

Capítulo 9

Aprender sem idade

Luísa Maria Serrano de Carvalho

Instituto Politécnico de Portalegre (luisacarvalho80@gmail.com)

Isabel Maria Esteves da Silva Ferreira

Instituto Politécnico de Portalegre

Abstract

The aging population is assumed as an ever more pressing reality in our country, pointing the statistics for an accentuated of this phenomenon in the next years.

Aging does not present itself, however, as a synonym for inactivity, worthlessness or total capacity loss, so, recognizing that education is permanent, that learning takes place lifelong, education can be a surplus value for the elderly, encouraging the construction of new goals and projects of life.

The Senior Universities emerge in this context as an educational and social response, through which it promotes the integration and stay of older people in social structures and contributes to your well-being, through the promotion of learning activities, leisure and conviviality.

With a study realized with individuals that attend the Senior University of Elvas it was intended to analyze the role of senior universities in the daily lives of the elderly, precisely based on an analysis of the experiences, perceptions and expectations of individuals.

The results suggest a strong impact of the senior university in the daily lives of the elderly, with special emphasis on its training/educational component. Despite a social dimension, of leisure and recreation, the results emphasize the component of lifelong learning as a point of starting and arrive for the individuals that attend the institution.

Breve enquadramento teórico

Envelhecimento populacional: alguns dados estatísticos

O envelhecimento demográfico tem vindo a aumentar em todo o mundo, nomeadamente em Portugal. Os progressos científicos ligados à

medicina, a melhoria nos cuidados de higiene e de nutrição, a urbanização, são fatores que contribuem para que se viva durante mais tempo.

De um regime demográfico caracterizado por elevadas taxas de natalidade e mortalidade (esperança média de vida reduzida e população jovem), as sociedades ocidentais passaram, progressivamente, a um novo regime demográfico, no qual o peso da população idosa é cada vez mais importante (em termos absolutos e relativos).

Mas, quando se fala de envelhecimento demográfico, não se pode ter apenas em conta, o aumento do número de idosos. Em demografia são considerados dois tipos de envelhecimento: “o envelhecimento na base” da pirâmide de idades e que ocorre quando o número de jovens começa a diminuir e “o envelhecimento no topo”, que acontece quando aumenta o peso das pessoas de idade avançada. Os dois tipos de envelhecimento estão relacionados, uma vez que se ocorre a diminuição do número de jovens, os outros grupos etários aumentam progressivamente a sua importância (Nazareth, 2009; Costa, 2014).

Neste sentido, assiste-se a um fenómeno de duplo envelhecimento. A uma drástica redução na natalidade (envelhecimento na base) junta-se um aumento da esperança média de vida (envelhecimento no topo), “transformando-se o topo (velhice) em base (até agora ocupada pela infância e juventude)” (Oliveira, 2008: 15). O equilíbrio entre os grupos etários modificou-se, exigindo, das sociedades, novas respostas para a dinâmica populacional.

Mais surpreendente é ainda verificar, que o fenómeno do envelhecimento é mundial: não se confina aos países ocidentais, mas abrange igualmente países designados como em vias de desenvolvimento, como é o caso do Brasil. Mesmo “os países mais populosos da Terra, a China e a Índia, com o controlo drástico da natalidade, particularmente na primeira, as gerações novas estão a diminuir a olhos vistos” (Oliveira, 2008: 18).

Segundo dados do Eurostat (Giannakouri, 2008), o número de pessoas com 80 ou mais anos será, notoriamente o que mais aumentará, pois espera-se que triplique entre 2008 e 2060, passando de 21,8 milhões de pessoas 61,4 milhões de pessoas.

Em Portugal e, de acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), 2014, acentua-se o envelhecimento populacional com a proporção de jovens (população com menos de 15 anos) a recuar para 15% e a de idosos (população com 65 ou mais anos) a crescer para 19%

entre os Censos de 2001 e de 2011. Diminuiu a base da pirâmide, correspondente à população mais jovem, e alargou-se o topo, com o crescimento da população mais idosa.

Portugal perdeu população em todos os grupos etários (quinquênais) entre os 0-29 anos. A população entre os 30 e os 69 anos aumentou 9% e, para idades superiores a 69 anos, o crescimento foi de 26%. Em 2011, o índice de envelhecimento da população era de 128, o que significa que por cada 100 jovens existiam 128 idosos (102 em 2001). As Estimativas de População Residente dos últimos anos confirmam o duplo envelhecimento demográfico: aumento do número de idosos, diminuição do número de jovens e do número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (população em idade ativa). O índice de envelhecimento foi de 136 idosos por cada 100 jovens, em 2013 (INE, 2014).

No nosso país, e tendo em conta o exercício das Projeções de população residente 2012-2060, “o índice de renovação da população em idade ativa será aproximadamente 72 em 2060 e, face ao decréscimo da população em idade ativa, a par do aumento da população idosa, o índice de sustentabilidade potencial poderá diminuir de forma acentuada, passando para 149 pessoas em idade ativa por cada 100 idosos em 2060” (INE, 2014: 8).

A leitura mais imediata diz-nos que as pessoas em idade ativa terão de produzir mais, para efetivamente poderem dar resposta a este acréscimo de indivíduos, que usualmente são considerados como não produtivos.

Tendo em conta as alterações demográficas que temos vindo a referir, Nazareth (2009: 15) considera que se desenvolveu, na opinião pública, a ideia de que o envelhecimento demográfico “é uma espécie de nova calamidade que apareceu de um momento para o outro”. No entanto, estamos a falar de um fenómeno que se iniciou nos anos sessenta do século XX, se desenvolveu de forma inicialmente lenta, para depois se acentuar e acarretar desequilíbrios entre os grupos etários.

Nazareth (2009: 174) questiona: “o que significa, na realidade, ser velho em pleno século XXI? Ter mais de 65 anos?”. Este autor critica aquilo que chama “produção de velhos” com mais de 65 anos, sublinhando que se trata de uma divisão arbitrária e pouco condizente com a realidade. Segundo o autor, é urgente uma profunda mudança nas mentalidades e antevê que a problemática dos idosos passe pela extinção do conceito de terceira idade. Esta proposta de mudança passa por

contestar a visão negativa prevalecente acerca do envelhecimento e por, em contrapartida, acentuar as enormes potencialidades das pessoas mais velhas.

Do envelhecimento bem-sucedido ao balanço entre os ganhos e as perdas

O envelhecimento bem-sucedido tem como objetivo proporcionar qualidade de vida à pessoa idosa. Um bom nível de saúde, associado à manutenção de boas capacidades físicas e mentais, permite ao idoso continuar a traçar e a alcançar objetivos pré-definidos.

Baltes e Baltes (1990) referem a importância do envelhecimento saudável, defendendo que o uso da expressão envelhecimento bem-sucedido obriga a uma reanálise da natureza da velhice e da imagem que fazemos habitualmente dela. Os autores avançam com uma teoria sobre o envelhecimento bem-sucedido e enunciam um padrão de estratégias potencialmente favoráveis para preservar um estilo de vida saudável, para a manutenção de uma visão otimista da vida, para a prevenção da atribuição de determinadas perdas de capacidades a fatores externos, proporcionando, pelo contrário, intensidade ao processo de envelhecimento.

No entanto, os autores observam que, apesar de todas as estratégias positivas, existem sempre perdas no processo de envelhecimento: “por definição, o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida e o envelhecimento não podem ser apenas um ‘jogo para ganhar’. Em termos de critérios absolutos de capacidade funcional, é inevitável que ocorram perdas” (Baltes e Baltes, 1990: 20). As justificações apontadas pelos autores para estas perdas assentam num incremento de patologias associadas ao avançar da idade e na progressiva redução da capacidade adaptativa do indivíduo.

Um estudo feito por Heckhausen, Dixon e Baltes (1989) com cerca de 100 indivíduos alemães (homens e mulheres), com idades compreendidas entre os 20 e os 85 anos, procurou verificar qual a relação entre as crenças e os comportamentos acerca do envelhecimento. Os indivíduos foram questionados acerca das mudanças de natureza física e psicológica e acerca da capacidade para aceitar essas mudanças. O estudo revelou que as perdas vão ganhando terreno, progressivamente, em relação aos ganhos.

O modelo SOC (Seleção/Otimização/Compensação) de Baltes e Baltes (1990) propõe algumas estratégias que podem favorecer o

envelhecimento saudável, tendo como base o estudo anteriormente mencionado. Para os autores, o desenvolvimento e o envelhecimento bem-sucedidos baseiam-se em seleção de metas, otimização dos meios para atingir essas metas e busca de compensações quando os meios disponíveis para atingir as metas estiverem ausentes. As estratégias em questão procuram abrir caminhos mais adequados para o bem-estar mesmo na presença de perdas biológicas, cognitivas e sociais resultantes do envelhecimento. A conjugação de condições histórico-culturais, nomeadamente, os apoios sociais, médicos, tecnológicos, comunitários e de política social, associada à resiliência individual dão o mote para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido (Baltes, 1987; 1997).

Conceito de envelhecimento ativo

O envelhecimento é um processo irreversível e inevitável, que implica uma regressão das capacidades físicas, cognitivas, psicológicas e sociais do ser humano. Apesar de fazer parte da evolução natural do ciclo de vida da pessoa, afeta negativamente a funcionalidade bio-psico-social e cultural dos idosos, e neste sentido, poderá implicar limitações na sua qualidade de vida. (Carbonell *et al.*, 2009)

Nos anos 90 foi adotado, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de “Envelhecimento Ativo”. Este conceito visa incluir as questões do envelhecimento na esfera social, realçando a importância de adotar uma perspectiva de envelhecimento saudável.

O envelhecimento ativo deverá representar uma oportunidade de saúde, participação e segurança, tendo como meta a melhoria de qualidade de vida do idoso, na medida em que as pessoas envelhecem como membros de uma sociedade. Para a OMS (World Health Organization — Who, 2002: 12), “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança visa melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

Envelhecer ativamente, mesmo depois da reforma, significa, sobretudo, excluir e combater o sentimento de se ser inútil. Ainda que os indivíduos sejam reformados por doença ou vivam com alguma necessidade especial, juntamente com os seus familiares, companheiros e comunidades, ampliam os seus horizontes e incrementam o seu bem-estar físico, mental e social. A própria sociedade deve encarar esta etapa da vida de forma consciente, proporcionando qualidade de vida ao idoso, e

promovendo uma velhice não só isenta de riscos, mas também plena de oportunidades. Isto significa uma comunidade com acesso facilitado aos cuidados de saúde, promotora de um estilo de vida adequado à terceira idade, onde se cultive o exercício físico regular, a alimentação adequada às necessidades e uma monitorização regular da saúde.

Neste contexto, assumem grande importância o ambiente físico envolvente, os ambientes de convívios, a proximidade com os vizinhos, amigos ou familiares, de forma a facilitar a integração do indivíduo na sociedade, evitando o isolamento e mantendo uma saúde mental, física e psicológica, para que não surja um estado de stresse e ansiedade.

O reconhecimento das influências existentes entre os determinantes da saúde e da capacidade funcional e a sua importância no envelhecer ativo, assim como a expansão dos recursos que permitem fazer face às limitações que causam disfuncionalidade, permitem uma abordagem mais fina e individualizada, conducente a maior capacidade de intervenção preventiva e reabilitadora (Botelho, 2000).

Neste sentido, e confirmando a importância do estado físico e social dos indivíduos, a Comissão Europeia definiu uma estratégia política e, pensando na saúde e na qualidade de vida da população idosa, elaborou um livro Branco com o título “Juntos para a saúde: uma abordagem estratégica para a UE (2008-2013)”.

Com a finalidade de destacar o envelhecimento da população idosa, tendo em conta a promoção de um envelhecimento saudável, o referido documento pretendeu promover, nos países europeus, as condições de vida, as necessidades com os cuidados sociais da saúde, realçando a importância da prevenção de algumas doenças, a importância do exercício físico, dos riscos ambientais, acidentes rodoviários e acidentes domésticos, com o intuito de contribuir para a manutenção de uma população saudável ao longo de todo o seu ciclo de vida.

Envelhecer ativamente é participar na sociedade em geral e partilhar os seus conhecimentos, mantendo a ligação com a comunidade em que se insere. A OMS (Who, 2002) definiu o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece e permitir que as pessoas desenvolvam o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a sua vida, participando conforme as suas necessidades, desejos e capacidades.

O envelhecimento ativo deve, assim, assentar em três pilares essenciais: (i) saúde, (ii) participação e (iii) segurança. A definição em causa preconiza uma série de orientações para o envelhecimento ativo: prevenir as doenças crónicas; promover políticas de equidade no que respeita às condições económicas; proporcionar ambientes seguros; desenvolver serviços sociais e de saúde acessíveis, de baixo custo e alta qualidade; apoiar os cuidadores informais através de iniciativas como hospitais de dias, pensões e subsídios financeiros e cuidados especiais ao domicílio; proporcionar políticas, programas e serviços que capacitem as pessoas a permanecer em casa durante a velhice; fornecer educação e formação para cuidadores; proporcionar educação e oportunidade de aprendizagem ao longo da vida com a participação ativa das pessoas idosas no processo económico, trabalho formal e informal e atividades voluntárias; reduzir as desigualdades nos direitos à segurança e nas necessidades das mulheres mais velhas (Who, 2002).

Em suma, o envelhecimento ativo é envelhecer com um projeto de vida, ter uma velhice autónoma e, sobretudo, fazer parte de uma sociedade, na qual os idosos possam ocupar os seus tempos livres com atividades de aprendizagem, de lazer e culturais, valorizando as suas capacidades, integrando-se no meio em que vivem, procurando qualidade de vida.

Educação ao serviço dos mais velhos

Tendo em consideração o enquadramento efetuado anteriormente, e de acordo com Tamer & Petriz (2007), atualmente assiste-se à “(...) tendência de superação, a pouco e pouco, da percepção negativa da velhice, graças à qual vão emergindo condições mais favoráveis para a criação de um consenso sobre o modelo de educação mais pertinente para a qualidade de vida e a participação social dos idosos”. Trata-se aqui de entender a educação num sentido amplo (Guercia, 2001), referindo-se à formação integral da pessoa e não reduzindo a uma mera instrução técnica ou reciclagem profissional. Prados (2012) salienta que a educação junto dos mais velhos se constitui, efetivamente, como uma forma de promover o envelhecimento ativo.

Fragoso (2012) afirma a este respeito que se assiste, na sociedade atual, ao incremento de conhecimentos científicos e técnicos, à sua evolução permanente; a alterações rápidas e profundas que impelem a

transformações sociais e económicas. Estas e outras situações remetem para a importância e necessidade da educação permanente.

A educação surge, assim, como uma forma de manter e atualizar competências e experiências, de modo a permitir que os mais velhos continuem a intervir nos problemas e dinâmicas sociais. Os mesmos autores referem que, para além desta dimensão, “a educação tem um papel importante, que não é o de divertir ou entreter o idoso, nem de perpetuar ou reproduzir papéis (...), mas sim servir de veículo para que o indivíduo (...) consiga manter seus níveis normais de funcionamento e desenvolvimento” (Cachioni e Neri, 2008: 31). Concorrendo para esta discussão, Martins (2013: 91-92) afirma que “a experiência e os conhecimentos adquiridos e acumulados não impedem de conhecer e aprender mais coisas, úteis e aplicáveis a tarefas diárias, despertando a curiosidade e o interesse (...)”.

Num estudo desenvolvido por Rubio e Villaverde (1996, cit. por López, 2003), uma percentagem significativa de pessoas idosas referiu que, caso a vida voltasse atrás, teria dedicado mais tempo a atividades educativas. López (2003) considera que tal permite tirar a seguinte ilação: as pessoas, anteriormente, poderiam ter-se envolvido neste tipo de atividades, mas presentemente não se sentem capacitadas ou motivadas para as levar a cabo. A chave reside precisamente nesse aspeto: na motivação, no desejo de aprender.

Também, nesta linha de ideias, Prados (2012) sublinha que as pessoas aprendem melhor quando têm “controlo” sobre as suas aprendizagens e quando os novos conhecimentos estão conectados aos seus conhecimentos prévios, ou seja, quando a aprendizagem é significativa.

Face ao exposto, os planos de educação e formação devem, segundo Cachioni e Neri (2008):

- ter uma intencionalidade;
- ser adequados aos participantes a que se destinam;
- assumir um carácter contínuo e acumulativo (não serem meros eventos pontuais);
- potenciar a participação dos próprios idosos, por meio da divulgação de conhecimento e capacitação para intervir social e localmente;
- realizar-se com, para e pelos idosos;
- fomentar o desejo de aprender e continuar a aprender, potenciando as relações e a participação social.

Nesta sequência, segundo Lázaro e Garcia (s/d, cit. por Fragoso, 2012), o trabalho educativo com seniores deve considerar três eixos:

- prática de serviços sociais no seu sentido mais lato, reportando-se à utilização dos tempos livres dos mais velhos, numa perspetiva educativa;
- educação como participação dialógica, no sentido de que as atividades desenvolvidas promovam a integração e participação ativa na sociedade;
- estímulo à autorrealização, permitindo a consumação de projetos até então adiados ou não conseguidos.

Fragoso (2012: 65) afirma ainda que, considerando estes eixos, se concorre para: “(...) preparar o sénior para a necessidade de reinventar a vida após a libertação do trabalho (...); preparar para a necessidade de gerir esta nova etapa da vida (...) e, por fim, reconhecer e negociar a dependência (...)”.

No entanto, e não obstante se tratar de uma realidade cada vez mais presente e de crescerem os estudos acerca desta problemática, a educação de e para os mais velhos faz parte da história recente da nossa sociedade e alguns estudiosos ainda colocam em causa, ou colocavam até há pouco tempo, a sua pertinência (Sánchez Martínez, 1998, cit. por Martins, 2013).

Segundo Sáez Carreras (2002), nos últimos tempos tem-se intensificado, por parte das instituições de ensino superior e também das instituições relacionadas com os mais velhos, a preocupação com a educação dos adultos nos últimos estádios das suas vidas, apresentando-se até como “surpreendente e insólita”. Parecem ter-se ultrapassado questões como: “por que deveria existir uma política pública de apoio à aprendizagem nos últimos estádios da vida?”; “que razões há para estender a educação a este período?” ou “que país estaria disposto a financiar com fundos públicos a educação de idosos ao mesmo nível e intensidade com que se dedicava aos mais jovens?” (Moody, 1988, cit. por Carreras, 2002: 23).

Também Cachioni e Neri (2008) afirmam que só recentemente se começou a equacionar esta necessidade; foi necessário, primeiro, que os mais velhos “incomodassem”. Ou seja, apenas quando a questão do envelhecimento demográfico ganhou visibilidade se começou a prestar a devida atenção às especificidades desta faixa etária e a tomar

medidas concretas, tendo emergido, neste contexto, as primeiras iniciativas de educação para os mais velhos. Na verdade, a educação dos mais velhos está intimamente relacionada com a visão da sociedade acerca do curso da vida, do desenvolvimento humano, da produtividade e, sobretudo, acerca do papel dos idosos na sociedade (Manheimer, 2002).

A educação de idosos tem, segundo Martins (2013), os seus antecedentes históricos, em 1958, decorrendo das preocupações, da UNESCO, com os problemas do envelhecimento. No entanto, só na década de 70 (do século XX), o termo gerontologia educativa é definido e usado, pela primeira vez, por David Peterson. Já na década de 80, o mesmo autor revê a definição, classificando-a como "(...) uma educação para idosos com programas educativos (...); uma educação para a população em geral sobre a velhice e envelhecimento (...); e uma formação de recursos humanos e de profissionais (...) para prestação de serviços ou de intervenção (...) com os idosos" (cit. por Martins, 2013: 80).

Embora por vezes utilizado indiscriminadamente, alguns autores consideram mais adequado o recurso ao termo gerontagogia, para se referirem especificamente a uma das linhas de intervenção da gerontologia educativa: a educação para e com idosos. "A gerontagogia (...) orienta o seu interesse para o estudo da prática educativa, no quadro do ensino/aprendizagem de pessoas inseridas num dado contexto, que procuram desenvolver com qualidade e satisfação as suas vidas pessoais e sociais" (Martins, 2013: 90).

O enfoque é colocado no sujeito da educação, ou seja, no indivíduo que deseja aprender, que assume um papel ativo e uma postura positiva. Apresenta-se como portador de um conjunto de saberes e experiências que pode partilhar com outros, mas que pode, igualmente, ser alvo de atualização. "(...) A educação só faz sentido quando o indivíduo (...) quer educar-se, aceita aprender e abraça essa aprendizagem, porque nele existe o desejo de ir ao encontro do novo, do imprevisível, do que não possui, do que lhe propicia a abertura de horizontes novos nos seus conhecimentos" (Sáez, 2005, cit. por Martins, 2013: 89).

Possibilita-se, por conseguinte, a abertura a novos horizontes; uma melhor integração e intervenção na vida social; uma vida pessoal de melhor qualidade, pois, por um lado, a educação dos mais velhos, pode contribuir para a prevenção de declínios prematuros e, por outro lado, concorre para a fruição e satisfação com a vida.

Segundo Orduna & Naval (2001), dada a sua relevância na vida dos idosos, os municípios devem criar respostas educativas concebidas para e com os seniores. A este propósito, Fragoso (2012: 65) afirma que o desafio “(...) é o de poder promover um compromisso em que o Estado, os governos, a sociedade civil, a Universidade, os centros de investigação, as empresas e as instituições possam dialogar e, a partir daí, poder desenvolver respostas de ação orientadas para uma ação transformadora e mobilizadora de toda a sociedade”.

No contexto português, e reportando-se às políticas sociais para a terceira idade, Martin *et al.* (2007: 133) referem-se à existência de três grandes blocos de estratégias políticas para a terceira idade: “(...) a) as medidas de promoção de cuidados aos idosos dependentes; b) as medidas de promoção do envelhecimento activo, e c) as medidas de promoção do envelhecimento produtivo”. Dentro do segundo grande bloco, consideram-se os programas de saúde e bem-estar físico; os programas de ingressos económicos e os programas educacionais. Em relação a estes últimos, afirma-se que “(...) envolvem uma variedade muito grande em termos de organizações promotoras, tipos de programas, audiências (...)”.

As Universidades da Terceira Idade enquanto resposta social e educativa

Uma das respostas que emergiu, e que tenho vindo a ganhar expressão em Portugal nos últimos anos, são as Universidades da Terceira Idade (UTI). As UTI surgem, neste contexto, como uma resposta educativa e social, através da qual se fomenta a integração e permanência dos idosos nas estruturas sociais e se contribui para o seu bem-estar, por meio da promoção de atividades de aprendizagem, lazer e convívio. As UTI constituem-se, assim, em Portugal, como “(...) a resposta socioeducativa, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de cinquenta anos. As atividades educativas realizadas são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida” (Jacob, 2012, p.16).

Se na segunda metade do século XX ainda se questionava a pertinência das UTI (Saéz, 2002), hoje a situação parece ser distinta. O mesmo autor refere que, dos indivíduos envolvidos nestas dinâmicas, muito poucos argumentariam contra os benefícios e potencialidades

das UTI. No mesmo sentido, cada vez mais estudos corroboram a importância das UTI na vida de quem as frequenta. (Pocinho, 2014; Velloso, 2011; Monteiro & Neto, 2008)

De acordo com Irigaray & Schneider (2008: 211), “a primeira universidade da terceira idade surgiu em 1973, na França, com o objetivo de tirar os idosos do isolamento, propiciar-lhes saúde, energia e interesse pela vida e modificar sua imagem diante da sociedade”.

Desde então, é possível identificar, a nível mundial, o surgimento de UTI com diferentes lógicas de organização, conforme se pode observar no quadro 9.1. De acordo com Cachioni & Neri (2008), o crescimento das UTI processa-se em torno de dois modelos: o francês (que associa as UTI às universidades formais) e o britânico (UTI desenvolvidas em relação com associações sem fins lucrativos ou de grupos auto-organizados).

A maioria das UTI portuguesas inspirou-se no modelo inglês, que assenta numa maior abertura à participação dos utentes, aproximando professores e alunos. Constitui-se como um modelo mais livre e independente, no qual, além da vertente de ensino, os programas fomentam as vertentes sociais e recreativas. Os professores exercem, quase sempre, a sua atividade em regime de voluntariado. Conforme refere Thompson (1995, cit. por Jacob, 2012, p.25), “o modelo britânico é o único a operar numa base de ajuda mútua. Nem os professores, nem os dirigentes são pagos, excepto em circunstâncias excepcionais. Os professores e os líderes dos grupos oferecem voluntariamente os seus préstimos e qualificações. As aulas são informais, dadas pelos próprios membros, gratuitamente a nível local.”

Segundo Monteiro & Neto (2008), há registo de que, em Portugal, a primeira UTI surgiu em 1976 com a criação da Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa. “De então para cá, instituições similares foram surgindo um pouco por todo o país, adoptando designações diversas (...)” (p.61). A grande maioria das UTI portuguesas optou pela designação “Universidade Sénior”, no entanto, inicialmente, a designação mais habitual era “Universidade da Terceira Idade”.

Durante muito tempo, o número e a localização de UTI permaneceu circunscrito a Lisboa e ao Porto. A verdadeira explosão de UTI ocorreu no início do século XXI. Este aumento deveu-se, de acordo com Jacob (2013): a) à consciencialização pelo Estado e pela sociedade do papel dos mais velhos; b) ao envelhecimento da população; c) a uma maior exposição nos média das UTI; e d) à existência de uma rede organizada, a RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade).

Quadro 9.1 Modelos de Universidade da Terceira Idade no Mundo
(in Monteiro & Félix, 2008: 59)

Universidades	Modelos de funcionamento
Alemanha	Seguem o modelo francês.
Austrália	Em 1984, em Melbourne. Seguem o modelo inglês. Em 1994 havia 108 instituições.
Áustria	Desenvolve um programa diferente dos modelos francês e inglês. O principal objectivo é preparar e qualificar o idoso a frequentar regularmente disciplinas do curso universitário. Os estudantes participam da associação dos idosos universitários, onde debatem sobre os direitos dos idosos na universidade e os seus representantes comparecem às reuniões do conselho universitário.
Canadá	Há grande variedade de programas educacionais para idosos. Trabalham quer com o modelo inglês, quer com francês. Além de vários IRLs, há a Académie de Gérontologie de Lóutauais, em Hull, Québec. Em Montreal o Instituto Universitaire du Troisième Âge foi fundado em 1983 e os alunos recebem certificação em Bacharel em Artes.
China	Tem uma rede de 400 universidades para idosos que promovem actividades académica. Não há pré-requisitos para o ingresso nelas. Há exames finais. Em 1993, aproximadamente 5 300 escolas, universidades e universidades da terceira idade estavam envolvidas em actividades educacionais.
Dinamarca	Desde 1971, que há instituições educacionais promovendo cursos. Actualmente há cursos especializados.
Espanha	Algumas universidades oferecem programas conforme o modelo francês.
EUA	Em 1975, em San Diego, segundo o modelo francês. A adesão foi pequena, pois os programas ILR (Institute for Learning in Retirement) estavam espalhados por todo o país, sendo o primeiro em Nova York, em 1962 e são independentes uns dos outros. Na Universidade de Auburn foi criado o Center on Aging que mantém a University Academy For Lifelong Learners (Aual) .
França e Bélgica	As universidades estão ligadas às universidades. Seguem o modelo francês. Na Universidade de Aíns há 40% de casais a participar.
Grã-Bretanha	Modelo de auto-ajuda. Funcionam desde 1981. Há 240 universidades distribuídas por Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte.
Holanda	Estão localizadas nas universidades. Seguem o modelo inglês.
Japão	Os programas estão ligados a universidades como Osaka, Tóquio, Kobe e Kyoto.
Itália	Universidade Popular da Terceira Idade de Roma. Há uma ênfase na formação de agentes gerontológicos, isto é, os alunos têm oportunidade de actuar como voluntários na comunidade.
Noruega	Tem programas educacionais de nível superior para a reinserção de idosos no mercado de trabalho nas empresas de manufacturas.
Nova Zelândia	Em 1989, em Auckland. Segue o modelo inglês.
Polónia	Pertencem a uma associação nacional integrada na Faculdade de Medicina de Varsóvia. Seguem o modelo francês.
República Checa	Tem cerca de 45 universidades e segue o modelo inglês.
República da Irlanda	Os programas para idosos são organizados pelo movimento <i>Federation of Active Retirement Associations</i> (Fara). É semelhante às universidades da terceira idade. Actualmente há 76 associações. A Fara também desenvolve um projecto <i>intergeracional denominado Agelink</i> .
Suécia e Finlândia	Desenvolvem actividades nas universidades. Seguem o modelo francês.
Suíça	Há actividades desenvolvidas nas universidades locais. Seguem o modelo francês.
Uruguai	A Universidade Aberta do Uruguai - UNI-3- foi criada em 1983, no Instituto de estudos Superiores de Montevideo. É fruto da sua participação na Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento em 1982. O programa da UNI-3 caracteriza-se por ser uma modalidade de ensino não formal, interoperacional e fundamentado na educação permanente. A sua acção estendeu-se por toda a América do Sul, incluindo o Brasil.

A RUTIS, criada em 2001, assume “(...) como visão criar novos projetos de vida para os seniores e como missão: promover o envelhecimento ativo; defender, representar e dinamizar as Universidades seniores e incentivar a participação social dos mais velhos” (Jacob, 2012, p.4).

A criação e o funcionamento das UTI, em Portugal, estão estabelecidos no Regulamento Geral das UTI e são aprovados pelos dirigentes nas reuniões magnas da RUTIS. A maior parte das universidades seniores é juridicamente caracterizada por associações sem fins lucrativos e 40% foram criadas pelos próprios seniores (Jacob, 2012a). Existem também Universidades Seniores que são geridas por Autarquias, Instituições Particulares de Solidariedade Social, Rotários ou Escolas Profissionais. Funcionam fora do sistema escolar, promovem a aprendizagem não formal, os professores tendem a ser voluntários. Normalmente, existe um calendário e um plano “anual” de atividades (setembro a junho), com um horário semanal definido (embora sujeito a alterações).

Os idosos podem, nas UTI, adquirir mais conhecimentos e experiências por meio de atividades culturais, sociais, educativas e de socialização, alfabetização, aula de línguas, história, psicologia, arte, música, bricolage, saúde, cozinha, desporto, bailes, reuniões, celebrações, distintas, visitas, excursões, entre outras (Pocinho, 2014).

No presente (2015), as UTI portuguesas, espalhadas por todo o país, mobilizam diariamente, 35.000 alunos com mais de 50 anos, 250 instituições e 4.500 professores voluntários. As UTI são frequentadas maioritariamente por mulheres (Monteiro & Neto, 2008).

As UTI encontram-se “(...) destinadas a la modificación de las actitudes de la sociedad de edad avanzada (Swindell, 2002; Swindell & Thomson, 1995; Williamson, 2000), la promoción de oportunidades de aprendizaje (Kerka, 1999), el fomento de la socialización (Midwinter, 2005) y la prevención y minimización de la soledad y el aislamiento (Nunes, 2000; Swindell, 2002), contribuyendo a la integración social y al crecimiento personal de las personas de edad avanzada (Glendening, 2001; Vera & Caldas, 2004)” (Pocinho, 2014: 62-63).

Estudos desenvolvidos por diferentes autores encaminham ainda para o facto de as UTI se constituírem como uma resposta inovadora em termos sociais e educativos, de determinante importância para os que a frequentam (Carvalho & Fonseca, 2015).

Estudo de campo

Opções metodológicas

Segundo Sáez Carreras (2002: 23), “la gerontagogia no se desarrollará suficientemente si no da prioridade a las investigaciones empírico-analíticas y cualitativas, para, en y desde las personas mayores”. Tendo em consideração esta afirmação, considerou-se pertinente o desenvolvimento de uma investigação em torno destas problemáticas, assumindo, como objeto de estudo, uma UTI.

Na investigação desenvolvida (Mendão, 2013), pretendeu-se identificar, descrever e compreender, as implicações dos programas educativos e recreativos da Universidade Sénior de Elvas (USE) nos idosos que a frequentavam, bem como destacar as particularidades da USE e o seu desempenho global, a partir das perspetivas pessoais dos seus beneficiários.

O estudo de caso emergiu como a configuração metodológica que melhor se coadunou com os objetivos basilares da pesquisa. Apesar de se privilegiar a entrevista, enquanto instrumento central recolha de dados, recorreu-se também à aplicação de um inquérito por questionário, de forma a se cruzaram os dados provenientes destes dois dispositivos metodológicos, um de natureza qualitativa e outro de natureza quantitativa

Caracterização da Universidade Sénior de Elvas

A USE situa-se na cidade raiana de Elvas, na região portuguesa do Alto Alentejo. Surgiu da insistência de uma senhora, que há data contava já com mais de 80 anos e que, durante um longo período de tempo, contactou semanalmente a Câmara Municipal de Elvas, reivindicando uma universidade para os idosos, na cidade de Elvas. Aceitando o desafio e tendo em conta, por um lado, o elevado número de idosos reformados e, por outro, o conhecimento da existência de uma Universidad de Mayores na cidade vizinha de Badajoz, avançou-se com o projeto (Branco, 2011).

Em 2005/2006, e após a recolha de práticas junto de algumas UTI, elaborou-se um projeto “à medida”. Todos os professores seriam voluntários; as aulas teriam um carácter o mais prático possível, recorrendo-se a uma linguagem acessível a todos (com o intuito de não excluir ninguém); não haveria registo de faltas e, preferencialmente,

Quadro 9.2 Relação alunos/professores por ano letivo

	Ano letivo			
	2007/2008	2008/2009	2009/2010	2010/2011
Alunos	43	155	190	223
Professores	11	21	28	26

não deveria haver continuidade entre sessões, de modo a que os alunos pudessem ir apenas quando pudessem ou quisessem. A propina anual definida foi de 10 euros mensais, independentemente do número de disciplinas frequentadas. Em situações de apoio social, os alunos ficariam isentos (Branco, 2011).

Em novembro de 2007, a USE abriu as suas portas, recebendo 43 alunos, contando com 11 professores voluntários e oferecendo as seguintes disciplinas: Artes Plásticas; Informática; Mundo Atual; Relações Interpessoais; Inglês; Cidadania; Multimédia; Ginástica; História e Hidroginástica. Nos anos seguintes, a USE continuou a crescer; o seu público a aumentou (conforme se pode ver no quadro 9.2) e a sua oferta formativa alargou-se.

No ano letivo 2010/2011,¹ com um número de alunos bastante significativo, a USE ofereceu um conjunto bastante diversificado de disciplinas, perfazendo um total de 18: Artes Plásticas; Geografia; Psicologia; MACE (oficinas e tertúlias no Museu de Arte Contemporânea de Elvas); Informática; Multimédia; Ginástica; Hidroginástica; História; Cidadania; Espanhol; Português; Francês; Inglês; Dança; Matemática; Saúde e Música.

Os alunos apenas se matriculam nas disciplinas que lhes despertem o interesse. Na prática, em cada ano letivo, existe quase um horário para cada aluno. Para além destas disciplinas, anualmente, existe, ainda, um conjunto de atividades extracurriculares. (Branco, 2011)

Desde o primeiro ano de funcionamento, realizaram-se sempre reuniões de professores, pelo menos uma vez por período, para identificar possíveis constrangimentos e tentar ultrapassá-los. Também os alunos se organizaram e reuniram, ao longo do tempo, para analisar e discutir o funcionamento das disciplinas e para apresentarem propostas.

1 Ano em que foram recolhidos os dados para a realização da investigação.

Apresentação dos resultados

A USE parece ser mais atrativa para o género feminino do que para o género masculino, identificando e satisfazendo, com mais eficiência, as necessidades, os interesses e as aspirações dos indivíduos do género feminino, o que poderá estar relacionado com a natureza e o perfil da sua oferta formativa e recreativa.

De realçar que a maior parte dos indivíduos tem entre 55 e 65 anos. A maioria dos inquiridos tem, como habilitações académicas, o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, embora uma percentagem significativa tenha apenas o 1º ciclo do ensino básico, o que reforça a importância da USE na captação e inclusão de públicos pouco qualificados.

De salientar que 49% dos inquiridos são casados, enquanto 51% são viúvos, divorciados ou solteiros. Destacar, igualmente, que 36% dos inquiridos não tem filhos ou tem apenas um. Estes dados evidenciam o potencial da USE não apenas no alargamento dos contactos sociais, mas também no combate à solidão e ao isolamento, indo ao encontro da perspectiva de Marconcin (2009) acerca do papel assumido pelas UTI na prevenção do isolamento social.

Quanto ao principal motivo que levou os inquiridos a inscreverem-se na USE, 47% referiu-se à “ocupação de tempos livres e novas aprendizagens”; 26% ao “convívio”; 6% à “solidão” e igualmente 6% a “aprender informática”; 9% não respondeu e 6% apresentou outros motivos. Nas palavras de um dos participantes,

o que me trouxe (...) foi a vontade de continuar ativo, de aprender e experimentar coisas novas, de conhecer novas pessoas, novos professores, de dar vida à vida por assim dizer, numa nova fase em que tenho mais tempo livre.

Os aspetos mais valorizados pelos inquiridos na USE são o convívio entre as pessoas e as aprendizagens efetuadas e, os menos valorizados, a falta de espaço e a existência de poucas disciplinas. A esmagadora maioria dos inquiridos (68%) permanece, em média, 2 a 6 horas na Universidade; 14% dos inquiridos permanece menos de 2 horas; 12% entre 6 a 8 horas e apenas 6% mais de 8 horas.

As disciplinas mais frequentadas pelos inquiridos (percentagem superior a 30%) são a Informática, a Hidroginástica, a Saúde e o Inglês. A informática é, ainda assim, a que mais se destaca, sendo frequentada

por mais de 50% dos indivíduos. Estes dados realçam a apetência que os inquiridos têm pela busca de conhecimento nas áreas das novas tecnologias da informação e da língua inglesa, que desempenham um papel crucial no mundo contemporâneo. Por outro lado, os inquiridos parecem demonstrar também um interesse acrescido não apenas pela compreensão dos aspetos relativos à saúde, mas também pela manutenção do seu próprio estado de saúde.

Em relação ao funcionamento da instituição, conforme afirma um dos entrevistados, a USE

(...) funciona com um ambiente quase familiar dada a informalidade, a proximidade e a espontaneidade nas relações professor aluno e vice-versa. Tem um programa de qualidade e sabe atrair mais alunos de ano para ano porque corresponde aquilo que se espera de uma Universidade Sénior. Aqui o ensino não tira o lugar a outras atividades que também são importantes na terceira idade, como o exercício físico, é uma instituição completa, está no bom caminho.

De referir que a maioria dos inquiridos considera que a Universidade Sénior satisfaz as suas expectativas e entende que a frequência da USE melhorou a sua qualidade de vida. Ao encontro desta constatação, um dos participantes menciona:

Gosto muito de participar nestas atividades e sinto que as mesmas têm contribuído muito para o meu crescimento até como cidadão mais esclarecido e com maiores preocupações cívicas e de cidadania. (...) é muito gratificante, é uma experiência extraordinária.

Conclusões

Da análise e cruzamento dos dados recolhidos, constatou-se que a USE se afirmava como um espaço educativo dinâmico, empreendedor e plurifacetado, apresentando programas diversificados que visavam, mais do que satisfazer diferentes preferências e expectativas dos seus beneficiários, prestar um verdadeiro serviço à comunidade, melhorando objetivamente as condições de vida proporcionadas à população sénior no concelho de Elvas. As palavras de Simões (2000: 155) coadunam-se com a realidade observada: “da ideia do indivíduo passivo, sentado no banco do jardim, a ver as pessoas passar, vai-se chegando a um cidadão dinâmico, desejoso de participar na vida da comunidade”, cujas condições de vida lhe permitem “maior confiança

no futuro e estimulam-no a aproveitar, de maneira pessoalmente mais enriquecedora, os anos mais longos da aposentação”.

No que concerne, especificamente, ao fenómeno educativo, foi possível inferir que os indivíduos se encontravam envolvidos em processos de aprendizagem intencional e que reconheciam, em si próprios, desejo e capacidade para continuar a aprender. A frequência da USE não se caracterizava como um mero momento de lazer ou de convívio, mas, pelo contrário, emergia com o claro objetivo de aprender. O conceito de si próprios, enquanto educandos ao longo da vida, parecia estar bem arraigado nos seniores que participaram no estudo.

Os níveis mais elevados de interesse e participação verificavam-se em disciplinas relacionadas com: as novas tecnologias da informação; a aprendizagem ou o aperfeiçoamento de uma língua estrangeira; o conhecimento e controlo do estado de saúde de cada um. Pode-se, deste modo, inferir sobre a importância da USE na disseminação de conhecimentos práticos e pertinentes no âmbito da inclusão, da saúde e do desenvolvimento ou aprofundamento de conhecimentos linguísticos, em línguas de domínio internacional, diferentes da nativa.

De realçar o papel de catalisador social desempenhado pela USE, visto que grande parte dos inquiridos que a frequentavam afirmaram viver sós. A participação nas atividades pedagógicas e recreativas desenvolvidas pela USE, constituía-se, para estas pessoas, como uma oportunidade para conviver com outras que também a frequentavam e para combaterem, deste modo, o isolamento social e a solidão, fenómenos frequentes nas populações com idades mais avançadas.

Os resultados parecem, assim, apontar para um claro impacto da USE na vida de quem a frequenta(va), indo ao encontro das expectativas e necessidades apresentadas pelos mesmos. Num quadro de acelerado envelhecimento da população, e de necessidade de aposta na educação ao longo da vida, este tipo de instituições parece assumir relevância. A sua expansão, no nosso país, bem como o aumento exponencial de indivíduos que as frequentam, pode, eventualmente, ser reflexo da sua importância na vida dos nossos idosos, nomeadamente no plano educativo.

Referências bibliográficas

- Baltes, P. & Baltes, M. (1990), *Successful Aging. Perspectives from the Behavioral Sciences*, NY, Cambridge, University Press.

- Baltes, P. (1987), "Theoretical propositions of the lifespan development psychology: On the dynamics between growth and decline", *Developmental Psychology*, 23, pp. 611-696.
- Branco, V. (2011), "Universidade Sénior de Elvas. Trabalho de avaliação desenvolvido na Unidade Curricular de Educação Popular e Associativismo", no âmbito do mestrado de *Formação de Adultos e Desenvolvimento Local* da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Portalgre (não publicado).
- Cachioni, M. & Neri, A. (2008), "Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade", in A. Neri & M. Yassuda (orgs), *Velhice Bem-Sucedida. Aspectos Afetivos e Cognitivos* (3.ª edição), São Paulo, Papirus Editora, pp.29-50.
- Carbonell, A.; Aparicio, V. & Delgado, M. (2009), "Efectos del envejecimiento en las capacidades físicas: implicaciones en las recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores", in *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, nº 17 — Octubre, Madrid, *International Journal of Sport Science*, pp. 1-18.
- Carreras, J. (2002), "La educación de personas mayores en tiempos de desvertebración social: de la pedagogía social a la educación intergeneracional", in J. Carreras Cood), *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de Personas Mayores*, Málaga, Ediciones Aljibe, pp.19-40.
- Costa, A. (2014), "As imagens do envelhecimento e as práticas idadistas em cuidados de saúde primárias: implicações nas atividades físicas dos idosos", Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Médicas.
- Carvalho, L. & Fonseca, M. (2015), "Universidades da Terceira Idade: dimensão educativa e social", *Revista Aprender* (no prelo).
- Fortin, M. (2009), *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*, Loures, Lusodidacta.
- Fragoso, V. (2012), "Gerontoeducação: um desafio para o século XXI", in R. Pociño et al. (Orgs), *Envelhecer em Tempo de Crise: Respostas Sociais* (pp.51-67), Porto, Livpsic.
- Freund, A. & Baltes, P. (2000), "The orchestration of selection, optimization and compensation: an action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation", in W. J. Perrig & A. Grob (eds.), *Control of Human Behavior, Mental Processes, and Consciousness: Essays in Honor of the 60th Birthday of August Flammer*, Mahwah, NJ, Erlbaum, pp.35-58.
- Giannakouri, Konstantinos (2008), *Population and Social Conditions*, consultado em <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3433488/5583040/KS-SF-08-072-EN.PDF/1c8f668a-d1d9-42cb-80b1-eaf3dfc1b7df>, a 8 de junho de 2015.
- Guercia, C. (2001), "Algunas reflexiones pedagógicas sobre la educación del ocio com personas mayores", in G. Orduna & C. Naval (Eds), *Gerontologia Educativa*, Barcelona, Ariel Educación, pp.185-206.
- Guerra, I. (2006), *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo — Sentido e Formas de Uso*, Parede, Principia.

- Heckhausen, J.; Dixon, R. & Baltes, P. (1989), "Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups", *Developmental Psychology*.
- INE (2014), *Destaque. Informação à Comunicação Social. Dia mundial da população*, INE.
- Irigary, T. & Schneider, R. (2008), "Participação de idosas em uma Universidade da Terceira Idade: motivos e mudanças ocorridas", *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, vol.24, n.º2, pp. 211-216.
- Jacob, L. (2012), *Universidades Seniores: Criar novos projectos de vida*. RUTIS, n.º3. Almeirim, RUTIS.
- Jacob, L. (2012a), *Guia Técnico da RUTIS*, Almeirim, RUTIS.
- Jacob, L. (2013), *A Educação e os Seniores por Luís Jacob*, Almeirim, RUTIS.
- López, S. (2003), "Propuestas educativas para las personas mayores", in J. Sáez Carreras (coord), *Educación y Aprendizaje en las Personas Mayores*, Madrid, Editorial Dykinson, pp.101-120.
- Manheimer, R. (2002), "Promessas e políticas de la educación de personas mayores", in J. Carreras Cood), *Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: Educación de personas mayores*, Málaga, Ediciones Aljibe, pp.41-62.
- Marconcini, P. (2009), *Bem-Estar Subjectivo e a Prática Desportiva em Idosos — Alunos de Universidades Seniores do Porto*, Dissertação de mestrado não publicada (Curso de Mestrado em Ciências do Desporto), Universidade do Porto.
- Martin, I.; Gonçalves, D.; Silva, A.; Paúl, C. & Cabral, F. (2007), "Políticas sociais para a terceira idade", in A. Osório & F. Pinto (Coord), *As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*, Lisboa, Instituto Piaget, pp.131-179.
- Mendão, L. (2013), *O Papel da universidade Sénior no Quotidiano dos Idosos*, Dissertação de mestrado não publicada (Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Portalegre.
- Monteiro, H. & Neto, F. (2008), *Universidades da Terceira Idade. Da Solidão aos Motivos Para a sua Frequência*, Porto, Livpsic.
- Nazareth, J. (2009), *Crescer e Envelhecer. Constrangimentos e Oportunidades do Envelhecimento Demográfico*, Lisboa, Editorial Presença.
- Oliveira, J. (2008), *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (3ª ed.), Porto, LivPsic.
- Orduna, G. & Naval, C. (2001, Eds), *Gerontologia Educativa*, Barcelona, Ariel Educación.
- Pocinho, R. (2014), *Mayores en Contextos de Aprendizaje: Caracterización y Efectos Psicológicos en los Alumnos de las Universidades de Mayores en Portugal*. Tesis Doctoral não publicada (Programa de Doctorado en Psicogerontología), Universitat de València/Facultat de Psicologia.
- Prados, A. (2012), "Aprendizaje en la Vejez: un Modo de Envejecimiento Activo", in R. Pocinho et al. (Orgs), *Envelhecer em Tempo de Crise: Respostas Sociais*, Porto, Livpsic, pp.29-38.

- Simões, A. (2000), "Educação de adultos: da aprendizagem formativa à aprendizagem transformativa", in M. Veiga & J. Magalhães (Orgs), *Prof. Dr José Dias Ribeiro — Homenagem*, Braga, Universidade do Minho, pp.809-822.
- Tamer, N. & Petriz, G. (2007), "Políticas sociais para a terceira idade", in A. Osório & F. Pinto (coord), *As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*, Lisboa, Instituto Piaget, pp.181-201.
- Veloso, E. (2011), *Vidas Depois da Reforma*, Lisboa, Coisas de Ler.
- Who (2002), *Ageing and Life Course*. Consultado em http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/, a 8 de junho de 2015.