosso grupo de Guardiãs.

Já a **Fundação Mariápolis** foi o nosso parceiro de eleição para apoiar na promoção de aulas de mobilidade para as Guardiãs. A Fundação Mariápolis foi fundada pelo Movimento dos Focolares em Portugal em 2000 como uma fundação portuguesa para toda a Humanidade. Tem como objetivo a criação de um "Centro de Convivência" (denominado de Cidadela, que significa "pequena cidade") estável e permanente que possa testemunhar a realidade de um pedaço de sociedade renovada pelo Evangelho e regida pelo amor recíproco como lei fundamental. Ao longo dos anos tem-se vindo a manifestar como um espaço privilegiado para o diálogo intercultural e inter-religioso. A Fundação detém neste espaço um Centro para encontros e cursos de formação, assim como um Pólo empresarial regido pelos princípios da "Economia de Comunhão", onde está também instalado o Centro de Recursos e Reabilitação, que dinamiza aulas de mobilidade para a terceira idade, entre outros serviços para a comunidade.

Para a mobilização dos Aprendizês para as atividades, convidamos o **Agrupamento de Escolas de Abrigada (AEA)**, nomeadamente a Escola Básica de Abrigada. Participaram no projeto Aprendizês inscritos no Clube da Solidariedade, criado com o propósito de promover o envolvimento dos alunos em iniciativas de solidariedade e de apoio à comunidade local, tais como a preparação de cabazes alimentares para famílias carenciadas, e Aprendizês pertencentes a uma turma do Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF), orientado para alunos em risco de abandono escolar ou com insucesso escolar grave e que promove o cumprimento da escolaridade obrigatória e a inclusão social dos mesmos.

No total, estiveram envolvidos de forma mais ativa e contínua na promoção do projeto cerca de 19 profissionais.



Experiências e Aprendizagens

O início do projeto

Os primeiros meses do projeto englobaram a preparação das atividades, inclusive a mobilização dos Guardiões e dos Aprendizizes e a realização de várias reuniões com os parceiros do mesmo e também com outras entidades importantes para a mobilização dos participantes, tais como: a Câmara Municipal de Alenquer e o Centro de Saúde de Alenquer, assim como os demais parceiros que pertencem ao Grupo de Trabalho da Saúde.

Mobilização dos Aprendizizes

Para os potenciais Aprendizizes, realizaram-se várias sessões de sensibilização na escola em momentos diferentes (em junho e setembro) com o intuito de sensibilizar os alunos para a problemática do envelhecimento da população e do isolamento social dos Guardiões.



Número de potenciais Aprendizizes sensibilizados do 2º e 3º ciclos

186

Número de sessões
7



Número de potenciais Aprendizizes sensibilizados do 3º ciclo do PIEF (única turma existente)

10

Número de sessões
1

Percentagem de potenciais Aprendizizes que gostou da sessão

79%

(+19% mais ou menos + 1% não)

Percentagem de potenciais Aprendizizes que manifestou estar indeciso sobre ser Aprendiz no projeto

63%

(+26% sim + 11% não)

Para facilitar a logística e por aconselhamento da Escola para uma maior eficácia da participação dos alunos no projeto, graças a experiências anteriores, decidiu-se incluir dois grupos de Aprendizizes no projeto: alunos inscritos no Clube da Solidariedade e alunos da turma do PIEF, que participariam nas atividades intergeracionais de forma separada.

Já no início do ano letivo 2022/2023, cerca de 20 alunos inscreveram-se no Clube da Solidariedade. Face ao elevado número de alunos sensibilizados, acreditamos que os **fatores (desafiantes)** que terão contribuído para este número mais reduzido são: a variada oferta de clubes da escola, alguns a decorrer no mesmo horário do Clube; o não envolvimento de Guardiões nas sessões de sensibilização (por à data das mesmas ainda não estarem confirmados); e o impacto da pandemia no desenvolvimento das competências sociais dos alunos mais novos.

Como **estratégias**, destacamos: a realização de sessões de sensibilização dinâmicas e participativas; a visualização de vídeos de projetos semelhantes nos quais participantes jovens e idosos dos mesmos testemunharam a sua experiência positiva.

No caso da turma PIEF, considerando o contexto social mais vulnerável destes potenciais Aprendizizes, antes de confirmar a participação dos mesmos no projeto, houve um cuidado especial por parte do Diretor de Turma e da Técnica de Intervenção Local de "avaliar", através de alguns momentos intergeracionais, se as interações entre estes potenciais Aprendizizes e as Guardiãs seriam benéficas para os mesmos.

Mobilização dos Guardiões

O público-alvo inicial do projeto eram Guardiões em situação de isolamento social.

Numa fase inicial, tentou obter-se informação dos dados pessoais de potenciais Guardiões em situação de isolamento social, mas deparamo-nos com a **barreira** de não ser possível ter acesso aos mesmos por questões de segurança e proteção dos dados.

Alternativamente, decidiu-se **adaptar** e mobilizar Guardiões no geral (não necessariamente em situação de isolamento social), tendo sido realizadas as seguintes **ações estratégicas**:



Número de potenciais Guardiões contactados ou visitados, inclusive em situação de isolamento social (sinalizados pelos parceiros)

6



Número de potenciais Guardiões sensibilizados numa aula de Pilates Sénior do Centro de Recursos e Reabilitação Física

6



Número de potenciais Guardiãs sensibilizadas, que frequentavam o Centro de Convívio de Abrigada

7

Número de potenciais Guardiãs sensibilizadas, que frequentavam o Centro de Convívio de Cabanas de Torres

8



Também nestas ações, foram enfrentados vários **desafios**, tais como: Guardiões que cuidavam de outros Guardiões e não tinham disponibilidade para participar no projeto; Guardiões que poderiam receber os Aprendizes em casa, mas isso implicaria a mobilização de mais recursos humanos e voluntários locais para toda a logística de transporte do que previsto para o projeto; Guardiões com disponibilidade distinta da disponibilidade dos grupos de Aprendizes.

Com o apoio dos parceiros, foram também distribuídos cerca de 100 flyers do projeto junto com a população local.

Após algum tempo de construção da relação com as Guardiãs (através de momentos de convívio com potenciais Guardiões), decidiram participar no projeto todas as Guardiãs que frequentavam à data o Centro de Convívio de Abrigada e uma Guardiã que desconhecia este espaço de convívio e agora o frequenta com regularidade.

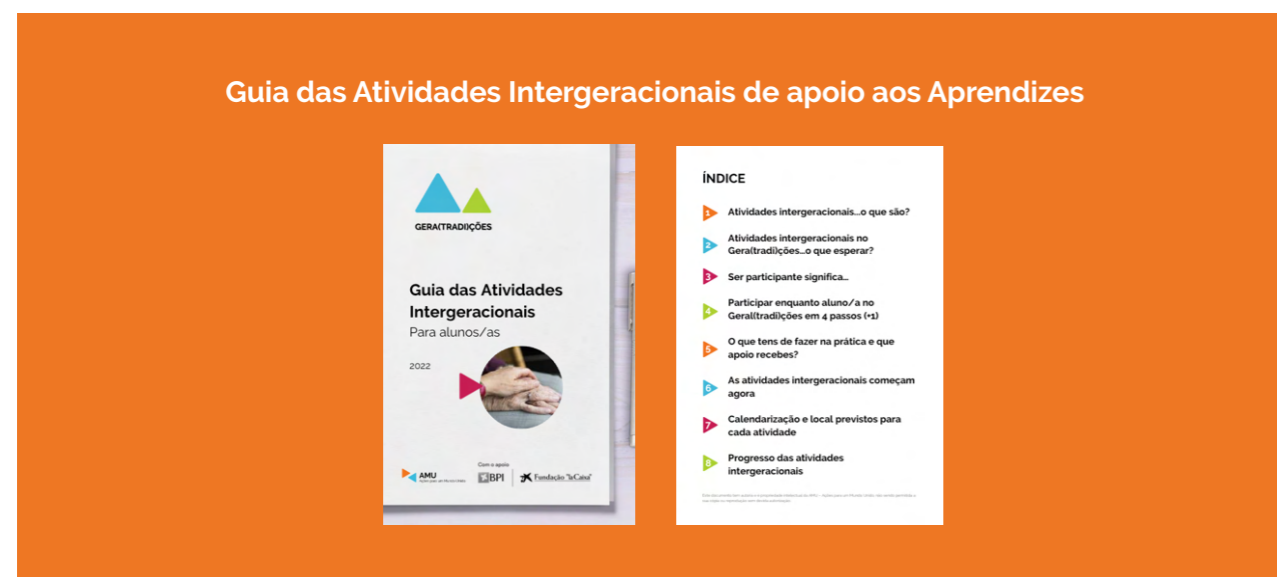
Ao longo do projeto, o acompanhamento das oito Guardiãs foi realizado de forma presencial, no Centro de Convívio, ou por via telefónica e numa base semanal.

Com o convívio com as Guardiãs, a equipa da AMU foi tendo também conhecimento de outras necessidades das mesmas (ao nível de saúde e acesso a bens materiais) e foi apoiando as mesmas dentro das suas possibilidades.

As atividades intergeracionais

Antes das atividades, realizou-se uma sessão de formação para os Aprendizes membros do Clube de Solidariedade com o propósito de perceber quais as perceções dos mesmos sobre as Guardiãs, quais as expectativas para as atividades (ver os resultados na seção 2), quais as atividades que gostariam de realizar (através de brainstorming) e também para partilhar boas práticas na interação com as mesmas.

Foi também elaborado um Guia das Atividades Intergeracionais de apoio aos Aprendizes e entregue aos mesmos que resumia algumas das informações transmitidas durante a formação, os contactos da equipa da AMU e espaço para tirarem notas após as atividades intergeracionais.



O Clube de Solidariedade neste ano letivo foi coordenado por duas Professoras, em momentos distintos, sendo as atividades intergeracionais no âmbito deste projeto sempre coordenadas pela equipa da AMU com o apoio das mesmas.

Já a turma PIEF teve uma maior autonomia no projeto, tendo sido a formação realizada de forma mais informal e in loco nas atividades intergeracionais, pelo Diretor de Turma e a Técnica de Intervenção Local, que acompanharam sempre os Aprendizes desta turma em todas as atividades intergeracionais.

Ao longo do projeto, realizaram-se um total de 14 atividades intergeracionais, havendo uma média de 1 atividade por mês para cada grupo de Aprendizes.

Os momentos intergeracionais no Centro de Convívio envolveram todos os Aprendizes e as Guardiãs e incluíram partilhas de histórias de vida, um jogo das tradições e cultura de Alenquer, ciclos de canções cantadas pelos Aprendizes para as Guardiãs, dinâmicas de partilha do significado de emoções e comportamentos e workshops de costura, crochê e bordado.



Número de Atividades Intergeracionais realizadas no Centro de Convívio

11

Número de Aprendizes que participaram (em pelo menos uma)

30

Número de Guardiãs que participaram

8

Número de "Terças temáticas" realizadas na Escola

3

Número de Aprendizes que participaram (em pelo menos uma)

10

Número de Guardiãs que participaram

3

Inicialmente, pretendia-se realizar as atividades na escola e criar pares ou grupos de Aprendizes para cada Guardiã de modo a facilitar a criação de relações intergeracionais individuais (e não a realização das atividades intergeracionais sempre em grupo). No entanto, houve um conjunto de **condicionantes** que exigiram a mudança de planos: para algumas Guardiãs era difícil a deslocação à Escola e preferiram realizar as atividades no centro de convívio, que tinha menos espaço que a Escola e verificou-se desde cedo uma constante imprevisibilidade dos Aprendizes que participavam em cada atividade intergeracional (alguns frequentavam outro Clube à mesma hora e vinham apenas quinzenalmente e outros chegavam atrasados porque a hora de Clube englobava a sua hora de almoço).

Também se pretendia inicialmente uma maior regularidade das atividades, mas a conciliação de disponibilidades dos Aprendizes e das Guardiãs numa fase inicial das atividades foi um **desafio**, principalmente para o Clube que tinha previstos apenas 45 minutos semanais à terça-feira (para as atividades intergeracionais são necessárias duas horas considerando o tempo de transporte e lanche conjunto). A **solução**, para facilitar a logística, foi realizar as atividades intergeracionais com o Clube fora do horário do mesmo, às quartas-feiras de tarde no Centro de Convívio.

Como nem todos os Aprendizes do Clube tinham disponibilidade neste horário e com as atividades muito espaçadas, também se foi verificando que alguns Aprendizes do Clube iam perdendo a motivação para participar no projeto. Para contornar esta situação, surgiu a ideia de no horário do Clube realizar o que designamos de "Terças Temáticas", nas quais uma das Guardiãs foi individualmente à escola partilhar a sua história de vida e alguns conselhos com os Aprendizes. Devido à resistência de algumas Guardiãs em ir à escola, nas semanas em que não havia nenhuma atividade intergeracional e se aproximava alguma data comemorativa (como o Natal ou a Páscoa), gravaram-se vídeos para as mesmas. Também se aproveitou este horário do Clube para o acompanhamento dos Aprendizes.

No caso da turma PIEF, apesar da regularidade das atividades intergeracionais também ser mensal, não se sentiu a perda de de motivação como com o Clube. Uma possível razão poderá ter sido o facto de os Aprendizes do PIEF pertencerem à mesma turma, comparativamente aos Aprendizes do Clube que eram de turmas e anos de escolaridade distintos.

As aulas de mobilidade

As 8 Guardiãs participaram em 11 aulas de pilates sénior de periodicidade quinzenal, entre os meses de Janeiro e Junho, a primeira no próprio Centro de Convívio (para "testar" como as Guardiãs se sentiam a realizar a mesma) e as restantes no Centro de Recursos e Reabilitação Física (por proporcionar um maior espaço, ter todos os equipamentos necessários e também envolver outros Guardiões).



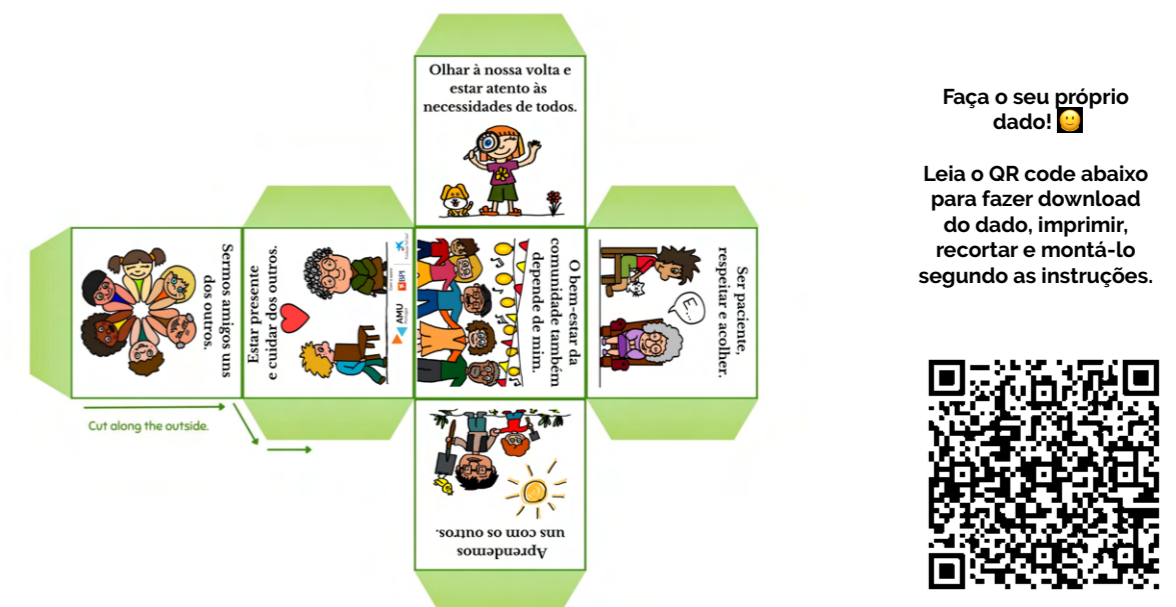
As aulas foram realizadas sempre com as Guardiãs sentadas numa cadeira de modo a ter em conta as suas limitações de mobilidade.

De modo a possibilitar que as Guardiãs pudessem participar nas aulas, considerando que a maioria não conduz / não tem carro próprio ou alguém para transportar, a equipa da AMU assegurou o transporte das mesmas de sua casa até ao Centro de Recursos e Reabilitação Física.

O dado intergeracional

A inspiração surgiu do Dado do Amor de Chiara Lubich, fundadora do Movimento dos Focolares, criado por e para as crianças e que em vez de números nas suas faces inclui frases que representam ações importantes para um mundo mais fraterno. O objetivo é as crianças lançarem todas as manhãs o dado para terem a sugestão da ação que devem viver naquele dia. Atualmente, no âmbito do projeto Living Peace Internacional, um projeto educacional para a paz direcionado essencialmente à comunidade estudantil (educadores, professores, crianças e jovens) e que criou o Dado da Paz, entre outros, os dados têm sido também inaugurados como símbolos locais em várias cidades pelo Mundo.

Pela inexistência de um dado direcionado ao diálogo intergeracional, **surgiu a ideia de se criar o dado intergeracional**. As frases propostas são fruto de aprendizagens e momentos inesquecíveis entre os Aprendizes e as Guardiãs e também de sugestões de outros membros da comunidade local. Acreditamos que retratam ações necessárias para o bem-estar de toda a comunidade e convidamos todos/todas a viver estas ações para juntos construirmos um mundo mais unido.

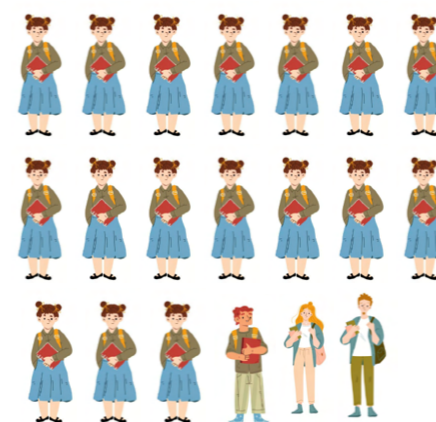


O dado intergeracional encontra-se e pode ser visitado no Parque de Merendas da Sãozinha em Abrigada.

A Perspetiva dos Aprendizizes

Ao todo, participaram nas atividades intergeracionais cerca de 30 Aprendizizes em momentos distintos ao longo do projeto, sendo que tanto o grupo do Clube como da turma PIEF sofreu mudanças de Aprendizizes ao longo do ano letivo, com a saída de membros iniciais e a entrada de novos membros.

Nesta seção é partilhada a perspetiva dos Aprendizizes sobre os Guardiões (antes de conhecerem as Guardiãs), as suas expectativas sobre a participação no projeto (recolhidas através de brainstorming conjunto com post-its) e a sua experiência no projeto, através de testemunhos dos mesmos.



Aprendizes do Clube, entre os 10 e os 16 anos de idade



Aprendizes da Turma PIEF, entre os 14 e os 18 anos de idade



O início do Projeto

Na sessão de formação realizada com o Clube, os Aprendizês partilharam as suas perceções sobre os Guardiões e as suas expectativas para as atividades intergeracionais. Apesar de ser fácil e comum ter-se perceções preconceituosas em relação às pessoas idosas (idadismo), considera-se que os Aprendizês foram positivos nas suas perceções.

Perceções sobre os Guardiões

Perceções físicas:

"Curvada, com rugas, com falta de dentes, cabelo curto"

"Cabelos brancos"

"Felicidade, bonita"

Perceções psicológicas:

"amigas, carrinhas, conversadoras, brincalhonas, meigas, companheiras"

"dóceis, amigáveis, calma"

"Experiência de vida"

"Várias histórias"

"Uma pessoa já de idade que vive sozinha ou acompanhada"

"Pessoas de idade com saudades de voltar a ser crianças"

Perceções sobre a forma como os Guardiões passam o seu dia-a-dia

Atividades diárias:

"Assistir televisão / sentados a ver televisão"

"Jogar jogos"

"A fazer atividades"

"Falar com outros idosos, por telefone"

"Varia de idoso para idoso"

"Deitados na cama pois já começam a ter dores"

"A contar histórias"

"A descansar ou a trabalhar"

Forma e estado de espírito:

"Sozinhos"

"Sossegados ou agitados"

"Quietos"

"Sentados"

"Deitados"

"Isolados"

"Dia ruim"

Expectativas dos Aprendizês para as atividades

"Tentar alegrar os idosos / fazer os idosos ficarem mais felizes"

"Fazer educação física"

"Jogar jogos com os idosos"

"Idosos a aprender connosco"

"Passar tempo de qualidade com os idosos"

"Divertir com as pessoas idosas"

"Tenho boas expectativas"

"Interessantes e divertidas"

"Ieslarmos com muitos idosos"

As atividades intergeracionais

Sobre as atividades intergeracionais, os Aprendizês partilham:

Aprendizês do Clube

"Acho que foi um bom momento entre gerações"

"Eu gostei pois aprendemos coisas novas e ficamos a conhecer como era no tempo delas."

"Eu gosto de participar no projeto, é maravilhoso estar com as pessoas mais idosas"

"Acho que foi uma das melhores ideias ter entrado neste clube, e no projeto. Acho muito interessante e incrível pois **adorei conhecer as senhoras e conviver.**"

"As senhoras são muito simpáticas"

"[quero] mais tempo para conviver com as senhoras"

"Eu gostei quando fizemos o jogo das perguntas sobre o concelho de Alenquer."

"Eu gostei de todas as partes, principalmente de estar com as idosas e ouvir o que elas tinham [para] dizer"

"Para mim a melhor parte do projeto foi **conviver com as senhoras, falar, brincar, etc...** Um dos momentos que me veio à cabeça foi quando jogámos com o dado e com os balões porque **senti-me contente e divertida**"

"Eu gostei das atividades que fizemos com as idosas com o balão porque eram divertidas. Obrigada pela experiência!"

Aprendizês da Turma PIEF

"Gostei de estar com as senhoras e foi uma experiência incrível."

"Acho que foi uma experiência muito boa, são pessoas muito humildes e abriram-se muito ao [nos] conhecer, acho que devemos ir lá mais vezes"

"Participar neste projeto é muito bom, fez-me aprender coisas diferentes. Conhecer as senhoras idosas foi muito bom e **gostei de lhes fazer companhia**"

"Foi muito bom conhecer as senhoras. Elas são todas incríveis e simpáticas."

"Eu gostei muito. Foi uma experiência inesquecível."

"Gostei de cantar para as senhoras **e ouvir as suas histórias**"

"A [melhor] parte [foi aquela] em que cada um falou um pouco sobre si e a atividade da linha, em que tínhamos de passar o rolo de lã entre cada um"

"A melhor parte do projeto foi quando fomos cantar para as senhoras."

"Eu gostei de **conhecer, partilhar, ouvir e vivenciar com elas.**"

"A melhor parte foi o que comemos e contámos."

Os próximos testemunhos foram recolhidos através de questionários individuais aos Aprendizês e são partilhados através de citações diretas, tendo sido apenas revistos os erros ortográficos.

As aprendizagens

Os Aprendizes consideram que, nas atividades, aprenderam:

Aprendizes do Clube

"Aprendi o que acontecia naquele tempo"

"Aprendi como é bom conviver com as pessoas idosas"

"Aprendi algumas tradições e histórias antigas"

"[aprendi] que **podemos aprender muito com os mais velhos**"

Percentagem de **Aprendizes que considera ter aumentado o conhecimento das tradições locais**

86% + 14% "Não"

Para além de aprenderem a valorizar os Guardiões como pessoas que ainda têm muito para partilhar e dar, as atividades intergeracionais são muito importantes para os Aprendizes criarem e desenvolverem competências de cidadania, tais como o respeito mútuo e a solidariedade, e ganharem consciência de novas realidades, novos pontos de vista, diferentes dos seus e assim darem mais valor ao que têm. De igual forma, as atividades também são importantes para os Aprendizes se sentirem valorizados pelas suas (boas) ações.

Aprendizes da Turma PIEF

"Aprendi sobre o 25 de Abril, sobre a experiência de vida das senhoras. **As senhoras idosas [fizeram-me] pensar de uma maneira diferente - dar mais valor às coisas que tenho**"

"Aprendi muita coisa, tipo crochê"

"Aprendi que devemos dar mais valor ao que temos e passar mais tempo com pessoas importantes"

"Cada um[a] passou por coisas diferentes, gostei de ouvir. **Aprendi que a vida é muito mais do que pensar só nas coisas negativas**"

"Aprendi algumas coisas como crochê e acontecimentos do 25 de Abril. Tradições, acontecimentos do 25 de Abril, crochê e **aprendi a ajudar o próximo.**"

Percentagem de **Aprendizes que considera ter aumentado o conhecimento das tradições locais**

88% + 11% "Não sei"

A forma de continuar a relação intergeracional

Sobre como poderão continuar a estar com as Guardiãs, os Aprendizes partilham:



Aprendizes do Clube

"... gosto mais de ir em grupo porque temos mais histórias para contar"

"Fazendo através de chamadas ou às vezes combinar e encontrarmo-nos"

"Podemos criar momentos de convívio através do Clube de Solidariedade"

"passar mais tempo com pessoas idosas [pois] temos muito a aprender com elas"

Percentagem de **Aprendizes que quer continuar a relação intergeracional**

71% + 29% indecisos.

Aprendizes da Turma PIEF

"Criar momentos de convívio"

"Visitar o centro de convívio, criar momentos musicais e outras - reuniões de convívio"

"Gostava de ir lá de vez em quando conversar e fazer algumas atividades diferentes"

"Sim, com a escola. Por mim podemos continuar a lá ir"

"Estando perto uma das outras acho que é fácil ir lá visitá-las"

"Eu vejo a maioria das senhoras todos os dias e falo com elas! Sem incentivo não faço nada!"

Percentagem de **Aprendizes que quer continuar a relação intergeracional**

67% + 33% indecisos

A Perspetiva das Guardiãs

Nesta seção é apresentado o Centro de Convívio de Abrigada e partilhada a perspetiva das Guardiãs sobre a sua experiência no projeto, através de testemunhos das mesmas recolhidos em entrevistas informais e individuais com cada uma. Os testemunhos são também partilhados através de citações diretas.



A importância do Centro de Convívio

O **Centro de Convívio de Abrigada** é uma antiga sala de aula da (atual) escola pré-primária ou jardim infantil de Abrigada, que deixou de ser utilizada em meados de 2000. Por iniciativa do, na altura, Padre Zé António Rodrigues da Igreja Paroquial de Abrigada, a sala foi reaproveitada para ser um espaço de convívio dos Guardiões e, com o apoio da comunidade, foi possível mobilizar o espaço para os mesmos estarem confortáveis. Antes de se mudarem para este espaço, um grupo de Guardiões (mulheres e homens) já conviviam na Igreja.

Ao princípio, por estarem sempre sós e com os seus problemas de saúde normais nesta fase da vida, os Guardiões queixavam-se regularmente. Para que este não fosse o principal tema de conversa, o grupo definiu uma multa de 50 cêntimos para quem abordasse o tema.

Ao longo dos anos, as Guardiãs deste grupo produziram cestos do pão, aventais, roupa de bebé e criança, colchas, bolsas, quadros, artesanato (relativo à tradição local), entre muitos outros materiais, que depois eram vendidos em feiras, num espaço do Espaço Comercial Abricentro e/ou ao turismo do Município de Alenquer ou entregues a um particular que os encomendou. Já os Guardiões (do sexo masculino) confraternizavam a jogar às cartas, etc. Com a comunidade, também houve algumas atividades. Os Guardiões chegaram a fazer parte de uma colónia de férias; a Cáritas Paroquial de Abrigada chegou a mobilizar uma Assistente Social e animadoras socioculturais para promover atividades com os Guardiões de forma a estarem mais entretidos; faziam passeios uma vez por ano promovidos pela Câmara, e chegaram a ir regularmente à Escola de Abrigada conviver com alunos mais novos.

Com o passar do anos, muitos destes Guardiões faleceram, e com a pandemia, deixou de haver o convívio por motivos de saúde e conseqüentemente, o grupo reduziu bastante.

Quando foi possível, retomaram o convívio e atualmente, encontram-se neste centro todas as terças-feiras e quintas-feiras da parte da tarde um grupo de 9 Guardiãs (das quais 8 participaram no projeto) para conviver, sendo estes momentos de convívio importantes para as mesmas.

*"Estamos em casa e parece que nos faz mal. Assim, **com o Centro**, vamos duas vezes por semana espairecer. Uma diz uma parvalhice e outra diz outra e **vamos assim passando o tempo**"*



Guardiãs, entre os 65 e os 90 anos de idade

Durante estes momentos de convívio, as que sabem e conseguem produzir à mão variados tecidos de crochê, costura, bordado e lã, tais como panos e lenços. Alguns destes materiais continuam a ser vendidos em feiras ou a empresas locais ou individuais mediante encomenda e a receita reverte em parte para a Igreja de Abrigada e em parte para o próprio centro de convívio. São as próprias Guardiãs que gerem este espaço de forma autónoma.

As atividades intergeracionais

Sobre as atividades intergeracionais em grupo e as terças temáticas, as Guardiãs partilham:

"A gente precisa de gente nova que venha ao nosso encontro...Porque fãrtas e cansadas de estar sozinhas estamos nós"

"A experiência foi muito boa para mim e penso que também foi para eles [os Aprendizes], porque esta troca de experiências e eles tomarem conhecimento de como era a nossa vida antigamente e como é agora. Acho que eles ficaram admirados com algumas coisas que desconheciam."

*"Uma vez eles [os Aprendizes] cantaram e foi agradável tanto para eles como para nós [as Guardiãs]. Porque **nós necessitamos de nos distrair**"*

"Houve dias que [os Aprendizes] até levavam a viola para cantar um bocadinho. Uma pessoa fica um bocadinho mais satisfeita, alegre um pouco. Eu gostei. Estávamos assim a distrair um bocadinho..."

"É muito importante conviver e aprender a respeitar"

*"Quando eu fui à Escola, vi a admiração deles [os Aprendizes] sobre como foi a minha juventude e como era a vida naquele tempo...eu tinha 18 anos quando [Abrigada teve] luz elétrica...e eles [os Aprendizes] ficaram de boca aberta...foi algo que me impressionou. Acho que **esta partilha entre gerações lhes faz muito bem** para ver as dificuldades que haviam"*

"Gosto muito e é muito bom estar com os mais novos, eles ouvem-nos e nós a eles"

*"Gostei do nosso convívio, dos nossos lanches, foi tudo agradável. **Tivemos momentos muito bons umas com as outras**...e com os senhores professores, que eram muito atenciosos para nós"*

"Foi um prazer. Gostei muito muito muito."



As aulas de mobilidade

Sobre as aulas de mobilidade, as Guardiãs partilham:

"Gosto muito das aulas de ginástica, fazem-me muito bem"

"Acho muito boas. É pena é serem apenas de quinze em quinze dias"

Sentido de pertença à comunidade

Sobre sentirem-se incluídas e valorizadas pela comunidade, as Guardiãs consideram que:

*"Gosto muito das aulas de ginástica, fazem "As senhoras [que já frequentavam o centro] estão felizes. **Graças a deus que se lembraram delas.** E eu estou feliz por fazer parte deste grupo"*

A Guardiã que conheceu este Centro graças ao projeto

"Sentimos que nos ligam mais. Estávamos um bocado abandonadas. Contribuiu um bocado para as pessoas se aperceberem que existe ali um convívio"

"Faz falta alguém que nos dê mais ânimo"

A vontade de continuar a relação intergeracional

Sobre continuarem a estar com os Aprendizes, as Guardiãs partilham:

"Os miúdos gostam de lá ir e nós gostamos de os receber"

"Eu penso que sim e as minhas colegas também e continuamos a fazer o melhor que podemos. Sempre nos sentimos mais satisfeitas connosco próprias quando somos úteis."

Percentagem de Guardiãs que
quer continuar a relação intergeracional

100%

RA DA GRAÇA:
:00H às 13:00H



IDÁRIAS:
:00H às 12:00H



CÁRITAS:
45 5052 4025 7174 1649 3

CÁRITAS:
H às 17:00H
tasparoquialdeabrigada@sapo.pt



que para sempre será memorável
A partir destes dias
Contem sempre com estas companhias

Resta-nos dizer obrigado
Por tudo o que aqui nos foi dado
Convosco conseguimos crescer
E nunca nos vamos esquecer!

AGRAÇADO!



Recomendações

Com base na experiência coletiva dos parceiros e dos participantes do projeto neste exercício de auto-reflexão, partilhamos recomendações para a promoção de projetos semelhantes com uma intervenção mais eficiente e eficaz.

Conceptualização do projeto (à priori)

- Envolver os próprios Aprendizizes e Guardiões na co-criação do projeto para que contribuam para o planeamento das várias atividades e assim maximizar o sucesso de mobilização dos mesmos;
- (se não for possível) Planificar a realização das atividades, inclusive de mobilização, de acordo com o calendário escolar. Os horários das várias atividades escolares são planeados no fim de cada ano letivo;
- Planear atividades mais práticas ou manuais (saber fazer), sendo as atividades preferidas por parte dos Aprendizizes e das Guardiãs;
- Respeitar a dinâmica mais calma dos Guardiões e considerar pelo menos duas horas para as atividades intergeracionais;
- Em contexto rural, considerar a insuficiência de transportes públicos e a possível necessidade de ter um(a) voluntário(a) local ou um(a) prestador(a) de serviços para a logística de transporte, principalmente se as atividades tiverem lugar em casa dos Guardiões;

O início do projeto

- Para a divulgação das atividades junto com os Guardiões, considerar ações diversas (tais como as realizadas) e adicionalmente recorrer à estação de rádio local;
- Para a mobilização dos Aprendizizes, envolver Guardiões para ajudar a cativá-los. Para isso, a mobilização dos Guardiões deve ser realizada antes da dos Aprendizizes;
- Realizar todas as sessões de sensibilização no início do ano letivo e não parte das mesmas no ano letivo anterior, isto é, antes das férias, porque os Aprendizizes não se vão lembrar das mesmas;
- Pedir autorização aos Encarregados de Educação para a participação dos Aprendizizes no projeto, no caso dos alunos menores de idade, e consentimento para a recolha de imagens;
- (se não houver um parceiro com experiência em aulas para Guardiões) Envolver um profissional com experiência com Guardiões e considerar exercícios simples;
- Em contexto rural, considerar a insuficiência de transportes públicos e a possível necessidade de ter um(a) voluntário(a) local ou um(a) prestador(a) de serviços para a logística de transporte, principalmente se as atividades tiverem lugar em casa dos Guardiões;

As aulas de mobilidade

- (se não houver um parceiro com experiência em aulas para Guardiões) Envolver um profissional com experiência com Guardiões e considerar exercícios simples;
- Em contexto rural, considerar a insuficiência de transportes públicos e a possível necessidade de ter um(a) voluntário(a) local ou um(a) prestador(a) de serviços para a logística de transporte, principalmente se as atividades tiverem lugar em casa dos Guardiões;

O fim do projeto

- Planear atividades intergeracionais mais regulares e com um maior acompanhamento dos Aprendizizes para que se mantenham motivados;
- Envolver todos os parceiros, Aprendizizes e Guardiões no processo de avaliação e auto-reflexão sobre o que correu bem e menos bem durante a implementação do projeto, essencial para a identificação de pontos de melhoria e necessidades para uma futura intervenção;
- Celebrar o que foi realizado com o contributo de todos, as pequenas conquistas e recuperar forças para os próximos desafios!

As atividades intergeracionais

Obrigado a quem caminhou connosco e a quem nos lê

O projeto não seria possível sem a participação e contribuição de inúmeras pessoas.

Um agradecimento em particular a: Amália Costa, Ana Maia, Ana Maria Domingos, Ana Micaela, André Cardoso, Anhelina Ilyvr, Assunção Reis, Beatriz Barbosa, Cadri Seidi, Carlos Rodrigues, Carolina Afonso, Carolina Amaro, Carolina Nobre, Catarina Santos, Catarina Carvalho, Cristiano Costa, Cristiano Romero, Celeste Ferreirinho, Deolinda Bento, Diana Venda, Diogo Paulino, Dória Melim, Dulce David, Edgar Barrela, Eugénia Roquette, Filipe Brás, Francisco Nobre, Francisco Maia, Guilherme Pereira, Isabel Sousa, Inês Castro, Irene Nunes, João Barbosa, Leonardo Silva, Luís Martins, Luísa Maia, Lussinga Costa, Marcelo Pereira, Margarida Vitor, Maria Corado, Maria Couto, Maria Esteves, M^a Eugénia Pinheiro, M^a José Morais, M^a José Ramos, Mariana Moreira, Maria Rodrigues, Martim Santos, Ondina Abreu, Paula Brunido, Paula Caetano, Paula Pena, Regina Fino, Rita Figueiredo, Rodrigo Mendes, Rosa Brandão, Rúben Matos, Rúben Passos, Shirley Vanderley, Teresa Páscoa, Teresa Machado, Tomás Alves, Vasco Costa e Zita Leal.

Para quem nos lê, obrigada por desejar conhecer a experiência deste projeto pela lente de todos os participantes (promotores e beneficiários).

Esperamos que a participação neste projeto e/ou a leitura deste breve livro tenha plantado em todos uma "semente" da importância de todos contribuímos para uma velhice digna dos Guardiões e da importância do diálogo intergeracional enquanto forma de valorizar a sabedoria dos Guardiões.

Contactos para mais informações e feedback

Agradecemos se puder partilhar a sua opinião sobre as experiências, testemunhos e recomendações partilhadas neste livro através do e-mail geral@amu.org.pt, bem como ideias de futuros projetos ou intervenções que possam ser desenvolvidas na UFACT com a parceria da AMU Portugal.



GERA(TRADI)ÇÕES

Gera(tradi)ções: Mobilizar para a Proximidade
Experiências, Aprendizagens e Recomendações

AMU Portugal
Junho 2023

Promotores:



Com o apoio

