



ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia
da Saúde de Coimbra

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Mestrado em Educação para a Saúde

Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde

Um Projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações



Inês Manuel Veríssimo Marques

2012

vii

Mestrado em Educação para a Saúde

Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde

Um Projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações



Inês Manuel Veríssimo Marques

Orientação: Doutora Anabela Correia Martins

Resumo

Atualmente a nossa sociedade depara-se com diversos problemas sociais, como o envelhecimento populacional, a mudança de padrões económicos e de bem-estar seguros, a dissolvência das estruturas familiares e o isolamento social dos idosos. Com o objetivo de minimizar esta tendência, pretendemos promover a prática intergeracional visando unir as pessoas em atividades propositadas, mutuamente benéficas, que promovam uma maior compreensão e respeito entre gerações, contribuindo para a construção de comunidades mais coesas. **Participantes.** Um grupo de 17 jovens alunos da turma C do 7º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária de Ourém e um grupo de 15 utentes da Universidade Sénior de Ourém. **Método.** Os participantes realizaram, em conjunto, ações em diversas áreas como o voluntariado, solidariedade, promoção da saúde e qualidade de vida em cooperação entre gerações. Com o apoio das várias entidades locais, estes tornaram-se mentores e dinamizadores de diversas ações, incentivando os seus pares numa perspetiva aglutinadora a envolverem-se nas diferentes iniciativas inerentes ao Projeto ELSS - Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde. **Resultados.** Com este projeto desenvolveu-se uma comunidade ativa, envolvida num conjunto de boas práticas, tendo em vista o envelhecimento ativo e a prática de atividades intergeracionais, incentivando o envelhecimento saudável e pró-ativo. Através do estudo efetuado evidenciamos que após a sua implementação, o aumento da perceção da felicidade por parte dos seniores aumentou. Desenvolvemos uma comunidade sustentável através de diversas ações comunitárias e sociais com impacto sobre a população. As atividades intergeracionais que se concretizaram, foram significativas e tiveram um contributo importante na vida dos jovens e seniores. **Conclusões.** Os resultados obtidos foram muito satisfatórios; o projeto teve uma projeção e adesão surpreendentes, que evidenciam a importância da sua continuidade no mesmo local, ou com possível replicação em comunidades com características idênticas. **Palavras-Chave:** Relações intergeracionais; jovens; idosos; atividades entre gerações; voluntariado

Abstract

Nowadays our society is facing several social problems, like population's aging, the change of their economic and well-being patterns that they thought secure, the breaking of family structures and the social isolation of elderly people. Having set the target to minimize this tendency, we intended to promote the intergenerational practice aiming to join people into activities, mutually profitable, set to promote a greater understanding and respect among generations, contributing hence to create more cohesive communities. **Participants.** A group of 17 young pupils attending the class C from the 7th grade of the Secondary School of Ourém and a group of 15 learners of Ourém's Senior University. **Method.** Together, participants performed actions in different areas such as voluntary work, solidarity, promotion of health and quality of life in cooperation among generations. With the support of several local entities, they became mentors and promoters of several activities, encouraging their peers in an agglutinating perspective, to get involved in the different initiatives that are part of the ELSS Project "Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde" - Narrowing Bonds through Solidarity and with Health. **Outcome.** With this project an active community was developed, involved in a group of good practice, aiming the active aging of the population and intergenerational activities, promoting a healthy and pro-active aging. We could tell from the study done that the level of the perception of happiness has increased in seniors after its implementation. We developed a sustainable community through several communitarian and social activities with an impact on the local population. The intergenerational activities carried out were meaningful and had an important contribution in the seniors' life.

Conclusions. The results we got were highly satisfactory; the project had both outstanding projection and adherence, which highlight the importance of its continuity in the same place or its possible replication in similar communities.

Keywords: Intergenerational relationships; youngsters; elderly; intergenerational practice; volunteering.

Agradecimentos

Neste 2º Ano do Mestrado em Educação para a Saúde, graças às escolhas que fui fazendo, tornou-se um ano inesquecível, principalmente do ponto de vista de enriquecimento e desenvolvimento humano e pessoal.

Posso dizer que este foi dos anos em que mais aprendi, quer em termos pedagógicos, de relações humanas, organização e dinamização de diversas iniciativas, novas experiências e grandes desafios. Não conhecia ninguém na cidade de Ourém, no ano letivo anterior fiquei colocada noutra escola, e o desafio era enorme, para além de me ter que adaptar à cidade, pessoas e escola, ainda tinha um Projeto para implementar, que visava sobretudo o contacto com as pessoas, entidades e organizações.

No final deste ano letivo, é com regozijo que posso afirmar que consegui cumprir todos os objetivos que tinha estabelecido e concluir o projeto, dando-lhe visibilidade quer a nível da cidade de Ourém, quer noutras realidades, onde tive oportunidade de o apresentar.

Mas, nada disto teria sido possível sem um vasto número de pessoas que desde logo e desde sempre me apoiaram, acreditando em mim quando às vezes as dúvidas eram muitas....

Um agradecimento muito especial e do fundo do coração à minha orientadora, Doutora Anabela Correia Martins que foi a minha âncora, porto seguro e a maior das ajudas na realização e implementação deste estudo.

Palavrinhas de apreço para os elementos que pertencem ao projeto ELSS, incansáveis, com um espírito empreendedor e uma dinâmica sem limites, juntos fizemos coisas, que só vivenciado. Vou sentir muitas saudades de tudo o que aprendi com eles e sobretudo vão-me fazer imensa falta, pois a força deles enchia-me de coragem para seguir em frente. Agradeço aos encarregados de educação que muito se empenharam para que os seus filhos fossem uma mais valia para este projeto.

Aos parceiros sociais que desde logo se prontificaram a colaborar e ajudar em tudo o que ia sendo necessário, e foram muitos: EBSO; USO; CMO; OurémViva; CSO; JIO; Fundação Dr. Agostinho Albano de Almeida de Ourém; Centro Comunitário de Ourém.

Aos meus colegas da EBSO pela ajuda que prestaram em vários momentos.

Aos meus amigos muito especiais, uma palavrinha sempre grata por poder contar convosco incondicionalmente.

Aos meus maravilhosos pais a quem devo a vida, à minha mana e sobrinhos (minhas duas estrelinhas) lindos que adoro do fundo do coração. Por fim aos meus avós que já cá não estão, mas que sei que olham por mim com todo seu carinho e me seguem em todos os momentos.

«Tenho a certeza que este projeto é o princípio de um estreitamento de laços, que marcará a vida de ambas as gerações para sempre, pelo respeito, cooperação e solidariedade, promove a saúde, incute valores e transmissão de saberes, há muito perdidos.»

Maria Manuela Marcelo (Encarregada de Educação da jovem Cláudia Marcelo, 12 anos do 7ºC)

Lista de Siglas

AEEASG – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações

CMO – Câmara Municipal de Ourém

CSO – Centro de Saúde de Ourém

DGS – Direção Geral de Saúde

EA – Envelhecimento Ativo

EBSO – Escola Básica e Secundária de Ourém

ELSS – Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde

JIO – Jardim Infantil de Ourém

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

SWLS – Satisfaction with Life Scale

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

USO – Universidade Sénior de Ourém

Índice	X
Introdução	1
Parte I	2
Enquadramento Teórico	2
Representações sociais do envelhecimento.....	4
Envelhecimento Ativo.....	4
Conceito e implicações da Prática Intergeracional.....	6
O valor do voluntariado.....	9
Estratégias em educação para a saúde visando o envelhecimento ativo.....	10
Qual é a efetividade dos projetos intergeracionais numa perspetiva solidária e melhoria da saúde com benefícios para jovens, idosos e comunidade local?.....	17
Objetivos Gerais e Objetivos Específicos	18
Parte II	19
Estudo Prático	19
<i>Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde (ELSS)</i> – Um projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações.....	19
Entidades envolvidas	19
Participantes	19
Caraterização Sociodemográfica.....	20
Avaliação da Saúde Percecionada.....	21
Instrumentos	21
Escala da Avaliação da Saúde Percecionada.....	21
Escala da Felicidade Subjetiva.....	21
Escala de Satisfação com a Vida – SWLS.....	22
Questionário de Atividade Intergeracionais de Dellmann-Jenkins.....	22
Descrição do Projeto	22
Fase 1 – Avaliação das Necessidades.....	22
Fase 2 – Descrição das atividades inerentes ao Projeto ELSS.....	25
Análise estatística	28
Resultados	29
Discussão	31
Conclusões	39
Referências	40

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Estimativas Anuais da População Residente.....	2
Tabela 2 – Caraterização Sociodemográfica dos jovens quanto ao género.....	20
Tabela 3 – Caraterização Sociodemográfica dos seniores quanto ao género e situação conjugal	20
Tabela 4 – Caraterização dos participantes seniores relativamente à idade e aos anos de educação formal.....	21
Tabela 5 – Saúde percecionada pelos jovens e pelos seniores.....	21
Tabela 6 – Escala de Satisfação com a Vida e da Felicidade Subjetiva antes e após a implementação do Projeto ELSS para jovens.....	29
Tabela 7 – Escala de Satisfação com a Vida e da Felicidade Subjetiva antes e após a implementação do Projeto ELSS para seniores.....	30
Tabela 8 - Questionário de Atividades Intergeracionais de Dellmann-Jenkins aplicado após a implementação do Projeto ELSS para os seniores.....	30
Tabela 9 – Questionário de Atividades Intergeracionais por questão.....	30

Introdução

No ano que foi instituído como sendo o Ano Europeu de Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, com o propósito de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, promover o bem-estar e a inclusão social ao longo da vida e simultaneamente reconhecer a importância dos idosos nas sociedades, aproveitando o seu potencial como base do desenvolvimento futuro, foi implementado e dinamizado o Projeto “Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde” na cidade de Ourém. Este projeto integrou as iniciativas deste AEEASG, estabelecendo um conjunto de ações para a comunidade onde foi desenvolvido, envolvendo dois segmentos importantes de gerações, jovens e idosos, as entidades locais, bem como a comunidade em geral. Em suma pretendeu-se rentabilizar as potencialidades de jovens e idosos em diversas iniciativas em proveito da comunidade onde estão inseridos, bem como melhorar a sua saúde e qualidade de vida, em cooperação e diálogo entre gerações.

Encontramo-nos a passar por uma difícil conjuntura económica, social e cultural, aliado ao crescente envelhecimento populacional torna-se fundamental dignificar esta faixa etária, por vezes esquecida pela sociedade e colocá-la ao seu serviço, tornando-os ativos, levando-os a sentirem-se úteis e integrados, este projeto pretendeu contribuir decisivamente para uma mudança social e de mentalidades.

Este projeto teve como propósito desenvolver uma comunidade sustentável, através da capacitação da população em estudo, invertendo a tendência da fragmentação social entre gerações, através de atividades comunitárias e sociais com impacto sobre a comunidade, bem como fomentar o estabelecimento de relações salutaras de solidariedade, convívio e partilha de experiências, promovendo a saúde e o envelhecimento ativo entre gerações.

O projeto contempla um capítulo de revisão da literatura, onde é feita uma abordagem acerca dos principais conceitos inerentes ao envelhecimento, intergeracionalidade e voluntariado, fundamentais para o enquadramento do meu projeto e para a melhor compreensão do fenómeno de envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações.

Posteriormente, é apresentado o projeto propriamente dito, os objetivos, entidades envolvidas, participantes, instrumentos, atividades implementadas inerentes ao projeto e resultados obtidos.

Por fim, é realizada uma análise crítica e reflexiva, relativa aos resultados obtidos durante o projeto.

Parte I

Enquadramento Teórico

O envelhecimento é um dos fenómenos que mais se evidencia nas sociedades atuais. Tem-se verificado nas últimas décadas um aumento gradual da longevidade que, conjuntamente com a diminuição das taxas de natalidade e redução da morbilidade se reflete no crescente aumento da população idosa (OMS, 1998).

Segundo a ONU (2003), até 2050, prevê-se que se acentue a tendência de involução da pirâmide etária, o número de idosos no mundo duplicará de 600 milhões para quase dois biliões, sendo que o incremento do número de idosos será maior e mais rápido nos países em desenvolvimento, onde se prevê que a população idosa se multiplique por quatro nos próximos cinquenta anos. Esta transformação demográfica exige uma análise multidimensional, uma vez que se trata de um fenómeno complexo e que atinge uma dimensão mundial.

Em Portugal, já podemos observar esta tendência demográfica (Tabela 1).

Tabela 1 – Estimativas Anuais da População Residente

Sexo	Grupo etário (Por ciclos de vida)	População residente (N.º) por Local de residência (NUTS - 2001), Sexo e Grupo etário (Por ciclos de vida); Anual (1)							
		Período de referência dos dados							
		2010		2009		2001		2000	
		Local de residência (NUTS - 2001)							
		Portugal	Continente	Portugal	Continente	Portugal	Continente	Portugal	Continente
		N.º	N.º	N.º	N.º	N.º	N.º	N.º	N.º
HM	0 - 14 anos	1 607 734	1 520 178	1 616 617	1 528 075	1 640 160	1 544 883	1 640 675	1 544 365
	65 e mais anos	1 931 457	1 868 405	1 901 153	1 838 327	1 708 571	1 645 595	1 677 287	1 615 158

População residente (N.º) por Local de residência (NUTS - 2001), Sexo e Grupo etário (Por ciclos de vida); Anual - INE, Estimativas Anuais da População Residente

Nota(s):

(1) Por questões de arredondamento a soma das parcelas pode não coincidir com o total.

Fonte:INE (2011)

Se compararmos a população na faixa etária dos 0 aos 14 anos, residente em Portugal no ano de 2000, quando comparado com 2010, concluímos que houve uma diminuição substancial do número de indivíduos desta faixa etária. Relativamente à faixa etária com 65 anos ou mais, podemos concluir, que em Portugal comparativamente com o ano de 2000, houve um aumento significativo do número de indivíduos desta faixa etária (INE, 2011).

Conforme dados dos últimos Censos 2011, o fenómeno do duplo envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem, agravou-se na última década. Os dados indicam que 15% da população residente em Portugal se encontra no grupo etário mais jovem (0-14 anos) e cerca de 19% pertence ao grupo dos mais idosos, com 65 ou mais anos de idade. O índice de envelhecimento da população é de 129, o que significa que por cada por cada 100 jovens há hoje 129 idosos (INE, 2011).

Dados publicados pela United Nations, World Population Ageing, 1950-2050- Economic and Social Affairs (2001), apontam, para a existência em Portugal de 300 pessoas com 100 ou mais anos, prevendo-se que em 2025 esse número ascenda aos 1800, e em 2050 atinja as 6400 pessoas.

O crescente aumento da população deve-se à conjugação do aumento da esperança média de vida do Homem com a redução da taxa de natalidade, (Spirduso *et al*, 2005). As estatísticas dão conta do crescimento exponencial dos idosos em relação às crianças.

As Nações Unidas declararam o ano de 1999, como ano dos idosos, sob o lema construir uma sociedade para todas as idades.

O aumento da esperança média de vida era visto como um aspeto positivo. O facto é que esta tendência se baseia mais em fatores de natureza quantitativa do que qualitativa, ou seja, apesar de todos os esforços médicos e científicos para prolongar os anos de vida das pessoas idosas, este aumento da longevidade nem sempre se faz acompanhar por uma vida salutar, autónoma e com qualidade. Neste sentido, interessa encontrar formas que possam reverter esta situação.

A melhoria da qualidade de vida durante a velhice é um dos principais desafios do século XXI. A medicina não pode fazer tudo sozinha, a maior fatia de responsabilidade está na própria pessoa, no seu estilo de vida. Os comportamentos tipicamente associados aos idosos aludem à passividade e imobilidade, com reduzida atividade física, criando determinado tipo de padrões e estereótipos que determinam, frequentemente, a forma de agir deste extrato populacional. Este sedentarismo dos idosos é, na generalidade, mais o resultado de imposições sociais e culturais do que uma incapacidade funcional da sua sustentação (Spirduso, 2005).

Não obstante, a ONU (2003) reconhece que a capacidade de responder de forma eficiente ao envelhecimento da população está nas mãos dos próprios idosos, devendo ser estes os principais responsáveis pela melhoria da sua saúde e qualidade de vida, numa perspetiva de *empowerment* desta população. O envelhecimento populacional desafia a sociedade contemporânea a proporcionar uma participação ativa dos idosos no desenvolvimento social, aproveitando o seu potencial como base do desenvolvimento futuro.

No ponto que se segue, dedicamos atenção às representações, estereótipos e preconceitos relativamente a esta população, pois atualmente, ainda se assomam conceções erradas sobre esta fase da vida.

Representações Sociais do Envelhecimento

Richard e Mateev-Dirkx (2004) expõem determinadas particularidades que frequentemente se atribuem aos idosos, como crises de identidade, diminuição do autoconceito e autoestima, dificuldades de se adaptarem a mudanças, a novas situações e lugares, falta de motivação no que concerne ao futuro, atitudes infantis, necessidade sistemática de atenção, tendência para a depressão e hipocondria, tentativas de suicídio, surgimento de novos medos, como o de causar “transtorno”, ser um peso, “sobrecarregar” os familiares, medo da solidão e da morte, diminuição das faculdades mentais, problemas ao nível cognitivo (memória e linguagem), motivacionais, afetivos e de personalidade.

Alguns fatores da vida do idoso agravam a imagem negativa que têm perante si mesmo e perante os outros. Segundo Stuart-Hamilton (2002), as situações de reforma, viuvez, condições de saúde alterada, sexualidade, família, situação financeira, estatuto socioeconómico e etnicidade são determinantes para a criação de estereótipos neste segmento etário.

Há alguns estudos que contrariam estas conceções negativas da velhice; Molina (2000) fez um estudo com adolescentes e adultos, e concluiu que os dois grupos etários tinham uma visão positiva dos idosos. Salientou nas suas conclusões, que as atitudes positivas tendem a crescer com a idade, o que significa que os mais novos têm perceções menos positivas acerca do idoso, que os adultos.

Num estudo realizado por Bales, Eklund e Siffin em 2000, as conclusões sugerem que os programas intergeracionais entre crianças e idosos, aumentam positivamente as conceções dos mais novos em relação aos mais velhos. Nesta perspetiva, Barros (2008), para contrariar a ideia dos idosos como pessoas improdutivas, salienta a importância de incentivar os anciãos a desempenharem funções de forma a sentirem-se mais úteis e capazes. O autor sugere funções que privilegiem o contacto com os mais novos, como orientar crianças, animá-las, cuidar delas, entre outras. Estas atividades para além de permitirem que os idosos se sintam úteis, promovem o contacto entre novos e velhos inseridos na comunidade, contribuindo assim para a desmistificação dos estereótipos existentes e para um EA.

No capítulo seguinte iremos abordar o conceito de EA, e a sua contribuição para a manutenção da qualidade de vida nesta geração.

Envelhecimento Ativo

A II Assembleia Municipal das Nações Unidas, realizada em 2002 em Madrid, traçou como objetivos orientadores de políticas inovadoras para responder ao envelhecimento demográfico, o envelhecimento ativo e a sociedade para todas as idades. Assim, o envelhecimento ativo e a

solidariedade intergeracional passam a ser considerados elementos chave da coesão social, contribuindo para uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo; por outro lado, porque são baseados no reconhecimento dos direitos humanos, contribuem para a consolidação da democracia.

Sai-se de uma visão reativa, centrada nas necessidades básicas do idoso, na qual é um agente passivo, para uma pró-ativa que reconhece a pessoa como um elemento capaz e atuante no processo político e na mudança positiva das sociedades (Programa de Ação AEEASG, 2012).

Neste contexto, o Parlamento Europeu e a Comissão Europeia declararam o ano de 2012 como o AEEASG, através da decisão nº 940/2011/EU, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de Setembro de 2011.

Entende-se por “Envelhecimento Ativo”, a existência de uma ou várias atividades significativas e satisfatórias, em que o idoso está envolvido de forma estruturada e continuada, com impacto positivo na sua vida (Rozario *et al*, 2004), com duas dimensões paralelas: a objetiva, enfatizando os contributos do idoso para com os seus familiares, grupo social ou comunidade, e subjetiva, privilegiando a componente afetiva do processo, no sentido das suas consequências positivas em termos de bem-estar e qualidade de vida do idoso (Kaye *et al*, 2003).

Segundo as orientações da Comissão Europeia, 2011, o envelhecimento é o “tirar mais e não menos partido da vida à medida que se envelhece, tanto no trabalho como em casa ou na comunidade”, não só afetando cada pessoa individualmente, mas também a sociedade no seu conjunto.

A declaração de 2012, como sendo o AEEASG, é vista como uma oportunidade para todos de refletir sobre o facto de os Europeus viverem agora mais tempo e com mais saúde e aproveitarem as oportunidades que se oferecem.

O desafio para os políticos e todos os que se interessam por estas questões será melhorar as oportunidades do E.A, intervindo em áreas tão diversas como o emprego, os cuidados de saúde, os serviços sociais, a educação de adultos, o voluntariado, a habitação, a informática e os transportes. Este novo conceito pode dar a oportunidade aos idosos de permanecerem no mercado do trabalho e partilharem as suas experiências, continuando a desempenhar um papel ativo na sociedade e vivendo de forma o mais saudável e gratificante possível. É também essencial para manter a solidariedade intergeracional em sociedades em que o número de pessoas idosas aumenta rapidamente.

Este Ano Europeu poderá proporcionar reconhecimento e apoio às pessoas que já trabalham nestas áreas, contribuindo para a partilha de boas práticas e gerar abordagens



inovadoras e novas sinergias entre os vários intervenientes. Pretende-se igualmente que este Ano Europeu deixe um legado a longo prazo, mediante a criação de iniciativas duradouras (Comissão Europeia, 2011).

A educação não formal exerce um importante papel ativador e motivador sobre a atualização das capacidades de reserva, que quando postas em ação, podem compensar as perdas, manter a funcionalidade em domínios selecionados e aumentar o bem-estar e a resiliência psicológica. Um idoso ativo, socialmente envolvido e motivado, relacionando-se com outras gerações, é também uma pessoa que terá melhor conceito de si mesmo, com autonomia e uma imagem social valorizada, o que é especialmente importante em sociedades como a nossa, que enaltece a produtividade (Neri *et al*, 2005).

Até há bem pouco tempo, verificava-se em Portugal falta de intencionalidade por parte dos agentes políticos e sociais, face ao E.A, não existindo um plano estruturado para a sua promoção. Atualmente, Portugal tem vindo a desenvolver políticas que contribuem para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, que pretendem promover o bem-estar e a inclusão social ao longo da vida e reconhecer a importância dos idosos nas comunidades. Cabe aos profissionais que trabalham com idosos, em contextos sociais, de saúde ou políticos, garantir a implementação de estratégias continuadas de promoção de continuidade da carreira, como meio para garantir a manutenção dos papéis e, conseqüentemente, o seu bem-estar e qualidade de vida, combatendo os estereótipos vigentes e substituindo a imagem tradicional por outra mais atual, de recursos, capacidade e disponibilidade (Choi & Dinse, 1998), elaborando e implementando estratégias efetivas quer dentro da sua geração quer no relacionamento com as gerações vindouras.

Neste âmbito surge o conceito de relações intergeracionais numa tentativa de conhecer os benefícios e implicações destas práticas.

Conceito e implicações da Prática Intergeracional

A palavra intergeracionalidade não aparece escrita no dicionário da Língua Portuguesa. O termo *inter* é um elemento de formação de palavras que significa “de entre, dentro de, ou no meio” e o termo *geracional* que nos remete para a ideia de “relativo a uma geração, inerente a uma geração” (Dicionário da Língua Portuguesa, 2008). O significado atribuído remete-nos para a ideia da relação entre gerações.

Segundo Jacob (2007), a noção de relações intergeracionais remete-nos quase de imediato para a conexão entre jovens e idosos, o que nem sempre é verdadeiro, pois há relações

intergeracionais com outros intervenientes. No entanto, no nosso estudo abordaremos relações intergeracionais entre jovens e idosos.

A coexistência no cenário social de gerações mais novas e mais velhas, alerta para a importância de se estabelecer ou resgatar os elos intergeracionais entre jovens e pessoas idosas. O estabelecimento de relações intergeracionais éticas, fraternas e solidárias são necessários para preservar a qualidade dos laços afetivos e para a construção de uma sociedade justa e para todas as idades (Sommerhalder *et al*, 2000).

As relações intergeracionais podem ser consideradas recíprocas, e não uma relação em que o mais velho repassa os seus saberes para os mais novos. Entendemos que cada geração tem interesses próprios, decorrentes das vontades individuais e das influências políticas, económicas, sociais e culturais, como também, podem ter interesses comuns diante de determinadas questões relacionadas com a vida, a atualidade, a política, e por essa diversidade é que surge a possibilidade de transmitir e adquirir novos saberes a partir das semelhanças e diferenças de cada geração.

Os Programas Intergeracionais são considerados pela UNESCO instrumentos eficazes de inclusão e cooperação; com metodologias inclusivas, baseada nestes dois fenómenos, tornam-se relevantes, pois dão prioridade ao valor social da igualdade (Unesco, 2000).

Pressupõe-se que as atividades que envolvem formas de cooperações, procurem simultaneamente um consenso em grupo e harmonia nas diferenças, de forma pacífica. A atividade física é um dos modos mais eficazes para a aprendizagem da cooperação e o exercício da convivência, principalmente para descobrir e enriquecer as nossas habilidades de relacionamento. A cooperação é um processo de interação social, onde os objetivos são comuns, as ações são partilhadas e os benefícios são distribuídos para todos (Brotto, 1999).

Vários estudos defendem que a intergeracionalidade é a melhor forma de cooperação que uma geração pode dar à outra. Os programas e atividades intergeracionais são grandes incentivadores para as diversas gerações participarem de uma forma ativa na sua comunidade. Os participantes aprendem a ser sensíveis, compreensivos e cumpridores, e podem crescer confortavelmente com as diferenças e semelhanças individuais entre eles, o que acarreta, como consequência, o enfraquecimento de qualquer tipo de discriminação (Lima *et al*, 2007).

Segundo Kaplan, 2002, os Programas Intergeracionais constituem veículos sociais que criam trocas propositadas e contínuas de recursos e de aprendizagem entre as gerações mais velhas e mais jovens. Trata-se do "engajamento entre as gerações", sendo todas as formas pelas quais os jovens e seniores interagem, no suporte e prestação de cuidados para o outro. O foco é

geralmente no estabelecimento de conexões, com a intenção de beneficiar um ou ambos os grupos etários.

Kaplan, 2006, sustenta que os Programas Intergeracionais são frequentemente classificados em termos de quem são os prestadores dos serviços pretendidos e destinatários dos serviços. Assim, as distinções são desenhadas entre os programas em que os adultos seniores são trazidos para contribuir para o desenvolvimento pessoal (por exemplo, educação, desenvolvimento de carreira, psicossociais) dos jovens participantes ou fornecer um serviço para eles e os jovens a fornecer um serviço aos idosos.

Os programas podem ser avaliados em termos do seu impacto sobre os participantes (crianças, jovens ou idosos) e da comunidade envolvente. Benefícios para crianças e jovens da participação em atividades intergeracionais podem incluir o aprimoramento de habilidades académicas e de desempenho, melhores atitudes para com o envelhecimento e o desenvolvimento emocional dos idosos, aquisição de competências sociais e outros. Benefícios para os idosos podem incluir o aumento da saúde, ao nível de aumento de atividades, as atitudes para melhorar a gerações mais jovens, a autodescoberta e circunstâncias de vida melhoradas.

A aprendizagem intergeracional foi estudada na primeira infância através da brincadeira. As perceções das crianças em relação aos anciãos foram apreendidas antes e após a sua participação em programas intergeracionais (Bales *et al*, 2000). Os alunos do ensino primário forneceram descritores de pessoas idosas antes e depois do contacto com estes num programa intergeracional. Os resultados indicaram que houve aumentos significativos no número de palavras positivas utilizadas para descrever pessoas idosas, bem como uma diminuição do número de palavras negativas usadas.

Existem vários exemplos da importância dos reforços intergeracionais na literatura (Ellis, 2003) envolvendo idosos no auxílio ao desenvolvimento de habilidades de alfabetização nas crianças através da leitura, mas também houve ganhos registados em termos de espírito da comunidade e coesão social.

A Eagle vê a aprendizagem intergeracional como oferecendo uma série de benefícios para a sociedade, indivíduos e comunidades. Estes incluem: a união de gerações segregadas e a construção de uma melhor compreensão entre elas; encoraja a cidadania ativa e participação social; incentiva várias gerações de trabalho; compartilha os recursos sociais e profissionais, o conhecimento tácito e explícito entre as gerações; desafia problemas sociais entre gerações; diminui a solidão e o isolamento social; dá forma a relacionamentos interpessoais com pessoas mais idosas que podem fornecer a orientação, a sabedoria, a sustentação, a amizade levando-as a aprender e desenvolver apreciação por heranças culturais, tradições e histórias ricas; aumenta a

visibilidade na comunidade; apoia a aprendizagem ao longo da vida nos diferentes domínios e promove a manutenção e construção de capital humano e social ao longo do tempo.

Como consequência, uma aprendizagem intergeracional é uma base de recursos privilegiada para indivíduos, grupos e sociedade em geral (Wermundsen *et al*, 2007). Vários estudos salientam a importância do voluntariado e da solidariedade intergeracional, como forma eficaz de quebrar preconceitos sociais face ao envelhecimento e melhorar a qualidade de vida de jovens e idosos. Passaremos a fazer enfoque ao valor do voluntariado enquanto forma de favorecimento das relações intergeracionais.

O valor do voluntariado

As atividades desenvolvidas entre gerações devem ser permeadas pelo processo dialético, onde precisam de estar presentes as situações concretas da comunidade, o processo de envelhecimento e as medidas a serem tomadas pela sociedade para garantir a mobilidade, a participação social e a independência daquele que envelhece (OMS, 2005).

O trabalho voluntário é uma das formas de exercitar a moral e a cidadania, favorecendo as relações intergeracionais, unindo jovens e idosos da comunidade. O voluntariado é um exercício de cidadania e um canal eficaz para a intergeracionalidade e disseminação de um sentido de propósito para o bem-estar do próximo e do coletivo (França *et al*, 1997).

Os Programas de Voluntariado visam satisfazer a necessidade de altruísmo ou de consciência ética individual e podem concretizar-se nas áreas da saúde e da assistência social. Estes programas podem concretizar-se, em atividades diversas como visitas a doentes, partilha de experiências em grupos de jovens, atividades em centros para idosos, avós substitutos, assessoria técnica, entre outras (Martin *et al*, 2006).

Numa Convenção em Londres (2000), denominada “Comunidade Ativa”, Tony Blair falou da necessidade das pessoas se envolverem mais nas suas comunidades, a fim de desenvolverem uma sociedade mais coesa, que “abraça a diversidade”. Desta forma, incentivou o aumento do número de voluntários, incitou os donos das empresas a libertar tempo aos seus funcionários para fazerem trabalho voluntário e enalteceu os benefícios da comunidade poder usufruir das habilidades e experiências dos idosos neste domínio.

Atualmente, começamos a observar um aumento da consciência pública no que respeita ao voluntariado e às ações inerentes ao mesmo: os espaços escolares começam a solicitar o auxílio do serviço comunitário, os professores reformados usam a sua experiência para orientar os mais jovens na organização e orientação nos estudos, os empregadores criam os seus programas de voluntariado para que os seus empregados se

ofereçam para ajudarem nos seus tempos livres e os seniores reformados oferecem-se para prestar serviços no âmbito da comunidade onde vivem (Entrajuda, 2012).

O ano de 2011 foi declarado o Ano das Atividades Voluntárias que promovam uma Cidadania Ativa. O objetivo foi incentivar e apoiar esforços desenvolvidos por diversas entidades e pela comunidade, no domínio do voluntariado na União Europeia e aumentar a visibilidade das atividades de voluntariado.

Em Portugal, com base em dados estatísticos retirados da Bolsa do Voluntariado e nos estudos realizados pela Universidade Católica Portuguesa, a “Entrajuda” (que apoia instituições de solidariedade social) realizou uma caracterização do voluntariado nas instituições, mais particularmente quem são os voluntários, quais as suas motivações, o que privilegiam e como chegaram à instituição.



Esta caracterização permitiu ter uma ideia clara do que existe atualmente em Portugal e lança pistas para o futuro; pretende desenvolver a componente do voluntariado quer nacional quer internacional e nas várias áreas em que esse tipo de trabalho possa consistir uma mais-valia substancial, como ao nível interno, mobilizando colaboradores para, em regime de voluntariado e de acordo com as suas disponibilidades, prestarem apoio nas respetivas áreas de especialidade em Instituições Particulares de Solidariedade Social selecionadas pela Entrajuda e propondo uma alternativa de vida através da sua colaboração e cooperação nas mais diversas ações para voluntários reformados e pré-reformados (Entrajuda, 2012).

Estratégias em Educação para a Saúde visando o Envelhecimento Ativo

A Eagle identificou a aprendizagem intergeracional para os idosos, importante devido a uma série de mudanças nas nossas sociedades, que incluem a evolução demográfica, o envelhecimento da população, as mudanças de padrões seguros económicos e de bem-estar; o aumento das disparidades económicas; a mudança de trabalho a tempo inteiro para tempo parcial; a mudança industrial para uma sociedade do conhecimento; a mudança de sociedades individualizadas, autonomizadas, com estilos de vida inflexíveis e a dissolvência de estruturas familiares tradicionais, levando ao isolamento social dos idosos (Magoulas *et al*, 2008).

Posto isto, torna-se imperativo criar condições para tornar os idosos mais ativos de forma a contribuírem nas mais diversas áreas para a comunidade onde estão inseridos. É preponderante aproveitar o contributo efetivo que ainda podem constituir para a sociedade, tornando-os ativos e capazes de adquirirem novas habilidades e conhecimentos e de transmitirem saberes e valores a partir das suas experiências. Neste sentido, o E.A é um suplemento natural e contínuo que pode acrescentar vida ao quotidiano dos idosos.

De seguida, passamos a descrever diversos estudos nacionais e internacionais realizados no âmbito do Envelhecimento Ativo e do contributo dos idosos na prestação de serviços para a comunidade numa perspectiva intergeracional e de solidariedade social.

A Fundação de Beth Johnson (BJF) tem uma tradição longa no desenvolvimento do trabalho inovador na comunidade, influenciando e desafiando os papéis e o estatuto dos povos mais idosos na sociedade.

A Beth Johnson Foundation, em 2003, dinamizou um projeto com idosos que se deslocavam às escolas a fim de realizarem atividades intergeracionais com crianças. No final, fez-se uma avaliação do projeto e concluiu-se que os idosos envolvidos melhoraram aspetos relacionados com a sua saúde e bem-estar. Estes sentiram que tinham beneficiado a sua saúde por estarem envolvidos no programa intergeracional, nomeadamente ao obterem melhorias na sua saúde mental. A evidência parece apoiar o benefício para a saúde holística pelo facto dos idosos estarem envolvidos em atividades significativas (Granville, 2000).

Os idosos envolvidos pretendiam apoiar os jovens a acreditar mais em si e a aumentar a sua autoestima. Alguns consideraram o projeto como uma “ponte entre as gerações”, outros, por contatarem diretamente com as crianças, sentiram-se mais capazes de entender as suas questões e os seus problemas, sem fazerem falsos juízos. Os idosos referiram o aumento do respeito para com os jovens, tendo em conta os talentos que possuíam e a forma como lidam com as pressões modernas que são colocadas sobre eles atualmente. Referiram também que voltaram a acreditar nas gerações mais novas.

Os voluntários referiram a relação mútua que tinham estabelecido com os jovens e como sempre “caminharam lado a lado”. A confiança mútua, que se foi desenvolvendo na parceria e apoio emprestado às atividades intergeracionais, teve benefícios recíprocos para ambas as gerações.

Ainda relativamente a este projeto, a evidência preconizou que as crianças mostraram melhorias na autoconfiança e relataram um maior à vontade de levantar questões na sala de aula, com a ajuda do idoso voluntário. Igualmente relataram ter aumentado o amor-próprio inculcido pelos seniores. Em suma, referiram que melhoraram a sua motivação e que cooperaram e se concentraram mais nas aulas quando os idosos estavam presentes (Ellis, 2003).

Chapman, 1990, estudou o efeito das relações intergeracionais entre adolescentes e idosos com o objetivo de determinar a mudança ou não de atitudes de uma geração em relação à outra, depois de participarem num programa. Os adolescentes que ajudaram os idosos, mostraram mais prazer em estar com os anciãos, houve uma diminuição da distância social em

relação aos idosos e verificou-se uma percepção mais positiva das pessoas idosas em relação aos jovens (Chapman *et al*, 1990).

Para compreender o impacto dos programas intergeracionais nos idosos e crianças, foi criado um programa com vista à aproximação de gerações. Este programa envolveu idosos voluntários de um centro de dia com crianças do 4ºano, juntos numa série de atividades interdisciplinares compartilhada ao longo do ano escolar. Após o ano letivo, concluiu-se que as crianças tinham atitudes mais positivas em relação aos idosos, do que o outro grupo que não tinha tido qualquer contacto com estes idosos. Para apoiar ainda mais o impacto a longo prazo do Projeto “Parceiros Intergeracionais”, os idosos manifestaram atitudes mais positivas em relação ao seu próprio envelhecimento e salientaram o impacto positivo deste projeto nas suas vidas (Aday *et al*, 1996).

Na Finlândia, a aprendizagem ao longo da vida tornou-se o modo de vida dos Finlandeses. Na universidade da terceira idade, algumas práticas entre gerações têm uma tradição longa, estando entre elas os trabalhos de voluntariado, onde os povos de idades diferentes trabalham em favor das comunidades locais ou controlam e conservam tradições rurais. Estão também a ser implementadas algumas práticas entre gerações já com sucesso no trabalho preventivo ao nível da proteção infantil. As práticas intergeracionais estão bem desenvolvidas no Reino Unido e na Alemanha. No Reino Unido, o principal fator no desenvolvimento de muitos programas intergeracionais tem sido o crescente reconhecimento da necessidade de desenvolver oportunidades de voluntariado para os idosos, no sentido de fortalecer a sua prestação social, tornando-os dinâmicos e reconhecendo o seu valor para a comunidade onde estão inseridos. O interesse pelas práticas intergeracionais é encarado como um agente de mudança social e reflete-se nas ações do governo nacional. No País de Gales e na Escócia, os dois governos disponibilizaram financiamento para “construir” centros nacionais de prática intergeracional. Os governos salientam a importância das relações intergeracionais no sentido de desenvolver comunidades mais seguras, saudáveis e coesas, criando novas oportunidades para o futuro das várias gerações. (Wermundsen, *et al*, 2007).

O programa Grundtvig aborda as necessidades de ensino nas instituições para indivíduos envolvidos na educação para adultos. Visa responder ao desafio do envelhecimento da população e oferecer caminhos para os adultos melhorarem os seus conhecimentos e competências. É aberto a todos os tipos de instituições e organizações, complementa e interage com outros programas dentro da aprendizagem ao longo da vida, nomeadamente através de programas intergeracionais (Wermundsen *et al*, 2007).

O programa i2010 aborda questões nas áreas do E. A, acessibilidade, literacia digital e competências nas TIC. Segundo este programa, melhorar o acesso às TIC para idosos é particularmente importante para promover o E. A. e independente. Estas ações foram destinadas a grupos em risco de exclusão social, incluindo adultos e jovens marginalizados, contribuindo para aumentar a empregabilidade e melhorar as suas condições de trabalho.

Outro programa importante no contexto intergeracional é o EQUAL que visa a aprendizagem entre gerações dentro da União Europeia. Este programa gere uma plataforma de aprendizagem onde os recém-chegados e os trabalhadores mais idosos trocam e transferem os seus conhecimentos e experiências a fim de avaliarem soluções globais.

O ‘European Economic and Social Committee’ (EESC) enfatiza a importância do relacionamento entre a sociedade civil e as escolas. Deve-se desenvolver a consciência em resolver problemas sociais do interesse geral, por exemplo incentivando a realização de atividades voluntárias que podem ser consideradas como um dos melhores exemplos de participação para uma cidadania ativa. A atividade voluntária promove o desenvolvimento pessoal, o desenvolvimento da consciência social e o desenvolvimento das competências e das habilidades fundamentais. Por exemplo, no Reino Unido o voluntariado envolve 38% da população total; na Irlanda e na Alemanha mais de 33% da população é envolvida nesta atividade. A “European Network of Older Volunteer Organisations” (ENOVO) promove oportunidades de voluntariado para os idosos, através de parcerias com outras organizações (Hatton-Yeo, 2000).

Os membros da Assembleia Geral das Nações Unidas em 2010 evidenciam a necessidade de reforçar as parcerias e solidariedade entre gerações, tendo em conta as necessidades dos idosos e das crianças, incentivando estas relações. Atribuíram aos Estados a incumbência de promoverem oportunidades para a interação voluntária, regular e construtiva entre jovens e gerações mais velhas, na família, local de trabalho e na sociedade em geral (Assembleia das Nações Unidas, 2002). Os programas intergeracionais reforçam a capacidade das comunidades, famílias e indivíduos em diversas áreas, como a literacia, a prevenção do HIV, intervenção na doença de Alzheimer, comprometimento social, desenvolvimento emocional e direitos humanos. Investigadores e médicos anotaram o impacto positivo dos programas intergeracionais em crianças, jovens e idosos. Os setores onde se alcançaram melhores benefícios intergeracionais foram na saúde dos idosos, segurança e produtividade nas comunidades, redução de estereótipos entre as gerações, saúde das crianças, reforço nas famílias e comunidades e transmissão de saberes culturais e criativos. A participação

nos programas intergeracionais pode contribuir para o bem-estar cognitivo, físico e emocional dos idosos que participam neles (Assembleia das Nações Unidas, 2002).

Num outro programa intergeracional, em Filadélfia, os membros de um centro sénior estabeleceram o “center in the park”. Este programa oferecia uma variedade de atividades de instrução ambiental entre jovens alunos de uma escola e os seniores, onde se incluíam viagens exploratórias de canoa no rio Schuylkill, para monitorizar a qualidade de água, e visitas periódicas a Filadélfia para discutir como a urbanização e a industrialização prejudicam a qualidade da água (Ganger *et al*, 2002). Um outro programa de instrução ambiental entre gerações é o programa “Wildfriends”, uma organização de proteção de animais selvagens que junta adolescentes da Escola Secundária e idosos, que amem animais selvagens, e juntos escrevem e suportam a legislação para proteger espécies em vias de extinção (Kaplan *et al*, 2004).

Com a finalidade de juntar estudantes em atividades voluntárias, o Ministério da sanidade e do bem-estar do Japão implementou, em 80 escolas, um modelo em que os estudantes visitam e participam em trocas de experiências em lares de idosos locais. Os estudantes das escolas modelo entram em contacto com idosos, realizando várias atividades e participando em diversos eventos. Em Ikeda Town, Japão, as escolas primárias públicas de toda a cidade levam crianças para comunicarem com idosos que vivem em lares de idosos (Kaplan *et al*, 2002).

Num programa, que envolveu atividades desportivas entre gerações, concluiu-se que este trouxe benefícios a curto prazo que incluíram a prevenção da hipertensão arterial, da osteoporose, aumentaram a força muscular e a resistência física. Relativamente aos benefícios psicológicos, o programa promoveu o bem-estar geral, o aumento do autoconceito e a autoestima; quanto aos benefícios sociais, obtiveram-se resultados positivos em termos da integração social dos idosos (Colston *et al*, 1995).

Num outro estudo, a dança foi usada para explorar as relações intergeracionais entre crianças com surdez profunda e adultos mais velhos surdos. Os objetivos prendiam-se com a exploração da interação entre os grupos e a investigação sobre a dança como catalisador para a interação social entre esses dois grupos. No final concluiu-se que, efetivamente, a dança funcionou como um novo e inovador meio de comunicação entre os dois grupos (Sherman, 1997).

A autora, deste outro programa, estudou os benefícios da prática de atividade física entre gerações e concluiu que permitiu às crianças alterarem as suas perceções face aos idosos e adaptarem-se a outros níveis de atividade física. No que respeita aos idosos, permitiu a manutenção das suas capacidades físicas e pessoais e a sua participação ativa no desenvolvimento da sociedade (Carrapatoso, 2009).

O projeto Mates, mostra como as práticas intergeracionais podem contribuir para os objetivos das políticas de aprendizagem ao longo da vida da Comissão Europeia: o incremento da participação, a inclusão, a solidariedade e cidadania ativa, o desenvolvimento pessoal, a qualidade da aprendizagem e a empregabilidade. Destacamos um projeto intergeracional de jardinagem na Inglaterra, que promove a saúde e o bem-estar de forma criativa, desenvolvendo competências na área da jardinagem. Os frutos e vegetais colhidos na plantação são levados para casa pelas crianças, para encorajar uma alimentação saudável na família ou são usados nas cantinas escolares. A atividade física e uma dieta saudável também são uma parte intrínseca deste projeto.

Noutro programa comunitário escolar, com crianças dos 9 aos 13 anos e idosos (55 anos ou mais) o objetivo era prevenir/reduzir ou retardar o consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Estas crianças tinham, no mínimo, 2 h/semana de orientação por parte dos idosos, que eram recrutados na comunidade e treinados para servir como mentores. Tinham também 1/2 horas de serviço comunitário semanal com visitas regulares aos idosos frágeis em casas de repouso e, 1x/mês ao fim de semana, participavam juntos em atividades sociais e recreativas para os jovens, suas famílias e mentores idosos (Aseltine *et al*, 2000).

O “Active Ageing Programme” (Liverpool) foi implementado numa comunidade com elevadas taxas de gravidez na adolescência, desemprego e criminalidade e com comportamentos discriminatórios para com os idosos. Com o objetivo de minimizar estes comportamentos, juntou as gerações na prática de atividade física numa escola. O programa funcionou com sucesso, os idosos sentiram-se novamente integrados naquela comunidade, incentivou ambas as gerações a partilhar questões relativas à saúde, alimentos saudáveis e serviços. Os idosos melhoraram a sua saúde e qualidade de vida através da prática de atividade física com vista à diminuição das quedas e sentiram-se mais felizes com a sua vida. Os jovens melhoraram as atitudes face aos idosos, sendo que o programa foi decisivo na construção de uma ponte na abertura de gerações.

O Projeto “Age Concern Portsmouth Intergenerational” tem como objetivos incentivar o respeito e a comunicação, melhorando a compreensão entre as gerações de forma a impedir a criação de estereótipos e reduzir o medo do crime por parte dos idosos. Foi criado um projeto experimental entre gerações na escola, realizavam, em parceria diversas atividades como o ensino na área da informática, aprender a ler, comida saudável, no setor da cultura (articulando a biblioteca da escola com o museu) entre outros. O projeto foi muito bem-sucedido e respeitado dentro da cidade, os objetivos foram amplamente alcançados e as crianças continuam a estabelecer laços com os idosos voluntários.

A Crossover Intergenerational Dance Company, visando o envolvimento social entre gerações, juntou gerações dos 0 aos 100 anos com o objetivo de desenvolver, de uma forma artística e de divertimento, a dança. Passado algum tempo desde o arranque, os participantes melhoraram as habilidades individuais na dança, aumentaram a confiança individual e do grupo e a visão artística tornou-se mais sofisticada.

O programa Learning Links envolveu jovens e idosos que atuaram como tutores em diversas atividades, com o objetivo de alterar o conceito negativo dos idosos em relação aos jovens, e vice-versa. Juntaram dinheiro para crianças com doenças terminais, aprenderam a fazer malha, a falar inglês e a trabalhar no computador. O projeto destacou o melhor que havia em ambos os grupos. Os professores referiram que as crianças que apresentavam problemas de comportamento na escola melhoraram. Os seniores envolvidos tiveram consciência da sua contribuição valiosa para as vidas destes jovens.

O programa intergeracional Orto in Condotta, na Itália, apostou na criação de jardins na escola como uma oportunidade de educação. Os alunos interagiram com os idosos para descobrirem o valor de atividades de jardinagem tradicionais com as respetivas implicações na área da consciência ambiental, do conhecimento das tradições e da compreensão da herança local.

O Intergenerational Mentoring Project, na Inglaterra, recrutou idosos, acima dos 50 anos para trabalharem como voluntários ao lado de jovens num momento de transição escolar importante. A orientação foi realizada dentro do ambiente de sala de aula e os voluntários passaram meio dia semanalmente com os jovens, durante um ano letivo. Os objetivos do projeto visavam promover benefícios educacionais, sociais e de saúde quer para os participantes mais jovens quer para os idosos, através do envolvimento das duas gerações e em proveito da comunidade, abordando o impacto negativo da fragmentação social entre gerações, ao mesmo tempo que proporcionavam aos jovens, modelos positivos de envelhecimento. O apoio dos idosos ajudou as crianças a participar de forma mais positiva na vida escolar, aumentou a sua autoestima e autoconfiança, permitiu que as crianças tivessem sucesso nas atividades escolares, diminuiu o absentismo escolar e reduziu os riscos de exclusão social (Hatton-Yeo, 2008).

Em Maryland existe desde 1992 um programa de desenvolvimento entre gerações. Intervém idosos em situação de risco e estudantes. O programa de intervenção contempla atividades projetadas para realçar o amor-próprio de ambos os grupos, fornecer relacionamentos de suporte, estereótipos de mudança e fornecer a estudantes e seniores a oportunidade de se associarem em projetos de serviço comunitário para ajudar outras populações mais necessitadas. O foco do projeto é a criação de amor-próprio para os jovens mais vulneráveis. Com estas atividades pretende-se torná-los mais resistentes ao

abuso de droga e do álcool, à ociosidade e a outros comportamentos negativos. O programa diminuiu o isolamento individual, promoveu a compreensão entre gerações, e permitiu aos participantes gerir grupos vulneráveis na comunidade.

Na Virgínia, existe um programa entre gerações para ajudar o ambiente. São realizadas atividades de serviço comunitário com vista à preservação do ambiente, incluindo a remoção de ervas daninhas invasoras, instrução ambiental, proteção da água das fontes nos jardins da comunidade, entre outras (Simandiraki *et al*, 2005).

Foi implementado um programa intergeracional com dois grupos distintos - jovens infratores em fase de reabilitação e idosos com deficiência física e demência. Este projeto enfatizou os valores comuns de respeito mútuo, tolerância e inclusão. Os jovens aprenderam a empregabilidade, habilidades, desenvolveram a autoestima, enquanto os idosos tiveram benefícios a nível social e redução de estereótipos acerca do envelhecimento, estimulação mental e oportunidade de apoiar a juventude (Kerka, 2003).

Qual é a efetividade dos projetos intergeracionais numa perspetiva solidária e melhoria da saúde com benefícios para jovens, idosos e comunidade local?

O interesse crescente pelas práticas intergeracionais é a resposta às grandes mudanças existentes na nossa sociedade, que levam ao individualismo e à segregação dos mais velhos. Existe, assim, uma necessidade emergente de se promoverem estas práticas, tendo em vista a solidariedade intergeracional.

A prática intergeracional trabalha com as gerações de modo a ajudá-las a descobrir as suas potencialidades e, depois, construir o sucesso assente nos princípios de compreensão e respeito mútuo.

Este projeto considera que as práticas intergeracionais podem melhorar a sensação de bem-estar e saúde dos participantes. No entanto, estes benefícios são quase sempre uma consequência e não o resultado da implementação de um programa de Promoção e Educação para a Saúde.

Assim, de entre os diferentes estilos de vida saudáveis e de acordo com as recomendações da O.M.S, da União Europeia, do Conselho da Europa e da D.G.S (que constam das necessidades normativas) e as necessidades sentidas pelas diferentes gerações envolvidas no nosso programa, decidimos destacar a solidariedade, a saúde e o E.A entre gerações, como promotores da saúde individual e coletiva. Os estudos considerados na tabela de Pesquisa de Evidência da Educação e Promoção da Saúde, que se encontram em anexo, são baseados em estudos, diretrizes, orientações e documentos com políticas nacionais e internacionais.

No contexto do nosso projeto, foi nossa pretensão principal desenvolver um conjunto de atividades intergeracionais e verificar se existiam mudanças significativas relacionadas com várias variáveis, das quais destacamos a satisfação com a vida e a felicidade subjetiva dos intervenientes no programa, após a sua participação no mesmo.

Face a esta problemática, delineámos os seguintes **Objetivos Gerais**:

- Estabelecer relações salutareas de solidariedade, convívio e partilha de experiências, promovendo a saúde e o envelhecimento ativo entre gerações;
- Melhorar a saúde e o bem-estar físico e psíquico da comunidade, através da realização de atividades adequadas às condições particulares de cada participante.

Objetivos Específicos

- Até junho de 2012, desenvolver uma comunidade sustentável, através da sua capacitação, invertendo a tendência da fragmentação social entre gerações, através de atividades comunitárias e sociais com impacto sobre a sua população;
- Até junho de 2012, aumentar o número de atividades integradas no projeto ELSS desempenhadas de forma regular por cada participante;
- Até junho de 2012, aumentar o número de participantes a praticar atividade física regular, de intensidade moderada, no mínimo 150 minutos semanais (adultos) e 300 minutos (crianças e adolescentes);
- Até junho de 2012, obter melhores níveis de satisfação com a vida e de felicidade subjetiva dos participantes nas ações.

Porque este projeto assumiu também uma vertente solidária, foram realizadas atividades destinadas a populações específicas (crianças, jovens e idosos) que frequentam Instituições de Solidariedade Social da cidade de Ourém. Estas atividades foram dinamizadas pelos dois grupos de participantes (alunos do 7ºC e utentes da USO).

Durante a implementação deste projeto, foram ainda realizadas ações destinadas à comunidade em geral de Ourém, envolvendo as instituições que apoiam o projeto, no sentido de dinamizar atividades a favor da solidariedade, promoção da saúde e do E.A, de forma mais ampla, através da interação de gerações.

Caraterização Sociodemográfica

A primeira amostra é constituída por dezassete jovens a frequentar o 7º ano de escolaridade na EBSO, com média de idades de 12,3 anos e o desvio padrão de 0,6. Dos dezassete jovens, oito são do género feminino e nove do género masculino (Tabela 2).

Tabela 2 – Caraterização sociodemográfica dos jovens, quanto ao género

Género	N	%
Feminino	8	47,1
Masculino	9	52,9
Total	17	100

Dos quinze séniores que constituíram a segunda amostra, doze são do género feminino e três do género masculino. Relativamente ao estado civil dos seniores, nove são casados, três solteiros, dois viúvos e um divorciado (Tabela 3).

Tabela 3 – Caraterização sociodemográfica dos seniores, quanto ao género e situação conjugal

Género	N	%
Feminino	12	80
Masculino	3	20
Total	15	100
Situação Conjugal		
Casado	9	60
Solteiro	3	20
Viúvo	2	13,3
Divorciado	1	6,7

Estes utentes da USO apresentaram uma média de idades de 66,4 anos e o desvio padrão de 5,4 e, no mínimo, possuem o 4º ano de escolaridade e no máximo o equivalente ao ensino superior atual (quinze anos), com uma média de anos de educação formal de 7,1 e desvio padrão de 4,6 (Tabela 4).

Tabela 4 – Caracterização dos participantes séniores relativamente à idade e educação formal

	Min	Máx	Média	DP
Idade (anos)	57	75	66,4	5,4
Educação Formal (anos)	4	15	7,1	4,6

Avaliação da Saúde Percecionada

Relativamente à saúde percecionada, os jovens consideram a sua saúde no geral muito boa, sendo que houve jovens que a consideraram excelente, muito boa, boa, e razoável. De salientar que nenhum jovem considerou a sua saúde má. A média obtida foi de 2,2 e o desvio padrão de 0,6. No caso dos seniores, estes consideraram a sua saúde entre o bom e o razoável. Nenhum sénior considerou a sua saúde excelente, muito boa e má. O desvio padrão foi de 0,4 (Tabela5).

Tabela 5 – Saúde percecionada pelos jovens e pelos seniores

Saúde percecionada	Min	Máx	Média	DP
Jovens (n= 17)	1	4	2,2	0,6
Seniores (n= 15)	3	4	3,9	0,4

Instrumentos

O questionário sociodemográfico continha quatro questões, nomeadamente, a idade, o género, a situação conjugal e as habilitações literárias.

Escala de Avaliação da Saúde Percecionada

A avaliação da saúde percecionada tem como objetivo obter a avaliação dos participantes sobre o seu estado de saúde, antes da implementação do projeto. A escala é composta por um só item com cinco alternativas de resposta: Muito Boa (5), Boa (4), Razoável (3), Má (2) e Péssima (1).

Escala da Felicidade Subjetiva

Esta escala (anexo I), originalmente designada de Subjective Happiness Scale (SHS), desenvolvida por Lyubomirsky (1999) e traduzida por Bertoquini e Pais Ribeiro (2004), consiste numa escala de 4 itens que avaliam a componente cognitiva do Bem-Estar Subjetivo, a satisfação com a vida. Dois dos itens pedem aos sujeitos para se caracterizarem a si próprios, primeiro como caracterização absoluta e depois por comparação aos outros. Seguem-se então duas questões relativamente a breves descrições de pessoas felizes e infelizes pedindo para o sujeito verificar em que medida se identifica com elas. A resposta dos sujeitos é atribuída segundo uma escala de Likert de 1 a 7, sendo que a pontuação total pode variar entre 4 a 28, correspondendo de menos feliz a mais feliz com a vida.

Escala de Satisfação com a Vida – SWLS

Um dos instrumentos mais utilizados para avaliar o bem-estar subjetivo é a SWLS (Satisfaction with life scale), ou Escala de Satisfação com a Vida, elaborada por Diener et al, (1985) com o objectivo de avaliar o juízo subjetivo que os indivíduos fazem sobre a qualidade das suas próprias vidas.

A SWLS, (anexo II) na sua versão original, é constituída por 5 itens formulados no sentido positivo com uma escala de resposta tipo Likert de 7 pontos, pelo que a pontuação do sujeito pode variar entre 5 a 35 pontos, sendo que a pontuação 20 representa o ponto médio.

Adaptada para a população portuguesa, primeiro por Neto e colaboradores (1990), e depois por Simões (1992), a SWLS revelou boas qualidades psicométricas e uma estrutura unifatorial, que é possível identificar como a dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo (Simões *et al*, 2001). Optámos pela validação posterior de Simões (1992), por ser mais acessível a pessoas com um baixo nível académico, indo mais ao encontro da nossa amostra, onde as opções de resposta foram reduzidas para cinco: discordo muito (1), discordo um pouco (2), não concordo, nem discordo (3), concordo um pouco (4) e concordo muito. Os resultados possíveis de obter com esta escala, oscilam entre um mínimo de 5 e um máximo de 25, indicando maior satisfação com a vida, quanto mais elevado for o valor; o ponto médio situa-se na pontuação 15.

Questionário de Atividades Intergeracionais de Dellmann-Jenkins

Para conhecer a opinião dos idosos acerca das atividades intergeracionais (anexo III), usámos o questionário de Dellmann-Jenkins (1997). É composto por 13 itens, para os quais são oferecidas quatro alternativas de resposta: nem por isso (1), poucas vezes (2), algumas vezes (3) e muitas vezes (4). Foi aplicado aos seniores que participam no Projeto “Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde”. As pontuações do questionário oscilam entre um mínimo de 13 e um máximo de 52, sendo que quanto mais elevadas forem as pontuações, mais positiva é a opinião dos idosos acerca das atividades intergeracionais.

Descrição do Projeto

Fase 1 – Avaliação das Necessidades

Após reflexão ponderada sobre as necessidades sentidas por estas populações, adultos e jovens, através de questionários de diagnóstico e opinião sobre vários tópicos, preenchidos pelos dois grupos, concluímos que existe pouca interação entre os alunos do 7^oC e os seus avós e quase nenhuma entre o grupo de alunos da USO e os seus netos.

Quanto ao primeiro aspeto, julgamos que para este afastamento contribui o estigma criado pela sociedade, de afastar os netos dos seus avós, ou pelo menos não se criarem situações que propiciem a união e o estabelecimento de relações entre as gerações dentro da família. No que concerne ao segundo aspeto, utentes da USO e seus netos, consideramos que o pouco convívio com os netos se deve sobretudo à distância habitacional que os separa, refletindo-se no questionário alguma tristeza por parte dos avós, sobre esta situação. No entanto, quando questionados se gostariam de realizar mais atividades com os seus avós/pessoas mais velhas, dos jovens envolvidos no estudo, quinze responderam afirmativamente e somente dois responderam que não. Relativamente ao interesse dos seniores em realizarem mais atividades com os seus netos/ jovens/ crianças, todos responderam afirmativamente, sugerindo algumas possíveis atividades, como sessões de culinária saudável, jogos tradicionais entre gerações, ações solidárias, atividade física, caminhadas, viagens e/ou passeios convívio e ações/debates sobre os problemas que enfrentam ambas as gerações.

Deste levantamento de necessidades surgiram as primeiras estratégias atendendo às preferências dos indivíduos, à sua satisfação e perceção de qualidade, bem como à necessidade de os considerarmos como dinamizadores de atividades intergeracionais, atribuindo-lhe *empowerment* e participação.

Posto isto, para prosseguirmos com o nosso projeto, agendámos e realizámos várias reuniões com potenciais colaboradores e parceiros com o intuito de dar a conhecer e fazer uma apresentação do projeto.

No dia 3 de outubro, iniciámos as aulas de atividade física com os utentes da USO. Anteriormente, tivemos oportunidade de reunir com a Diretora da USO e explicar o projeto; posteriormente, adotámos o mesmo procedimento com os seniores participantes nas aulas. Durante as aulas tivemos a oportunidade de aplicar um inquérito sobre os interesses dos seniores bem como o contacto que têm com os seus netos. De referir que o mesmo inquérito foi aplicado aos jovens do 7ºC, mas desta vez foram questionados acerca do relacionamento que têm com os seus avós e os interesses que têm nas atividades a implementar no âmbito do Projeto ELSS.

Reunimos com a Diretora do Agrupamento de Escolas de Ourém (17 de outubro), com a Enfermeira Chefe e responsável pelo Centro de Saúde e Enfermeira Raquel (26 de outubro), que faz a articulação entre o Agrupamento de Escolas e o Centro de Saúde, no sentido de explicar o projeto a desenvolver e compreendermos a aceitação das pessoas que representam as instituições no acolhimento ao mesmo. Entregámos também um documento com uma apresentação do projeto no sentido de explicar de uma forma mais aprofundada os objetivos, possíveis datas de implementação, atividades a realizar, âmbito do ELSS, entre outros.

Tivemos oportunidade de reunir informalmente com a Diretora de Turma do 7ºC, com o objetivo de explicar o projeto a desenvolver, pois a Professora teve mais horas no seu horário com a turma e sempre que necessário fez o elo de ligação entre os Encarregados de Educação, a escola e a Professora de Educação Física (responsável pelo projeto), uma vez que leccionou a disciplina de Formação Cívica. Nestes tempos, sensibilizou os alunos para as temáticas da intergeracionalidade, solidariedade entre gerações e falou acerca da importância que cada um deles viria a desempenhar, no sentido de os responsabilizar para o papel ativo e impulsionador nas diversas atividades que se pretendeu dinamizar.

No dia 29 de novembro reunimos com a Coordenadora Pedagógica e Educadoras de Infância do J.I.O no sentido de apresentar o projeto, nomeadamente na vertente do voluntariado. Anteriormente, no entanto, vários contactos telefónicos foram estabelecidos, quer com as responsáveis pela Casa da Criança e Centro de Dia da Fundação Dr. Agostinho Albano de Almeida, quer com os responsáveis pela APDAF (Associação de Apoio à Família) e Coordenadora Pedagógica do J.I.O, no sentido de articularmos o Plano Anual de Atividades com as atividades do ELSS e calendarizarmos reuniões. Mais tarde, e depois de bem delineados os aspetos que se prenderam com a calendarização e local onde os seniores desenvolveram o voluntariado, realizamos uma reunião com as pessoas responsáveis pelas instituições, responsável pelo projeto e grupo de seniores distribuídos para cada instituição, a fim de conhecerem as instalações e de terem um primeiro contacto com as crianças e jovens.

Convocámos os Encarregados de Educação do 7ºC e respetivos educandos para uma reunião que teve lugar no Agrupamento de Escolas, foi feita uma apresentação do projeto onde os progenitores mostraram interesse em que os seus educandos participassem e procederam ao preenchimento dos documentos de autorização. Depois desta reunião integraram o Projeto ELSS 20 jovens, dos 24 alunos que constituem a turma.

O projeto foi apresentado na CMO pela pessoa que coordena a Divisão da Educação e Assuntos Sociais, Dra. Ana Alves, a quem foi também apresentado e fez várias diligências no sentido de informar as pessoas que trabalham na Câmara e mais particularmente o Presidente da CMO e o Presidente do Conselho de Administração. Mostrou também interesse em apoiar as iniciativas inerentes ao projeto, nomeadamente através da inscrição dos seniores na bolsa de voluntariado nacional, nas várias recolhas realizadas e, aquando da abertura do Centro Comunitário de Ourém (mês de junho) foram incluídos mais alguns jovens e seniores a realizar voluntariado nesse Centro de Partilha.

Ainda no que concerne ao Município, reunimos com os responsáveis pela Ourém Viva, para propor atividades para a comunidade, que pudessem integrar as atividades desportivas

daquela cidade; solicitámos, também, a cedência sempre que necessário de material e instalações desportivas, que nos foi concedido.

A Entrajuda, (apoio a instituições de solidariedade social a nível nacional), a Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares Contra a Fome, a Organização Médicos do Mundo, a Associação Mãos à Obra Portugal e a Comissão Europeia (anexo IV), tiveram conhecimento do Projeto, bem como as atividades que dinamizamos nas diversas áreas como o voluntariado; recolha de papel em troca de bens alimentares para famílias/ instituições mais necessitadas; angariação de fundos que revertem para as pessoas mais desfavorecidas de Portugal e S. Tomé e Príncipe; recolha de lixo (educação ambiental) depositado indevidamente nos espaços verdes, nomeadamente no rio que passa ao longo do Parque Linear da cidade de Ourém e enquadrámos este Projeto no Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (2012), dinamizando-o em conjunto com as duas populações (jovens e seniores), aproximando gerações e simultaneamente contemplando e trabalhando nas diversas áreas acima referidas. Salientamos que o projeto teve desde logo uma vertente de preocupação com a saúde da população em estudo, tendo-se realizado várias iniciativas que promoveram a melhoria da saúde e da qualidade de vida.

Fase 2 – Descrição das Atividades inerentes ao Projeto ELSS

O projeto teve início com as atividades no mês de outubro (atividade física para os seniores), no entanto, os meses de setembro, outubro e novembro foram essencialmente utilizados para a preparação e organização do projeto, com diversas reuniões estabelecidas com as entidades colaboradoras e instituições onde iríamos implementar o voluntariado; seleção da população em estudo; reunião com os Encarregados de Educação, entre outros, já descritos mais pormenorizadamente na fase 1.

Passada a fase da preparação e depois de apresentado o projeto às pessoas e entidades que nele colaboraram, passámos à fase da implementação propriamente dita.

Fizemos uma primeira aplicação dos questionários, antes e após a implementação do projeto. A Diretora de Turma do 7ºC iniciou a articulação com o projeto, realizamos uma primeira apresentação na Festa de Natal da Universidade Sénior, em que juntámos os jovens e idosos numa coreografia de dança. Ainda no mês de dezembro, criámos o blog do projeto: estreitarlss.blogspot.com, com a intenção de disponibilizar e informar sobre tudo o que se ia fazendo, para que todas as pessoas de uma forma simples o pudessem consultar, ter acesso e extrair informação desta página da web. Foi também realizada uma articulação entre o professor de

Informática da USO e o projeto, com o objetivo de ensinar aos seniores como poderiam entrar no blog do projeto, comentar, extrair fotografias, entre outros. Seguiu-se o Jantar de Natal ELSS, neste jantar reunimos os elementos que pertenceram ao projeto, jovens e familiares e seniores e familiares, apresentámos o projeto e realizámos jogos de quebra-gelo para nos conhecermos melhor.

O voluntariado iniciou também no mês de dezembro, com três seniores a realizar serviço comunitário na Fundação Dr. Agostinho Albano de Almeida – Casa da Criança (instituição que acolhe crianças e jovens do género feminino em situação de perigo), posteriormente, juntou-se mais um sénior a realizar também voluntariado nesta Instituição. No J.I.O, realizaram serviço comunitário quatro seniores, que dinamizaram diversas atividades intergeracionais como a hora do conto, histórias antigas, lengalengas, ajudaram nas refeições e na hora de deitar as crianças para a sesta, trabalharam jogos de manipulação, perícia e coordenação óculo- manual, enfim, estiveram inseridas na vida desta instituição ajudando nas diversas tarefas diárias. Os Encarregados de Educação destas crianças assinaram uma autorização em que concordaram com o contacto diário dos seus filhos com os seniores voluntários. Foi também debatido pela Direção da instituição, a inclusão dos mesmos na instituição, uma vez que foi necessário fazer seguro, entre outras situações mais burocráticas. Mais tarde, no mês de junho abriu o Centro Comunitário de Ourém, visto os jovens iniciarem as suas férias escolares neste mês, reunimos com a Ação Social da C.M.O no sentido de incluirmos mais jovens e seniores para trabalharem também nesta instituição. Neste momento estão seis jovens e uma sénior a realizar voluntariado neste centro de partilha. Tendo em conta que estas instituições não fazem interrupção para férias, os seniores e jovens irão continuar o seu trabalho nas respetivas instituições, sendo que foram realizadas reuniões no sentido de continuarem integrados nestas instituições e continuarem o seu trabalho para o próximo ano letivo. No mês de janeiro, juntámos os jovens a realizar aulas de atividade física com os seniores, duas vezes por semana com a duração de uma hora cada sessão, no multiusos da EBSO.

No mês de fevereiro criámos a Horta Biológica ELSS, em colaboração com o Clube Eco-Escolas da EBSO. A nossa horta foi feita perto do refeitório, onde vedámos uma zona, que mais tarde, e com o sucesso das plantações, foi ampliada. Jovens e seniores semearam diversos vegetais, que à medida que iam produzindo foram apanhados e doados às instituições que acolheram os voluntários do projeto. Há medida que se iam plantando/semearando os vegetais, gravámos o nome vulgar e o nome científico numa pedra para os identificar. Simultaneamente, foram feitas diversas ações de sensibilização para a importância de se optar por uma alimentação saudável, incluindo vegetais e frutas na alimentação diária. Esta horta foi ampliada,

pelo que foram adquiridos pela escola diversos utensílios, como mangueiras e ferramentas, para ser mantida para o próximo ano letivo.

Ainda durante o mês de Fevereiro, e para comemorar o dia dos afetos, os jovens deslocaram-se à USO a fim de oferecerem uma flor aos utentes e aproveitaram para conhecer as instalações da universidade, compreender o que fazem os seniores naquela instituição, o seu dia-a-dia e assistiram também a uma parte de uma aula de Inglês e Saúde que os seniores estavam a frequentar.

No mês de março dinamizámos a Campanha Estendal Desportivo ELSS, cujo objetivo foi juntar material e roupa desportiva para doar na Ação Social da CMO. Realizámos cartazes e uma faixa para divulgar a ação, distribuímos contentores pelos principais pontos da cidade, onde as pessoas poderiam depositar estes materiais. Criámos também um estendal na EBSO com o objetivo de divulgar a iniciativa, dando-lhe uma maior visibilidade e cumulativamente chamar a atenção para a importância das pessoas contribuírem e colaborarem neste tipo de ações.

No dia 8 de março comemorámos o Dia internacional da Mulher, juntámos as mulheres envolvidas no projeto, e realizámos uma aula de atividade física intergeracional e em família. Fizemos um lanche onde aproveitámos para sensibilizar para a importância da adoção de hábitos de alimentação saudável, nomeadamente antes e após a prática de atividade física e promover a partilha de experiências entre gerações.

Ainda neste mês, fomos convidados pela CMO para integrar a Caminhada pela Paz (11 de Março) que se realizou em Fátima.

No dia 24 de março participámos na iniciativa Limpar Portugal. Neste dia, juntámos os elementos que pertencem ao projeto e numa iniciativa de educação ambiental, em parceria com a CMO, fizemos a recolha de lixo abandonado no rio que passa ao longo do Parque Linear, no final, realizámos um almoço partilhado.

No dia 20 de abril recebemos um convite da RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade) para fazer uma comunicação integrada no III Congresso Mundial do Envelhecimento Ativo, que decorreu na Fundação Calouste Gulbenkian em Lisboa. Esta preleção incidiu na apresentação do Projeto ELSS, que foi visto como um exemplo de boas práticas.

Ainda no mês de abril, comemorámos o Dia do Envelhecimento Ativo, realizámos uma caminhada, seguida do conto de histórias relacionadas com a solidariedade, o estabelecimento de laços entre gerações e a importância da família. Depois, realizámos num pedaço de pano um trabalho manual alusivo à história que ouvimos, mais tarde foram unidos todos os pedaços de tecidos e criámos uma manta de retalhos do Projeto ELSS, alusiva a este dia.

No dia 2 de maio dinamizámos a III Corrida Solidária que reverteu a favor dos Médicos do Mundo, para participar, cada pessoa contribuiu com 1 euro para ajudar os Médicos do

Mundo a prestar cuidados de Saúde aos Jovens de S. Tomé e Príncipe e População Idosa de Portugal. Esta atividade teve também a “Prova que és Solidário”, em que os participantes levaram um objeto com algum significado para eles, para doarem para Instituições e famílias carenciadas da Cidade de Ourém, para além disso, alguns alunos levaram também um balão e uma fita solidária com eles. Nesta fita, escreveram mensagens com ações que se comprometeram concretizar para o bem de alguém. No final da corrida, a fita solidária foi dada a quem se comprometeram fazer a boa ação.

No dia 7 de maio, por sugestão do JIO, juntámos os elementos pertencentes ao projeto e, no multiusos da EBSO, realizámos uma aula de fitness entre mães e filhos. Esta atividade implicava bastante interação e ajuda entre as gerações.

No dia 17 de maio realizámos uma comunicação oral, inserida no II Congresso Internacional de Gerontologia Social, em Coimbra, subordinado à temática - "Envelhecer em tempo de crise: Respostas Sociais", onde tivemos a oportunidade de apresentar o Projeto ELSS que desenvolvemos na cidade de Ourém.

Para encerrar o projeto, no dia 19 de junho organizamos uma Passagem de Modelos Entre Gerações, denominada “Espelho Meu”. Algumas lojas da cidade de Ourém, cabeleireiros e centro de estética patrocinaram esta atividade, através do empréstimo de roupas e outros serviços. Crianças, jovens e seniores realizaram a Passagem de Modelos entre gerações, para esta atividade colocámos um mural onde as pessoas deram o seu parecer acerca do projeto.

Durante a fase de implementação do projeto foi criado um memorando ELSS, onde as pessoas, à medida que realizavam as atividades, davam a sua opinião sobre a importância da atividade em questão, sabendo a opinião da nossa população em estudo, foi para nós mais fácil enquadrá-las nas evidências pesquisadas e termos uma noção real do impacto das ações levadas a cabo no âmbito do projeto (grelha de evidências e síntese de atividades dinamizadas no projeto ELSS, nos anexos V e VI).

De referir que estas ações levadas a cabo no âmbito do projeto, não foram estanques, acreditamos que todas elas têm grande viabilidade para ter continuidade (como é o exemplo do voluntariado que está ainda a decorrer e irá continuar para o próximo ano letivo, a horta biológica, entre outras) quer no local onde foram implementadas, quer transpondo-as e aplicando-as noutros locais, julgamos que terão sempre um bom acolhimento.

Análise Estatística

Para proceder ao tratamento estatístico, foi utilizado o programa informático *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 19 para *Windows*.

Relativamente à análise estatística, para a caracterização e descrição da amostra, foram utilizadas medidas de tendência central e de dispersão. Para a averiguação das diferenças dos grupos nos indicadores entre os momentos de avaliação, foi utilizado o teste paramétrico T de *Student* para amostras emparelhadas. Foram considerados estatisticamente significativos valores de $p < 0,05$.

Resultados

Numa primeira fase, antes da implementação do projeto (T0), jovens e seniores preencheram os questionários sociodemográficos (dados apresentados na caracterização dos participantes), escala de saúde percecionada, escala de satisfação com a vida e escala da felicidade subjetiva.

Relativamente à saúde percecionada, os jovens consideram a sua saúde no geral muito boa, sendo que houve jovens que a consideraram excelente, muito boa, boa e razoável. De salientar que nenhum jovem considerou a sua saúde má. A média obtida foi de 2,2 e o desvio padrão de 0,6.

No caso dos seniores, estes consideram a sua saúde entre o bom e o razoável, com a média de 3,9, sendo que houve seniores que a consideraram boa e razoável. De salientar que nenhum senior considerou a sua saúde excelente, muito boa e má. O desvio padrão foi de 0,4.

No final do Projeto ELSS (T1), os participantes preencheram a escala de satisfação com a vida, escala da felicidade subjetiva e os seniores preencheram também os questionários de Atividades Intergeracionais de Dellmann- Jenkins.

Como verificamos na tabela 6, o grupo dos jovens apresenta uma ligeira diminuição das pontuações das escalas de felicidade subjetiva e da satisfação com a vida entre o início e o fim do projeto, embora essa diferença não seja estatisticamente significativa.

Tabela 6 – Escala de Satisfação com a Vida e da Felicidade Subjetiva antes e após a implementação do Projeto ELSS para os jovens

	N	Min	Máx	Média	DP	t	p
Felicidade Subjetiva T0	17	5	7	5,5	0,7	1,88	0,07
Felicidade Subjetiva T1	17	3	7	4,9	1,0		
Satisfação com a vida T0	17	13	24	20,2	2,8	0,48	0,63
Satisfação com a vida T1	17	15	25	19,8	2,5		
Valid N (listwise)	17						

No que concerne aos seniores (Tabela 7), podemos referir que a pontuação da escala da felicidade subjetiva aumentou após a implementação do projeto, sendo a diferença estatisticamente significativa. Já no que respeita à escala de satisfação com a vida, aplicada após a implementação do projeto, os seniores reportaram melhoria, embora a diferença não fosse estatisticamente significativa.

Tabela 7 – Escala de Satisfação com a Vida e da Felicidade Subjetiva antes e após a implementação do Projeto ELSS para os seniores.

	N	Min	Máx	Média	DP	t	p
Felicidade Subjetiva T0	15	3	5	4,1	0,6	-2,59	0,02
Felicidade Subjetiva T1	14	4	7	4,5	0,9		
Satisfação com a vida T0	15	11	21	15,6	2,8	-0,75	0,10
Satisfação com a vida T1	15	10	25	16,9	4,2		
N Válido	14						

Como podemos constatar da observação da tabela 8, o grupo dos seniores valorizaram as atividades intergeracionais em que participaram; para um mínimo de 27 e um máximo de 52, com média de 43,4, indica que os idosos têm opiniões claramente positivas acerca das atividades que desenvolvem em cooperação com os jovens.

Tabela 8 – Questionário de Atividades Intergeracionais de Dellmann-Jenkins aplicado após a implementação do Projeto ELSS para os seniores

	N	Min	Máx	Média	DP
QAITOTAL T1	15	27,0	52,0	43,4	6,7
N Válido	15				

Depois da análise de cada questão, (Tabela 9) podemos concluir que a que obteve uma pontuação mais baixa foi: “Quando participa nestas atividades acha que tem conhecimentos para transmitir aos jovens?” Nesta questão a média foi de 2,9, o que pode significar que os seniores acham que não têm conhecimentos para transmitir aos jovens. Podemos mesmo dizer que estas respostas revelam alguma falta de confiança neles próprios e nas suas capacidades. A questão com pontuações mais altas foi: “De um modo geral, gosta de participar nestas atividades?”, obtendo uma média de 3,73, concluimos que estas atividades agradaram os seniores, e sentiram-se bem em participar nelas.

Tabela 9 – Questionário de Atividades Intergeracionais por questão

	N	Min	Máx	Média	DP
QAI2	15	1	4	3,1	0,8
QAI3	15	2	4	2,9	0,7
QAI4	15	2	4	3,3	0,6
QAI5	15	2	4	3,2	0,7
QAI6	15	3	4	3,6	0,5
QAI7	15	3	4	3,5	0,5
QAI8	15	1	4	3,3	0,8
QAI9	15	1	4	3,5	0,8
QAI10	15	2	4	3,3	0,6
QAI11	15	3	4	3,7	0,5
QAI12	15	2	4	3,1	0,7
QAI13	15	2	4	3,3	0,7
N Válido	15				

Discussão

Após a apresentação dos resultados, efetuámos de seguida a discussão dos mesmos, evidenciando os seus significados e retirando as implicações teóricas, empíricas e práticas. Este ponto está estruturado de acordo com os objetivos delineados.

Após a implementação do projeto, podemos concluir que os jovens reportam uma ligeira diminuição da felicidade subjetiva e da satisfação com a vida após a implementação do projeto, embora sem significado estatístico. Após análise dos questionários e de conhecer a realidade dos jovens, podemos afirmar que estes resultados podem relacionar-se com a faixa etária, sendo difícil observar evoluções nestes parâmetros, pois logo na primeira aplicação das escalas (antes da implementação do projeto), a escala de satisfação com a vida e da felicidade subjetiva nesta amostra já tinha resultados elevados, o que seria de prever que não iriam haver alterações significativas neste grupo. De salientar também que devido ao fator idade, as amostras percebem as situações de forma bastante divergente, ou seja, enquanto os jovens ainda têm uma vida pela frente e têm a percepção que ainda podem vivenciar muitas situações idênticas não lhe conferindo muita importância, os seniores, visto terem mais idade percebem estas atividades de uma forma mais positiva e preponderante para a melhoria, neste caso, da felicidade subjetiva, pois devido à sua idade, as hipóteses de vivenciarem situações idênticas é menos provável, conferindo-lhes bastante importância e vendo-as como determinantes para si e para o seu bem-estar.

Os seniores perceberam alterações positivas nas escalas de satisfação com a vida e felicidade subjetiva após a implementação do projeto, embora só estatisticamente significativas em relação à percepção de felicidade. Uma vez que, quer jovens quer idosos deram os seus depoimentos todos favoráveis em relação ao Projeto ELSS e temos esta realidade depois da análise dos instrumentos, podemos concluir que a escala de satisfação com a vida pode não estar relacionada com o tipo de ações implementadas no âmbito do Projeto “Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde”.

Se pensarmos que o nosso projeto se propunha a desenvolver uma comunidade sustentável, através de ações comunitárias e sociais com impacto sobre a sua população, podemos assumir que este projeto concretizou esse objetivo, assim como o aumento do número de atividades integradas no projeto ELSS desempenhadas de forma regular por cada participante.

Ainda no tocante aos resultados obtidos através dos questionários aplicados, neste caso os questionários de Atividades Intergeracionais de Dellmann-Jenkins, podemos referir que,

conforme prevíamos, as atividades realizadas no âmbito do projeto, em que se trabalhou a vertente intergeracional, foram vistas como bastante positivas pelos seniores, contribuindo para “alegrarem-lhes o espírito”, trazerem-lhes mais alegria e satisfação com a vida, estes resultados corroboram os resultados do programa ”Parceiros Intergeracionais”, em que no fim do programa os idosos manifestaram atitudes mais positivas em relação ao seu próprio envelhecimento e salientaram o impacto positivo do projeto nas suas vidas (Aday *et al*, 1996).

Para além disso, de uma forma geral responderam que muitas vezes se sentiram satisfeitos ao interagir com os jovens nestas atividades, referindo que gostam da sua companhia com quem desenvolveram as atividades. A questão que teve um valor mais baixo foi: “*Quando participa nestas atividades acha que tem conhecimentos para transmitir aos jovens?*” A média que obtivemos nesta resposta foi de 2,9, o que significa que segundo os seniores algumas vezes perceberam que tinham alguns conhecimentos para transmitir aos jovens. A questão que obteve maior pontuação foi: “*De um modo geral, gosta de participar nestas atividades?*” Aqui a média que obtivemos nesta resposta foi de 3,7, o que nos leva a concluir através das evidências, que efetivamente os idosos gostaram de participar nas diversas atividades intergeracionais dinamizadas no Projeto ELSS.

Consideram também que os jovens, depois de terem participado no projeto, gostam mais dos idosos, com uma média obtida de 3,3.

Estes valores são francamente positivos, as atividades intergeracionais que se realizaram no âmbito do projeto foram significativas e importantes para os seniores, bem como a relação que estabeleceram com os jovens que, segundo os resultados dos questionários, tiveram um impacto positivo nas suas vidas. Este tipo de interação vem reforçar as evidências realizadas por Investigadores e Médicos na Assembleia das Nações Unidas em 2002, que salientaram a importância dos programas intergeracionais em jovens e idosos, nomeadamente através da redução de estereótipos entre as gerações, reforço na saúde e nas comunidades.

No que concerne aos objetivos gerais, podemos referir que através das atividades proporcionadas no âmbito do Projeto ELSS, e tendo em conta os testemunhos referidos pela amostra, concluímos que o projeto proporcionou o estabelecimento de relações salutaras de solidariedade, convívio e partilha de experiências, promovendo a saúde e o EA entre gerações, Comemoração do Dia do Envelhecimento Ativo (29 de abril). “*Este tipo de atividades são bastante importantes... deveria haver mais atividades deste género para que os nossos filhos valorizassem cada vez mais os mais velhos e aprendessem com eles e com a sua experiência de vida. Gostaria de participar para o próximo ano*”. Outro testemunho de uma senior sobre a Horta Biológica do Projeto ELSS: “*Muito bem! Ainda hei-de ver aqui umas hortaliças bem verdinhas e saudáveis! É um belo Projeto...porque muitos destes jovens não sabem como cresce uma alface*”.

Outro parecer de uma senior que elaborou estes versos num pedaço de tecido relativamente ao Dia do Envelhecimento Ativo: *“Envelhecer ativamente é o que eu procuro fazer, exercitando a minha mente e sendo regrada no comer. Não esquecendo o meu corpo, sabendo ativo o manter, e assim saudável viver. ”*

Estes pareceres das atividades inerentes ao projeto consolidam as evidências do autor Hatton-Yeo (2008), cujos resultados obtidos através da implementação do projeto Mates, (projeto intergeracional de jardinagem na Inglaterra) mostraram que as atividades entre gerações, promoveram a saúde e o bem-estar de forma criativa, desenvolvendo competências nas mais diversas áreas.

De salientar também que este projeto, causou bastante impacto quer na cidade de Ourém onde foi implementado, quer a nível nacional, tendo sido apresentado no III Congresso Mundial do Envelhecimento Ativo, onde foi considerado um exemplo de boas práticas no âmbito do EA e da Solidariedade entre Gerações, como se pode comprovar no sítio, <http://www.rutis.org/>, onde constam as conclusões do III Congresso Mundial do Envelhecimento Ativo. Relativamente ainda ao reconhecimento do projeto, recebemos através de correio eletrónico alguns email da Comissão Europeia, no sentido de se inteirarem das ações levadas a cabo no âmbito do projeto, para serem posteriormente divulgadas num sítio da Web (www.envelhecimentoativo.pt/) integrando-o nos Programas de Ação dinamizados no nosso país no âmbito do AEEASG. Ainda relativamente ao impacto deste projeto, o blog criado foi importante no sentido de perceber se as pessoas o iriam consultar e se inclusivamente estariam sensibilizadas para esta temática, e os resultados foram surpreendentes. O blog de novembro de 2012 até ao início de Julho de 2012 teve num total de 7.350 visualizações: Portugal – 5377; Estados Unidos – 1578; Brasil – 176; Rússia – 99; Alemanha – 86; França – 11; Reino Unido – 8; Espanha – 6; Bélgica – 5 e Holanda – 4.

Outro testemunho produzido por um senior acerca da apresentação oral do Projeto ELSS, no II Congresso Internacional de Gerontologia Social (17 de maio): *“Parabéns, Dra. Inês! Acho muito bem que a tenham convidado para fazer a apresentação do projeto! Quanto mais se falar das coisas importantes para todos, mais fácil será a tomada de consciência pela sociedade.”*

Relativamente ao outro objetivo geral, melhorar a saúde e o bem-estar físico e psíquico das populações em estudo, através da realização de atividades adequadas à condição particular de cada participante, consideramos que este objetivo também foi amplamente atingido, pois quer os jovens quer os seniores aumentaram o tempo semanal de prática de atividade física, tal como podemos comprovar também através dos testemunhos neste caso de uma senior *“Incluídas no bem que nos fazem estas aulas, estão a alegria e a boa disposição com que convivemos. Apesar do esforço que alguns dos exercícios exigem, saímos sempre bem-dispostos e prontos para mais! Obrigada, Dra. Inês!”*. Outro testemunho de uma senior em relação ao projeto e à atividade física: *“todos*

ganhamos em conhecimento, energia e alegria de viver... até me encontro mais elegante e com maior e melhor mobilidade. Ainda em relação às aulas de atividade física, um testemunho de um sénior: *"...entrar para as aulas Educação Física foi o melhor que poderia ter feito...entrei perro e hoje sinto-me outro. Muito mais ativo, mais desenvolto com muito mais mobilidade."* Este depoimento corrobora a opinião de diversos autores, que vêm os programas de atividade física entre gerações com benefícios que incluem a prevenção de hipertensão arterial, osteoporose, aumento da força e resistência, promovem o bem-estar o aumento do autoconceito e autoestima, em termos sociais obtiveram resultados positivos em termos de integração social dos idosos (Colston *et al*, 1995), outra autora defende que a atividade física entre gerações permite aos idosos a manutenção das suas capacidades físicas e pessoais e a sua participação ativa no desenvolvimento da sociedade (Carrapatoso, 2009).

Quanto ao objetivo de desenvolver uma comunidade sustentável, através da capacitação da população em estudo, invertendo a tendência da fragmentação social entre gerações, através de atividades comunitárias e sociais com impacto sobre a comunidade, quer os jovens quer os seniores iniciaram tarefas no âmbito do voluntariado, que desenvolviam semanalmente, realizaram frequentemente atividades que implicaram o fortalecimento das relações intergeracionais, pois dinamizaram diversas atividades que implicaram uma planificação em conjunto, nomeadamente a realização da faixa para a campanha estendal desportivo ELSS; a recolha de papel pelos contentores distribuídos em vários pontos da cidade, a divulgação de diversas atividades inerentes ao projeto, entre outras, ...podemos também aqui evidenciar estes efeitos através do testemunho de um senior relativamente ao Projeto: *"Este é o espelho do maravilhoso trabalho que a Dra. Inês tem vindo a realizar...desejo que continue...para este grupo de pessoas que necessitam destas atividades que contribuem para a saúde e bem-estar de todos nós. Excelente continuação deste projeto que trás tantos sorrisos e alegrias pelos bons momentos vividos e partilhados."* Outro testemunho elaborado por uma senior numa aula de atividade física entre gerações: *"Olhem só para a alegria destes "garotos" todos! Qual conflito de gerações, qual quê? Aqui não há disso"*. Ainda outro testemunho, desta vez realizado por uma senior sobre a iniciativa Limpar Portugal: *"Limpar Portugal – Boa iniciativa esta! Ainda bem que muita gente aderiu e ajudou para que tenhamos um país mais limpo e portanto mais saudável. Os mais novos têm também um papel importante nesta consciencialização"*. Ainda outro testemunho, desta vez feito por uma Encarregada de Educação de uma criança que pertence ao J.I.O (local onde os seniores realizam voluntariado) acerca da atividade Dia da Mãe entre Gerações: *"Obrigada...foi uma horinha muito bem passada e muito divertida; temos tão pouco tempo para dar atenção aos nossos filhotes que estas iniciativas são fantásticas para eles e para nós! O Rúben também adorou e à noite só dizia "mamã faz como a professora ensinou!"* Estas opiniões corroboram as declarações dos membros da

Assembleia Geral das Nações Unidas, que afirmam que os programas intergeracionais reforçam a capacidade das comunidades, famílias e indivíduos em diversas áreas. Os maiores benefícios foram na saúde dos idosos, produtividade nas comunidades, redução de estereótipos entre as gerações, o reforço nas famílias e comunidades e transmissão de saberes culturais e criativos (Assembleia das Nações Unidas, 2002).

Ainda no que concerne a este objetivo, julgamos que uma grande mais valia deste projeto, é o facto de se apresentar como uma resposta social em tempos de crise, ou seja é um projeto que foi implementado sem custos para os participantes, pois tudo se concretizou em prol da solidariedade e da boa vontade entre instituições, patrocinadores que cederam espaços, equipamentos e mão de obra voluntária para as ações se irem cumprindo com sucesso e contando com a entreatada de todos. Cada um contribuiu com os recursos que possuía, para dar resposta às solicitações inerentes à consecução deste projeto. Criou-se uma excelente cooperação entre todas as pessoas que se foram juntando e criando um projeto sólido e credível.

Relativamente ao objetivo de aumentar o número de atividades integradas no projeto ELSS desempenhadas de forma regular por cada participante, podemos comprovar através do quadro síntese das atividades dinamizadas no âmbito do Projeto ELSS, as instituições envolvidas nas diferentes atividades, bem como o número de participantes em cada atividade. De mencionar que nos anexos se encontram alguns testemunhos das entidades que colaboram no projeto.

Os seniores, ao participar nas atividades intergeracionais, sentiram-se mais realizados e também mais ativos na sua vida, permitindo-lhe praticar atividade física regular, de intensidade moderada, no mínimo 150 minutos semanais (adultos). Quanto aos alunos, para além das atividades letivas de Educação Física, a sua participação ativa nas diversas atividades, facilmente lhes permitiu atingir o objetivo dos 300 minutos por semana; podemos referir que os jovens nem sempre eram assíduos nas aulas de atividade física intergeracional, pois o horário, embora sendo após o término das aulas, estes tinham que apanhar o transporte para casa, ir para as aulas no conservatório, entre outros. No entanto, de uma forma geral em todas as aulas compareciam sempre dois a três jovens a realizar aulas com os seniores, por vezes apareciam mais. Para além disso, tivemos o cuidado de nas aulas de Educação Física questionar os jovens sobre a frequência semanal com que realizavam atividade física, incentivando-os a treinarem num clube e praticarem desporto. Realizavam aulas de Educação Física semanalmente 135 minutos, e alguns alunos pertencem a um clube onde treinam futebol três vezes por semana, algumas alunas praticam ballet, duas vezes por semana.

Relativamente aos seniores, foram sempre bastante assíduos, realizando semanalmente

120 minutos de atividade física. Para além disso, participavam também semanalmente (domingo de manhã) na atividade “passo a passo”, dinamizada pela CMO (OurémViva). Esta atividade consistia numa caminhada ao domingo de manhã pelas freguesias do Concelho de Ourém. Esta caminhada alterna a sua intensidade, de acordo com o percurso em questão sendo entre média a alta intensidade, com a duração de 120 minutos. Atinente às aulas de atividade física, uma sénior deu o seu testemunho: “*Viva o Projeto ELSS! Incluídas no bem que nos faz estas aulas, estão a alegria e a boa disposição!*”

Por fim, o objetivo de obter melhores níveis de satisfação com a vida e de felicidade subjetiva dos participantes no estudo, tendo em conta a análise que fizemos anteriormente, podemos referir, de acordo com os testemunhos e relativamente ao voluntariado, referido por uma sénior:” *Uma experiência gratificante. ...é um projeto que, entre outras, engloba ações de voluntariado nas quais me integrei, escolhendo passar algum tempo por semana no Jardim Infantil de Ourém... Depois do lanche fazemos jogos de atenção que estimulem a capacidade de concentração, aprendemos juntos lengalengas, trava-línguas, canções e histórias infantis, explorando, ainda, as que já sabem. Nunca tinha feito voluntariado, tem sido uma experiência verdadeiramente gratificante, pelo tempo que podemos dar aos outros e pelo carinho com que nos acolhem...o sorriso com que nos perguntam: Como te chamas? Mostra a vontade de nos conhecerem e de conviverem connosco. Não se pode desiludir uma pessoa, criança ou não, que confia e espera de nós, pelo menos, companhia e amizade.” Este é um projeto muito interessante pelas preocupações sociais e de bem-estar, pela promoção do convívio intergeracional que tanto tem vindo a diminuir e que é urgente repor pelos valores que pode suscitar e transmitir entre as diferentes gerações.” Este testemunho consolida o parecer do “European Economic and Social Committee”, que enfatiza a importância do relacionamento entre a sociedade civil e as escolas, reforçando e incentivando a realização de atividades voluntárias como um dos melhores exemplos de participação para uma cidadania ativa (Hatton-Yeo, 2000).*

Ainda outra opinião acerca dos benefícios do ELSS, por uma senior: “*estou muito orgulhosa por ter feito parte do projeto...foi interessante, participei em todas as atividades desenvolvidas...que bom ter tido esta oportunidade*”. Testemunho de uma jovem do 7°C “*eu gostei muito das atividades e gostei da relação que tivemos com os seniores...espero que continue a desenvolver o projeto pois é uma boa iniciativa não só para os seniores mas também para nós. Acho que o projeto me ajudou a dar mais importância às outras pessoas (seniores e mais carenciados) e acho que sou mais solidária*”. O testemunho desta jovem vem corroborar os estudos feitos que afirmam que ao incentivarmos as relações intergeracionais, os jovens sentem mais prazer em estar com os idosos, há uma diminuição do distanciamento social em relação aos idosos e verifica-se uma perceção mais positiva dos idosos em relação aos jovens e vice versa (Chapman *et al*, 1990).

Para terminar mais uma opinião de uma sénior: *“foi bom participar nas atividades... teve a feliz ideia de pôr em prática este ano aqui em Ourém...o contacto com as crianças fez-me sentir outra vez criança e enchi a minha alma com o seu sorriso...as aulas de atividade física com os jovens integrados ganharam uma nova dinâmica, alegria e sabor...fizeram-me bem física, psíquica e afetivamente pois senti-me parte integrante duma família alargada e feliz...parabéns pela sua iniciativa, boa disposição e disponibilidade para nos ajudar a crescer em todos os aspetos e tão bem servir o “bem comum””*. Mais uma vez este depoimento é confirmado através das evidências, na Fundação Beth Johnson, foi dinamizado um projeto com idosos e crianças numa escola. No final concluíram que os idosos melhoraram aspetos como a saúde e bem-estar, nomeadamente ao obterem melhorias na saúde mental. As evidências apoiam o benefício para a saúde holística pelo facto dos idosos estarem envolvidos em atividades significativas (Granville, 2000). As fotografias das atividades no âmbito do projeto ELSS e os depoimentos realizados pela população em estudo, encontram-se nos anexos VII e VIII, deste estudo.

Julgamos que para ambas as gerações este projeto foi considerado como uma mais valia, também os jovens, conforme os depoimento acima consideraram uma experiência bastante enriquecedora dinamizar e cooperar com os seniores nas diversas ações, para além disso, a nosso ver o projeto foi fundamental para despertar os jovens para realidades que por vezes esquecem como o respeito pelos mais velhos, a solidariedade e cordialidade para com os mais idosos e mais necessitados, a sociedade está ávida destes valores que se foram perdendo. De acrescentar que no final do projeto foi entregue a seniores e jovens diplomas (anexo IX) de participação no ELSS, segundo o nosso ponto de vista poderá ser uma mais valia para o futuro, sobretudo para os jovens.

Por fim o parecer das instituições e entidades que colaboraram no projeto (anexo X). A Vice- Presidente da USO referiu: *“era notória a alegria e a felicidade que os seniores mostravam quando falavam das atividades realizadas, lado a lado com os jovens...numa boa prática intergeracional esta convivência amiga, é muito rica e saudável. Consideramos na verdade este projeto de grande importância e uma mais-valia para um envelhecimento ativo. Participando neste projeto, os seniores tomaram como que um remédio muito frutuoso, para que cada um, pudesse acrescentar mais vida aos anos da sua vida”*. A Diretora Técnica da Fundação Dr. Agostinho de Almeida mencionou: *“este projeto foi extremamente enriquecedor, no sentido em que os seniores desempenharam funções quer de carácter mais funcional quer em termos recreativos/afetivos, na relação que estabeleceram com as crianças mais novas. Estes aspetos ajudaram a colmatar algumas das nossas necessidades e permitiu às nossas crianças o contacto com voluntários de idade mais avançada... Gostaríamos de dar continuidade a este tipo de voluntariado”*. O Presidente do Município de Ourém referiu: *“agradeço o projeto e os momentos que partilharam comigo, que nos alimentam a esperança,*

que nos reforçam em energia nesta sociedade onde todos temos um papel a desempenhar e simultaneamente uma conquista diária a atingir. Existindo vontade nada é difícil de alcançar. Parabéns! Aguardo-vos no próximo ano!” A Coordenadora Pedagógica do J.I.O, expressou o seu parecer: “para mim o voluntariado, a comunhão das diferentes idades que nas atividades desenvolvidas quer na partilha de saberes foi um aspeto muito enriquecedor e efetivamente muito importante. As crianças também gostaram muito, foi dar e receber, pois os mais velhos têm tanto para dar e os mais novos tanto para receber...ficamos com vontade de continuar, de repetir, já que nos trouxe coisas tão ricas.” A opinião da responsável pela Ação Social da C.M.O: “o projeto contribuiu para a redução das necessidades básicas dos que se encontram numa situação de maior debilidade económica e social, e também para a promoção da prática intergeracional, mobilização e sensibilização um número significativo de jovens e adultos para a importância da solidariedade e do voluntariado.

O reconhecimento do projeto por parte de outras entidades ocorreu na fase da dinamização do projeto, fomos convidadas para realizar uma Comunicação no III Congresso do Envelhecimento Ativo – Rutis (anexo XI) e um resumo para o II Congresso Internacional de Gerontologia Social, onde realizamos também uma comunicação oral.

COISAS SÉRIAS A BRINCAR

Neste ano especial
Foi um sem fim de alegrias
Foram tantas coisas boas
Que eram precisos mil dias.

Eram aulas coloridas

Com milhentos materiais!
O pior era, às vezes,
Ouvirem-se os nossos “ais”!

No Projecto Estreitar Laços
Houve muitas aventuras
Mas o grupo, pelos seus passos,
Não teve medo às agruras!

Porque os do 7º C
Com a sua simpatia,
Estiveram sempre connosco,
Ajudaram à alegria!

Entrámos com o coração
Em todas estas conquistas!
-Afinal o que é que são?
-**Somos** grandes projectistas!

Fomos “Limpar Portugal”,
Fomos “Correr pela Paz”.
Esta gente sem igual
Nem sabe do que é capaz!

E de retalho em retalho,
Uma linda manta se fez!
Mas quem teve o maior trabalho?
A mãe da Drª Inês!!

E o nosso envelhecimento?
Bem ativo ele tem sido!
P`ra nosso contentamento,
Ser velho, já está esquecido!

Juntámos papel e roupa
Bicicletas, sapatilhas!
Na amizade não se poupa
Que afinal não somos ilhas!

Veio a horta biológica
P`ra da saúde cuidar!
Drª Inês, não há mais nada
Que vá p`ra nós inventar?!

Esta Professora amiga
Até nos fez voluntários
E quer queiramos, quer não,
Temos de ser solidários!

Ai “Espelho Meu”, espelho meu,
Quem é mais lindo do que eu?
Jovens e idosos à mistura
Fizeram grande figura!

Se assim continuarmos,
Com tanta atividade,
De certeza que o S. Pedro
Vai ter-nos no céu mais tarde!

Neste fim de actividades,
P`lo tanto que cada um fez,
Vão já as nossas saudades
Para a Professora Inês!

Com a promessa: não esquecemos!
Vai também a gratidão!
Jovens, idosos, meninos,
São agora mais irmãos!

Conclusões

O considerável aumento da expectativa de vida no mundo inteiro não é apenas um privilégio, mas uma conquista da modernidade. O grande desafio com que a sociedade se depara atualmente é manter os padrões de saúde e independência para os cidadãos idosos, poupando nos gastos de saúde inerentes a esta fase da vida. O conceito de envelhecimento ativo pode ser definido numa pequena frase, que explica todo o processo: “Engaged to Life”, que significa “Comprometidos com a vida”. Este conceito faz cada vez mais sentido, responsabilizando o idoso pela sua saúde e qualidade de vida, com a capacidade de utilizar um conjunto de meios que tem à sua disposição para um envelhecimento bem sucedido.

A sociedade pode contribuir para este êxito. Para isso torna-se fundamental estudar esta fase da vida (velhice) e adaptar a sociedade às suas necessidades, possibilitando um íntegro desenvolvimento físico, psíquico e social do idoso.

Uma das formas de combater os estigmas que ainda existem na nossa sociedade em relação aos mais velhos passa pela aproximação das gerações. Neste contexto, a intergeracionalidade assume-se como uma abordagem válida na mudança das concepções negativas acerca dos idosos. A nossa investigação evidenciou que O Projeto “Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde” – projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, desenvolvido na cidade de Ourém, é uma das hipóteses válidas e a ter em conta para a valorização das pessoas mais velhas e, conseqüentemente, para o desenvolvimento das sociedades de forma a torná-las mais coesas, solidárias e colaborantes entre si.

Face ao exposto, urge valorizar o papel ativo que os idosos ainda podem desempenhar na comunidade onde estão inseridos, aproveitar a sua experiência de vida que pode ser um legado para as gerações vindouras, refletir sobre a importância da família e serem um veículo conciliador entre as diversas gerações. Estes são exemplos do contributo que os idosos podem dar na nossa sociedade, cabe a nós valorizá-los e aproveitar todo este enorme potencial.

Referências

- Aseltine, R. H., Jr., Dupre, M., & Lamlein, P. (2000). Mentoring as a drug prevention strategy: An evaluation of Across Ages. *Adolescent & Family Health, 1*(1), 11-20.
- Aday, H., Sims, R., McDuffie, W., & Evans, E. (1996) *Changing children's attitudes toward the elderly: The longitudinal effects of an intergenerational partners program*. *Journal of Research in Childhood Education, 20*(2), 143-151.
- Bales, S., Eklund, S., Siffin, C. (2000) *Children's perceptions of elders before and after a school-based intergenerational program*. *Educational Gerontology, 26* (7), 677-689.
- Barros, J. (2008) *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Legis Editora.
- Bertoquini, V., e Pais Ribeiro, L. (2004). Escala de Felicidade Subjectiva (avaiable from V. Bertoquini, bertoquini@gmail.com).
- Brotto, O. (1999) *Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência*. Campinas.
- Carrapatoso, S. (2009). *Os sentidos da actividade física intergeracional: práticas num centro social*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. **Retirado a 20 de Outubro, 2010 de** <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22432/2/18225.pdf>
- Chapman, N. & Neal, M. (1990). *The effect of intergenerational experiences on adolescents and older adults*. *The Gerontologist, 30*, 825-832).
- Choi, N.; Dinse, J. (1998) *Challenges and Opportunities of the Aging Population: Social Work Education and Practices for Productive Aging*. *Educational Gerontology, 24*, 2: 159-173. **Retirado a 8 de Dezembro, 2011 de** http://www.ideg.com.pt/images/PDF/pl_int_social.pdf
- Colston, L., Harper, S., & Mitchener-Colston, W. (1995) *Volunteering to promote fitness and caring: A motive for linking college students with mature adults*. *Activities, Adaptation & Aging, 20*(1), 79-90.
- Comissão Europeia para o Emprego, Assuntos Sociais e Inclusão. (2011) *European Year for Active Ageing* **Retirado a 22 de Dezembro, 2011 de** <http://ec.europa.eu/social/ey2012.jsp?langId=pt&catId=970>
- Dellmann-Jenkins, M. (1997). A senior-Centered Model of Intergenerational Programming With Young Children. *Journal of Applied Gerontology, 16*, 495.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffins, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Dicionário da Língua Portuguesa (2008) Porto: Porto Editora.
- Entrajuda – Apoio a Instituições de Solidariedade Social. (2012) **Retirado a 29 de Novembro, 2011 de** <http://www.entrajuda.pt/>
- Ellis, S. (2003). *Changing the Lives of Children and Older People: Intergenerational Mentoring in Secondary Schools*. Intergenerational Mentoring Project: Phase 3 Evaluation Rep. Beth Johnson Foundation/ Manchester Metropolitan University.
- França, L., Soares, N. (1997) A importância das relações intergeracionais na quebra de preconceitos sobre a velhice. In R.P. Veras (Ed.) *Terceira idade: desafios para o terceiro milénio*. Rio de Janeiro, Br: Editora Relume Dumará/Unati/UERJ.
- Ganger, T. Goyer, A. Rogers, L. Roodin, P. Shumer, R. (2002) *Young and Old Serving Together: Meeting Community Needs Through Intergenerational Partnerships*. Generations United. Washington. **Retirado a 1 de Dezembro, 2011 de** http://www.handsonnetwork.org/files/resources/AR_YoungandOldServingTogether_2005_GenUnited.pdf
- Granville, G. (2000). Understanding the Experience of Older Volunteers In Intergenerational School-based Projects. The Beth Johnson Foundation **Retirado a 6 de Outubro, 2011 de** <http://www.intergenerational.cswebsites.org/Libraries/Local/67/Docs/Understanding%20the%20Experience%20of%20Older%20Volunteers%20in%20Intergenerational%20School-based%20Projects.pdf>
- Hatton-Yeo, A. (2000) *Intergenerational Programs: public policy and research implications. an Intergenerational Perspective*. The Unesco Institute for Education. The Beth Johnson Foundation.
- Hatton-Yeo, A. (2008) *Intergenerational Programmes. An Introduction and Examples of Practice*. Centre for Intergenerational Practice. Beth Johnson Foundation.
- Instituto Nacional de Estatística. (2011) CENSOS 2011. **Retirado a 4 de Janeiro, 2011 de** http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=129675729&DESTAQUESmodo=2
- Jacob, L. (2007) *As relações intergeracionais*. **Retirado a 28 de Novembro, 2011 de** http://www.socialgest.pt/_dlds/APintergeracoes.pdf
- Kaye, L.W., Butter, S.S., & Webster, N.M.(2003). *Toward a productive ageing paradigm for geriatric practice*. *Ageing International Spring, 28*(2), 200-213.
- Kaplan, M., Henkin, N. & Kusano, A. (2002) *Linking lifetimes: A global view of intergenerational exchange*. Lanham, MD: University Press of America.
- Kaplan, M., Liu S. & Hannon, P. (2004) *Generations United for Environmental Awareness and Action*. A national coalition dedicated to intergenerational policy, programs and issues. Pennstate.

- Kerka, S. (2003). *Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education Columbus OH*. Eric Digest. **Retirado a 28 de Novembro, 2011 de** <http://www.ericdigests.org/2004-1/social.htm>
- Lima, R., Giglio, G. (2007) *Programas Intergeracionais: um Estudo sobre as Atividades que Aproximam as Gerações*. Revista de Ciências da Educação- UNISAL - Americana/SP - Ano IX - N.º 17 - 2.º Semestre/2007 – pp. 141-163.
- Lisa, N., (2009) Promoção do Bem-Estar Subjectivo dos Idosos através da Intergeracionalidade. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Magoulas, C., Chabert, A., Turrini, M., Tilnica, M., Middleton, L., Bosenius, J., Fisher, T., Kretschmer, T. (2008) *European Approaches to inter-generational lifelong learning. The eagle toolkit for Intergenerational activities (Revised)*. **Retirado a 12 de Dezembro, 2011 de** <http://www.eagle-project.eu/>
- Martin, I., Gonçalves, D., Paúl, C., Pinto, F. (2006) *Políticas Sociais para a Terceira Idade em Portugal*. In R. Osório (Ed.) *Pessoas Idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Edições Piaget.
- Matthew, S., Kaplan, D. (2000) *School-Based Intergenerational Program*. Associate Professor Intergenerational Programs & Aging Penn State University. Unesco Institute for Education. **Retirado a 1 de Dezembro, 2011 de** <http://www.unesco.org/education/uie/pdf/schoolbasedip.pdf>
- Molina, J. (2000) *Estereótipos hacia los ancianos. Estudio comparativo de la variable edad*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53 (3), 489-501.
- Neri, A., Yassuda, S., Cachioni, M. (2005) *Velhice bem-sucedida. Aspectos cognitivos e afetivos*. Campinas: Papyrus, p. 29-50.
- Organização das Nações Unidas (2003) *Plano de Acção Internacional para o Envelhecimento* (A. Santos, trad.). Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos
- Organização Mundial de Saúde. (1998) *Healthy ageing*. **Retirado a 8 de Novembro, 2011 de** <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/healthy-ageing>
- Pinto, A., Hatton-Yeo, M. (2008) *Lifelong learning Programme. Grundtvig Adult education and other educational pathways*. Solidariedade Intergeracional. Mates. Associação valorização intergeracional e desenvolvimento activo. **Retirado a 2 de Dezembro, 2011 de** <http://www.matesproject.eu/>
- Programa de Ação do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (2012) *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*. Governo de Portugal
- Recomendações Organização Mundial de Saúde. (2005) *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- Richard, J., Mateev-Dirkx, E. (2004) *Psychogérontologie* (2ª ed.). Paris: Masson.
- Rozario, P., Morrow-Howell, N., Hinterlong, J. (2004). *Role Enhancement or Role Strain: Assessing the Impact of the Multiple Productive Roles on Older Caregiver Wellbeing*. *Research on Aging*, 26(4), 413-428.
- Rutis, 2012. **Retirado a 8 de Julho, 2012 de** (<http://www.rutis.org/cgi-bin/reservado/scripts/command.cgi?naction=10&newsid=EFFlklAuZkjUMJUXof>
- Sherman, A. (1997) *Case study of intergenerational relations through dance with profoundly deaf individuals*. *Journal of Gerontological Social Work*, 28, 113-123. **Retirado a 20 de Outubro, 2010 de** http://eacea.ec.europa.eu/llp/grundtvig/documents/Grundtvig_en_2008.pdf
- Simandiraki, A. Cambridge, J. (2005) *Interactive Intergenerational Learning Project*. IBO International Baccalaureate Research Unit. Department of Education, University of Bath. United Kingdom. **Retirado a 20 de Outubro, 2011 de** <http://www.ibo.org/research/programmedevelopment/programmedevstudies/documents/InteractiveIntergenerationalLearningProjectFinalReport02.pdf>
- Simões, A. (1992). *Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS)*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Ano XXVI, 3, 503-515.
- Sommerhalder, C., Nogueira, J. *As relações entre gerações*. (2000) *E por falar em boa velhice*. Campinas, SP: Papyrus. p. 101-112.
- Spiriduso, W. Francis, K. & Macrae, P. (2005) *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Stuart- Hamilton, I. (2002) *Psicologia do Envelhecimento* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- The United Nations General Assembly. (2010) *Third Committee of Social development: Social development: follow-up to the International Year of Older Persons: Second World Assembly on Ageing*. **Retirado a 1 de Dezembro, 2011 de** http://www.un.org/ageing/documents/ga_resolutions/A-C3-65-L8-Rev1.pdf
- United Nations. (2001) *World Population Ageing: 1950 – 2050*. Department of Economic and Social Affairs. Population Division
- Wermundsen, T., Hatton-Yeo, A., Schlimbach, T., Ioannidis, E., Demosthenes, A., Saladin, T., Tilinca, M., Kretschmer, T. (2007) *European Approaches to inter-generational lifelong learning. Intergenerational learning in Europe policies, programmes & initiatives desk research synthesis report*. **Retirado em 18 de Outubro, 2011 de** <http://www.eagle-project.eu/welcome-to-eagle>

ANEXOS

ANEXO I

Nome: _____ Idade: _____

Escala da Felicidade Subjetiva

Para cada uma das afirmações seguintes assinale o ponto da escala que pensa que melhor descreve.

1. De uma forma geral considero-me

1 2 3 4 5 6 7

Uma pessoa
não muito feliz

Uma pessoa
muito feliz

2. Comparado com os meus amigos considero-me

1 2 3 4 5 6 7

Menos
feliz

Mais
feliz

3. Algumas pessoas são, de uma forma geral, muito felizes. Elas apreciam a vida independentemente do que se passa, aproveitando o máximo. Em que medida esta caracterização o descreve?

1 2 3 4 5 6 7

Em nada

Totalmente

4. Algumas pessoas não são, de uma forma geral, muito felizes. Apesar de não estarem deprimidas, elas nunca parecem tão felizes como poderiam estar. Em que medida esta caracterização o descreve?

1 2 3 4 5 6 7

Em nada

Totalmente

ANEXO II

Nome: _____ Idade: _____

Escala de Satisfação com a vida SLW, Simões, 1992

Mais abaixo, encontrará cinco afirmações, relativas ao modo como encara a sua vida, com as quais poderá concordar ou discordar. Usando a escala de **1** a **5** que se segue, indique o seu grau de acordo com **cada** item, preenchendo o **círculo** que melhor traduza a sua opinião. A escala é a seguinte:

- 1 – Discordo muito**
- 2 – Discordo um pouco**
- 3 – Não concordo nem discordo**
- 4 – Concordo um pouco**
- 5 – Concordo muito**

Preencha os círculos assim: ●
Não assim: ☒ ☑

- | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| . A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . As minhas condições de vida são muito boas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . Estou satisfeito(a) com a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . Até agora, tenho conseguido as coisas mais importantes da vida que eu desejava. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

ANEXO III

Questionário de Atividades Intergeracionais (adaptado de Dellmann- Jenkins, 1997)

De seguida encontra várias perguntas, acerca de atividades com jovens desenvolvidas no âmbito do Projeto. Em relação a cada uma delas, assinale com uma cruz (X) o quadrado que melhor indica a sua resposta.

1 – Sente-se satisfeito (a) ao interagir com os jovens nestas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 – Quando participa nestas atividades acha que tem conhecimentos para transmitir aos jovens?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 – As atividades com jovens era algo que desejava realizar?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 – As atividades com os jovens “alegram-lhe o espírito”?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 – Depois de participar nas atividades com os jovens, vê-se a si próprio (a) de uma forma mais positiva?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 – Gosta da companhia dos jovens com quem desenvolve as atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7 – Acha que as atividades com jovens lhe trazem mais alegria e satisfação?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8 – Acha-se uma pessoa mais competente e capaz depois de participar nas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 – Ao participar nas atividades sente-se mais realizado (a) e ativo (a) na sua vida?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10 – A interação com os jovens ajudou-o (a) a esquecer os seus problemas e preocupações?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 – De um modo geral, gosta de participar nestas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12 – Acha que os jovens gostam mais de si, depois de participar nas atividades com elas?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 – Acha que os jovens gostam mais dos idosos depois de participarem nestas atividades?

Nem por isso	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quadro Síntese da Pesquisa de Evidência

Referência	Comentário breve
<p>The United Nations General Assembly. 3^o Committee of Social development: follow-up to the Social development: follow-up to the International Year of Older Persons: Second World Assembly on Ageing.(Novembro, 2010) Disponível em: http://developmentalconsultinggroup.wordpress.com/our-services/intergenerational-programming/</p>	<p>Os membros da Assembleia Geral da O.N.U em 2010 destacaram a necessidade de reforçar as parcerias e solidariedade entre gerações, tendo em conta as necessidades dos idosos e das crianças, incentivando estas relações. Os Estados devem promover oportunidades para a interação voluntária, regular e construtiva entre jovens e gerações mais velhas, na família, local de trabalho e na sociedade em geral. Os programas intergeracionais reforçam a capacidade das comunidades, famílias, e indivíduos em diversas áreas como a literacia, a prevenção do HIV, intervenção na doença de Alzheimer, comprometimento social, desenvolvimento emocional e direitos humanos.</p> <p>Investigadores e médicos salientaram o impacto positivo dos programas intergeracionais em crianças, jovens e idosos. Os setores com melhores benefícios intergeracionais foram: saúde dos idosos e crianças; segurança; produtividade nas comunidades; redução de estereótipos entre as gerações; reforço nas famílias e comunidades e transmissão de saberes culturais e criativos. A participação nos programas intergeracionais pode contribuir para o bem-estar cognitivo, físico e emocional dos idosos que se envolvem nestes programas.</p>
<p>Unesco Institute for Education School-based Intergenerational Program. Matthew S. Kaplan, Ph.D Associate Professor Intergenerational Programs & Aging Penn State University (2001) Disponível em: http://www.unesco.org/education/uie/pdf/schoolbasedip.pdf</p>	<p>Estes modelos de programas entre gerações, centram-se na utilização de computadores. O programa denominado “Intergenerational Innovations, em Seattle, Washington, estabelece um modelo de treino de computadores, em que os estudantes se oferecem para serem tutores de pessoas idosas no ensino destas novas tecnologias de informação e comunicação, assumindo o papel de instrutores. Noutro estudo dentro desta temática, Veelken (2000) relata a existência de programas na Alemanha em que os estudantes conduzem cursos de computador para adultos seniores.</p> <p>Os idosos frequentam as escolas em função dos seus interesses em diversas áreas, como no âmbito do ativismo ambiental, os membros de um centro sénior em Filadélfia estabeleceram o “Center in the Park”, este programa oferecia uma variedade de atividades de instrução ambiental para jovens alunos de uma escola, onde se incluíam viagens exploratórias de canoa no rio Schuylkill, para monitorizar a qualidade de água, e visitas periódicas a Filadélfia para discutir como a urbanização e a industrialização prejudicam a qualidade da água. Um outro programa de educação ambiental entre gerações é o programa “Wildfriends”, uma organização de proteção de animais selvagens, junta adolescentes da Escola Secundária e idosos, que amem animais selvagens e juntos escrevem e suportam a legislação para proteger espécies em vias de extinção (Ingman, 1998).</p> <p>Uma outra área contemplada nos programas intergeracionais é a do voluntariado. Com a finalidade de juntar estudantes em atividades voluntárias, o Ministério da Saúde e do bem estar do Japão implementou em 80 escolas um modelo, em que os estudantes visitam e participam em trocas de experiências em lares de idosos locais, os estudantes das escolas modelo entram em contacto com idosos realizando várias atividades e participando em diversos eventos. Em Ikeda Town, no Japão as escolas primárias públicas de toda a cidade levam crianças para comunicarem com idosos que vivem em lares de idosos. Além do serviço proporcionado para os idosos a intenção é captar cada jovem para o mundo do voluntariado.</p>

<p>Colston, L., Harper, S., & Mitchener-Colston, W. (1995). Volunteering to promote fitness and caring: A motive for linking college students with mature adults. <i>Activities, Adaptation & Aging</i>, 20(1), 79-90.</p>	<p>Os programas entre gerações aumentam a interação social, reduzem o risco de isolamento social, e promovem a saúde e o bem-estar. Neste programa, que envolveu atividades desportivas entre gerações, concluiu-se que acarretam benefícios a curto prazo, que incluem a prevenção da hipertensão arterial, da osteoporose, aumentam a força muscular, a resistência física, têm benefícios psicológicos, como promoverem o bem-estar geral, o autoconceito, autoestima, e a integração social dos idosos.</p>
<p>Kerka, Sandra. ERIC Clearinghouse de Adultos Carreira e Formação Profissional Columbus OH. Disponível em: http://www.ericdigests.org/2004-1/social.htm</p>	<p>Foi implementado um programa intergeracional com dois grupos distintos, jovens infratores em fase de reabilitação e idosos com deficiência física e demência. Este projecto enfatizou os valores comuns de respeito mútuo, tolerância e inclusão. Em conclusão, os jovens aprenderam a empregabilidade, novas habilidades, desenvolveram a autoestima, enquanto os idosos tiveram benefícios a nível social, redução de estereótipos acerca do envelhecimento, estimulação mental e oportunidade de apoiar a juventude.</p>
<p>Sherman, Andrea. Case study of intergenerational relations through dance with profoundly deaf individuals. <i>Journal of Gerontological Social Work</i>, 28, 113-123.</p>	<p>Nesta investigação, a dança foi usada para explorar as relações intergeracionais entre crianças com surdez profunda e idosos surdos. Os objectivos prendiam-se com a exploração da interação entre os grupos e a investigação sobre a dança como catalisador para a interação social entre os dois grupos.</p>
<p>Disponível em: http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a903595491~frm=tilelink</p>	<p>No final concluiu-se que, efetivamente, a dança funcionou como um novo e inovador meio de comunicação entre as gerações.</p>
<p>Carrapatoso, Susana. Os sentidos da actividade física intergeracional: práticas num centro social. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Disponível em: http://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/22432/2/Os%20sentidos%20da%20actividade%20f%C3%ADsica%20intergeracional%20pr%C3%A1ticas%20num%20centro%20social.pdf</p>	<p>Programa intergeracional de atividade física que envolveu crianças e idosos. Segundo a autora, este programa permitiu às crianças alterarem as suas perceções face aos idosos e adaptarem-se a outros níveis de actividade física. No que respeita aos idosos, permitiu a manutenção das suas capacidades físicas e pessoais e a sua participação ativa no desenvolvimento da sociedade.</p>

Pinto, Teresa Almeida, Hatton-Yeo, Alan, Marreel, Iris, et al. MATES - Mainstreaming Solidarity Intergenerational. 141744-LLP-1-2008-1-PT-GRUNDTVIG-GAM Disponível em: <http://www.matesproject.eu/>

W. Terhi et al. (2007). European Approaches to inter-generational lifelong learning. Intergenerational learning in Europe policies, programmes & initiatives desk research synthesis report. Disponível em: www.eagle-project.eu

Este Projecto mostra como as Práticas Intergeneracionais podem contribuir para os objectivos das políticas de Aprendizagem ao Longo da Vida da Comissão Europeia: O incremento da participação, inclusão, solidariedade, cidadania ativa, desenvolvimento pessoal, qualidade da aprendizagem e a empregabilidade.

Destacamos um projeto intergeracional de jardinagem em Inglaterra, que promove a saúde e o bem-estar de forma criativa, desenvolvendo competências de jardinagem. Os jovens e idosos trabalham juntos, de maneira positiva, partilhando experiências e desafiando os estereótipos. Os frutos e vegetais colhidos na plantação são levados para casa pelas crianças, para encorajar uma alimentação saudável na família ou são usados nas cantinas escolares. A prática de atividade física regular e uma alimentação saudável também são uma parte intrínseca do projecto.

As Práticas Intergeneracionais estão bem desenvolvidas na Finlândia, Reino Unido e Alemanha. No Reino Unido o principal fator no desenvolvimento de muitos programas intergeracionais tem sido o crescente reconhecimento da necessidade de desenvolver oportunidades de voluntariado para os idosos, no sentido de fortalecer a sua prestação social e no reconhecimento do seu valor para a comunidade onde estão inseridos. O interesse pelas práticas intergeracionais é encarado como um agente de mudança social e reflete-se nas ações do governo nacional. No País de Gales e na Escócia os dois governos disponibilizaram financiamento para estabelecer centros nacionais de Prática Intergeneracional. Os governos salientam a importância das relações intergeracionais no sentido de desenvolver comunidades mais seguras, saudáveis e coesas, criando novas oportunidades para o futuro das várias gerações.

Na Finlândia na universidade da terceira idade, algumas práticas entre gerações têm uma tradição longa, entre elas estão os trabalhos de voluntariado, onde os povos de idades diferentes trabalham em favor das comunidades locais ou controlam e conservam tradições rurais. Estão também a ser implementadas algumas práticas entre gerações já com sucesso no trabalho preventivo ao nível da proteção infantil.

O programa Grundtvig aborda as necessidades de ensino, de instituições e indivíduos envolvidos na educação para adultos. Visa responder ao desafio do envelhecimento populacional e oferecer meios para os adultos melhorarem os seus conhecimentos e competências. É aberto a todos os tipos de instituições e organizações, complementa e interage com outros programas dentro da aprendizagem ao Longo da vida, nomeadamente através de programas intergeracionais.

O programa i2010 aborda questões nas áreas de envelhecimento ativo, acessibilidade, literacia digital e competências nas TIC. Segundo os mentores deste programa, melhorar o acesso às TIC para idosos é particularmente importante para promover o envelhecimento ativo e independente. Estas ações são destinadas a grupos em risco de exclusão social, como jovens marginalizados, contribuindo para aumentar a empregabilidade e melhorar as condições de trabalho.

Outro programa importante no contexto intergeracional é o EQUAL Programme, que visa a aprendizagem entre gerações dentro da União Europeia. Este programa gere uma plataforma de aprendizagem, onde os recém-chegados e os trabalhadores mais idosos trocam e transferem os seus conhecimentos e experiência a fim de avaliarem soluções globais.

O 'European Economic and Social Committee' (EESC), enfatiza a importância do relacionamento entre a sociedade civil e as escolas. Deve-se desenvolver a consciência em resolver problemas sociais do interesse geral, incentivando a realização de atividades voluntárias que podem ser consideradas como um dos melhores exemplos de participação para uma cidadania ativa. No Reino Unido o voluntariado envolve 38% da população total; na Irlanda e na Alemanha mais de 33% da

população é envolvida nesta atividade. A “European Network of Older Volunteer Organisations” (ENOVO), promove oportunidades de voluntariado para os idosos, através de parcerias com outras organizações

Aseltine, R. H., Jr., Dupre, M., & Lamlein, P. (2000). Mentoring as a drug prevention strategy: An evaluation of Across Ages. *Adolescent & Family Health, 1*(1), 11-20.

Aday, R. H., Sims, C. R., McDuffie, W., & Evans, E. (1996). Changing children's attitudes toward the elderly: The longitudinal effects of an intergenerational partners program. *Journal of Research in Childhood Education, 20*(2), 143-151.

Alan Hatton –Yeo. (2006) Centre of intergenerational practice. *Intergenerational programmes an introduction and examples of practice.* Disponível em: <http://www.centreforip.org.uk/res/documents/publication/Intergenerational%20Programmes%20an%20introduction%20and%20example.pdf>

O Projeto “Age Concern Portsmouth Intergenerational” tem como objetivos incentivar o respeito e a comunicação, melhorando a compreensão entre as gerações de forma a impedir a criação de estereótipos e reduzir o medo do crime por parte dos idosos. Foi criado um projeto experimental entre gerações na escola, os idosos voluntários realizavam em parceria com os jovens diversas atividades, como o ensino na área da informática, aprender a ler, comida saudável nas escolas, no setor da cultura (articulando a biblioteca da escola com o museu), entre outros. O projeto foi muito bem sucedido e respeitado dentro da cidade, os objetivos foram amplamente alcançados e as crianças continuam a estabelecer laços com os voluntários.

A Crossover Intergenerational Dance Company, visando o envolvimento social entre gerações juntou gerações dos 0 aos 100 anos como objetivo de desenvolver a parte artística e de divertimento na área da dança. Os participantes melhoraram as habilidades individuais na dança, aumentaram a confiança individual e do grupo e a visão artística tornou-se mais sofisticada.

O programa Learning Links, envolveu jovens e idosos que atuaram como tutores em diversas atividades com o objetivo de alterar o conceito negativo dos idosos em relação aos jovens, e vice-versa. Juntaram dinheiro para crianças com doenças terminais, aprenderam a fazer malha, a falar inglês a trabalhar no computador. O projeto ressaltou o melhor que havia em ambos os grupos. Os seniores mudaram a sua opinião em relação aos jovens. Os professores referiram que as crianças que apresentavam problemas de comportamento na escola melhoraram. A percepção dos jovens em relação aos idosos mudou positivamente. Os seniores viram a sua contribuição valiosa na vida dos jovens.

A Beth Johnson Foundation em 2003, dinamizou um projeto com idosos que se deslocavam às escolas a fim de realizarem atividades intergeracionais com crianças, fez-se uma avaliação do projeto e concluiu-se que os idosos envolvidos melhoraram aspetos relacionados com a sua saúde e bem-estar, estes sentiram que tinham beneficiado a sua saúde por estarem envolvidos no programa intergeracional nomeadamente obtiveram melhorias na sua saúde mental, a evidência parece apoiar o benefício para a saúde holística pelo facto dos idosos estarem envolvidos em atividades significativas. Os idosos envolvidos pretendiam apoiar os jovens a acreditar mais em si e a aumentar a sua autoestima. Alguns consideraram o projeto como uma “ponte entre as gerações”, outros por contatarem diretamente com as crianças sentiram-se mais capazes de entender as suas questões e os seus problemas, sem fazerem falsos juízos. Os idosos referiram o aumento do respeito para com os jovens, tendo em conta os talentos que possuíam e a forma como lidam com as pressões que lhes são colocadas atualmente. Referiram também que voltaram a acreditar nas gerações mais novas. Sublinharam a relação mútua que tinham estabelecido com os jovens e como sempre “caminharam lado a lado”. A confiança que se foi desenvolvendo na parceria e apoio emprestado às atividades intergeracionais teve benefícios recíprocos para ambas as gerações. Ainda relativamente a este projeto a evidência, preconizou que as crianças mostraram melhorias na autoconfiança e relataram um maior à vontade de levantar questões na sala de aula, com a ajuda do idoso voluntário. Igualmente relataram ter aumentado o amor-próprio incutido pelos seniores. Em suma referiram que melhoraram a sua motivação e que cooperaram e se concentraram mais nas aulas quando os idosos estavam presentes.

O programa intergeracional Orto in Condotta, na Itália, apostou na criação de jardins na escola como uma oportunidade de educação. Os alunos interagiram com os idosos para descobrirem o valor de atividades de jardinagem tradicionais com todas as suas implicações relacionadas na área da consciência ambiental, do conhecimento das tradições e da compreensão da herança local.

O Intergenerational mentoring project, na Inglaterra, recrutou idosos, com mais de 50 anos para trabalhar como voluntários ao lado de jovens num momento de transição escolar importante. A orientação foi realizada dentro do ambiente de sala de aula e os voluntários passaram meio dia semanalmente com os jovens, durante um ano letivo. Os objetivos do projeto pretendiam promover benefícios educacionais, sociais e de saúde quer para os participantes mais jovens quer para os mais velhos, através do envolvimento de duas gerações, para benefício da comunidade, abordando o impacto negativo da fragmentação social através das gerações, enquanto ao mesmo tempo, proporcionavam aos jovens modelos positivos de envelhecimento. O apoio dos idosos ajudaram as crianças a desenvolverem uma autoimagem positiva, aumentar a autoestima e autoconfiança, permitiu que as crianças tivessem sucesso nas atividades escolares, diminui o absentismo escolar e reduziu os riscos de exclusão.

Granville, G. (2000). Understanding the Experience of Older Volunteers In Intergenerational School-based Projects. The Beth Johnson Foundation Disponível em: <http://www.intergenerational.cswebsites.org/Libraries/Local/67/Docs/Understanding%20the%20Experience%20of%20Older%20Volunteers%20in%20Intergenerational%20School-based%20Projects.pdf>

Hatton-Yeo, A. (2008) European Approaches to inter-generational lifelong learning. The eagle toolkit for Intergenerational activities.

Disponível em: www.eagle-project.eu

Ellis, S. (2003). Changing the Lives of Children and Older People: Intergenerational Mentoring in Secondary Schools. Intergenerational Mentoring Project: Phase 3 Evaluation Rep. Beth Johnson Foundation

Noutro projeto de investigação impulsionado pela Beth Johnson Foundation, com jovens e idosos que se relacionaram em experiências de tutoria entre gerações. A evidência, preconizou que as crianças mostraram melhorias na autoconfiança e relataram um maior à vontade de levantar questões na sala de aula, com a ajuda do idoso voluntário. Igualmente relataram ter aumentado o amor-próprio incutido pelos seniores, em suma referiram que melhoraram a sua motivação e que cooperaram e se concentraram mais nas aulas quando os idosos estavam presentes.

Relativamente aos idosos voluntários, estes referiram ter uma qualidade de vida muito boa ou excelente. As conotações positivas elevadas nos domínios da realização pessoal sugerem que os idosos estejam ativamente participativos no esquema entre gerações.

Young and Old Serving Together: Meeting Community Needs Through Intergenerational Partnerships

Maryland (1992) um programa entre gerações, intervém em idosos e estudantes em situação de risco. O programa contempla atividades projetadas para realçar o amor próprio do grupo, fornecer relacionamentos de suporte, estereótipos de mudança, e dar a estudantes e seniores a oportunidade de acoplar em projetos de serviço comunitário para ajudar outras populações carentes. O foco do projeto é a criação do amor-próprio para os jovens mais vulneráveis. Com estas atividades pretende-se torná-los mais resistentes ao uso de droga e de álcool, à ociosidade, e a outros comportamentos negativos. O programa diminui o isolamento individual, promove a compreensão entre gerações e permite aos participantes gerir grupos vulneráveis na comunidade.

Na Virgínia existe um programa entre gerações para ajudar o ambiente. São realizadas atividades de serviço comunitário com vista à preservação do ambiente, incluindo a remoção de ervas daninhas invasoras, educação ambiental, proteção da água das fontes nos jardins da comunidade, entre outras.

Chapman, N. (1990). The effect of intergenerational experiences on adolescents and older adults. The Gerontologist, 30, 825-832.)

Este autor estudou o efeito das relações intergeracionais entre adolescentes e idosos com o objetivo de verificar se havia mudanças de atitudes de uma geração em relação à outra. Depois de participarem num programa que se baseava na ajuda mútua, os adolescentes que ajudaram os idosos mostraram mais prazer em estar com os anciãos, houve uma diminuição do distanciamento social, e verificou-se uma percepção mais positiva das pessoas idosas em relação aos jovens.

Quadro Síntese das Atividades dinamizadas no âmbito do Projeto ELSS

Atividade	Calendarização	Objetivos	Envolvidos	Resultados
Articulação com a Diretora de Turma do 7°C na disciplina de Área Projeto	outubro a junho	- sensibilizar os alunos para a participação ativa no Projeto ELSS e para a importância da prática intergeracional.	Diretora do Agrupamento de Escolas, Diretora de Turma, responsável pelo projeto, alunos do 7°C	-participação e dinamização dos alunos nas atividades do ELSS; relacionamento salutar entre os jovens e seniores.
Blog do Projeto: estreitarlss.blogspot.com	dezembro a junho	- manter na Web um espaço interativo, que podia ser consultado por todas as pessoas, onde se descreve o projeto, atividades dinamizadas e fotografias das diversas atividades.	todas as pessoas	-até Julho 7.350 visualizações: Portugal – 5377; Estados Unidos – 1578; Brasil – 176; Rússia – 99; Alemanha – 86; França – 11; Reino Unido – 8; Espanha – 6; Bélgica – 5 e Holanda – 4.
Memorando de Atividades Intergeracionais do ELSS	dezembro a junho	- testemunhar num livro as ações desenvolvidas no âmbito do Projeto, com a opinião dos envolvidos	intervenientes no projeto	-descrição do impacto das atividades realizadas, testemunhadas pelos envolvidos no projeto .
Jantar de Natal Intergeracional	15 de dezembro	- estabelecer a primeira abordagem entre gerações através de jogos de quebra gelo e canções de Natal; - apresentar o projeto bem como algumas considerações sobre o ELSS, o conjunto de atividades inerentes ao mesmo, bem como os principais objetivos; - promover e reforçar os laços familiares e intergeracionais entre os participantes.	alunos do 7°C e familiares e seniores e familiares	-52 participantes, crianças, jovens, pais e avós.
Apresentação de coreografia entre gerações inserida na Festa de Natal da Universidade Sénior	16 de dezembro	- estabelecer momentos de convívio entre gerações através da criação, treino e apresentação de uma coreografia de dança; - fortalecer laços de confiança e amizade entre os jovens e seniores; - divulgar o projeto pela comunidade.	Alunos do 7°C, utentes da Universidade Sénior e elementos da Direção da instituição	-visibilidade do projeto para a comunidade de Ourém.
Voluntariado Sénior e Jovem	dezembro a junho	- promover a intergeracionalidade; - desenvolver o espírito solidário nos jovens e seniores; - estabelecer laços afetivos e de solidariedade com diferentes gerações;	Ação social da C.M.O; Centro Comunitário de Ourém; Jardim Infantil de Ourém; Fundação Dr.	-captação de 8 seniores e 6 jovens a realizar voluntariado; -certeza da continuidade deste trabalho voluntário para o

	<ul style="list-style-type: none"> - permanecer ativo, fazendo parte integrante da comunidade onde estão inseridos; - manter os jovens ativos em época de férias e seniores ativos e dinâmicos. 	<p>Agostinho Albano de Almeida – 8 seniores e 6 jovens do Projeto ELSS; Instituição Entrajuda.</p>	<p>próximo ano por parte destes jovens e seniores nas respetivas instituições;</p> <ul style="list-style-type: none"> -jovens e seniores inscritos no Banco de Voluntariado Nacional; <p>Jovens do projeto fazem parte de uma lista enviada para o Ministério da Educação, pertencem ao Projeto “Uma nova geração de voluntariado”, cujo objetivo é criar planos de voluntariado entre os estabelecimentos de ensino, em coordenação com o Ministério da Educação.</p>
<p>Atividades Física Intergeracional</p>	<p>outubro a junho todas as 2^{as} e 5^{as}</p> <ul style="list-style-type: none"> - trabalhar diversas capacidades físicas, fundamentais para o desenvolvimento/ manutenção do estado particular de cada participante; - trabalhar o equilíbrio, resistência cárdio-respiratória, coordenação motora, agilidade, lateralidade, força muscular e respiração; - motivar e promover a descoberta, inovando através da realização de diversas atividades; - trabalhar a postura corporal e a imagem corporal; - promover tarefas que estimulem a criatividade e o relacionamento interpessoal dos participantes. 	<p>Jovens e seniores pertencentes ao projeto e respetivos familiares</p>	<ul style="list-style-type: none"> -resultados visíveis nos seniores, diminuição da massa gorda; aumento da autoestima e grupo coeso e animado; -todas as aulas com cerca de 18 a 20 participantes.
<p>Horta Biológica ELSS</p>	<p>fevereiro a junho</p> <ul style="list-style-type: none"> - dar a conhecer aos seniores o recinto escolar, integrando-os neste espaço; limpar o espaço da horta, prepará-lo para a plantação e colocar uma vedação para delimitação do espaço; - responsabilizar seniores e jovens por aquele espaço; - criar mais um espaço de convívio e partilha de experiências entre gerações; - envolver os Encarregados de Educação e avós dos alunos nesta atividade, incentivando-os a fornecer sementes e dar dicas/sugestões sobre a horta; 	<p>Jovens e seniores pertencentes ao projeto e respetivos familiares; clube Eco-escolas; comunidade escolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> -resultado das plantações juntou-se dinheiro na venda das ervas aromáticas para comprar diversas ferramentas necessárias para a horta; -contributo da direção da escola na compra de mais material necessário; -envolvimento da comunidade escolar de nesta atividade;

	<ul style="list-style-type: none"> - colocar em cada vegetal/ fruto que for plantado, o seu nome científico; - discutir os benefícios de cada vegetal/ fruto bem como a sua contribuição para uma vida mais saudável; - trocar experiências sobre receitas onde utilizar estes alimentos, bem como época de plantação/semeio e colheita. 	<ul style="list-style-type: none"> -doação de alguns alimentos para as instituições que envolveram os voluntários do projeto no voluntariado.
Dia dos afetos do Projeto ELSS	<p>14 Fevereiro</p> <ul style="list-style-type: none"> - fortalecer laços entre as duas gerações; - levar os jovens a frequentar locais que desconheciam, frequentados pela população sénior; - mostrar aos jovens que independentemente da idade é importante ter novas aprendizagens, e continuar a ter um papel ativo na sociedade, (como podem verificar através da experiência destes seniores); - fomentar o estabelecimento de relações positivas e salutareas entre as duas gerações através de iniciativas e atividades que sejam recíprocas e benéficas para as duas populações. 	<p>Alunos do 7ºC, utentes da Universidade Sénior e elementos da direção da instituição</p> <ul style="list-style-type: none"> -visibilidade do projeto para a comunidade de Ourém; -aumentou as opiniões positivas dos jovens em relação aos seniores, que pensavam que os estes não tinham qualquer ocupação e tinham pouca capacidades para aprender novos ensinamentos.
Estendal Desportivo ELSS	<p>março a meados de abril</p> <ul style="list-style-type: none"> - recolher roupa desportiva e material desportivo para entregar no serviço de Ação Social da C.M.O para ser doado a instituições e famílias mais carenciadas da cidade de Ourém; - desenvolver o espírito de solidariedade dos jovens e seniores; - responsabilizar os jovens e seniores a trabalharem em equipa na divulgação, organização e angariação de bens para esta campanha. 	<p>Responsável pelo ELSS, Ação Social CMO, Centro de Saúde de Ourém; Universidade Sénior de Ourém; EBSO; Jornal local</p> <ul style="list-style-type: none"> -visibilidade do projeto para a comunidade de Ourém; -população envolvida com um objetivo comum; -angariamos 220 peças de roupa desportiva, 19 pares de sapatilhas, 1 par de patins, 4 bolas, 1 raquete de ténis de mesa, 5 bonés, 1 1 sacos desportivos, 2 mochilas, 2 toalhas de banho e 2 bicicletas.
Dia Internacional da Mulher - prática de Atividade Física Intergeracional	<p>8 Março</p> <ul style="list-style-type: none"> - incentivar a pratica de atividade física intergeracional e em família; - juntar as mulheres que integram o projeto realizando atividades que contribuam para melhorarem a sua saúde e qualidade de vida; - sensibilizar para a importância da adoção de hábitos de alimentação saudável, nomeadamente antes e após a 	<p>Avós, mães e filhas que pertencem ao projeto</p> <ul style="list-style-type: none"> -31 participantes que integram o projeto.

prática de atividade física;

- promover a partilha de experiências entre gerações.

Caminhada pela Paz	11 de Março	<p>- estimular a prática desportiva e aproximar atletas e instituições à comunidade potenciando a entreajuda e solidariedade ao criar um momento de atitude positiva, promovendo o espírito de PAZ.</p> <p>- sensibilizar os participantes para as questões ambientais;</p> <p>- recolher lixo abandonado ao longo do leito da ribeira que se encontra ao longo do Parque Linear, na cidade de Ourém;</p> <p>- juntar os elementos que pertencem ao projeto para uma causa comum, limpar uma zona que pertence ao local onde vivem;</p> <p>- promover o relacionamento entre gerações;</p> <p>- alertar os jovens para a importância do seu contributo na sensibilização para a educação ambiental.</p>	<p>Elementos que integram o projeto e seus familiares, pessoas em geral, visto a iniciativa ser a nível nacional e concretizada em Fátima</p> <p>Comunidade local, clube Eco-escolas, Vereador da Educação e Ambiente da C.M.O; responsável pela divisão da Ação Social da C.M.O, jornal local</p>	<p>-jovens que pertencem ao projeto convidados pela organização para fazerem parte da cerimónia de abertura;</p> <p>-27 participantes que integram o projeto.</p> <p>-20 participantes que integram o projeto;</p> <p>-população envolvida com um objetivo comum;</p> <p>-visibilidade do projeto para a comunidade de Ourém.</p>
Portugal Mais Limpo do Projeto Vamos Limpar Portugal	24 de Março	<p>- integrar crianças do J.I.O e seniores no recinto da escola;</p> <p>- participar nas atividades do Agrupamento, nomeadamente na semana cultural da escola;</p> <p>- realizar um almoço convívio na cantina da escola com os elementos que pertencem ao projeto;</p> <p>- realizar uma aula de fitness entre todos os elementos que pertencem ao projeto.</p> <p>- divulgar o projeto como um exemplo de boas práticas no âmbito do Envelhecimento ativo e da Solidarietà entre Gerações;</p> <p>- envolver uma sénior e um jovem enquanto elementos testemunhos do projeto</p> <p>- promover o envelhecimento ativo;</p> <p>- juntar as pessoas que integram o projeto;</p> <p>- incentivar o estabelecimento de laços entre as gerações, promovendo a partilha de experiências, cooperação e</p>	<p>Elementos que integram o projeto e familiares, crianças do J.I.O e familiares, Coordenadora Pedagógica e Educadoras do J.I.O.</p> <p>Pessoas que assistiram ao Congresso</p> <p>Jovens e seniores pertencentes ao projeto e respetivos familiares; crianças e familiares do</p>	<p>-participação de 60 crianças do J.I.O;</p> <p>-junção de crianças, jovens, adultos e idosos no espaço escolar, visitando exposições e inseridos na vida da escola.</p> <p>-visibilidade do projeto a nível nacional e internacional;</p> <p>-reconhecimento do trabalho realizado no âmbito do ELSS.</p> <p>-visibilidade do projeto na comunidade de Ourém;</p> <p>-30 participantes que integram o</p>
Dia Aberto inserido na Semana Cultural da Escola	18 de abril			
Comunicação oral no III Congresso Mundial do Envelhecimento Ativo	20 de abril			
Dia do Envelhecimento Ativo do Projeto ELSS	29 de abril			

solidariedade entre elas.		Jardim Infantil de Ourém (local onde os seniores realizam voluntariado), Coordenadora Pedagógica da Instituição e Educadoras de Infância	projeto; -envolvimento das crianças e familiares do J.I.O.
Campanha Papel por Alimentos do Banco Alimentar contra a Fome	maio até meados de junho	<ul style="list-style-type: none"> - alertar para a importância da função desempenhada por cada um na sociedade; - recuperar e reutilizar papel para transformar em géneros alimentares; - mudar mentalidades e atitudes; - recolher papel para entregar no Banco Alimentar Contra a Fome; - desenvolver o espírito de solidariedade dos jovens e seniores; - responsabilizar os jovens e seniores a trabalharem em equipa na divulgação, organização e angariação de papel para esta Campanha; - alargar esta campanha ao Jardim Infantil de Ourém. 	<ul style="list-style-type: none"> - 925 kg de papel recolhido - cooperação e espírito solidário das pessoas e instituições que colaboraram.
Corrida Solidária: Prova que és Solidário	2 de maio	<ul style="list-style-type: none"> - sensibilizar para a importância de ajudar quem mais precisa; - desenvolver o espírito de ajuda ao próximo abdicando de um objeto que tenha algum valor sentimental mas que já não seja necessário; - realizar ações simbólicas de ajuda ao próximo, que pouco a pouco tenham alguma relevâncias para as pessoas para quem é feita esta ação; - criar um laço humano solidário, com todas as pessoas que participaram na atividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - grande envolvimento de todas as pessoas nesta atividade; - ajuda à organização Médicos do Mundo; - impacto que as iniciativas tiveram na comunidade; - 300 euros doados à organização Médicos do Mundo; - angariamos para a Ação Social da C.M.O: 45 peluches e brinquedos vários, 25 jogos, 8 carrinhos, 1 perfume, 3 porta-moedas, 6 porta lápis, 12 canetas de feltro, 10 lápis de cor, 1 áudio digital portátil, 34 livros de histórias, 4 cadernos escolares e 1 resma de folhas quadriculadas.

Dia da Mãe Entre Gerações	7 de maio	<ul style="list-style-type: none"> - comemorar este dia; - reforçar laços entre mães e filhos; - realizar atividade física entre gerações; - estabelecer momentos de alegria, amor e partilha. 	<p>Elementos que integram o projeto e familiares, crianças do J.I.O e familiares, direção da Universidade sénior de Ourém, direção da Escola Básica e secundária de Ourém e Coordenadora Pedagógica e educadoras do J.I.O.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -200 pessoas envolvidas; -visibilidade do projeto na comunidade de Ourém.
Comunicação oral no II Congresso Internacional de Gerontologia Social	17 de maio	<ul style="list-style-type: none"> - divulgar o projeto enquanto resposta social ao envelhecimento; 	<p>Pessoas que assistiram ao Congresso</p>	<ul style="list-style-type: none"> -visibilidade do projeto a nível nacional e internacional; -reconhecimento do trabalho realizado no âmbito do ELSS.
Passagem de Modelos entre Gerações “Espelho Meu”	19 de junho	<ul style="list-style-type: none"> - terminar as atividades inerentes ao Projeto ELSS, com a participação e presença das pessoas que colaboraram e contribuíram para o sucesso do mesmo; - estabelecer momentos de confraternização e de relações salutarees entre as pessoas que pertencem ao Projeto e a Comunidade de Ourém; - fomentar e aproximar as gerações, através de uma atividade que junta diversas faixas etárias; - evidenciar e reforçar a importância deste tipo de iniciativas que mobilizam, juntam e aproximam pessoas, integrando-as num grupo/ sociedade contribuindo para o aumento da sua autoestima, autoconceito, felicidade e satisfação com a vida. 	<p>Elementos que integram o projeto e familiares, crianças do J.I.O e familiares, Direção da Universidade Sénior de Ourém, Direção da Escola Básica e Secundária de Ourém, Coordenadora Pedagógica e Educadoras do J.I.O; Presidente da C.M.O, comunidade local.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -200 pessoas envolvidas; -visibilidade do projeto na comunidade de Ourém; -valor angariado (200 euros) reverteram a favor da Universidade Sénior de Ourém.

**Apresentação de uma coreografia
de Dança entre gerações na Festa
de Natal da Universidade Sénior
de Ourém**

**1º Jantar Convívio do Projeto
ELSS**



**Voluntariado no âmbito do
serviço comunitário no J.I.O;
Casa da Criança e Centro
Comunitário de Ourém**

**Aulas de atividade física entre
gerações 2x/semana com duração
de 60 minutos cada**





**Estendal Desportivo ELSS –
Campanha de angariação de
roupa e material desportivo para
doar na Ação Social da C.M.O**



**Horta Biológica ELSS, realizada
entre seniores e jovens no recinto
da E.B.2,3/S. de Ourém**



**Dia dos Afetos ELSS – ida à
Universidade Sénior conhecer o
espaço, contactar com os seniores,
oferecer-lhes uma flor e conhecer
as suas ocupações**



**Comemoração do Dia da Mulher
do projeto ELSS – aula de
atividade física e ação de
sensibilização para a adoção de
uma alimentação equilibrada e
saudável antes e depois da prática
de atividade física**



**Caminhada pela Paz, em Fátima
com a participação dos elementos
que fazem parte do projeto ELSS**

**Iniciativa Vamos Limpar
Portugal – campanha de
educação ambiental, em que os
elementos que pertencem ao
ELSS recolheram lixo depositado
ao longo do rio junto ao parque
linear de Ourém**



Dia Aberto – inserido na Semana Cultural da E.B. 2,3/S. de Ourém. Iniciativa que juntou crianças do J.I.O e elementos que pertencem ao ELSS na escola com jogos psicomotores, almoço na cantina e prática de atividade física



**Comunicação oral e apresentação
do projeto ELSS no III Congresso
Mundial do Envelhecimento Ativo
que decorreu na Fundação
Calouste Gulbenkian em Lisboa**



Comemoração do Dia do Envelhecimento Ativo, com uma caminhada pela cidade de Ourém, conto de histórias entre gerações e elaboração de uma manta de retalhos do projeto ELSS



III Corrida Solidária Médicos do Mundo e “Prova que és Solidário. Donativos reverteram a favor da Organização Médicos do Mundo e Ação Social da C.M.O. Criação de um Laço Solidário Humano

Campanha “Papel por Alimentos” que reverteu a favor do Banco Alimentar contra a Fome, através da troca de papel que juntámos por alimentos para os mais carenciados



Comemoração do Dia da Mãe do
Projeto ELSS, atividade física
com os elementos que pertencem
ao projeto juntando várias
gerações



**Comunicação oral e apresentação
do projeto ELSS, no II Congresso
Internacional de Gerontologia
Social em Coimbra**

**Passagem de modelos entre
gerações “Espelho Meu” –
iniciativa que juntou todas as
pessoas que integraram o projeto
ELSS, as entidades colaborantes,
patrocinadores, participantes e
seus familiares**



Mural do projeto ELSS,
participantes no projeto deixaram
o seu testemunho naquele espaço

Graffiti realizado pela Margarida
Rodrigues do 7ºC (aluna que
pertence ao projeto ELSS) para o
descrever através de um graffiti

