

# **Instituto Politécnico de Portalegre**

Escola Superior de Educação de Portalegre



Dissertação de Mestrado

Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

## **Universidades Seniores**

**A qualidade de vida e o envelhecimento ativo nas Universidades  
Seniores do distrito de Portalegre**

**Filipe Miguel Pereira Pires**

**Orientador:** Prof. Doutor Avelino Bento

**2013**



Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Avelino Bento.



*“As Universidades da Terceira Idade (UTI’s) surgem com objectivos da melhoria da qualidade de vida dos seniores e da formação ao longo da vida. A Universidade da Terceira Idade ou Universidade Sénior é a resposta social, desenvolvida em equipamento(s), que visa criar e dinamizar regularmente actividades culturais, educacionais e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime não-formal”*

(Retirado de <http://www.rutis.org> em 12/09/2012)

## AGRADECIMENTOS

Numa investigação deste género é, de certo modo, normal surgirem algumas adversidades que por vezes nos levam a pensar que o fim é inalcançável.

Algumas vezes esse pensamento passou pela minha cabeça, mas com a ajuda de algumas pessoas, de quem não me vou nunca esquecer, tudo foi ultrapassado e penso que a meta final foi alcançada.

A realização desta dissertação de mestrado não teria sido possível sem a colaboração, estímulo e empenho de diversas pessoas.

Gostaria, por este facto, de expressar toda a minha gratidão e apreço a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que esta tarefa se tornasse uma realidade. A todos quero manifestar os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha esposa, pelo amor, compreensão e inestimável apoio, estando sempre a meu lado em todos os momentos difíceis da minha vida.

À minha família, que desde sempre me apoiou e acreditou em mim, com especial relevo para os meus pais e irmão.

Ao professor Doutor Avelino Bento, para quem não há agradecimentos que cheguem. A nota dominante das suas orientações foi a utilidade das suas recomendações e a cordialidade com que sempre me recebeu. Foi o expoente máximo neste percurso, abrindo-me horizontes, ensinando-me principalmente a pensar. Foi, e é fundamental na transmissão de experiências, na criação e solidificação de saberes e nos meus pequenos sucessos.

Aos meus amigos Duarte Nabais, Pedro Marmelo, Pedro Romão e Ivan Figueiredo, que me acompanharam nesta aventura e me auxiliaram em alguns momentos de fraqueza.

Ao meu amigo Gaspar Garção, que foi uma peça importante no desenrolar da investigação, através dos seus conselhos, orientações e conhecimentos técnicos.

Finalmente, agradeço ao Dr. Luís Jacob e à Dr.<sup>a</sup> Dulce Mota, membros da RUTIS, e às Universidades Seniores de Portalegre, Elvas, Crato, Gavião, Ponte de Sôr e Monforte, a sua total disponibilidade no desenrolar desta investigação.

## RESUMO

A escolha deste tema está diretamente ligado com a minha prática e experiência profissional, visto já há alguns anos trabalhar com este tipo de instituições.

Deste modo, a presente investigação procura levar-me a refletir acerca da importância que as Universidades Seniores têm na vida dos seus alunos, e por consequente na sua qualidade de vida e envelhecimento ativo.

Assim sendo, este trabalho foi dividido em três partes:

Numa primeira parte, denominada “Enquadramento teórico”, foram revistas algumas conceptualizações teóricas acerca da terceira idade e envelhecimento, aprofundando os conceitos de envelhecimento ativo e qualidade de vida.

Na segunda parte, designada por “As Universidades Seniores ou da Terceira Idade”, procurou-se fazer uma incursão histórica acerca destas instituições, bem como o seu modo de funcionamento e as respostas socioeducativas que possuem.

Numa última parte desta investigação, apresenta-se um estudo empírico, que busca compreender a relação e impacto que as Universidades Seniores têm na vida dos seus alunos, bem como o contributo para um envelhecimento e estilo de vida ativo.

Apresento no final uma proposta de intervenção que visa unir esforços das Universidades Seniores do distrito de Portalegre, em prol do trabalho em rede e parceria, promovendo o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dos seus alunos.

Em resumo, pude concluir que as Universidades Seniores são um contributo bastante importante na vida dos seus alunos, combatendo o isolamento e a monotonia através das atividades de vários tipos, sendo unânime o objetivo de promoção de um estilo de vida ativo.

### **Palavras-Chave:**

Envelhecimento ativo

Estilo de vida ativo

Qualidade de vida

Universidades Seniores

## ABSTRACT

The choice of this particular theme is directly linked to my practice and professional experience, as I have been working with this type of institutions for some time now.

The present investigation has the aim to reflect about the importance of the Senior Citizens Universities in the lives of their students, and therefore in their quality of life and active ageing.

This work was divided in three parts:

The first part is the “theoretical Background”, and for that part, some theoretical ideas about ageing and Third Age were reviewed, trying to deepen concepts like Active Ageing and Quality of Life.

In the second part, “Senior Citizens or Third Age Universities”, the goal was to make an historical research about these institutions, and their way of functioning and the socio-educative answers, they provide.

In the last part of this investigation, an empirical study is presented, trying to understand the relationship and impact that Senior Citizens Universities have in the life of their students, as well as the contributions they make for an active ageing and lifestyle.

Finally, I present an Intervention proposal that aims to unite the efforts of all the Senior Citizens Universities of the district of Portalegre, for the benefit of a partnership network promoting Active Ageing and the Quality of Life of their students.

In short, I was able to conclude that Senior Citizens Universities have a major contribution in the life of their students, combating isolation and monotony through activities of various kinds, the objective of promoting an active lifestyle being unanimous.

### **Key words:**

Active Ageing

Active Lifestyle

Quality of Life

Senior Citizens Universities

## ABREVIATURAS E SIMBOLOS

**AIUTA** - L'Association Internationale des Universités du Troisième Age  
**DGS** - Direção Geral da Saúde  
**INE** - Instituto Nacional de Estatística  
**LR's** - Learning in Retirement  
**OCDE** - Organização para a Cooperação Económica e Desenvolvimento  
**OMS** - Organização Mundial da Saúde  
**ONU** - Organização das Nações Unidas  
**RUA** - Red Americana de Universidades Abiertas  
**RUTIS** - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade  
**U3A** - Universities of the Third Age  
**UATIP** - Universidade do Autodidata e da Terceira Idade do Porto  
**UITIL** - Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa  
**ULT** - Universidade de Lisboa da Terceira Idade  
**US** - Universidade Sénior  
**USC** - Universidade Sénior do Crato  
**USG** - Universidade Sénior do Gavião  
**USM** - Universidade Sénior de Monforte  
**USP** - Universidade Sénior de Portalegre  
**USPE** - Universidade Politécnica Sénior de Elvas  
**USPS** - Universidade Sénior de Ponte de Sôr  
**UTA** - Universités du Troisième Age  
**UTI** - Universidade da Terceira Idade

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
PROBLEMÁTICA .....	6
I. TERCEIRA IDADE E ENVELHECIMENTO .....	9
1.1. Terceira Idade .....	9
1.2. Envelhecimento .....	12
1.2.1. O que é o Envelhecimento?.....	12
1.2.2. Análise demográfica do envelhecimento .....	15
1.3. Envelhecimento ativo e qualidade de vida .....	18
1.3.1. O que é o envelhecimento ativo? .....	18
1.3.2. Qualidade de vida.....	22
1.3.3. Envelhecimento ativo e qualidade de vida.....	23
II. AS UNIVERSIDADES SENIORES OU DA TERCEIRA IDADE .....	24
2.1. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade.....	24
2.2. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade no Mundo.....	27
2.3. Modelos de Universidade Sénior ou da Terceira Idade .....	28
2.4. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade em Portugal e sua caracterização jurídica .....	30
2.5. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade no distrito de Portalegre....	34
2.6. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade como respostas socioeducativas .....	36
2.6.1. A Animação Sociocultural e o animador .....	36
2.6.2. Respostas Socioeducativas.....	40
2.7. Trabalho em rede e parceria .....	42
III. ESTUDO EMPÍRICO .....	45
3.1. Tipo de Estudo .....	45
3.2. Justificação, Objetivos, Hipóteses e Variáveis de Estudo .....	45
3.2.1. Justificação.....	45
3.2.2. Objetivo Geral.....	46
3.2.3. Objetivos Específicos .....	46
3.2.3. Hipóteses.....	46

3.2.4. Variáveis de Estudo.....	47
IV. METODOLOGIA .....	48
4.1. Paradigma e estratégias de investigação.....	48
4.2. Terreno de pesquisa, população e amostra .....	50
4.3. Material.....	50
4.4. Procedimentos.....	51
4.5. Apresentação, análise e reflexão dos dados .....	52
4.5.1. Responsável pela RUTIS.....	52
4.5.2. Coordenadores das Universidades Seniores do distrito de Portalegre.....	54
4.5.3. Alunos das Universidades Seniores do distrito de Portalegre .....	59
4.5.4. Indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de respostas sociais.....	70
4.5.5. Reflexão dos dados .....	77
V. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO .....	80
5.1. Nome do Projeto.....	81
5.2. Duração.....	81
5.3. Territórios de Intervenção.....	81
5.4. Projeto “Universidades vivas do Alentejo”, porquê? .....	81
5.5. Objetivos.....	82
5.6. Destinatárias e Destinatários.....	83
5.7. Carácter.....	83
5.8. Metodologia .....	84
5.9. Trabalhar em Rede de Parceria .....	84
5.10. Acções / Intervenções .....	85
5.11. Horário.....	86
5.12. Plano de Gestão.....	86
5.13. Equipa .....	86
5.14. Co-Financiadores .....	87
5.15. Promoção .....	87
5.16. Avaliação.....	87
5.17. Breves considerações acerca do projeto.....	88
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	89
BIBLIOGRAFIA.....	93

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que ocorre a partir da degeneração das células vivas do organismo, acontecendo a cada vez mais pessoas, representando o sinal de uma esperança média de vida cada vez mais elevada, de 74 anos nos países desenvolvidos.

Por norma, é difícil para a maior parte das pessoas conseguir encarar que está a envelhecer, mas se se for conseguindo encarar que se está mais velho e que se devem tomar medidas preventivas, é uma forma de se conseguir envelhecer com uma melhor qualidade.

Sendo o envelhecimento um processo natural, que afeta todas as pessoas, o grande desafio que se coloca é o de diminuir a velocidade de degradação dos indivíduos.

Quando existem demasiadas preocupações, a pessoa fica ansiosa, não conseguindo desfrutar da melhor maneira de tudo o que a rodeia, progredindo assim o seu envelhecimento de uma forma mais dramática, chegando a levar aos estados depressivos.

Uma velhice bem-sucedida tem por base o tempo que cada indivíduo consegue viver, em bom estado físico e mental, mantendo as suas competências intelectuais, o seu controlo pessoal e a sua autonomia e bem-estar.

Segundo a Organização Mundial de Saúde e a Comissão da União Europeia, *“para se envelhecer saudavelmente, o indivíduo deve conseguir manter-se autónomo, ter presente a sua aprendizagem ao longo da vida, assim como manter-se activo”*.

Num envelhecimento saudável, a autonomia nas pessoas idosas é fundamental, assim como a sua autodeterminação, a sua liberdade de escolha, mantendo a sua integridade e dignidade na sua última fase da vida.

A aprendizagem que cada indivíduo teve ao longo da vida é uma forma de conservação das capacidades cognitivas, relembrando o indivíduo as aprendizagens e experiências por que passou.

Com a reforma, é importante que as pessoas não parem de repente, é importante que se mantenham ativas, pois assim o idoso conseguirá manter-se saudável, tanto a nível físico como psicológico e social.

É a partir deste novo quadro demográfico que faz todo o sentido a criação de Universidades Seniores (US's) em todo o mundo, e que estas tenham cada vez mais um papel significativo na sociedade. Assim, estas US's são criadas de forma a conseguirem corresponder às necessidades desta nova realidade.

Não são apenas os lares de terceira idade que devem acolher os seniores, pois muitos ainda têm capacidade para terem uma vida autónoma e livre, apenas terão de ocupar o muito tempo livre que têm, mas terão de sabê-lo aproveitar da melhor maneira.

Com a criação deste tipo de instituições, assume-se como principal objetivo a criação de um dispositivo de intervenção social, proporcionando aos seus alunos um envelhecimento - ativo, estimulando-os ao nível psicológico, físico e cognitivo, bem como a sua integração e participação ativa na sociedade, através de diversas atividades educativas, culturais, educativas e artísticas, de carácter não formal.

Na sequência destes pressupostos e, considerando os fatores de envelhecimento e qualidade de vida, pode-se subentender que as US's ou Universidades da Terceira Idade (UTI's) são um instrumento poderoso para lidar com estes paradigmas.

Desta forma, com este estudo espero poder contribuir para um melhor conhecimento do modo de atuação das US's, assim como as respostas sociais que facultam e o papel que desempenham na promoção do envelhecimento ativo dos seus alunos. Por fim, e após a análise de todos estes pontos, espero perceber se a frequência das US's leva a que haja um aumento da qualidade de vida dos seus alunos.

Nesta investigação foi utilizada uma pesquisa exploratória ao nível bibliográfico, que serviu de base a todo o enquadramento teórico.

Em relação à metodologia a aplicar, para o estudo da opinião de um dos elementos que compõem a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) e as US's (coordenadores e alunos).

Foram utilizadas as técnicas quantitativas e qualitativas, o inquérito por questionário tipo misto – com questões de resposta aberta e questões de resposta fechada, que é definido como uma lista de perguntas que recolhe informações necessárias ao estudo.

A amostra é constituída por 88 indivíduos, divididos por quatro grupos: O grupo A constituído por 1 dirigente da RUTIS; o grupo B, constituído por 7 dirigentes das US's do distrito de Portalegre (filiadas na RUTIS); o grupo C, constituído por 60 alunos dessas US's; e por fim o grupo D, constituído por 20 indivíduos sem qualquer tipo de resposta social.

Por fim, apresento uma proposta de intervenção para as US's do distrito de Portalegre. Esta proposta tem o objetivo de promover o trabalho em rede e parceria entre todas as US, de forma a contribuir para um distrito mais ativo ao nível sénior.

## PROBLEMÁTICA

O atual envelhecimento da população e as consequências e efeitos do mesmo na adaptação dos novos estilos de vida consequentes da reforma é um dos fatores mais importantes para o surgimento das Universidades Seniores ou da Terceira Idade.

Em Portugal a percentagem de idosos a partir dos 65 anos (16,4%), ultrapassou a dos jovens com menos 14 anos (16%) (Pinto, 2003).

Num passado recente associava-se o envelhecimento a todo um conjunto de perdas na sociedade, pensando-se que os idosos se tornavam menos dinâmicos, menos predispostos à mudança e à inovação.

Neste momento este conceito e visão do envelhecimento estão claramente ultrapassados, visto serem cada vez mais os indivíduos a anteciparem a sua reforma, fazendo o que querem no resto da sua vida. Surgem assim diversos indivíduos com bastante tempo livre, com inúmeras experiências (pessoais e profissionais), saudáveis e, alguns deles, com bastantes habilitações académicas (Ferreira, s/d).

Segundo Ferreira (s/d), estes fatores despertam algumas preocupações com esta faixa etária, tornando-se urgentemente necessário pensarmos sobre as consequências deste envelhecimento, tentando encontrar medidas que estimulem a participação dos idosos em diversos setores da sociedade, em termos da sua dinâmica social, cultural e económica.

A implementação de atividades educativas e lúdicas para a terceira idade, surgem com o objetivo de estes aprenderem e deixarem de ser vistos apenas como uma condição para se obter melhores trabalhos e resultados. Assim, este facto passa a ser visto como uma oportunidade de diversão e ocupação da mente, preenchendo os tempos livres e estando em contato com a sociedade atual (Valente, s/d).

Por isso como refere Ferreira (s/d), o papel e importância das US's torna-se claro, oferecendo aos seus alunos a oportunidade de realizar atividades de valorização pessoal e social, colocando-os em contato com a sociedade atual (Ferreira, s/d).

O presente trabalho procura introduzir a questão de reflexão que se baseia na importância que as US's têm na qualidade de vida e no envelhecimento ativo dos seus alunos. Não se procura determinar se estas instituições servem como centro ocupacional ou de passatempo, mas efectuar uma análise mais complexa a indivíduos que frequentam as US's e a indivíduos que não possuam qualquer tipo de resposta social, que implica a avaliação das mudanças comportamentais conseguidas e dos efeitos que essas modificações produzem ao nível dos objectivos que cada indivíduo construiu para a sua vida.

A ideia de elaborar a presente investigação emerge pelo facto de já a alguns anos trabalhar com Universidades Seniores, chegando a criar a Universidade Sénior de Marvão e do Crato, e não possuir um conhecimento real da importância que estas instituições têm na vida dos seus alunos. Tal facto levou-me a questionar se os utentes após o ingresso nas US's adquiriram mais alguma qualidade de vida, ou se estão a envelhecer ativamente.

A qualidade de vida e o envelhecimento ativo tornaram-se instrumentos fundamentais para que os alunos consigam corresponder às exigências da sociedade actual. Há, portanto, que questionar e avaliar as respostas que a nossa sociedade tem para estes indivíduos. No entanto, não há nenhuma fórmula mágica que resolva, num ápice, todas as carências existentes. Mas certamente o presente trabalho dará um contributo pródigo.

Neste contexto, o problema investigação e objecto de estudo é o seguinte: Qual a importância e contributo que as Universidade Seniores têm, na qualidade de vida e envelhecimento ativo dos seus alunos?

Esta investigação visa essencialmente procurar resposta a uma problemática que cada vez mais afecta a população idosa e que por vezes não é devidamente tido em conta, pois defendemos que um tema com esta pertinência deverá ser equacionado por qualquer tipo de sociedade.

A frequência deste mestrado veio possibilitar-nos um conhecimento mais profundo acerca da Formação de Adultos e do seu desenvolvimento enquanto pessoa. Por outro lado, veio consciencializar-nos da necessidade de nos especializarmos nos estudos acerca desta problemática, de forma a podermos converter estes adquiridos na nossa prática profissional.

Assim, este trabalho tem como objecto de estudo, o contributo que as Universidades Seniores têm no desenvolvimento pessoal e social dos seus alunos, e tentar determinar a influência destes factores no desenvolvimento de cada membro como ser individual e relacional.

Numa primeira fase procurarei rever a literatura e compreender o processo de envelhecimento, envergando pelos seus conceitos com o objetivo de perceber o que é o envelhecimento ativo e a qualidade de vida. Ainda dentro desta fase, tentar-se-á desbravar o conceito de Universidade Sénior ou da Terceira Idade, procurando obter respostas ao nível da sua história, funcionamento e soluções sociais que possuem.

Com este estudo prévio, poderei encontrar já algumas respostas para a minha questão de partida, não deixando de parte o estudo empírico e a metodologia para a aquisição de soluções para a mesma.

Por fim, e caso seja necessário, apresentarei uma proposta de intervenção para as US's do distrito de Portalegre filiadas na Rutis, com o objetivo de melhorar a qualidade do seu funcionamento.

## I. TERCEIRA IDADE E ENVELHECIMENTO

### 1.1. Terceira Idade

O conceito de Terceira Idade é relativamente recente, e pode-se inserir numa perspetiva de crescimento e desenvolvimento de um indivíduo. Geralmente corresponde ao fim da vida ativa, em que o indivíduo ainda é autónomo, independente e responsável pela sua vida.

Paul e Fonseca (2001) defendem que o envelhecimento deve ser visto como cada sociedade o conceptualiza, como uma construção social inerente a uma dada conjuntura histórica. Nas sociedades rurais, os laços de parentesco e as transmissões de experiências eram indispensáveis e o idoso era o timoneiro da sabedoria adquirida ao longo da sua vida.

A partir da revolução industrial verifica-se um aumento de trabalho assalariado. O Estado Português passou a comprometer-se pela aposentação dos trabalhadores através de um sistema implementado pela Segurança Social. Estas alterações tiveram influência na sociedade a nível económico, atuando na vida dos idosos, aumentando em grande número as institucionalizações. A partir do século XIX emergiram novas instituições -desde os asilos e hospitais até às atuais Universidades Seniores (US's) ou Universidades da Terceira Idade (UTI's) - que pretendem fazer face ao conceito de terceira idade, com o objetivo de reincorporar os mais velhos na sociedade.

Desde aí a palavra isolamento é portanto institucionalizada e a velhice passa a ser encarada como um género de doença social, como salientam Paul e Fonseca (2001). Forma-se então um encadeamento social em que a velhice é desvalorizada e a juventude começa a ser valorizada.

O tempo de vida é definido pelas políticas sociais do Estado e torna-se indiscutível numa sociedade, pois estabelece a vida produtiva de cada indivíduo. Assim, as políticas sociais determinam que o tempo de vida dos seres humanos na sociedade fique demarcado em três ciclos: o primeiro de formação e preparação para o segundo, que equivale ao ciclo central da vida, organizado pelo trabalho e, um

terceiro ou reforma, conforme defendem Bize e Vallier (1985), Esteves (1995) e Relvas (1996).

O aparecimento do termo “terceira idade” surge para expor novos modelos de comportamentos de uma geração que se reforma e envelhece, tendo uma vida ativa.

Neste seguimento, da criação de instituições especializadas em cada etapa da vida do homem, surge o conceito de 3ª idade que corresponde a uma nova etapa do ciclo de vida do homem, como referem Santos e Encarnação (1998), sublinhando que a terceira idade pode constituir um momento favorável para que talvez por falta de tempo, o sujeito se dedique a atividades que não teve possibilidade de realizar anteriormente.

Geralmente a reforma funciona como uma barreira, deixando de fora todos os que a requereram, rotulando-os de improdutivos, argumentando que aposentar-se é sinónimo de inatividade, de inércia, de não ser produtivo e de falta de atividade. Para estes autores, é na família lançada no mercado de trabalho que se faz despontar a necessidade específica da criação de sistemas simbólicos que transformam a velhice numa etapa específica do ciclo de vida do homem. Define-se então uma distribuição de idades, legitimadoras de práticas específicas, sustentando a invenção de um campo social de velhice – a 3ª idade – exigindo uma gestão social própria que se traduz numa tutela social. Esta constitui a aceitação do ciclo de vida do indivíduo, como único e exclusivo de cada um, e partilhado por todos e do facto que cada um é responsável pela sua própria vida.

Marchand (2001) ao enumerar vários estudos realizados, salienta o reconhecimento da grande variação existente entre os trabalhadores idosos e o facto de que muitos deles (com sessenta anos), terem desempenhos tão bons quanto o de adultos mais jovens, levando à distinção entre idade cronológica e idade funcional. Marchand (2001, p. 70), acrescenta que *“não se trata de negar a realidade de um envelhecimento cognitivo, trata-se sim de encarar o funcionamento cognitivo dos adultos e dos idosos na sua plasticidade, com capacidades mais dependentes da experiência e compensar déficits de capacidades mais dependentes das mudanças no sistema nervoso central que acompanham o envelhecimento cronológico”*.

O processo de envelhecimento é portanto um sistema dinâmico e que presume a aceitação de que cada um é responsável pela sua própria vida e que esta foi vivenciada de diferentes formas por cada indivíduo.

Definem-se então como pessoas idosas os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, idade que em Portugal está associada à reforma. Este limite, nem em Portugal nem a nível internacional é consensual, pois alguns documentos apontam os 60 anos como sendo o limite inferior da 3ª idade. Comparativamente ao fator “reforma”, também em Portugal há diferentes tipos de população que se reformam muito antes de atingirem os 60 anos de idade.

A Comissão da Comunidade Europeia analisou as respostas de um questionário europeu que decorreu em 1992 sobre Idade e Atitudes. Este questionário tinha como objetivo a alteração do significado da expressão terceira idade devido à sua desadequação, em consequência do aumento de esperança média de vida, sugerindo que esta corresponda apenas ao grupo dos 50/74 anos e uma nova designação de quarta idade para os 75 e mais anos (D.E.C.P., 2002, p. 189). É de salientar que um grande número de indivíduos incluídos no intervalo estudado preserva um elevado grau das suas aptidões e competências físicas, mentais, cognitivas e psíquicas.

Tal como referi atrás, nas sociedades pós-modernas o trabalhador é sentenciado à inatividade muito mais cedo que outrora, obrigando praticamente a sociedade a responsabilizar-se pela velhice, que passa a constituir um problema social.

O I.N.E. (1999) divide o grupo etário dos 65 e mais anos em idosos jovens (65/69 e 70/74 anos) e idosos mais velhos ou grandes idosos (75 e mais anos). O primeiro grupo ainda é considerado autónomo e independente, ativamente e a nível de saúde. Ao invés, os do segundo subgrupo são dependentes e com incapacidades, que exigem cuidados específicos.

Mesmo a nível do Parlamento Europeu, a própria definição do conceito de terceira idade está sujeita a modificações, falando-se hoje em quatro gerações:

1. Jovens;
2. Adultos;
3. Terceira idade – idosos ativos (dos 60/65 até aos 75/80 anos);

#### 4. Quarta idade – idosos passivos (acima dos 80 anos).

Desta forma, a vida humana está dividida em 4 partes: a primeira para crescer e tornar-se adulto, a segunda e a terceira para trabalhar e a quarta para descansar. Neste seguimento, metade da nossa vida humana é improdutiva e a outra produtiva.

No passado, a formação obtida pelos nossos idosos foi de nível inferior à atual, e conceitos básicos capturados deixaram de ser ajustados ao tempo presente, como podemos constatar no artigo de Carrilho e Patrício (2002). Assim sendo, uma pessoa idosa confronta-se com diversas dificuldades no evoluir da nossa sociedade, como no exemplo das novas tecnologias. Por isso, torna-se indispensável impulsionar a formação ao longo da vida. Desta forma, acredita-se que o conceito de *“envelhecimento activo, criado pela Organização Mundial de Saúde, em 1997, que tem por base o princípio de permitir aos idosos que permaneçam integrados e motivados na vida laboral e social, parece ser uma solução encontrada, tornando-se indispensável difundir e implementar medidas”* (I.N.E., 2002, p. 187) e Kalache et. Al. (2005) reforçam estes princípios.

## 1.2. Envelhecimento

### 1.2.1. O que é o Envelhecimento?

Em séculos passados, o envelhecimento era considerado como um acontecimento único, era encarado com respeito e orgulho. Hoje, tornou-se um problema delicado nos países ocidentais desenvolvidos.

Ao longo do processo de envelhecimento as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao seu meio ambiente que, consoante as restrições ao funcionamento do idoso, pode ser um obstáculo para a sua vida.

O envelhecimento pode ser entendido como um processo individual resultante de alterações biológicas, psicológicas ou outras provocadas pela idade. Para além desta interpretação, existe uma outra que diz respeito ao envelhecimento enquanto processo coletivo. De acordo com esta perspetiva, o envelhecimento demográfico corresponde às alterações relativas à estrutura etária da população.

Como defende Fernandes (2000), o envelhecimento biológico é gradual e define-se como um conjunto de mudanças estruturais e funcionais no organismo, resultado da passagem do tempo. As causas deste processo não são muito claras, pois umas tendências têm realce nos aspetos genéticos e defendem que o envelhecimento estaria geneticamente programado; outras enfatizam o aspeto ambiental, resultado das ocorrências ao longo da vida, segundo as quais se envelheceria por desgaste. As manifestações no indivíduo produzem-se na aparência física e na capacidade motriz.

O processo de envelhecimento psicológico compreende os processos sensoriais, as destrezas motoras, as perceções, a inteligência, as habilidades na resolução dos problemas, os processos de aprendizagem, as motivações, entre outras, em pessoas de idade avançada (Marchant (2001).

O bem-estar psicológico deste grupo etário está muito associado à sua satisfação em relação ao seu ambiente residencial.

A casa para cada idoso adquire um significado único, uma vez que há grandes laços afetivos ao seu “cantinho” através da memória.

Ao longo do tempo, os idosos apegam-se de uma forma muito especial à sua casa, criando um sistema de espaço - ambiente.

No caso dos idosos, porque normalmente já residem na sua casa há largos anos, Fernandes (2001) refere que esses laços fortalecem-se ao longo do tempo, ao qual estão associados um conjunto de sentimentos que fazem com que o idoso esteja emocionalmente vinculado àquele lugar. Neste conjunto de sentimentos, encontram-se:

- Os sentimentos associados às recordações do percurso de vida do idoso, que o auxiliam a organizar esse trajeto, de forma que lhe seja possível manter «vivo» o seu passado, com um sentimento de continuidade e identidade, protegendo-o contra as transformações que vão ocorrendo.
- Um sentimento de auto - estima positivo, uma vez que o idoso, ao manter-se na sua casa demonstra aos outros que ainda mantém a sua autonomia e independência.
- O idoso está também fortemente ligado ao recheio da sua casa, que é um «depósito» de bens pessoais com grande valor sentimental para ele e que o

leva a recordar acontecimentos, pessoas, épocas e locais que fizeram parte da sua vida.

Considerando o que acima foi exposto, é fácil perceber que a decisão de viver numa Instituição nunca é fácil e não deve ser tomada de ânimo leve, ou apenas porque outros assim o querem.

O envelhecimento também ocorre num contexto social, ou seja, o aspeto social do envelhecimento vincula a sociedade em que se encontra inserido. Este tem influência sobre os indivíduos à medida que envelhecem e também sobre a sociedade. Em geral, supõe uma modificação das relações sociais, o que está relacionado com um contexto histórico e sociocultural concreto. Além disso, é de grande interesse assinalar que cada sociedade é responsável pela imagem que gera dos seus idosos (Fernandes e Botelho, 2007).

O envelhecimento é algo que não podemos evitar, todos ficamos cada dia mais velhos, e como consequência deste envelhecimento passamos a uma fase da vida, em que, a nível social, somos denominados de idosos.

Nas sociedades atuais, incluindo a portuguesa, a velhice assume uma entidade própria, onde os idosos se encontram coletivamente identificados como um grupo etário com o direito a prestações financeiras. De certo modo, como contrapartida, há a perda do estatuto de membro ativo e tornam-se dependentes financeiramente da sociedade.

Assim, deparamo-nos com uma sociedade em que predomina uma noção de velhice baseada em critérios de estatuto e de idade, e em que o aumento dos custos sociais, provenientes do aumento do número de pessoas com idade avançada e da melhoria das suas condições assistenciais, vem assumindo encargos cada vez mais elevados (Jacob, 2008).

Existe o perigo de as pessoas idosas acabarem por desenvolver uma atitude em que sentem apenas os aspetos negativos da sua condição. Esta situação pode ser alterada se se corrigir a imagem dominante sobre a velhice que as várias sociedades cultivam, pois esta atitude social negativa impede as pessoas idosas de apreciarem e assumirem os valores positivos da velhice. A sociedade tem de entender que a integração social é o caminho a seguir para lhes diminuir a dependência, preservar a

autoconfiança, e contribuir de forma positiva para a prosperidade da mesma (Fernandes, 2000).

Vários são os autores que defendem que os idosos estão a ocupar cada vez mais espaço na sociedade, têm maior força social pelo seu número, maior força cultural pela sabedoria e mais força económica pelo consumo. Perante esta situação, é fundamental que o idoso se mantenha ocupado, para que o “choque” da reforma não seja tão notório (Fernandes, 1997).

### 1.2.2. Análise demográfica do envelhecimento

O envelhecimento crescente da população portuguesa é uma realidade que não podemos ignorar. Este fenómeno tem vindo a acentuar-se nas últimas décadas. Pela leitura da pirâmide etária referente à população portuguesa, é visível a existência de um duplo envelhecimento que se expressa por um aumento da população idosa, "*envelhecimento no topo*" e uma diminuição da população jovem, "*envelhecimento na base*". Assim, verificam-se efeitos perversos sobre o equilíbrio social, não pelo aumento da idade dos indivíduos, mas porque se encontra inserido num modelo particular de sociedade em que o ciclo de vida vai agravar o peso daqueles que são discriminados socialmente, em função de um critério discutível, porque arbitrário, ou seja, a idade (Fernandes, 2000).

Atualmente, quase todos os países do mundo ocidental sentem a necessidade de implementar uma política económica, social e familiar que possa modificar o equilíbrio social em crise. Pretende-se repensar os padrões tradicionais da família, de modo a solucionar, ou pelo menos minimizar um grande número de preocupações com que nos debatemos coletivamente. Além disso, pretendem-se fomentar medidas que permitam colocar de novo os idosos na cúpula dos agregados familiares, onde se entrecruzam três ou mais gerações. Na verdade, aquilo que se pretende é que as crianças e adolescentes encontrem nos idosos referências aos valores universais na fase de construção da personalidade e de modelação de carácter (Fernandes, 2000).

O fenómeno de envelhecimento demográfico assenta na teoria da transição demográfica, ou seja, na passagem de um modelo demográfico em que a mortalidade e fecundidade assumiam valores elevados, para um modelo em que ambos os movimentos assumem níveis baixos. Apresentando-se como um processo dinâmico, é

comum definir-se o envelhecimento demográfico a partir do momento em que a proporção de população idosa na população total aumenta, quer como resultado da perda de importância relativa da população jovem ou da população em idade ativa, ou de ambas.

O envelhecimento demográfico é o fenómeno mais relevante do século XXI nas sociedades desenvolvidas, devido às suas implicações na esfera socioeconómica, para além das modificações que se refletem a nível individual e em novos estilos de vida.

Durante muito tempo, considerou-se que a causa do envelhecimento residia exclusivamente na baixa da mortalidade. No entanto, reconhece-se hoje que o declínio da fecundidade e os fluxos migratórios, internos e externos, têm um papel mais preponderante no processo do envelhecimento. A primeira, com efeitos diretos na dimensão dos efetivos mais jovens, os segundos, com consequência direta e imediata na estrutura etária da população, sobretudo em idade ativa, e indireta, pelas transferências de nascimentos que originam.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), consideram-se pessoas idosas os homens e as mulheres com idade igual ou superior a 65 anos, idade que em Portugal está associada à idade de reforma. Quanto às designações, são utilizadas indiferentemente, pessoas idosas ou com 65 e mais anos, dado não existir nenhuma norma específica a nível nacional.

O envelhecimento pode ser analisado sob duas grandes perspetivas: Individualmente, o envelhecimento assenta na maior longevidade dos indivíduos, ou seja, o aumento da esperança média de vida. O envelhecimento demográfico, por seu turno, define-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total. Esse aumento consegue-se em detrimento da população jovem, e/ou em detrimento da população em idade ativa.

Em Portugal, as alterações na estrutura demográfica estão bem patentes na comparação das pirâmides de idades em 1960 e 2000.

Entre 1960 e 2000, a proporção de jovens (0-14 anos) diminuiu de cerca de 37% para 30%.

Segundo a hipótese média de projeção de população mundial das Nações Unidas, a proporção de jovens continuará a diminuir, para atingir os 21% do total da

população em 2050. Ao contrário, a proporção da população mundial com 65 ou mais anos regista uma tendência crescente, aumentando de 5,3% para 6,9% do total da população, entre 1960 e 2000, e para 15,6% em 2050, segundo as mesmas hipóteses de projeção. De referir ainda que o ritmo de crescimento da população idosa é quatro vezes superior ao da população jovem.

Em consequência das diferentes dinâmicas regionais, e à semelhança do que se verifica no resto do mundo, também no território nacional a distribuição da população idosa não é homogénea. Numa repartição por NUTS II e tendo em conta os resultados dos Censos 2001, verifica-se que o Norte detinha a mais baixa percentagem de idosos no Continente. A maior importância relativa de idosos pertencia ao Alentejo, seguido do Algarve e do Centro, deixando transparecer uma faixa litoral bastante menos envelhecida. Às Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira pertenciam os menores níveis de envelhecimento do país, ou seja, as zonas geográficas com níveis de fecundidade mais elevados.

Entre 1960 e 2001 o fenómeno do envelhecimento demográfico traduziu-se por um decréscimo de cerca de 36% na população jovem e um incremento de 140% da população idosa. A proporção da população idosa, que representava 8,0% do total da população em 1960, mais que duplicou, passando para 16,4% em 12 de março de 2001, data do último Recenseamento da População. Em valores absolutos, a população idosa aumentou quase um milhão de indivíduos, passando de 708 570, em 1960, para 1 702 120, em 2001, dos quais 715 073 homens e 987 047 mulheres.

Os resultados do Inquérito ao Emprego de 2001 revelam que a maioria da população idosa era inativa (81%), representando cerca de 74% na população masculina e 86% na feminina.

Como é bem visível, os reformados constituem a parte mais importante desta população: 97,1% nos homens e 76,9% nas mulheres. É entre a categoria de domésticos que a diferença entre os sexos é mais visível (19,0% entre os efetivos do sexo feminino e 0,2% entre os do sexo masculino).

Em termos globais, as mulheres idosas trabalham menos horas que os homens com as mesmas idades. Segundo a mesma fonte, mais de 50% das mulheres trabalha menos de 25 horas semanais, enquanto os homens registam a maior

proporção entre as 36-40 horas semanais, com valores muito próximos aos verificados entre as 16-25 horas.

Durante a década de 90, a duração média semanal do trabalho da população idosa ativa reduziu-se cerca de 10 horas semanais.

Para concluir, resultados de estudos elaborados especificamente para a população idosa revelam que os agregados constituídos por idosos a viver sós registam as taxas mais elevadas de pobreza. Considerando estes agregados, verifica-se que quer no que respeita a condições de alojamento e posse de bens de equipamento e conforto, quer no que se refere a taxas de pobreza entre homens e mulheres, a situação é mais desfavorável para os primeiros.

### **1.3. Envelhecimento ativo e qualidade de vida**

#### **1.3.1. O que é o envelhecimento ativo?**

A demografia é uma das matérias mais importantes nos dias de hoje, uma vez que muitos dos fenómenos sociais, políticos e económicos estão relacionados com as dinâmicas específicas das populações.

Nos últimos anos, em muitos países que integram a UE (União Europeia), a população cresceu a ritmos próximos do zero, ou começou mesmo já a decrescer.

A pirâmide de Portugal evidência a forte queda de fecundidade e o significativo aumento da esperança de vida. Estes índices devem-se ao facto da qualidade de vida ter melhorado muito nos últimos anos. Os fatores de quebra da natalidade são assim bastantes difíceis de recuperar. Assim, é de salientar dois fatores divergentes, um o que diz respeito à diminuição de população jovem, o outro o que diz respeito ao envelhecimento da população estar a aumentar, sendo este o público a que se destina o presente trabalho.

Com o envelhecimento da população sentiu-se necessidade de se criar dispositivos e condições para a 3ª Idade e é neste sentido que tanto a Organização Mundial de Saúde (OMS), como outras organizações e autores defendem e definem o envelhecimento ativo, pois uma vez que vamos viver até mais tarde, é bom que se invista ao longo da vida em minimizar certos impactos negativos de maior longevidade (Fernandes & Botelho, 2007).

A OMS define o envelhecimento ativo como *“o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança visando a melhoria do bem-estar das pessoas à medida que envelhecem”* (OMS, 2002, cit. por Jacob, 2008: 35).

Considera-se que existem três áreas de envelhecimento ativo: biológico, emocional e intelectual. Como afirmou o ex-Secretário-Geral das Nações Unidas, Kofi Annan, *“A expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para envelhecer é, autónomo, activo e plenamente integrado. A não se fazerem reformas radicais, teremos em mãos uma bomba relógio a explodir em qualquer altura”* (UNESCO, s/d).

Ao longo dos anos, as condições físicas e biológicas vão-se modificando, pelo que é importante ter hábitos alimentares saudáveis, tais como a prática de exercício físico, moderar a exposição solar, vigiar as mudanças que ocorrem no nosso corpo, entre outros.

Segundo Fernandes et al, (2007:7), *“O Plano Nacional de Emprego – Portugal e a Estratégia Europeia para o Emprego (2005) recomenda o Envelhecimento Activo como dispositivo de incremento da participação activa dos trabalhadores mais velhos, contrariando as tendências de cessação antecipada de actividade”*.

Jacob (2008), vem reforçar que o segredo para se conseguir um envelhecimento bem-sucedido passa pela forma como se prepara a velhice, pois os comportamentos adotados ao longo da vida refletir-se-ão na fase final desta, afirmando que no envelhecimento ativo se devem considerar três áreas de intervenção: a biológica, a intelectual e a emocional.

A nível intelectual é necessário que se continue a estimular as funções cognitivas (memória, raciocínio) do sénior. Para isto, é fundamental que estes mantenham hábitos de leitura e reflitam sobre as mais diversas áreas de interesse pessoal. Consideramos que nesta fase das suas vidas devem fazer jogos intelectualmente estimulantes (palavras cruzadas, xadrez, charadas, etc.). Por fim, a nível emocional o sénior deve ter uma motivação elevada.

Uma política promotora do Envelhecimento Activo deve assentar em três pilares essenciais: saúde, participação e segurança (WHO, 2002).

Fernandes, A e Botelho, M. (citados por Jacob, 2008), evidenciam as seguintes orientações:

- Prevenir e reduzir o peso das doenças crónicas;
- Promover políticas de equidade no que respeita às condições económicas;
- Proporcionar ambientes seguros e adequados para o envelhecimento;
- Desenvolver serviços sociais e de saúde acessíveis, de baixo custo e alta qualidade, adequados às necessidades das pessoas que envelhecem;
- Apoiar os cuidadores informais através de iniciativas como hospital de dia, pensões e subsídios financeiros e cuidados especiais ao domicílio;
- Garantir a todos, de forma justa e equitativa, o acesso aos cuidados de saúde e sociais;
- Proporcionar políticas, programas e serviços que capacitem as pessoas a permanecerem em casa durante a velhice;
- Fornecer educação e oportunidade de aprendizagem ao longo da vida;
- Proporcionar a participação activa das pessoas idosas no processo económico, trabalho formal, informal e atividades voluntárias;
- Reduzir as desigualdades nos direitos à segurança e nas necessidades das mulheres mais velhas.

Segundo as mesmas autoras, uma política de envelhecimento ativo exige a intervenção dos vários setores da vida pública.

De acordo com a I Assembleia das Nações Unidas (1991, cit. por Jacob, 2008: 35), podemos destacar três aspetos fundamentais inerentes ao envelhecimento ativo: proporcionar nesta fase da vida oportunidade de realização pessoal, através de atividades que incluam formações contínuas e aprendizagem ao longo da vida; preparar para a fase da reforma, bem como fazer com que tenham um papel ativo na sociedade.

Segundo Fernandes, et al, (2007:8), *“A OMS, ao propor um novo quadro de orientação para o envelhecimento, assente na participação, saúde e segurança, tinha como objectivo fomentar uma reflexão mais ampla da evolução social face ao envelhecimento, do papel das instituições de saúde, públicas e privadas e do papel*

*dos indivíduos na procura de novas soluções e acções para um envelhecimento como um tempo positivo de bem-estar e de novas aprendizagens cognitivas e relacionais”.*

Estou assim em condições de afirmar que vivemos perante um novo paradigma de envelhecimento, que promove a aprendizagem ao longo da vida, reconhecendo o idoso como um ser útil e activo na sociedade.

Defende-se, assim, que os seniores tenham uma participação na vida política e nos órgãos de poder, pois considera-se um meio envolvente propício à educação permanente; defende-se, também, o livre acesso às novas tecnologias e à informação e incentivos ao voluntariado e à ação cívica.

Penso que o fundamental nos seniores, como em qualquer idade, é a educação e o conhecimento, pois só através da formação e da educação é possível conseguir que as pessoas se empenhem e “disputem” o seu lugar na sociedade. Contudo, importa nunca esquecer que o idoso pode ainda desfrutar de uma vida plena e, ser assim uma mais-valia para a sociedade, pois *“o idoso é um ser humano com capacidade de sentir, partilhar, ser amigo, criar e produzir e a sua presença é indispensável junto das gerações mais novas pela experiência, cultura e valores de que são depositários.”*<sup>1</sup>

Em suma, podemos dizer que a participação ativa dos seniores na sociedade se vai construindo gradualmente: primeiro pela força dos números e depois pelo acumular das pressões sociais, políticas e económicas que incentivam a isso. Podemos verificar que tendo idosos mais informados e dinâmicos, estes contribuem para uma evolução das sociedades inter-geracionais.

*“Todos temos a ganhar com a valorização da pessoa mais velha, é sempre possível aprender e ensinar”* (Jacob, 2008: 36).

Ainda segundo Mendes (cit. por Pais, 2006:157), *“ O velho, «pela experiência acumulada, adquire maturidade que conduz à sabedoria e faz dela a ponte ou o princípio de um saber maior: aquela que, rompendo com a solidão do indivíduo – vale*

---

<sup>1</sup>Maria da Graça Correia (Técnica de Serviço Social do Hospital de S. João do Porto)

*dizer, do velho e da velhice -, instaura a prática compartilhada, constrói a solidariedade»<sup>2</sup>*

### 1.3.2. Qualidade de vida

A qualidade de vida depende totalmente da personalidade de cada um e tal como para as outras perspectivas, defini-la é uma tarefa complexa, dada a falta de unanimidade sobre o seu significado e à utilização de diferentes termos, que embora não definam qualidade de vida sob uma perspectiva psicológica, apontam para essa direção, como é o caso de felicidade e satisfação com a vida ou o estado de ânimo.

Na perspectiva psicológica, qualidade de vida é autoestima e respeito pelo seu semelhante, é saber ultrapassar as adversidades da vida, mantendo o equilíbrio mental, é saber aproveitar os momentos de felicidade, é saber manter relações sociais, é ter boas expectativas em relação ao futuro, é ajudar o próximo, é ser fiel a si próprio, é gostar da vida, é ser ético.

Qualidade de vida encontra-se, assim, dependente do indivíduo e da sua interação com os outros e com a sociedade. Neste sentido, para a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1995, 4), a *“qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem da sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nas quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.”*

Apesar desta definição englobar alguns critérios de avaliação de qualidade de vida a nível psicológico, relacionados com a percepção do indivíduo, (por exemplo: engloba a sua percepção em relação aos seus recursos financeiros; ou em relação à sua segurança; ou aos seus tempos livres...), não é suficientemente abrangente para englobar outros critérios relacionados com o verbo: ser, ter, ou estar (por exemplo: ser otimista; ter recursos financeiros suficientes; estar bem na sua profissão).

Os critérios para avaliar qualidade de vida a nível psicológico são, por exemplo, os relacionados com a imagem corporal, a actividade profissional, a capacidade

---

<sup>2</sup> Neuza Maria Mendes de Gusmão, «A maturidade e a velhice: um olhar antropológico», in Anita Liberalesso Neri (org.), *Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas Biológicas, Psicológicas e Sociológicas*, Campinas, Papirus Editora, 2001, pp. 121-122.

para realizar atividades de vida diárias (AVD's), a mobilidade, a capacidade para manter relações com os outros, a saúde e os aspetos que cada um considera contribuir para a sua felicidade (OMS, 1995).

Ponderando sobre a definição de qualidade de vida a nível psicológico, considera-se que esta é importante no contexto de reflexão bioética, na medida em que intervém com solicitude no que concerne à possível falta de respeito pela definição pessoal de qualidade de vida na perspetiva psicológica de cada indivíduo.

Cada indivíduo tem a sua personalidade, a sua individualidade e a sua definição singular de qualidade de vida na perspetiva psicológica.

### **1.3.3. Envelhecimento ativo e qualidade de vida**

O conceito de qualidade de vida, tal como referi atrás, tem vindo a sofrer uma grande evolução ao longo dos tempos e muitos têm sido os estudos realizados para descodificar toda a subjetividade inerente a este conceito.

Hoje em dia já há uma associação entre a qualidade de vida e o sénior/idoso, em que esta deve contemplar essencialmente a vitalidade, o sentido de utilidade e a participação social. A essência vital da qualidade de vida dos seniores e idosos é a atividade. Do mesmo modo, com o aumento do tempo livre, as atividades adquirem uma maior relevância na velhice. A capacidade de permanecer activo é uma das condições fundamentais para viver o envelhecimento com qualidade (Tomás, 2008).

Atualmente, para além do envelhecimento ativo, o termo qualidade de vida na velhice tem sido substituído por expressões como bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo, envelhecimento saudável, envelhecimento bem-sucedido (Oliveira et al., 2009).

Mas, qualquer que seja o termo utilizado, está-se perante uma nova política para a qualidade de vida na terceira idade, que tem como principal desafio integrar a população sénior e idosa na sociedade do conhecimento.

Deste modo, torna-se fundamental que os governos e a sociedade analisem as prioridades políticas que permitam desenvolver acções de inclusão dos cidadãos idosos, para que estes possam usufruir de tudo o que os rodeia, com mais autonomia, em prol da melhoria da qualidade de vida.

## II. AS UNIVERSIDADES SENIORES OU DA TERCEIRA IDADE

### 2.1. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade

No mundo em geral, e em Portugal no particular, as Universidades Seniores (US's) têm vindo a demonstrar ser de grande importância, sendo sem dúvida alguma o modelo de formação de adultos com mais sucesso.

Nestes últimos anos, a natalidade tem vindo a diminuir, a par da esperança de vida, que tem vindo a aumentar, o que significa portanto uma população cada vez mais envelhecida, com mais idosos.

Esta situação tem vindo a aumentar nos últimos anos, pedindo cada vez mais atenção por parte da nossa sociedade, tendo as instituições públicas e privadas do país um papel preponderante nesta conjuntura.

Estando esta faixa etária em constante crescimento, enquanto seres humanos, cidadãos e futuros seniores, esta situação reclama a nossa atenção. Desta forma, para dar resposta a esta solicitação, surge a necessidade de criar, cada vez mais, infraestruturas que permitam apoiar esta nova faixa etária.

Sempre rotulámos a terceira idade como a última etapa da vida, mas eis que agora tudo muda. Muda a realidade, mantendo-se incontornável e mudando a nossa forma de ver o mundo, a sociedade e as pessoas desta faixa etária. Tal como fizemos em outras alturas, devemos estar sempre dentro da realidade social, bem como acompanhá-la, percebê-la, qualificá-la e trabalhá-la, criando diversas formas de apoiar esta nova idade que existe na nossa sociedade.

Se realmente esta realidade está a acontecer na nossa sociedade, os nossos elementos mais antigos terão a possibilidade de viver mais tempo, potenciando a sociedade com a sua sabedoria e experiências enriquecedoras para eles e para nós.

Foi justamente com essa intenção que se criaram, há algumas décadas atrás, um pouco por toda a Europa e América, as US's ou Universidades da Terceira idade (UTI's).

As US's propiciam aos mais velhos diversas atividades culturais, recreativas, científicas e de constante aprendizagem.

Na atualidade, os países ocidentais possuem uma maior esperança de vida, tendo vindo a melhorar as condições económicas. Tanto os cuidados de saúde como o acesso cultura e à educação estão mais disponíveis.

A implementação das reformas e pensões permite aos seniores dedicar-se a outro tipo de atividades, mais lúdicas e educativas, do que no passado, em que tinham que “lutar” mais pela sua sobrevivência, colocando-os neste momento num patamar mais jovem do que o dos seus antepassados.

Veloso (2002), refere uma outra alteração, citando que *“é a forma da vivência da reforma/velhice, é o aumento da participação dos reformados/idosos na vida cultural e a necessidade de se sentirem inseridos social e culturalmente; continuarem activos e actualizados em diferentes áreas do conhecimento, o que, por sua vez, vai explicar o sucesso das Universidades Seniores e a sua elevada procura social. Esta questão articula-se com outros dois factos das sociedades desenvolvidas que são: o rápido desenvolvimento da tecnologia e do conhecimento e o facto de a educação começar a ser, cada vez mais, perspectivada como um processo ao longo da vida, valorizando e envolvendo outros contextos e agentes educativos, ultrapassando a visão limitada e exclusivista de educação como educação escolar e como preparação para o mundo do trabalho.”*

Com estas situações a acontecer tão rapidamente, apareceu em parte dos seniores uma procura da construção de laços de socialização diferentes, com a disseminação da “grande família”, devido ao facto de haver um desmembramento do papel do familiar mais velho, bem como a deslocação geográfica dos seus entes e a perda dos laços informais de vizinhança, surgindo desta forma a ideia de criar redes sociais alternativas.

Assim sendo, podemos avançar com uma definição de US's, que se entende por ser *“uma instituição que procura dar uma resposta social, educativa, artística e cultural, possuindo diversos equipamentos, que visam criar, dinamizar e organizar regularmente actividades culturais, de aprendizagem, recreativas e de convívio, por e para maiores de 50 anos, e que não exige nenhum grau de habilitações em especial.”* (<http://www.rutis.pt>, acedido em 03/01/2013).

As US's têm por objetivos principais:

- Incentivar a participação e organização dos seniores, em actividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer;
- Divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores;
- Ser um pólo de informação e divulgação de serviços, deveres e direitos dos seniores;
- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações;
- Fomentar a pesquisa sobre os temas gerontológicos.

As US's ou UTI's proporcionam ao utente diversas actividades, quer de carácter letivo quer de intervenção direta ou indireta na comunidade local, tendo sempre presente o voluntariado.

Desta forma, participam na integração dos mais velhos na sociedade, promovendo um estilo de vida mais ativo, treinando-os para a adaptação às diversas mudanças que a nossa sociedade tem vindo a sofrer, ao nível tecnológico, económico ou social.

Segundo Giovanni Cristianini (2001, p.45), *"Os objectivos destes programas não se reduzem à abertura de novos cursos, nem tão pouco ao mero desenvolvimento intelectual dos alunos, mas pretendem favorecer a integração e permanência das pessoas de idade nas estruturas sociais e contribuir para a saúde da população sénior mediante o desafio de condutas de auto cuidado e prevenção, assim como:*

- *Contribuir para a prevenção do declinar psicossociológico;*
- *Contribuir para a investigação científica sobre a viuvez;*
- *Formar a população sénior para a sua inserção social e participação comunitária;*
- *Contribuir para uma nova arte de viver a terceira idade."*

No entanto, a utilização do termo "Universidade" para designar estas instituições não tem sido pacífica, devido ao facto de se confundirem por vezes com outras instituições de cariz mais formal. Este facto levou algumas destas instituições a adotar nomes como "Clubes", "Academias", "Institutos Culturais" ou "Associações".

A nível Internacional utilizam-se as denominações de UTA (*Universités du Troisième Age*) ou na versão anglo-saxónica, U3A (*Universities of the Third Age*).

Em Espanha o nome mais frequente é “Universidad para Mayores” e no Brasil é Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI).

## 2.2. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade no Mundo

A data da origem das Universidades Seniores (US's) é bastante difícil de confirmar, visto que se considerarmos apenas os aspetos pedagógicos, regressaremos no tempo até 1727, ano em que Benjamin Franklin fundou em Filadélfia (E.U.A.), um grupo de discussão e de estudos para os adultos.

Este grupo desempenhou um papel de grande importância no desenvolvimento da educação para adultos sem qualquer tipo de discriminação.

Mais tarde, e já nos anos 60 do século XX, surgem em França e nos E.U.A. as primeiras instituições destinadas exclusivamente a seniores e idosos, centradas apenas na forma de ocupação dos tempos livres dos reformados.

No estudo intitulado “Caracterização das UTI's”<sup>3</sup>, refere-se na página 3 que “as *Universidades da Terceira Idade (UTI) surgiram na década de 70 em França. [...] Este movimento rapidamente se alastrou ao resto da Europa, chegando a Portugal em 1976. Ultrapassou oceanos e chegou à América nos anos 80.*”

Assim, corria o ano de 1973 quando na Universidade de Toulouse (França), por intermédio do Dr. Pierre Vellas (Médico e investigador), surge este movimento específico de ensino para os seniores.

Segundo Vellas, as US's ou UTI's são “*fundamentalmente instituições de saúde pública visando elevar os níveis de saúde física, mental e social das pessoas da terceira idade bem como colocar à sua disposição programas de actividades particularmente adaptados.*” (Lemieux, 1999, p. 28).

“*Este primeiro projecto deu origem, no entanto, talvez mais rapidamente do que se esperava, a um modelo que passou também a integrar cursos, conferências e outras actividades de toda a ordem tendentes a ir ao encontro da procura entusiasta que se verificava por parte das pessoas de idade*” (Lemieux, 2001, p. 27).

<sup>3</sup> Estudo realizado pela Universidade Sénior de Almeirim, pelo Dr. Luís Jacob, distribuído no II Encontro Nacional de Universidades e Academias Seniores (Almeirim e Santarém, 20 Março de 2003.)

Com todos estes acontecimentos, nasceu no Departamento da Unidade de Ensino e de Pesquisas da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade de Toulouse, o primeiro curso destinado unicamente a reformados locais, tendo como objetivo o estudo dos problemas médicos, sociais e psicológicos dos idosos, não conferindo títulos académicos, nem exigindo quaisquer qualificações.

A partir de 1975, este movimento propagou-se primeiramente para outros países de língua francesa, como a Suíça, Bélgica e Canada, e depois por todo o mundo. Um ano depois, e com este movimento a alastrar-se de forma contagiosa, é criada a Associação Internacional das Universidades da Terceira Idade, em Genebra (Suíça).

De acordo com pesquisas efetuadas atualmente, supõe-se que existam atualmente cerca de 320.000 UTI ou US's em todo o mundo.

Em 1976 já existiam 52 UTI's em toda a França (Lemieux, Boutin, Sánchez e Riendeau, 2003, p. 2).

### **2.3. Modelos de Universidade Sénior ou da Terceira Idade**

Ao longo do tempo, foram-se construindo diversos modelos de organização das Universidades Seniores (US's), havendo 4 principais, destacando-se no entanto os dois principais: O modelo francês ou continental e o modelo britânico ou inglês; e os outros dois mais banais, os modelos mistos ou híbricos, que associam o modelo francês ao modelo britânico, e o modelo norte-americano dos *Institutes for Learning in Retirement* (ILR's).

Associando as US's às Universidades Tradicionais, o modelo francês assenta aqui a sua base.

Desta forma, tem como suporte a nível logístico (professores, salas, equipamento, organização, etc.), uma Universidade Tradicional, promovendo e privilegiando a pesquisa e investigação, podendo criar cursos superiores e de pós-graduação para seniores. Os cursos poderão assumir uma duração de média ou longa duração, com um ou mais anos.

O modelo britânico, têm a sua base em instituições organizadas e sem fins lucrativos, sendo mais independente e menos formal que o francês.

Assenta portanto num ensino não-formal, tendo uma vertente mais social e recreativa, levando os alunos a participar e, por vezes, a gerir a própria gestão da US's.

Neste modelo predominam os cursos de curta duração, podendo durar de uma semana a dois meses. Apenas em 1981 é que surgiu a primeira US em Inglaterra, associada a uma universidade tradicional, neste caso a de Cambridge.

Por consequente, os cursos são banais a todos os modelos, com destaque para as Línguas (nativa e estrangeiras), as Ciências Sociais e Humanas (História, Sociologia, Psicologia), a Cultura (Música, Arte, Literatura, etc.), a Saúde (Nutrição, Cuidados Primários), a Informática, as Artes Práticas (Pintura, Desenho, Artesanato, etc.) e as Actividades Desportivas e Físicas.

Análogos nos objetivos, mas díspares na organização, *“...os seus modelos/projectos não só acabam por diferir de país para país mas também, dentro de cada país, de região para região em função de diferentes variáveis. E este ajustamento de projectos às condições particulares das populações revela-se, na minha opinião, a chave de sucesso destas instituições”* (Pinto, 2003, p.27).

No entanto, as US's, independentemente do local onde se situam, acabam por criar o seu próprio modelo.

Desta forma, estes modelos são mais teóricos que práticos, levando a que cada uma delas se baseie no modelo que mais se ajusta à sua realidade, tal como afirma Pinto: *“Os seus modelos/projectos não só acabam por diferir de país para país mas também, dentro de cada país, de região para região em função de diferentes variáveis. E este ajustamento de projectos às condições particulares das populações revelasse, na minha opinião, a chave de sucesso destas instituições”* (Pinto, 2003, p.5).

Como qualquer outra instituição, as US's carecem de apoio, quer por parte do Estado, quer por parte dos particulares, sendo movidas pelo seu próprio autofinanciamento. Este é um aspeto bastante importante, que merece ser realçado.

No modelo francês o Estado surge como o grande injetor de fundos das Universidades Seniores. Pelo contrário, no modelo britânico, o autofinanciamento e as receitas provenientes dos alunos são a principal fonte de rendimento.

Estas universidades procuram desenvolver um conjunto de actividades, de forma a promover o seu trabalho, e os próprios alunos pagam uma mensalidade para autossustentar a US. Desta forma, e a nível de despesas, podemos afirmar que no modelo francês estas são maiores, devido aos salários dos professores, despesas com pessoal, entre outros.

Pelo contrário, no modelo britânico, como os professores e os dirigentes são quase sempre voluntários, as despesas são mais reduzidas.

Atualmente, os Estados têm tentado reduzir cada vez mais as despesas, levando-me a pensar que futuramente, o modelo britânico se ajustará mais facilmente aos nossos tempos, deixando em risco todas aquelas que não tiverem autonomia financeira.

Neste momento, em Portugal, tem-se vindo a verificar um aumento significativo destas instituições, praticamente todas elas baseadas no modelo britânico, muito por implementação da RUTIS.

Aliando a sabedoria e a experiência de vida desta nova faixa etária, as Universidades Seniores são cada vez mais um projecto com diversas matrizes de cariz social, cultural, artístico, educativo e recreativo, contribuindo todos os dias para o tão desejado envelhecimento ativo.

#### **2.4. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade em Portugal e sua caracterização jurídica**

Em 1976, surgiu em Lisboa a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa (UITIL), a primeira Universidade Sénior a chegar a Portugal.

De seguida, e na continuação do bom trabalho que se tinha vindo a verificar na UITIL, apareceram mais três Universidades Seniores (US's), a Universidade Popular do Porto, a Universidade de Lisboa da Terceira Idade (ULTI) e a Universidade do Autodidacta e da Terceira Idade do Porto (UATIP).

Tal como se verificava com o êxodo rural na década de 70 para as “grandes cidades”, também o número de US's em Portugal se limitou a Lisboa e ao Porto.

No entanto, é no final dos anos 90, com o Estado e a sociedade consciencializados do papel fundamental do idoso, que surgem cerca de mais de 30 novas US's.

Este aumento deveu-se, além dos fatores que mencionei atrás, ao facto de em 1999 ter sido comemorado o Ano Internacional da Pessoa Idosa, levando à realização de seminários e congressos sobre o tema, bem como a uma maior divulgação por parte dos Média.

Apesar da primeira US ter surgido em Portugal em 1976, só nos últimos cinco anos se conseguiram afirmar verdadeiramente, levando à abertura de dezenas de novas Universidades.

Durante o III Encontro Nacional de Universidades da Terceira Idade que decorreu em Almeirim, organizado pela Universidade Sénior de Almeirim e em que contribuíram as 30 instituições deste género existentes na altura, descobriu-se a necessidade de criar uma associação que as representasse e apoiasse.

Desta forma, surgiu a RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade. A 21 de Novembro de 2005, a própria organizadora do Encontro Nacional de UTI's juntamente com a SIC Esperança, coordenaram e dinamizaram a RUTIS. Inicialmente, filiaram-se neste projecto 26 das 55 Universidades da Terceira Idade (UTI's), que contribuíram para a organização, implementação e dinamização de atividades para seniores.

A Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) é a entidade certificadora e regulamentadora das Universidades Seniores ou da Terceira Idade e é também a representante nacional junto da Associação Internacional de Universidades da Terceira Idade e da UNESCO.

Segundo a RUTIS, *“Em 2011 a RUTIS já tinha 126 Universidades Seniores associadas e até 30 de Abril último o número situava-se nas 150 e, até final do ano, deverá ascender a 170. Estima-se que existam cerca de 20.000 alunos dedicados e cerca de 3.000 professores voluntários que todos os dias contribuem para um melhor envelhecimento por partes desta faixa etária.”* (<http://www.rutis.org>, acedido em 20/12/2012).

Em 2012, estes números foram já ultrapassados. Luís Jacob, Presidente da RUTIS, refere que *“neste momento temos cerca de 210 Universidades Seniores filiadas na RUTIS, e mais de 35.000 alunos”*.

Contrariamente à tendência europeia, a comunidade tem um papel fundamental na criação das Universidades Seniores, pois estima-se que 80% destas

instituições foram criadas pelos próprios utilizadores, adotando assim o modelo inglês, *“...quer isto dizer que, no nosso país, não foi o Estado, ao contrário do que se terá passado noutros países, que tomou a iniciativa de chamar a si a “educação” dos seniores instigando, por exemplo à criação de programas universitários para essa população nas universidades públicas tradicionais.”* (Pinto, 2003 p.28).

No entanto, a palavra “Universidade” tem causado algum desagrado no seio académico, levando mesmo o assunto a ser debatido em encontros e conferências, e até mesmo no Ministério da Educação.

A qualificação “Universidade da Terceira Idade/Sénior” deveu-se à semelhança com o início da história das Universidades.

Na atualidade, estas universidades oferecem, através de palestras ou eventos similares, oportunidades de estudo a pessoas idosas, ou acesso ao saber mais avançado, pois *“de acordo com a nossa investigação, parece haver uma lógica de academização das Universidades Sénior, visível nas actividades e no próprio modelo curricular que desenvolvem, assim como um mimetismo em relação à instituição universitária, que se traduz pela própria designação de Universidade da Terceira Idade e pelos rituais académicos”* (Veloso, 2003, p. 3).

Tal como nas Universidades tradicionais, as UTI’s ou US’s podem incluir a receção ao caloiro, a terminologia aluno/professor, a oração do saber, as tunas académicas, as férias escolares e a abertura e encerramento dos anos letivos.

No entanto devemos realçar e lembrar que as US’s podem nascer da vontade dos próprios utentes, criando ou aproveitando uma associação criada, caracterizando-se essa US por ser uma valência dessa associação. Poderão surgir também da vontade de uma ou de várias entidades, que através de um protocolo entre todos estes órgãos dão origem a uma US.

Contudo, recentemente o Ministério da Educação permitiu o uso da denominação “Universidade”.

Em Portugal, apenas a Universidade da Terceira de Idade de Abrantes tinha autorização do Ministério da Educação para usar esse nome (Portaria nº990/2000 de 14 de Outubro), no entanto, *“... A utilização do termo “universidade” no caso das Universidades Seniores, um pouco metaforicamente em nosso entender, foi já objecto de uma leitura/atenção particular, se não de uma preocupação, no início dos anos*

*oitenta quando, por legislação datada de 1982, o Ministério da Educação refere que permite o uso da denominação “Universidade” desde que as Universidades Seniores se comprometam a não atribuir nenhum tipo de certificados ou grau académico dos cursos ministrados (DL n.º 252/82 de 28 de Junho).” (Pinto, 2003, p.5).*

Portanto, *“A maioria das Universidades Seniores (75%) utiliza a denominação Universidade Sénior ou da Terceira Idade ou Academia Sénior e cada Universidade tem uma média de 150 alunos e 22 professores, e em que os alunos têm na maioria mais que o 9º ano e idades compreendidas entre os 60-70 anos”.* (<http://www.rutis.pt>, acessido a 20/12/2012)

A forma como as US's têm vindo a potenciar os indivíduos seniores e idosos, é uma grande mais-valia para a sociedade, proporcionando aos mais velhos um maior bem-estar e uma melhor qualidade de vida.

Quando refiro sociedade, refiro-me a todos os indivíduos, de todos os escalões etários e sexo, pois todos beneficiam com esta experiência.

As US's têm o dom de proporcionar aos seus utentes um conjunto de experiências, de saberes e conhecimentos e, o mais importante de tudo, os afetos, o bem-estar, a satisfação de viver, que é conseguida através do contato com outras pessoas, com as trocas de experiências, de motivações.

São estes últimos os grandes responsáveis para o aluno sénior procurar este tipo de instituições. Assim, muito para além da transmissão de experiências e conhecimento, é nestas instituições que o sénior desenvolve a sua afetividade, cria laços de amizade, de parceria, e em muitos casos acaba por conhecer outra(o) amor.

Por tudo isto, as US's são enormes potenciadoras no que diz respeito à valorização da sua qualidade de vida, ao nível da saúde física e mental, revelando uma maior resistência à depressão e a outras doenças quer do foro físico, quer do foro psíquico, se tiver a hipótese de se sentir uma pessoa normal, com uma vida ativa, feliz e, sobretudo, amado.

Com um conhecimento já mais profundo, podemos abordar juridicamente as US's.

Na sua maior percentagem, as US's são associações sem fins lucrativos, levando um pequeno número a associar-se a autarquias. Há no entanto algumas

exceções, como o caso de uma universidade que é uma cooperativa e outra que se encontra ligada à União das Misericórdias.

No passado, houve algumas US's que se tornaram Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), com o objetivo de obterem apoios do Estado. O facto de se terem assumido com uma configuração de IPSS originou uma confusão organizacional e a alterações dos métodos de trabalho, tendo também surgido pressões do Centro Regional de Segurança Social no sentido de alterarem os seus serviços, de acordo com o que o Estado entende que devem ser os serviços das IPSS.

Em Julho de 2008, o Presidente da RUTIS apresentou uma proposta de legislação junto do Ministério da Segurança Social e do Trabalho, que estava de acordo com a nova regulamentação dos Centros de Convívio e Envelhecimento Ativo, vindo a ser aceite e entrado em vigor.

Neste momento, qualquer US poderá usufruir do estatuto de IPSS sem qualquer problema.

## **2.5. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade no distrito de Portalegre**

Sendo uma região do interior de Portugal, o distrito de Portalegre é uma zona onde a população sénior e idosa é um facto.

Com vista a combater esta realidade, o distrito tem apresentado uma grande variedade a nível de atividades, promovidas em grande parte pelos municípios e pelas IPSS's.

O projeto da RUTIS visa proporcionar aos maiores de 50 anos um estilo de vida saudável, promovendo a qualidade de vida. Nos últimos 6 anos verificou-se um aumento destas instituições no distrito de Portalegre.

Baseadas todas no modelo inglês e no voluntariado, surgiu em 2006 a primeira Universidade Sénior (US) no distrito de Portalegre, precisamente em Portalegre, através da Associação Juvenil Verdade. Esta US conta neste momento com cerca de 60 alunos, em grande parte mulheres. No ano de 2007, surgiram outras duas US, a Universidade Sénior de Ponte de Sôr, criada pela associação Caminhar - Associação

Cristã de Apoio Social, sob a alçada do município de Elvas, a Universidade Politécnica Sénior de Elvas.

Ambas maioritárias no sexo feminino, a primeira conta já com 68 alunos e a segunda com 70 alunos.

Em 2008, aparece no Gavião a Universidade Sénior do Gavião, promovida pela Associação Cultural e Artística da Juventude Gavionense, que conta com 120 alunos. De referir que esta US é uma das mais dinamizadoras do distrito, participando ativamente nas atividades da RUTIS e de todas as instituições do concelho do Gavião.

No entanto, e após algumas tentativas falhadas de abertura de US's, como foi o caso da Universidade Sénior de Marvão e de Alter do Chão, em 2012 nasce primeiramente a Universidade Sénior do Crato e posteriormente a Universidade Sénior de Monforte. A primeira nasce da iniciativa da Manobra Principal - Associação Cultural e Recreativa, sediada em Portalegre, e conta já com 40 alunos. A segunda surgiu de uma iniciativa da Câmara Municipal de Monforte e tem um total de 30 alunos.

De salientar que apesar do número crescente de alunos, há uma dificuldade em que eles participem nas aulas e atividades das instituições. Este fenómeno deve-se ao fato de os concelhos do distrito de Portalegre serem rurais e dispersos, e por consequente as próprias organizações não possuem meios de transporte para satisfazer esta necessidade.

No geral, a RUTIS ([www.rutis.org](http://www.rutis.org), acedido em 20/12/2012), considera que todas as US's têm como objetivos:

- a) Oferecer aos alunos um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e o ambiente da sociedade onde se inserem;
- b) Proporcionar aos alunos a aquisição de conhecimentos, onde os mesmos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
- c) Desenvolver atividades promovidas para e pelos alunos;
- d) Criar espaços de encontro na comunidade, que se tornem incentivos e estímulos a um sã espírito de convivência e de solidariedade humana e social;

- e) Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores;
- f) Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- g) Desenvolver ações de formação social, pessoal e profissional para a comunidade com mais de 50 anos.

Os seus programas são vastos, tanto rígidos como flexíveis, respeitando os gostos, interesses e disponibilidade dos seniores. A nível de atividades extracurriculares, as US apresentam, entre outras, diversas atuações do Grupo Coral no Natal, nos Lares do Concelho, almoços-convívio, atuações do Grupo de Instrumentos nas Janeiras, Festas de Carnaval, atividades em colaboração com a Biblioteca Municipal e com o Agrupamento de Escolas, organização e participação em Encontros de Teatro e de Grupos Corais, viagens temáticas relacionadas com as aulas, participação no Encontro Nacional da RUTIS, Intercâmbio com a Universidad de Mayores da Extremadura Espanhola, exposição de trabalhos na Feira de Gastronomia do Concelho, participação em Feiras Biológicas, Workshops e Sessões de Sensibilização.

Os grupos de alunos são muito heterogéneos, sendo que apesar de a maioria ter um nível de escolaridade entre o 4º e o 9º ano, existe um número razoável de alunos com cursos superiores, mas também de iletrados. As idades variam entre os 50 e os 90 anos, sendo que a maioria ronda os 70 anos.

Por fim, é de referir que todos os coordenadores das US's referem em unanimidade que o surgimento destas instituições contribui a 100% para um melhor envelhecimento ativo dos utentes, promovendo uma maior qualidade de vida.

## **2.6. As Universidades Seniores ou da Terceira Idade como respostas socioeducativas**

### **2.6.1. A Animação Sociocultural e o animador**

A animação, em qualquer das suas modalidades, adquiriu grande importância nas sociedades atuais. Este facto deve-se à sua vitalidade como prática e como metodologia no fomento da democracia.

A Animação Sociocultural (ASC), em particular, emergiu das comunidades em determinadas circunstâncias históricas, e muitos profissionais trabalharam na utopia da transformação e da mudança sociais.

Quando, na actualidade, se fala em «animação sociocultural», alguns autores (Caride, 2005; Ventosa, 2002; Augustin & Gillet, 2000; Bento, 2003) atribuem-lhe, pelo menos, dois sentidos. A animação sócio-cultural como desenvolvimento comunitário, traduzindo uma “capacidade geradora de auto-organização e de auto-gestão social”, por parte das próprias populações; e como gestão sociocultural, articulando os processos de dinamização e difusão de actividades culturais ou artísticas numa lógica de «engenharia social», a partir da «gestão» e da «promoção» de novos espaços urbanos de proximidade (Borja, 2003).

Estas duas tendências acerca da «animação sociocultural», como acabámos de referir, foram, ao longo do tempo, assumindo contornos difíceis de delimitar num tempo de «crise de representação» das dinâmicas ou dos movimentos sociais (Touraine, 2000). Por isso, falar de «animação sociocultural» remete-nos para um campo semântico polissémico.

*“A Animação Sociocultural é uma forma de acção sócio-pedagógica que, sem ser a única, se caracteriza pela procura e pela intencionalidade de gerar processos de participação das pessoas em áreas culturais, sociais e educativas que correspondam aos seus próprios interesses e necessidades”* (Bento, 2003).

Neste âmbito, a «animação» é sinónimo de «desenvolvimento comunitário». Enquadrado numa vertente de trabalho social e educativo, este tipo de intervenção social visa potenciar o «empowerment» nas comunidades locais, reabilitando o «poder» da comunidade como ator do seu autodesenvolvimento social (Dumazedier, 2002). Do ponto de vista do modelo conceptual, este tipo de acção tem por base paradigmática a Pedagogia Social, entendida na sua acepção “sócio-crítica-dialéctica” (Ventosa, 2002; Habermas, 1986). Esta concepção educativa (para além do sentido formal e escolar) visa promover uma cultura de participação democrática e otimizar práticas de emancipação social numa óptica crítico-transformadora (Caride, 2005).

A animação educativa (ou socioeducativa), inscrita, também, de forma transversal nas funções dos profissionais de Educação Social (ou «educação especializada») (Rouzel, 2002) e de Trabalho Social (no sentido anglosaxónico),

tende a ser associada ao «serviço educativo» prestado no âmbito da comunidade (ex. autarquias, bibliotecas, museus, ludotecas, etc.).

Este tipo de trabalho sócioeducativo visa potenciar “sistemas de mediação pedagógica” entre os «técnicos» (mediadores) e os usuários, numa perspectiva de serviço público de qualidade e com o intuito de promover uma cultura cívica de responsabilidade pessoal e social. Quanto ao paradigma epistemológico que está na base deste modelo conceptual, é a Pedagogia Comunitária na perspectiva “cultural-interpretativa” (Ventosa, 2002; Habermas, 1986). Esta concepção educativa procura reabilitar o Sujeito enquanto capaz de autoformação, numa dinâmica de aprendizagem ao longo da vida (Dumazedier, 2002; Touraine, 2000).

A animação cultural tende a configurar-se a partir de duas vertentes fundamentais: o sector da animação cultural (artística, desportiva, turística, urbana, virtual...) e o sector da engenharia social (gestão sociocultural ou gestão dos espaços urbanos). Para além dos animadores de «rua», de «eventos» de carácter lúdico-cultural, de «centros comerciais» (etc.), emergem (entre outros) no espaço da «cultura urbana» outras figuras como os Gestores Culturais, os Operadores Culturais ou os Desenhadores (Urbanistas) dos «espaços de proximidade». Este amplo sector emergente parece enquadrar-se nas políticas sociais e culturais que preconizam uma difusão, uma gestão e uma dinamização da cultura urbana numa óptica de circularidade de «bens» (culturais) e de «serviços» (sociais) acessíveis a toda a comunidade (Bertin et al., 2003; Poyraz, 2003; Borja, 2003; Ventosa, 2002). Quanto ao modelo conceptual que lhes está subjacente é tanto o modelo Crítico-Dialéctico como o modelo Racional-Tecnológico (Ventosa, 2002; Habermas, 1986). Este paradigma de «intervenção social» assenta, por um lado, no potencial da dinamização da democracia cultural (o acesso da cultura por todos) e, por outro lado, na capacidade de gestão em rede (Castells, 1998) da cultura urbana e de novos espaços de proximidade (Bertin et al., 2003; Poyraz, 2003; Borja, 2003).

Portanto, falar de «animação sociocultural», como fórmula sincrética, introduz-nos numa complexidade de tal ordem que, se quisermos ser rigorosos do ponto de vista conceptual, importa delimitar os âmbitos profissionais que lhes estão associados: uns inscritos, ainda, nas tradições da clássica «animação sócio-cultural»

(socioeducativa), outros, já numa lógica emergente, articulados em novas figuras de «animação social cultural» (desenvolvimento comunitário e engenharia social).

Na nossa sociedade parece haver uma necessidade sentida e generalizada de vivenciar a solidariedade e o compromisso.

A finalidade de potenciar e de desenvolver as capacidades humanas de relação, de convivência e de interajuda, tem feito acreditar, como afirmam Quintas e Sánchez “...*que tudo é possível se a gente se reúne para criar projectos comuns e participativos na procura de maior qualidade de vida e de um renovado bem-estar social*”.

Os animadores sendo produtores de inquietude, mostram-se como vitalizadores do social.

Sobre o posicionamento do animador as tendências têm oscilado entre um modelo de animador como “interventor”, outorgando-lhe um sentido externo no qual animar seria igual a “dar vida”, e um modelo de animador como “mediador”, com um carácter imanente, em que animar seria igual a “pôr em relação” (Ventosa, 2002).

Embora muitas vezes esta dupla função esteja interligada, é a partir da consciência destas diferentes posições que se pode desenhar a sua formação.

Então, “*um animador é alguém que realiza tarefas e atividades de animação. É a pessoa capaz de estimular a participação ativa da gente e de insuflar um maior dinamismo Sociocultural, tanto no individual como no coletivo*” (Lopes, 2002).

Neste âmbito, Trilla refere que o animador atua como um catalisador que desencadeia e anima processos, cujo protagonismo se procura que corresponda fundamentalmente a iniciativas da mesma gente. A sua contribuição básica compreende aspetos que, ainda que diferentes, se complementam e articulam entre si, isto é, proporcionar assessoria técnica para que o grupo ou coletivo encontre resposta às suas necessidades e problemas, e se capacite para organizar e conduzir as suas próprias atividades: contribuir para que a mesma gente envolvida nestes programas recupere, sistematize, avalie e implemente as suas próprias práticas socioculturais, como forma de alentar e acrescentar o protagonismo popular, e sobretudo animar, vitalizar e dinamizar as energias e potencialidades existentes nas pessoas, grupos e coletividades.

## 2.6.2. Respostas Socioeducativas

Segundo Jacob (2005), *“Podemos perfilar as Universidades da Terceira Idade (UTI) como a resposta social, desenvolvida em equipamentos, que visa criar e dinamizar regularmente actividades culturais, educacionais e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime não-formal [...] podemos entender as UTIs como uma resposta social pois visam combater o isolamento e a exclusão social dos mais velhos, principalmente após a entrada na reforma, isto promovendo a participação dos seniores na sociedade, divulgando os seus direitos e oportunidades na sociedade actual e reduzindo o risco de dependência”* (retirado de <http://www.rutis.org> em 10/12/2012).

No princípio das UTI's, a Universidade de Toulouse em França refere que as mesmas visam *“Desenvolver o convívio salutar e útil entre os seniores, combater a exclusão social e proporcionar aos mais velhos a possibilidade de aprenderem ou ensinarem”* (Jacob, 2005, p.4).

Para além de serem um projeto educativo e formativo, as UTI's são também um projeto social e de saúde, visto contribuírem significativamente a nível social, em concreto nas relações interpessoais e intergeracionais, contribuindo de uma forma saudável para uma maior qualidade de vida, prevenindo o isolamento e exclusão social, promovendo uma maior qualidade de vida.

Desta forma, têm como objetivos principais a promoção de actividades culturais, educativas, artísticas, formativas e de lazer. Tal como em Portugal, estas UTI's seguem o modelo Inglês, dedicadas a seniores e idosos com mais de 50 anos e funcionam em regime não formal, ou seja, não possuem qualquer tipo de certificação e as aulas são construídas à medida do aluno, constituídas por associações sem fins lucrativos, por professores voluntários e num contexto *“Aprendizagem ao longo da vida”*.

Assim, e seguindo o modelo de educação não-formal, pretende-se que os alunos organizem, dinamizem e participem em actividades, partilhando a sua experiência e conhecimentos com os restantes, levando a uma relação de professor-aluno-professor, ou seja, o aluno pode ser professor e o professor aluno. Desta forma, os seniores têm assim uma taxa de atividade muito elevada nas relações interpessoais e intergeracionais, trocas de saberes, tradições e culturas, conseguindo

atingir num futuro próximo a inclusão do sénior, sentindo-se bem, ativo e útil no seu papel de sénior.

No geral, as atividades e nomenclaturas nas UTI's são parecidas com as da Universidade tradicional, bem como as disciplinas, que possuem um vasto livro de ofertas, indo ao encontro de programas teóricos ou práticos, não havendo nem exames nem classificações.

Existem alguns programas referentes às disciplinas existentes que ajudam os alunos a optar por uma disciplina em vez de outra. As aulas são assim um espaço de debate, de convívio, sendo por isso momentos importantes de comunicação, promovendo a experiência e vivências de cada um, impulsionando e fomentando um estilo de vida ativo.

Além das aulas, no leque das atividades extracurriculares, também fazem parte visitas de estudo, visitas a exposições, participação em atividades culturais e artísticas, etc., bem como cerimónias de abertura e encerramento de anos letivos.

Em muitas UTI's existem ainda Tunas, Grupos Corais, Grupos de Teatro e atividades extracurriculares semelhantes às das Universidades em si.

Dados indicam que a maioria dos alunos frequentadores destas UTI's são muito diversificados a nível económico, familiar e educativo, desde a classe baixa até à alta, com famílias pequenas e numerosas, e com escolaridades que vão desde o analfabetismo ao mais alto grau de ensino.

Sendo estas UTI's para maiores de 50 anos e não tendo limite de idade e sexo, há um encontro de alunos que têm diferenças de décadas. É no sexo feminino que residem os maiores frequentadores, chegando mesmo a rondar os 70%.

Sendo estas instituições baseadas no voluntariado (Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro e na sua regulamentação Decreto-Lei n.º 389/99 de 30 de Setembro, conforme Anexo 1, todos os professores por consequente são voluntários, tendo que apresentar maioridade, conhecimentos específicos para ministrar as respetivas aulas e disponibilidade. Muitos deles são já reformados ou estão no ativo, existindo no entanto uma grande maioria de estudantes.

## 2.7. Trabalho em rede e parceria

O trabalho em rede e o estabelecimento de parcerias constitui hoje um dos pilares fundamentais da racionalização de procedimentos e da gestão eficiente de meios.

Cada vez mais as instituições procuram promover o trabalho de parceria, de forma a unir esforços para reduzir, em grande parte, custos a nível organizacional e proporcionar diferentes vivências que não se verificam na organização de origem.

Efetivamente, a canalização dos esforços produtivos e dos meios de produção para áreas específicas e centrais na atividade das instituições permite que se concentrem na obtenção de melhores resultados, que estimulem a criatividade dos seus colaboradores, que definam as melhores técnicas, que tenham tempo para dedicar ao planeamento das atividades e que perspetivem os seus valores, missão e objetivos.

Castells (2002) refere que as parcerias são destinadas a articular a resolução de problemas, recursos de troca, cooperação, coordenação e formação de coligações.

O mesmo autor define a relação entre os parceiros em temporária (entidades locais, incluindo autarquias, instituições, Organizações Não Governamentais (ONG's), etc.), ou permanente.

A parceria reúne as capacidades institucionais e de recursos humanos, na forma de habilidades, experiências e ideias para resolver problemas comuns que são muitas das vezes além da capacidade de uma única organização ou grupo.

Boaventura Sousa Santos refere que procuramos *“outras formas mais complexas de democracia capazes de lidar com a complexidade da sociedade actual, com a diversidade das formas de viver e de lidar com o social”*.

Implica, assim, uma articulação entre a democracia representativa e a democracia participativa.

Como refere Isabel Carvalho Guerra, a *“democracia reconhece os indivíduos e as colectividades como sujeitos e apela a uma capacidade de desenvolvimento e de decisão nos contextos da quotidianidade; nesse sentido, é um apelo à capacidade de negociação dos actores com vista ao estabelecimento de novos contratos sociais em que os interesses diversificados se clarifiquem”*.

Assim, a título de exemplo: Uma Universidade Sénior (US) ou da Universidade da Terceira Idade (UTI) une esforços com uma autarquia ou um Agrupamento de Escolas, com o intuito de desenvolver diversas atividades para melhorar a qualidade de vida dos seniores e idosos, promovendo a intergeracionalidade e a inclusão social.

No entanto, Rodrigues e Stoer (1998) definem três tipos de parcerias, sendo elas as parcerias em rede, em coordenação e colaboração.

- *Parceria em Rede:* As relações entre os parceiros dentro das redes são muitas vezes menos formais, ou informais. O principal objetivo da maioria das redes é a troca de informações entre os membros, como por exemplo uma rede de agências de voluntários, ONG's, organizações comunitárias, partilhando experiências nas suas atividades locais;
- *Parceria de Coordenação:* As relações entre os membros estão intimamente ligadas. Definição de tarefas específicas entre as organizações, que necessitam de recursos (para a representação, gestão, realização de tarefas específicas), além de compartilharem informações;
- *Parceria de Colaboração:* As relações entre os membros são fortes e funcionais nas mais amplas áreas, definindo atividades conjuntas, como por exemplo a Rede de Organizações Colaboradoras Regionais de Apoio - Índia.

No entanto, há um conjunto de princípios que as organizações convêm seguir.

De todos eles, a confiança é a mais importante, caso a parceria atravesse fronteiras. Essa confiança deve ser de carácter interpessoal, interinstitucional e cultural. Em tais condições, as relações são abertas ao risco de mal-entendidos e não há necessidade de uma expressão clara de interesses e aspirações dos dois lados.

A transparência entre os parceiros é a base para uma relação sólida e honesta. Uma relação que envolve a transferência de recursos (por exemplo, de um departamento do governo a entidades locais ou de um departamento do governo a ONG's ou de um doador de ONG's / entidades locais, etc), requer que os princípios estritamente empresariais sejam seguidos, com relatórios, prestação de contas e uma boa administração. No entanto, na maioria dos casos, temos que depender de um relacionamento baseado na confiança. (Castells, 2005)

No que se refere às relações de parceria que estão abertas para o diálogo e a troca de pontos de vista, a mutualidade reina. O respeito é de extrema importância.

Solidariedade significa sensibilidade e compromisso com os problemas, os esforços e as restrições de outros parceiros, especialmente daqueles que vivem em condições de pobreza e opressão.

Ela implica uma prontidão para responder de forma adequada e em tempo hábil às necessidades variadas. A solidariedade não é apenas uma palavra de captura, significa resposta às necessidades e limitações com base em respeito e igualdade nas relações de parceria.

Qualquer parceria envolve direitos e obrigações, há que haver responsabilidade. É um grande desafio quando um dos parceiros tem os recursos e os outros têm que se submeter a essa organização, ou um tem o poder de decidir quem fica com os fundos enquanto o outro é responsável pela sua utilização. Não há uma resposta totalmente satisfatória para este dilema. No entanto, esta não faz uma parceria ideal, menos desejável. É um ideal digno de muito esforço. (Rodrigues e Stoer, 1998)

Por tudo isto, e para uma parceria ser eficaz, há um conjunto de requisitos que se devem manter. As organizações devem estar abertas, recetivas, sensíveis, responsáveis e devem aceitar e institucionalizar a parceria em níveis adequados.

No entanto, há uma certa tensão no relacionamento entre organizações de base voluntária e órgãos públicos, apesar de alguns interesses comuns. Ambos acreditam na descentralização e do grande potencial de ação cívica a nível popular, mas a relação de cooperação, que deve existir entre órgãos locais eleitos e as associações, é muitas vezes inexistente. (Castells, 2005)

Por último, trabalhando juntos devemos ajudar os parceiros diferentes para atender aos seus próprios objetivos, como também contribuir para as metas e objetivos comuns e isso pode ser realizado através da construção da capacidade organizacional em habilidades existentes de organizações ou sistemas para aumentar o envolvimento, tomada de decisão e de propriedade de questões.

A parceria deve ser também uma oportunidade para a aprendizagem compartilhada, para reunir recursos e para aumentar o potencial de inovação.

Assim, antes de construir uma parceria é necessário decidir se vale a pena, e estar ciente dos desafios e fatores do sucesso ou fracasso.

### III. ESTUDO EMPÍRICO

*“A investigação científica é um processo que permite resolver problemas ligados ao conhecimento dos fenómenos do mundo real no qual nos vivemos. É um método particular de aquisição de conhecimentos, uma forma ordenada e sistemática de encontrar respostas para questões que necessitam duma investigação”.* (Fortin, 1999).

Na sequência do enquadramento teórico exposto, neste capítulo será apresentado um estudo empírico que visa abordar e ligar as Universidades Seniores ou da Terceira Idade e a qualidade de vida, numa amostra de coordenadores e utentes destas instituições.

Inicialmente será apresentado o tipo de estudo e a sua justificação, ou seja, a sua pertinência no panorama demográfico actual, bem como os objectivos formulados.

De seguida serão apresentadas as hipóteses formuladas para o presente estudo, as variáveis de estudo, os participantes, e o material administrado.

Por fim, serão apresentados os resultados do estudo e a discussão destes, bem como um projecto de intervenção.

#### 3.1. Tipo de Estudo

O estudo realizado nesta dissertação foi de carácter quantitativo e qualitativo, através da realização de inquéritos por questionário misto, com questões de resposta aberta e questões de resposta fechada, quanto à variável Qualidade de Vida (QDV).

#### 3.2. Justificação, Objectivos, Hipóteses e Variáveis de Estudo

##### 3.2.1. Justificação

Na sociedade actual, a população envelhecida é cada vez maior, sendo por consequente maior o número de seniores e idosos na população global. Esta população mais envelhecida tem características únicas a nível de experiências vividas e do saber.

Desta forma, “...são tendências que constituem um enorme desafio para a comunidade científica, sublinhando a necessidade de aprender mais sobre o envelhecimento e a velhice” (Spar & La Rue, 2005).

Dado ao desafio que os nossos tempos nos proporcionam, e com o evoluir das sociedades, o Estado Português e a Comunidade Europeia procuram dar resposta a questões relacionadas com o Envelhecimento Ativo.

É neste seguimento que surgem as Universidades Seniores ou da Terceira Idade, que pretendem dar resposta a este tipo de população.

Sendo o ano de 2012 o “Ano Internacional do Envelhecimento Ativo”, pretendeu-se com este estudo contextualizar e comprovar o conceito de envelhecimento ativo e o de qualidade de vida, no âmbito das Universidades Seniores em Portugal, e mais concretamente do distrito de Portalegre.

### 3.2.2. Objetivo Geral

Este estudo tem como objetivo geral a análise da resposta social das Universidades Seniores do distrito de Portalegre, bem como determinar se os seniores adquiriram alguma qualidade de vida após a frequência de atividades das referidas instituições.

### 3.2.3. Objetivos Específicos

Em específico, os objetivos deste estudo são:

- Averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas, ou não, segundo a variável qualidade de vida;
- Averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas, ou não, em dois grupos distintos: os que frequentam a Universidade Sénior e os que não usufruem de qualquer tipo de resposta social.

### 3.2.3. Hipóteses

De acordo com a revisão da literatura efectuada, formulou-se a seguinte hipótese:

- Hipótese 1: Resultante dos objetivos propostos, *“existem diferenças estatisticamente significativas na qualidade de vida entre aqueles que*

*usufruem das Universidades Seniores, como resposta social, evidenciando maior qualidade de vida, comparativamente com os que não têm qualquer tipo de resposta social” (Jacob, 2005).*

#### **3.2.4. Variáveis de Estudo**

No presente estudo foram consideradas as seguintes variáveis:

- *Variável principal:* Qualidade de Vida, operacionalizada através das respostas obtidas pelos participantes (responsável da RUTIS, coordenadores e alunos das Universidades Seniores, indivíduos que não usufruem de qualquer resposta social), no questionário elaborado no Google Drive.
- *Variáveis secundárias:* Idade, Sexo, Profissão, Situação Profissional, Habilitações Literárias, Local de Residência, todas elas operacionalizadas através de um questionário criado para o efeito através do Google Drive, dirigido a todos os inquiridos.

## IV. METODOLOGIA

Segundo Quivy (1992), “...a metodologia é o prolongamento da problemática e do modelo de análise, articulando de forma operacional as marcas, as pistas, que serão facilmente retidas para orientar o trabalho de observação e análise”. Então, pode-se afirmar que a metodologia permite elaborar um perfil científico do trabalho.

### 4.1. Paradigma e estratégias de investigação

Para este estudo, primeiramente foi efetuada uma análise documental dos conceitos e, para o estudo da opinião de um elemento que compõe a RUTIS e as Universidades Seniores (coordenadores e alunos), bem como os indivíduos que não usufruem de qualquer tipo de resposta social, foram utilizadas as técnicas quantitativas e qualitativas, o inquérito por questionário tipo misto – com questões de resposta aberta e questões de resposta fechada, que é definido como uma lista de perguntas que recolhe informações necessárias ao estudo.

Este questionário foi baseado na Escala de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Idoso (Easycare) (Anexo 6).

Para Hoz (1985:58), o questionário “é um instrumento para recolha de dados constituído por um conjunto mais ou menos amplo de perguntas e questões que se consideram relevantes de acordo com as características e dimensão do que se deseja observar”.

Segundo Anderson (1998: 170), o questionário “tornou-se num dos mais usados e abusados instrumentos de recolha de informação. Se bem construído, permite a recolha de dados fiáveis e razoavelmente válidos de forma simples, barata e atempadamente”.

Tendo em mente os pontos de abordagem desta tipologia de investigação – o estudo de caso – sugeridos por Yin (1988, cit. in Carmo & Ferreira, 1998:216): “- investiga um fenómeno actual no seu contexto real; quando – os limites entre determinados fenómenos e o seu contexto não são claramente evidentes; e no qual – são utilizadas muitas fontes de dados”, recorri a uma aproximação exploratória, porque se pretendia o levantamento das formas de gestão e funcionamento das

Universidade Seniores, do seu trabalho em rede e parceria, bem como comprovar o conceito de envelhecimento ativo dos seus utentes.

Parti de um processo de recolha de dados, em que explorei presencialmente as gestões e práticas das Universidades Seniores do distrito de Portalegre.

A investigação bibliográfica também não foi deixada de parte, fundamentando todo o meu processo de investigação sobre o tema.

Efetuei diversas recolhas visuais (Imagem 1 a Imagem 7) e verbais (Anexo 3) e elaborei um pré-questionário (Anexo 4), sendo posteriormente entregue a um responsável pela RUTIS, a 2 coordenadores, 10 alunos das Universidades Seniores e a 2 indivíduos que não usufruem de qualquer tipo de resposta social, no sentido de se alargar ou retificar o conjunto de tópicos que serviriam de base de formulação dos inquéritos por questionários (Anexo 5) que realizei, com vista a fundamentar toda a recolha anterior.

Posteriormente, procedi à elaboração das questões que utilizei nos quatro inquéritos por questionário, destinados a quatro tipos de público.

Primeiro, e com o intuito de perceber o papel da RUTIS no universo deste tipo de instituições, elaborei um questionário constituído por uma parte que refere a informação pessoal, outra de caracterização da RUTIS, e uma última de opinião.

O segundo questionário foi destinado aos coordenadores, sendo composto por 4 partes: a primeira menciona os seus dados pessoais, e as outras 3 falam da Universidade Sénior que dirige, a sua dinamização e recursos.

O terceiro questionário dirigiu-se aos alunos dessas Universidades Seniores, tendo uma primeira parte com o objectivo de obter informação pessoal. De seguida, procurei obter algumas respostas ao nível da caracterização, segurança e os recursos da Universidade Sénior.

Posteriormente, pretendi saber alguma informação ao nível da relação pessoal e social dos alunos, perguntando diretamente qual a sua caracterização antes e depois de frequentar este tipo de instituições, e se estas contribuíram para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Por fim, e com o objetivo de atingir indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de respostas sociais, elaborou-se um quarto inquérito por questionário dividido por 7 partes, pretendendo averiguar os indivíduos a nível pessoal e social.

Numa primeira parte pretendia-se retirar alguma informação a nível pessoal (nome, idade, habilitações literárias, etc.), para que pudéssemos conhecer a nossa amostra. De seguida analisou-se a realização e valorização pessoal e em terceiro lugar apuraram-se os fatores motivacionais e desmotivacionais dos mesmos. Da quarta à sexta parte da estrutura do inquérito, averiguou-se a saúde mental e bem-estar, a segurança, a opinião dos inquiridos acerca da sua qualidade de vida. Por fim deixou-se em aberto três questões de sugestões e comentários finais.

Quer o terceiro, quer o quarto questionário, foram elaborados com base na Escala de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Idoso – Easycare (Sousa & Figueiredo, 2000)

De referir que no inquérito por questionário destinado aos coordenadores e aos alunos das seis Universidades Seniores, foram construídos com base num guião de entrevista, com o intuito de fabricar um pré-questionário, levando por fim ao questionário propriamente dito.

#### **4.2. Terreno de pesquisa, população e amostra**

Tendo como terreno de pesquisa o distrito de Portalegre, mais concretamente as principais Universidades Seniores (US) filiadas na RUTIS, procurei investigar praticamente todos os coordenadores das Universidades Seniores, os seus alunos e um responsável pela RUTIS, bem como foram analisados um pequeno grupo de indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de resposta social.

Foi estudada uma amostra aleatória simples, que contou com a resposta de 1 responsável pela RUTIS, 7 coordenadores das Universidades Seniores, atingindo os 60 alunos, e 20 indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de respostas sociais.

De referir que do total de alunos das Universidades Seniores, mais que metade (60%) estão inativos pelo facto da ruralidade e da dispersão do distrito de Portalegre. Desta forma, estas instituições não estão a ser capazes de dar resposta ao nível do transporte dos alunos.

#### **4.3. Material**

Neste estudo, foram adotadas quatro medidas de recolha de dados, o Inquérito por Questionário, reportagem fotográfica, estudos bibliográficos e webgráficos, e

conversas informais com dirigentes, coordenadores e alunos das Universidades Seniores, e indivíduos que não usufruem de qualquer tipo de resposta social.

#### 4.4. Procedimentos

No início deste estudo comecei por consultar alguma bibliografia específica, com o objectivo de me integrar no tema que iria abordar e estudar.

Entre os dias 21 de Setembro de 2012 e 22 de Janeiro de 2013, procurei fazer um pouco de “trabalho de campo” e construir um guião de entrevista com o intuito de aplicar um pré-questionário. Este tinha o intento de aprofundar um inquérito por questionário destinado ao responsável da RUTIS, aos coordenadores e alunos das Universidades Seniores (US) e a indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de respostas sociais, todos do distrito de Portalegre.

A aplicação do questionário foi realizada entre os dias 28 de Janeiro e 01 de Fevereiro de 2013, tendo utilizado a internet, e em concreto a plataforma Google Drive, e no caso de alguns indivíduos que não sabiam utilizar este meio, os respetivos questionários foram-lhes entregue em mão, sendo posteriormente colocados na plataforma por mim.

Após preenchidos os inquéritos por todos os inquiridos, procedeu-se ao tratamento e análise dos dados recolhidos no mês de Fevereiro de 2013

Tal como referido, a análise dos dados resultou da interpretação do conteúdo dos quatro questionários efetuados, sendo que para o responsável pela RUTIS todas as 17 questões foram de ordem qualitativa.

Para os coordenadores, formularam-se 7 questões quantitativas e 16 qualitativas, num total de 23.

Em termos dos alunos, foram objeto de tratamento 40 questões, 28 quantitativas e 12 qualitativas.

No caso dos indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de respostas sociais, foram tratadas 35 questões, 20 quantitativas e 15 qualitativas.

Procurou-se deste modo a análise da problemática em questão, tentando interpretar o conteúdo das respostas estruturadamente e em função das temáticas subjacentes.

#### **4.5. Apresentação, análise e reflexão dos dados**

Após a implementação dos inquéritos por questionário e o tratamento dos mesmos, apresentam-se em seguida os gráficos que sintetizam a análise de conteúdo realizada às respostas de todos os envolvidos nos questionários.

Tal como referi, estes questionários foram implementados a três grupos distintos: ao responsável pela RUTIS, aos coordenadores das Universidades Seniores (filiações na RUTIS), do distrito de Portalegre e aos seus alunos.

52

##### **4.5.1. Responsável pela RUTIS**

Para melhor compreender o funcionamento da RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, como se organiza, os seus objetivos e as atividades que desenvolve para os seus parceiros, foi inquirido um responsável por esta instituição.

Luís Jacob, de 41 anos, que desempenha o papel de presidente da direção há cerca de 7 anos, refere que a RUTIS é uma instituição de utilidade pública, IPSS, de apoio à comunidade e aos seniores, dedicada ao envelhecimento activo. É a entidade que representa e une as Universidades Seniores (US's), em Portugal. Tal como é definido nos estatutos, os objetivos da RUTIS são:

1. Constitui o objecto principal da RUTIS:
  - a) Associação de Solidariedade Social de apoio à família, à comunidade e aos seniores.
2. Constituem outros objectivos da RUTIS:
  - a) Promover o envelhecimento activo em todas as suas vertentes.
  - b) Apoiar, unir, promover, representar e reconhecer as Academias e as Universidades da Terceira Idade e projectos similares sem fins lucrativos, adiante UTI's.
  - c) Fomentar a educação e o ensino, a formação profissional e a aprendizagem ao longo da vida.
  - d) Incentivar a investigação e publicação académica e científica na área do envelhecimento e da cidadania.

- e) Fomentar a cooperação para o desenvolvimento, para a defesa dos direitos humanos, para a cidadania e a igualdade, assim como para a solidariedade entre os povos, nomeadamente entre os mais necessitados.
- f) Actuar na prevenção e promoção da saúde.
- g) Estimular o voluntariado, na e para a sociedade.
- h) Ajudar a criar uma identidade europeia e estreitar laços com as comunidades portuguesas no mundo.
- i) Promover outras actividades de solidariedade e desenvolvimento comunitário que se achar conveniente.

Sendo uma IPSS, esta instituição é composta por uma direção e uma assembleia-geral, com 3 elementos cada, e um conselho fiscal. Existe ainda o Conselho Consultivo, com 11 elementos e a mesa do Conselho Geral, com 5 elementos. O Conselho Geral é onde se reúnem todas as Universidades da Terceira Idade (UTI's).

O número de US's tem vindo a aumentar, sendo que em 2012 o número de instituições deste modelo filiadas na RUTIS atingiu as 210, com um total de 35.000 alunos. Importa referir que 86 destas US's foram criadas pelos próprios utilizadores/alunos.

Para manter a sua sustentabilidade e o seu bom funcionamento, a RUTIS conta com algumas parcerias com várias entidades públicas e privadas, nomeadamente com o Ministério da Solidariedade e Segurança Social e com as autarquias. A nível privado, tem protocolos com várias empresas que fornecem produtos ou serviços para os seniores, oferecendo algumas condições vantajosas. Tem também alguns projectos europeus em curso.

Aos seus filiados, a RUTIS oferece um leque de serviços e atividades, sempre com o intuito de promover o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dos seniores:

- Apoio técnico às US's;
- Festival de música;
- Festival de teatro
- Festival de dança
- Encontro nacional de UTI's;

- Concurso de Cultura Geral;
- Reunião Magna;
- Congressos;
- Formações;
- TV Sénior;
- Revista Sénior; entre outras.

Por fim, quando questionado se as US's contribuem para a qualidade de vida dos seus alunos, Jacob não hesita em afirmar que *“todos os dados científicos que temos provam que os alunos que frequentam as UTI's têm menos sinais de depressão, consomem menos medicamentos e são mais alegres”*.

O presidente da RUTIS, acerca do envelhecimento ativo, afirma também que *“...ao proporcionar um leque muito alargado de atividades, as UTI's contribuem para as pessoas continuarem a aprender, partilhar e viver com mais saúde e entusiasmo”*.

#### **4.5.2. Coordenadores das Universidades Seniores do distrito de Portalegre**

Para este estudo, foram inquiridos 7 coordenadores das 6 Universidades Seniores do distrito de Portalegre, com idades compreendidas entre os 29 e os 50 anos.

Todos possuem formação académica superior e têm um emprego paralelo à coordenação da Universidade Sénior. Estes exercem funções de coordenação desde que foi fundada a instituição, com exceção da Universidade Politécnica Sénior de Elvas, que mudou de coordenação há cerca de 2 anos.

Conforme Gráfico 1, todos os inquiridos coordenadores das Universidades Seniores do distrito de Portalegre detêm habilitações literárias ao nível do ensino superior.

Com maior incidência na licenciatura (57%), surgem no entanto com 29% indivíduos com o mestrado e 14% com a pós-graduação.

Numa segunda parte, pretendia-se caracterizar as Universidades Seniores que cada um dos coordenadores dirigia.

Desta forma, segue-se uma pequena caracterização das seis instituições filiadas na RUTIS:

### Universidade Sénior de Portalegre

- Fundada em 2006
- Responsável: Ana Candeias
- Associação responsável: Associação Juvenil Verdade
- Número de alunos: Cerca de 60 alunos, em grande parte mulheres

### Universidade Sénior de Ponte de Sôr

- Fundada em 2007
- Responsável: Pedro Lopes
- Associação responsável: Associação Caminhar - Associação Cristã de Apoio Social
- Número de alunos: Cerca de 70 alunos, maioritariamente femininos

### Universidade Politécnica Sénior de Elvas

- Fundada em 2007
- Responsável: Vitória Branco
- Associação responsável: Município de Elvas
- Número de alunos: Cerca de 70 alunos, em grande parte do sexo feminino

### Universidade Sénior do Gavião

- Fundada em 2008
- Responsável: Eva Neves
- Associação responsável: Associação Cultural e Artística da Juventude Gavionense
- Número de alunos: Cerca de 120 alunos, maioritariamente femininos

### Universidade Sénior do Crato

- Fundada em 2012
- Responsáveis: Carla Martins, Filipe Pires e Pedro Romão
- Associação responsável: Manobra Principal - Associação Cultural e Recreativa
- Número de alunos: Cerca de 40 alunos, em grande parte do sexo feminino

### Universidade Sénior de Monforte

- Fundada em 2012
- Responsável: Maria Fonseca
- Associação responsável: Município de Monforte
- Número de alunos: Cerca de 30 alunos, maioritariamente do sexo feminino

Os inquiridos referem que no geral o grupo de alunos é muito heterogéneo, sendo que apesar de a maioria ter um nível de escolaridade entre o 4º e o 9º ano, existe um número razoável de licenciados, mas também de iletrados. As idades variam entre os 50 e os 80 anos, sendo que a maioria ronda os 70 anos.

Na análise dos Gráfico 2 e Gráfico 3, verifica-se que todos os professores são voluntários (100%). No entanto, na Universidade Sénior de Portalegre (14%) existe um programa de incentivos monetários para alguns deles.

Ao analisar os Gráfico 4 - Filiação na RUTIS e Gráfico 5, verifica-se que todas as Universidades Seniores analisadas são filiadas na RUTIS.

Desta forma, o apoio técnico e teórico, o Festival de Música e Teatro, o Encontro nacional de UTI's, o Concurso de Cultura Geral e algumas formações, fazem com que, na opinião dos coordenadores das Universidades Seniores, estes considerem a parceria bastante favorável (100%).

Quando questionados acerca dos objetivos da sua Universidade Sénior e se estes estavam a ser cumpridos, os inquiridos referem que estas instituições pretendem:

- Promover o desenvolvimento social de comunidades locais;
- Implementar actividades de ocupação dos "tempos livres e de lazer", que sejam potenciadores do desenvolvimento pessoal e social e da participação activa nas comunidades e facilitadores da integração na vida activa;
- Estender o conceito de "Educação e Formação ao longo da vida" ao grupo etário dos seniores;
- Desmistificar a ideia do Idoso como indivíduo decadente e avesso ao conhecimento e inovação;
- Contribuir para a consolidação da imagem do idoso como um cidadão, que sendo um repositório vivo da memória coletiva, é também alguém disponível

para ensinar, aprender e produzir conhecimentos e não alguém que socialmente deixou de ser ativo;

- Desenvolver oficinas de educação não-formal para dar respostas a necessidades locais e capacitar as pessoas com novas e/ou renovadas competências;
- Promover a criação e consolidação de espaços comunitários de participação cidadã e de trocas e intercâmbios;
- Valorizar as identidades e os patrimónios dos territórios;
- Envolver as entidades locais na participação e criação de espaços criativos e gratuitos para crianças, jovens e adultos/as, provenientes de famílias e/ou contextos desfavorecidos;
- Privilegiar o trabalho em parceria e em rede com outras associações, como forma de conhecer e intervir na realidade e de trabalhar com as pessoas;
- Melhorar a qualidade de vida sénior;
- Oferecer um espaço de vida socialmente organizado e adaptado à idade;
- Incentivar a participação sénior em actividades sociais, culturais e de lazer;
- Fomentar o voluntariado na e para a comunidade;
- Incentivar um espírito de convivência, tolerância e solidariedade humana e social;
- Divulgar os serviços, deveres e direitos dos seniores;
- Proporcionar aos alunos um espaço onde possam divulgar, valorizar e ampliar os seus conhecimentos;
- Desenvolver as relações inter-pessoais e sociais entre as diversas gerações;
- Desenvolvimento de protocolos com empresas e instituições, como centros de saúde, centros de emprego, etc.;
- E as instituições que detêm uma ligação mais estreita com os municípios: Promover a intervenção dos vários departamentos da Câmara Municipal no desenvolvimento das atividades letivas/pedagógicas/culturais, nomeadamente no Desporto (aulas de natação, hidroginástica ou dança), Cultura (registo/arquivo histórico do concelho), Turismo (transformar a universidade

num potencial veículo de divulgação e promoção do concelho, através de encontros, viagens e outros eventos).

Grande parte das Universidades Seniores defende que os objetivos têm vindo a ser conseguidos, na medida em que cada ano letivo tem resultado numa evolução positiva no que diz respeito ao envolvimento dos seniores na gestão do plano de atividades.

As Universidades Seniores do Crato e de Monforte referem que, sendo ambas Universidade recentes, e embora com algumas dificuldades financeiras, todos os objetivos estão a ser cumpridos.

Na questão que refere se as Universidades Seniores detêm algum tipo de apoio, as autarquias são as primeiras a emergir neste aspecto, dotadas de infraestruturas e equipamentos, dando um enorme contributo para estas instituições.

As associações locais e as empresas privadas constituem também um pilar de suporte para o bom funcionamento das Universidades Seniores, na medida em que oferecem apoios monetários e logísticos (espaço, telefone, água, luz, material para as atividades, etc.).

Contudo, a Universidade Sénior de Portalegre, conta apenas com o apoio da Escola Silvina Candeias, que lhes oferece todas as condições logísticas para o seu funcionamento.

O terceiro bloco visava conhecer o corpo de disciplinas, bem como a dinamização que as Universidades Seniores apresentam.

Pela análise do Gráfico 6, e sendo as Universidades Seniores estudadas baseadas no modelo inglês, consegue-se chegar à conclusão que os programas são bastante flexíveis (86%), indo ao encontro dos gostos e necessidades dos seus alunos.

No entanto, em todas as atividades que se desenvolvem em organizações como esta, é exigido alguma disciplina. Este ponto foi justificado pela Universidade Sénior de Portalegre (14%), como essencial ao seu bom funcionamento.

No que se refere às disciplinas que usufruem, podemos dividi-las por diversas áreas temáticas, programadas sempre de acordo com os utentes:

- 1 – Artes e Ofícios;
- 2 – Saúde, Mobilidade e Desporto;

- 3 – Novas Tecnologias;
- 4 – Atividades Recreativas, Culturais e de Valorização do Património;
- 5 – Ciências Sociais, Humanas e Cidadania.

Assim, está criado o ponto de partida para várias disciplinas, como o caso da Hidroginástica que está inserida no 2º grupo, ou da Informática, que domina o 3º.

Além das disciplinas criadas, existem um leque de atividades extracurriculares que pretendem corresponder às solicitações mais liberais dos alunos.

Portanto, atividades como atuações da Tuna, almoços-convívio, festas de Carnaval e Natal, teatro, viagens temáticas relacionadas com as aulas, participação no Encontro Nacional da RUTIS, intercâmbios, workshops, sessões de sensibilização, entre outros, encantam os seniores.

#### **4.5.3. Alunos das Universidades Seniores do distrito de Portalegre**

No presente estudo foram inquiridos 60 elementos das 6 diferentes Universidades Seniores do distrito de Portalegre, filiadas na RUTIS. Estes elementos, maioritariamente do sexo feminino, têm idades compreendidas entre os 50 e os 90 anos.

Como se verifica no Gráfico 7, é na faixa dos 61 aos 70 anos que se verificam maiores percentagens.

Através da leitura, verificamos que a maior percentagem (27%) dos inquiridos tem entre 61 e 65 anos de idade e 25% situam-se entre os 66 e 70 anos.

Segue-se com 16% dos inquiridos a faixa etária entre os 56 e os 70 anos, com 15% estão os inquiridos com idades entre os 76 e 80 anos. Sucede-se com 12% as idades entre os 71 e os 75 anos e com 3% surgem os maiores de 80 anos. Por fim, aparecem com 2% os indivíduos com menos de 55 anos. A média de idades é de 63 anos.

No que se refere ao sexo dos indivíduos inquiridos, pode-se verificar através do Gráfico 8 uma maior percentagem das mulheres (70%). Os homens aparecem com uma percentagem de cerca de 30%.

Relativamente às habilitações literárias, através do Gráfico 9 verifica-se que maioritariamente (28%) possuem o 1ºCiclo do Ensino Básico, 10% possuem outras habilitações, 10% possuem o 3ºCiclo do Ensino Básico, e com 8% surgem alguns

inquiridos com o 2ºCiclo do Ensino Básico. Estes últimos referem que foi perto da sua zona de residência que concluíram as suas habilitações.

Os inquiridos que têm habilitações ao nível do Ensino Secundário e Superior (20%), referem que no primeiro tiveram que se deslocar para a sede de concelho ou distrito, e no ensino Superior para fora do seu distrito. 1% não sabe ou não respondeu.

No que concerne às razões que levaram os auscultados a escolher a Universidade Sénior (US) da sua zona, conforme o Gráfico 10, verifica-se que a maioria dos inquiridos refere a qualidade de ensino como a principal razão (53%), ou seja, preferem que as US's tenham maior qualidade no ensino, do que tenham inúmeras disciplinas e atividades despropositadas.

As restantes encontram-se distribuídas da seguinte forma: “Porque é a US mais próxima da minha casa”: 37%; “Os/as meus/minhas amigos (as) também vieram”: 32%; “Facilidades de horário”: 27%; “Outra”: 25%.

Nesta última resposta, os inquiridos referem como justificação pesquisas que efectuaram na internet e brochuras.

De referir que houve inquiridos a seleccionar mais que uma razão.

Neste tipo de questões, como se verifica no Gráfico 11, foi dado aos inquiridos a possibilidade de escalarem de 1 a 5, sendo que o número 1 se refere ao fator de mais insatisfação, o número 3 ao fator intermédio de satisfação e o número 5 para o valor com maior satisfação.

Os inquiridos no geral referem que a qualidade do ensino das Universidades Seniores (US's) é muito boa.

Como se pode verificar no Gráfico 11, 70% dos inquiridos refere que estão “Muito Satisfeitos”, aparecendo sucessivamente numa escala de 4 com 25%. 5% dos inquiridos consideram que as US's estão num estado intermédio, com 3 valores. Finalmente, ninguém quantificou a qualidade destas instituições como má, deixando os valores de 1 e 2 com 0%.

Relativamente ao Gráfico 12, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, que traduz a exigência nas avaliações por parte das Universidades Seniores, constatou-se que há uma diferença entre estas instituições, dividindo-se entre a exigência e a prática não formal no seu bruto.

Assim, o gráfico distribui-se pela seguinte ordem: 5: 28%; 3: 27%; 4: 25%; 1:12%; 2: 8%.

Relativamente ao horário, os inquiridos referem que as Universidades Seniores (US's), fazem todo o esforço necessário para adequar o seu horário às necessidades dos alunos. No entanto, os dirigentes das US's não conseguem “lançar” um horário por unanimidade.

Assim, tal como refere o Gráfico 13, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, grande parte dos inquiridos (67%), refere que o horário está adequado às suas defecções. Pelo contrário, a ausência de respostas com pontuação 1, refere o que mencionei no gráfico 11. Finalmente, aparecem por ordem os 4 valores (20%), os 3 valores (10%) e os 2 valores (2%).

Pela análise do Gráfico 14, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, verifica-se que a maioria dos inquiridos (62%), refere que a Secretaria funciona em pleno. As restantes percentagens são de 22%, 16%, 0% e 0%, correspondendo consecutivamente aos valores 4, 3, 2 e 1.

Os inquiridos manifestaram-se de forma bastante positiva quanto a este ponto, visto a maior parte das Universidades Seniores terem a sua coordenação estreitamente ligada à Secretaria.

É de salientar que nem todas as Universidades Seniores possuem cantina, tendo que os seus alunos se deslocar a casa, refeitórios ou restaurantes próximos para se alimentarem.

No entanto, nas instituições que possuem cantina, 2 em 6 US's, os alunos referem um intermédio de funcionamento, ou seja, a cantina ou só serve almoços ou lanche, não servindo por inteiro as refeições como o pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar.

Assim sendo, como se vê no Gráfico 15, escalado de 1 a 5, de “Pouco” a “Muito”, temos os seguintes valores: 1: 0%; 2:0%; 3: 5%; 4: 2% e 5: 3%. 90% dos inquiridos não sabem ou não respondem.

Tal como no caso da cantina, nenhuma das Universidades Seniores possui Biblioteca. No entanto, grande parte destas instituições recorre às bibliotecas das autarquias locais.

Deste modo, e visto serem geridas pelas entidades atrás referidas, é quase unânime (27%), o seu excelente funcionamento.

Há 3% que consideram que as bibliotecas estão quase a funcionar no pleno, e outros 3% que mencionam funcionar quase mal. 67% dos inquiridos não sabe ou não responde. O Gráfico 16 foi escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”.

Quando questionados sobre a conservação dos espaços que a Universidade Sénior dispõe para a sua utilização, grande parte dos inquiridos refere que estão em muito bom estado de conservação, conforme demonstram os valores escalados de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, do Gráfico 17: 5 com 67% e 4 com 28%.

Há uma percentagem minoritária dos inquiridos (2%), que referem estar numa opinião intermediária. 3% dos inquiridos refere que a conservação dos espaços da sua US são praticamente más.

Esta análise pode ser concluída com o facto das US's do distrito de Portalegre contarem com o apoio, através da cedência de espaços, das autarquias ou de instituições bem apetrechadas de excelentes infra-estruturas.

Através da leitura do Gráfico 18, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, verifica-se que 68% dos indivíduos considera que as salas de estudo estão muito bem organizadas.

Este valor poderá ter a ver com o facto de maioritariamente os próprios alunos organizarem as salas das Universidades Seniores (US's). É portanto uma liberdade que lhes é concedida por parte da coordenação.

No entanto, há duas US's que não liberalizam esta questão. Aparecem assim com 4 valores, 20% dos indivíduos e com 3 valores, 12% dos indivíduos, que pensam que as salas de estudo da sua US, não estão tão bem organizadas quanto mereciam.

Na análise dos Gráfico 19 e Gráfico 20, escalados de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, podemos verificar que os inquiridos consideram que, de um modo geral, os espaços das Universidades Seniores estão limpos.

No caso da limpeza das salas de estudo apresentam uma percentagem de 78% e na limpeza das casas de banho de 83%.

Os restantes resultados traduzem-se por:

- Salas de estudo: 4: 17%; 3: 5%; 2: 0% e 1: 0%.
- Casas de banho: 4: 17%; 3: 0%; 2: 0% e 1: 0%.

De referir que, já que as infraestruturas são cedidas pelas autarquias, praticamente todos os locais onde funcionam as Universidades Seniores serem limpas diariamente ou semanalmente pelos funcionários autárquicos.

Para finalizar a caracterização das Universidades Seniores, foi perguntado aos inquiridos se o plano de atividades era o mais adequado, servindo os seus interesses e necessidades.

Foi unânime a resposta de todos os inquiridos, afirmando estes que o plano se adequa e molda a eles próprios, com grande parte dele a ser elaborado e opinado pelos próprios alunos, não fugindo às obrigações da Universidade Sénior.

Contudo, todos os inquiridos afirmam que se a sua Universidade Sénior conseguisse mais apoios a nível monetário, o plano poderia ainda ser melhorado e mais bem estruturado.

De acordo com o Gráfico 21, escalado de 1 a 5, de “Insuficientes” a “Suficientes”, grande parte dos inquiridos (58%), considera que os recursos multimédia existentes nas Universidades Seniores são os suficientes, havendo no entanto um pequeno grupo que não concorda na totalidade. Tendo uma opinião positiva, estes dividem-se entre os valores 3 e 4, 20% e 22% respetivamente.

No entanto, como podemos ver no Gráfico 22, e considerando que o número de computadores é suficiente (43%), existem alguns alunos que pensam que estes recursos poderiam ser melhorados através de mais computadores e outros aparelhos tecnológicos.

Assim sendo, 23% dos inquiridos responderam diretamente que não, e outros 33% optaram por outra opinião, afirmando que gostariam que houvesse mais computadores, um por cada aluno.

Da mesma forma, argumentam que também percebem o esforço financeiro que a instituição faz em prol deles. 1% não sabe ou não respondeu.

Procurou-se saber se os recursos de apoio às disciplinas e atividades extracurriculares nas Universidades Seniores são os suficientes. Em 63% das respostas os inquiridos responderam afirmativamente, em 33% responderam “Outra” e por último, 3% responderam negativamente.

O argumento que apresentaram ao responder “Não” ou “Outra”, foi o de que este tipo de instituição carecia de apoios por parte das empresas privadas, levando

muitas delas a contar com a “boa vontade” dos autarcas, coordenadores e alunos das Universidades Seniores. 1% não sabe ou não responde.

De acordo o Gráfico 24, escalado de 1 a 5, de “Muito mau” a “Muito bom”, grande parte dos inquiridos (5: 60% e 4: 37%), afirma ter uma excelente relação com a coordenação.

Como em todas as instituições que lidam com relações humanas, existe uma pequena percentagem (3%), que teve algumas quezílias com a coordenação das Universidades Seniores. No entanto, colocam o seu relacionamento no ponto médio.

De acordo com os Gráfico 25, Gráfico 26 e Gráfico 27, o relacionamento entre professores e alunos é de um modo geral muito bom, respeitando-se mutuamente.

No Gráfico 25, 85% dos alunos selecionaram o valor máximo e outros 15% apontaram 4 valores.

Na questão de “Os professores respeitam-no?”, e na questão “Respeita os professores?”, dos Gráfico 26 e Gráfico 27 respetivamente, verifica-se um respeito mútuo entre eles, 97% no primeiro e 100% no segundo. No entanto, como referi atrás e devido às relações humanas, há sempre antipatias que se criam ao longo do tempo.

Estes resultados refletem o conceito de ensino não-formal que as Universidades Seniores implementam, em que o aluno pode ser professor e o professor pode ser aluno.

Pela análise do Gráfico 28 depreende-se que o atendimento dos serviços administrativos é geralmente muito bom.

Escalado de 1 a 5, em que 1 é “Muito mau” e 5 “Muito bom”, grande parte dos inquiridos respondeu positivamente: 5: 58%; 4: 37% e 3: 5%.

Este facto pode-se constatar pela coordenação, em grande parte das Universidades Seniores, fazer o serviço administrativo.

Esta pergunta poderia ter mais que uma resposta.

Com a análise dos Gráfico 29, Gráfico 30 e Gráfico 31, consegue-se perceber que o atendimento dos auxiliares para com os alunos é considerado bastante positivo, havendo um respeito mútuo entre os alunos das Universidades Seniores e os auxiliares.

Com uma escala de 1 a 5, de “Pouco” a “Muito” respetivamente, no Gráfico 29 consegue-se perceber que o atendimento é bastante positivo, sendo: 5-50%; 4-30% e 3-20%.

Nos Gráfico 30 e Gráfico 31, que refletem o respeito mútuo entre funcionários e alunos, ambos apresentam dados iguais, em que o “Sim” surge com 75%, o “Não” com 0%, e o “Outro” com 25%.

A justificação que apresentam para estes 25% dos dois últimos gráficos e para não escalarem o valor 5 no Gráfico 29 é o facto de alguns auxiliares serem funcionários remunerados das autarquias ou instituições acolhedoras das Universidades Seniores, não sendo voluntários das mesmas. Acrescentam ainda que *“não têm o mesmo espírito que nós”*.

Conforme leitura do Gráfico 32, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, os inquiridos consideram que a sua Universidade Sénior é muito segura: 5-77% e 4-22%.

No entanto, há uma pequena percentagem (1%), que argumenta que a US não é segura devido ao facto de serem alunos mais idosos, rondando os 85 anos de idade e se sentirem mais frágeis sem a presença policial.

De acordo com a pergunta colocada aos inquiridos para apresentarem algumas sugestões a nível de segurança, e após a análise do Gráfico 33, 82% não têm nada a sugerir, dizendo que a Universidade Sénior já é segura. Para além das opções que poderiam seleccionar, 17% afirmam que gostariam de ter a Polícia ou GNR perto da Universidade Sénior.

Finalmente, 2% dos alunos sugerem determinadas medidas, de forma a consciencializar os alunos a serem mais responsáveis. Os inquiridos poderiam responder a mais que uma opção.

Na penúltima parte do questionário, foram colocadas duas questões aos inquiridos, para que eles se caracterizassem antes e após a entrada para a Universidade Sénior.

Foi colocada também uma terceira questão para reflexão, que visava saber se a sua entrada para Universidade Sénior contribuiu de alguma forma para a sua felicidade e qualidade de vida.

Assim, conforme o Anexo 7, obtiveram-se algumas respostas de cariz não obrigatório por parte dos inquiridos.

Quanto à primeira questão, 80% dos inquiridos optaram por responder, refletindo aquilo que a nossa sociedade lhes oferece.

De seguida seguem-se algumas das respostas que obtive:

- *“Aposentada e passava o tempo em casa, realizando as tarefas do dia-a-dia”;*
- *“Aposentado, sem grande ocupação”;*
- *“Aposentado, efetuava alguns trabalhos voluntários e do meu conhecimento profissional”;*
- *“Nem sempre utilizava o tempo proveitosamente”;*
- *“Um percurso feito por constante formação, tanto a nível da profissão militar que exerci, como na formação académica e pessoal, nomeadamente a nível dos hobbies escolhidos. Nunca deixando de cuidar da forma física”;*
- *“Era mais triste não era tão ativa”;*
- *“Encontrava-me parada e solitária”;*
- *“Penso que tinha menos confiança”;*
- *“Tinha uma vida pouco sociável”;*
- *“Precisava de exercício e comunicar com pessoas”;*
- *“Tinha menos ocupação e menos convívio, estava em casa fazendo as lides domésticas”;*
- *“Tímida e sem objetivos”;*
- *“Não tinha nada para fazer. Sentia-me inútil”;*
- *“Tinha poucas amigas e pouca coisa para fazer”;*
- Entre outros.

Com a autoanálise de cada um dos inquiridos, e através das características que estes mencionam, consegue-se perceber como era a realidade com que se deparavam.

Na caracterização que fazem de si mesmos, é raro o inquirido que estivesse ativo e com o tempo preenchido, valorizando os momentos que passavam com amigos e família.

É também rara a forma como organizavam o seu tempo após a reforma, fazendo com que o seu tempo se desperdiçasse com coisas menos importantes.

Quanto à segunda questão, 85% dos inquiridos optaram por responder, contrariando por completo as respostas da primeira questão:

- *“Sinto-me bem, mais ativa comigo, com os meus amigos e família”;*
- *“Deixei a timidez, estou mais aberta”;*
- *“Maior convivência com outras pessoas, e maior realização pessoal”;*
- *“Tempo mais ocupado, e maior convivência”;*
- *“Com novos conhecimentos e novas convivências”;*
- *“Obrigação a determinada disciplina pessoal”;*
- *“Relembrei e adquiri novas competências”;*
- *“Melhoramento a nível de convívio, quer com colegas quer com alunos, e aquisição de novos conhecimentos”;*
- *“A minha vida mudou. Sinto mais vontade de viver, as iniciativas da universidade são muito bem-vindas, para mim foi algo de muito bom na minha vida, estou feliz da vida”;*
- *“Mais alegre e mais culta”;*
- *“Sinto que tenho mais confiança”;*
- *“Mais descontraída e mais amizades”;*
- *“Mais dinâmica e mais útil”;*
- *“Ajuda para me sentir ativa”;*
- *“Acho que me enriqueci pelo convívio com a professora e colegas e aumentei conhecimentos”*
- *“Estou com mais auto estima, graças aos colegas e professores”;*
- *“Vou ter mais companhia e também espero aprender o que não sei e gostava muito de aprender. Porque o saber não ocupa lugar”;*
- *“Mais ocupação - Preenchimento de tempos livres - a consciência de que é sempre possível saber mais qualquer coisa”;*
- *“Estou mais sociável”;*
- Entre outros.

Acerca dos comentários atrás mencionados, nota-se uma clara transformação de discurso. De referir que todos os inquiridos referem que a entrada para a Universidade Sénior mudou a sua vida, quer a nível pessoal e social. A auto-estima, a dinâmica, as amizades criadas, os conhecimentos adquiridos, o convívio, foram decisivos para a mudança de discurso, de mentalidades e de estilo de vida dos seniores.

Na terceira questão, em que se abordavam os inquiridos acerca do contributo que as Universidades Seniores ofereciam para a melhoria da felicidade e qualidade de vida, promovendo o envelhecimento ativo, os alunos tiveram respostas muito positivas. De entre todas, pode-se destacar as seguintes:

- *“Sim, porque realizei novas amizades, aprendi novas tarefas, ocupando mais tempo e sentindo-me mais útil”;*
- *“Sim, pelo facto de estar mais ocupado e confraternizar mais e ao mesmo tempo aprendendo”;*
- *“Sim, por proporcionar uma maior convivência e novos conhecimentos”;*
- *“Sim, porque continuo a adquirir conhecimentos e valorizar-me pessoalmente”;*
- *“Sim, porque fortaleci laços de conhecimentos e fraternidade”;*
- *“Tudo em mim mudou para melhor”;*
- *“Sinto-me com mais qualidade de vida, vejo os dias doutra forma”;*
- *“Contribui porque ando mais distraída, converso com as pessoas, estou tão só e sempre metida em casa”;*
- *“Contribuiu claramente para a minha maior qualidade de vida e da minha família”;*
- *“Sim, porque tenho atividades que gosto de praticar”;*
- *“Sim. Porque estou mais activo”;*
- *“Sem dúvida! Estou mais ativa fisicamente e intelectualmente”;*
- *“Contribui, porque é um entre modos de retaliação pessoal”;*
- *“Contribui muito, porque aprendo e convivo. Sou mais feliz. Tenho mais amigos”;*
- *“Porque não estou tão isolada. Tenho aquelas horas sempre em convívio com os colegas. Não sinto a solidão”;*

- “*Sim, o convívio, a recolha de conhecimentos, o prazer das aulas e das iniciativas levadas a este efeito, são positivas para todos aqueles que não se sintam indiferentes e passivos perante a vida*”;
- “*Sim. Deu-me mais alegria de viver*”;
- “*Sim... A nível de relações afectivas*”;
- Entre outras.

No enquadramento teórico desta investigação, enumerei os diversos benefícios que as Universidades Seniores proporcionam.

As Universidades Seniores contribuem assim para uma maior felicidade dos seus alunos, bem como para um estilo de vida ativo e uma maior qualidade de vida.

No questionário proposto aos alunos das US's, este facto é comprovado pelos mesmos, ao manifestarem a sua opinião acerca do assunto.

É com coerência e harmonia que todos os inquiridos revelam este facto, como refere Jacob (2005): “*...podemos entender as UTIs como uma resposta social, pois visam combater o isolamento e a exclusão social dos mais velhos, principalmente após a entrada na reforma, isto promovendo a participação dos seniores na sociedade, divulgando os seus direitos e oportunidades na sociedade actual e reduzindo o risco de dependência.*” (retirado de <http://www.rutis.org> em 10/12/2012).

Por fim, foi apresentado no inquérito uma secção de “sugestões e comentários”, onde os inquiridos puderam responder a três questões:

- Ao optar pela Universidade Sénior, as suas expetativas foram atingidas?
- Se pudesse voltar atrás, matriculava-se de novo na Universidade Sénior?
- Outras observações que ache pertinentes.

Analisando as respostas da primeira pergunta, há alunos cuja Universidade Sénior se iniciou há poucos meses e ainda não têm uma resposta formulada.

No caso dos alunos “com mais matrículas”, estas referem que as suas expetativas foram totalmente superadas, visto estarem a atingir um nível de vida em que se sentem bastante ativos, quer a nível pessoal ou social.

Após justificarem o porque das suas expetativas terem sido superadas, os inquiridos de um modo geral referem que se voltaram a matricular na Universidade

Sénior, justificando com os mesmos argumentos da primeira questão, sublinhando a questão de realização pessoal e social, levando à qualidade de vida.

Na última questão de resposta livre, os inquiridos mencionam o facto de o transporte lhes causar algum transtorno, assim como o financiamento destas instituições.

Este facto é traduzido nas palavras de um aluno que sublinha a importância do financiamento e desenvolvimentos das Universidades Seniores: *“...a mão-de-obra gratuita está cá toda! Nós fazemos crescer e desenvolver estas instituições através da nossa vontade e experiência de vida... O mínimo que podem fazer é financiar este tipo de projetos, para que possamos crescer enquanto velhos”*.

70

#### **4.5.4. Indivíduos que não usufruíam de qualquer tipo de respostas sociais**

No presente estudo foram inquiridos 20 indivíduos do distrito de Portalegre que não usufruíam de qualquer tipo de resposta social.

Estes elementos, divididos por igual no que refere ao sexo, têm idades compreendidas entre os 55 e os 80 anos.

No entanto, como se verifica no Gráfico 34, é na faixa dos 61 aos 65 anos que se verificam maiores percentagens.

Através da leitura do mesmo gráfico, verificamos que a maior percentagem (35%), dos inquiridos tem entre 61 e os 65 anos de idade.

Com 20% situam-se dois intervalos de idades, entre os 55-60 anos e entre os 66-70 anos. Seguem-se com 15% os inquiridos na faixa etária entre os 76 e os 80 anos. Em 5º lugar surgem com 15% as idades compreendidas entre os 71 e 75 anos. Finalmente, as idades inferiores a 55 anos e superiores a 80 anos não registaram qualquer resposta. A média de idades é de 64 anos.

No que se refere ao sexo dos indivíduos inquiridos, pode-se verificar através do Gráfico 35 que houve uma igualdade na escolha da amostra, 50% para o sexo feminino e 50% para o sexo masculino.

Relativamente às habilitações literárias, através do Gráfico 36 verifica-se que maioritariamente (50%), possuem “Menos de 4 anos de escolaridade”, 35% possuem o 1ºCiclo do Ensino Básico, 10% o ensino secundário e 5% o ensino superior.

Os níveis académicos, 2º e 3º Ciclo de Ensino Básico, bem como outro tipo de habilitação, não obtiveram qualquer resposta.

No que concerne à situação profissional dos indivíduos que não possuem qualquer tipo de resposta social, conforme o Gráfico 37, verifica-se que a maioria dos inquiridos está reformado (65%). No ativo estão 20% e em “Outra” situação estão 15% dos inquiridos.

Desta forma, consegue-se perceber nesta análise que a percentagem de reformados está nesta situação há pouco tempo e os que estão no activo, estão prestes a adquirir este estatuto. Os inquiridos que seleccionaram a 3ª resposta, “Outro”, referem que estão na pré-reforma.

Entrando no campo da realização e valorização pessoal, foi preparado um conjunto de questões que visavam a resposta a esta situação.

Neste tipo de questões, foi dado aos inquiridos a possibilidade de escalarem de 1 a 5, sendo que o número 1 se refere ao factor de menor satisfação e o número 5 para o valor com maior satisfação.

Quando questionados acerca do grau de satisfação pelo cargo/funções que desempenha/desempenhava na empresa onde trabalhava, 55% dos inquiridos disseram que não se sentem nada satisfeitos. Unindo-se ao menor valor de insatisfação (1), seguem-se os indivíduos que seleccionaram o valor 2 (20%).

Assim, o total de 75% antes do valor intermédio de satisfação, leva-me a pensar que a maior parte dos inquiridos está bastante descontente com a sua situação profissional que desempenha/desempenhava.

Há também uma percentagem de 15% e 10% que estão satisfeitos com esta condição.

Após a análise do Gráfico 38, em que era perguntado o grau de satisfação pelo cargo/funções que desempenha/desempenhava na empresa onde trabalhava, era de esperar que a resposta a esta questão fosse similar.

Assim, conforme o Gráfico 39, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, traduzindo o sentimento de realização profissional, quanto à função desempenhada, os inquiridos referem não estar satisfeitos com a situação. Esta resposta deve-se ao facto de praticamente todos terem trabalhado na agricultura e esperarem mais da sua vida profissional.

No que diz respeito às respostas, estão organizadas pela seguinte forma: 1: 50%; 2: 30%; 3: 0%; 4: 10% e 5: 10%.

Pela análise do Gráfico 40, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, maioritariamente optaram pelas respostas de maiores valores: 4 e 5, 5% e 95% respectivamente. Esta opinião formou-se com os inquiridos a afirmar que há sempre melhorias a completar, ao nível pessoal e social, de relações e profissionais, ao trabalho de cada um.

No que respeita à valorização por parte da instituição onde os inquiridos trabalham/trabalharam, consegue-se perceber que mais de metade (55%), pensa que não são valorizados o suficiente.

Novamente, a leitura destes resultados é justificada com o facto de maioritariamente terem sido ou serem trabalhadores rurais. No entanto, há uma percentagem minoritária, no caso de uma professora e um trabalhador de uma autarquia, que consideram que foram bastante valorizados.

Os resultados no Gráfico 41, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, são os seguintes: 1: 55%; 2: 20%; 3: 15%; 4 e 5: 5%.

Conforme leitura do Gráfico 42, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, verifica-se que 70% dos inquiridos sente que o seu potencial de realização profissional não tem sido aproveitado; 20% dos questionados referem que “Raramente” se sentem realizados profissionalmente com as suas funções, e 10% estão num intermédio.

Numa terceira parte do inquérito, foi meu objetivo questionar os indivíduos acerca dos fatores motivacionais e desmotivacionais da sua vida.

A primeira e segunda questão abordavam os inquiridos acerca dos fatores que geravam mais insatisfação e satisfação na sua vida.

Desta forma, no que se refere aos fatores de insatisfação, maioritariamente as respostas foram as seguintes:

- Trabalho;
- Dinheiro;
- Impostos;
- Situação do país;

- Saúde;
- Amizades falsas;
- Não ter estudado;
- Sentir-se pouco ativo;
- Pouco tempo livre para fazer o que gosta;
- Entre outras.

Como se pode verificar, é no referente aos bens materiais que se gera a maior insatisfação, passando pelas relações pessoais e saúde.

Todos referem que se sentem pouco ativos e com pouco tempo livre para fazer o que gostam. É nesta questão que apontam um maior défice na sua vida.

Pelo contrário, nos fatores que geram satisfação, respostas como família, amigos, convívios e passatempos, são entoadas numa única voz.

Por isso, pode-se perceber que é nas relações afetivas e na sociabilização que os inquiridos têm mais prazer.

Após a análise das respostas acerca dos fatores que geravam mais insatisfação e satisfação na vida dos inquiridos, foram-lhes colocadas duas questões acerca do carinho que são alvos por parte da família e sociedade.

No que se refere a esta questão, analisando os Gráfico 43 e Gráfico 44, escalados de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, e as questões colocadas de seguida (Qual a sua maior frustração e alegria?), consegue-se perceber que, tal como nos fatores que geravam mais insatisfação, os inquiridos não se sentem totalmente acarinhados pela sociedade.

Estes resultados são justificados pelos inquiridos pelo facto do estado actual do país, que leva as pessoas a individualizarem-se. A situação de reforma passiva, a morte do conjugue e perda de amizades, também influenciaram esta condição. Por tudo isto, sentem que a sua faixa etária está a ficar sem apoios.

Ao invés, tal como nos fatores que geravam maior satisfação, é na família que estes sentem o maior carinho e alegrias, sendo nela que vão buscar o maior apoio para superar as dificuldades do dia-a-dia. Uma grande percentagem refere mesmo que é nos netos que existe o principal fator de se “agarrar à vida”.

Na análise do Gráfico 45, escalado de 1 a 5, de “Má” a “Muito boa”, e inserido numa quarta parte do inquérito denominada “Saúde mental e bem-estar”, pode-se perceber que das respostas obtidas, o estado de saúde dos inquiridos é razoavelmente bom. Estes encontram nos valores de 4 e 5, 35% e 45%, respetivamente.

No entanto, há uma percentagem que está um valor (2), abaixo da média, com 10%, e outros 10% estão na mediana (3).

De acordo com o Gráfico 46, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, distribui-se da seguinte forma: 1: 30%; 2: 25%; 3: 35%; 4: 5% e 5: 5%.

Os inquiridos no geral consideram que não se sentem sozinhos. No entanto, há uma percentagem que vê a vida como solitária.

Estas respostas são justificadas pelo facto de os auscultados possuírem ajuda da família para ultrapassarem este facto. Pelo contrário, a morte do conjugue, a falta de familiares próximos e amigos, leva a que se sintam sozinhos.

Conforme o Gráfico 47, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, obteve-se os seguintes resultados: 1: 15%; 2: 20%; 3: 45%; 4: 20% e 5: 0%.

Com esta informação, podem-se justificar estes valores devido ao facto de grande parte dos inquiridos estar na fase da reforma e não possuir um estilo de vida ativo.

Esta é portanto uma fase em que o sénior/idoso passa a uma fase de passividade na sua vida.

Por isso, *“vivemos numa monotonia diária, sem nada para fazer! Umás vezes faço a lida da casa, vou beber um café ou fico à conversa com as vizinhas”*.

Segundo o Gráfico 48, escalado de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, os inquiridos apresentam respostas com um nível intermédio (40%), organizado da seguinte forma: 1: 15%; 2: 20%; 3: 40%; 4: 25% e 5: 0%.

Há uma grande percentagem que, por ter tido e continuar a ter uma vida pouco ativa, revela que por vezes tem pouco prazer ou interesse em fazer certas coisas, gostando de estar na sua “zona de conforto”.

Por outro lado, os que foram profissionalmente mais ativos e reconhecidos no trabalho mostram-se pouco identificados com a situação anterior.

Escalados de 1 a 5, de “Muito pouco” a “Muito”, os Gráfico 49 e Gráfico 50 representam as respostas dos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social quanto à segurança sentida dentro e fora de sua casa.

Grande parte dos inquiridos refere que se sente seguro em ambos os ambientes. No entanto, há alguns que devido ao facto de ou viverem sozinhos, ou de usufruírem de poucas amizades, ou por terem tido um passado com más experiências, se sentirem inseguros dentro ou fora de casa.

No Gráfico 49 os valores apresentam a seguinte forma: 1: 0%; 2: 5%; 3: 25%; 4: 25% e 5: 45%.

Já o Gráfico 50 surge assim: 1: 5%; 2: 10%; 3: 35%; 4: 15% e 5: 35%.

Quando questionados com a pergunta se “Alguma vez se sentiu ameaçado(a) ou assediado(a) por alguém?”, grande parte dos inquiridos responderam afirmativamente (80%), e uma minoria (20%), negativamente.

Estas respostas são resultado dos contratempos com que se têm vindo a deparar ao longo da sua vida, das experiências vividas e, sobretudo no sexo feminino (100%), devido às inúmeras ocasiões deste género porque já passaram.

De acordo com o Gráfico 52, que comprova os resultados da pergunta “Sente-se discriminado(a) por alguma razão?”, revela-se uma divisão quase perfeita. Os inquiridos tenderam para uma resposta positiva (55%), deixando o “Não” com os restantes 45%.

Os que revelam que já foram discriminados referem factores como a idade, o sexo, a raça e sobretudo a religião, como factores que contribuíram para este sentimento.

Entretanto, há um inquirido paraplégico, e por conseqüente refere ser constantemente discriminado devido à sua incapacidade.

No que se refere às ajudas que os inquiridos possam ter em caso de doença ou de emergência, na sua grande maioria (85%), mencionam que têm quem lhes auxilie (familiares próximos, vizinhos, serviço de tele-assistência).

Contrariamente, 15% refere que não têm quem os auxilie, afirmando que não possuem família próxima ou alguém em quem confiam para o efeito.

Na penúltima parte do inquérito foram elaboradas três questões, que propendiam a auto-caraterização a nível pessoal e social, se achavam que tinham qualidade de vida, e por fim, se achavam que estavam a envelhecer ativamente.

Como em todos os grupos, há diferentes indivíduos, com personalidades diferentes. Por isto, não é de estranhar que as auto-caraterizações dos inquiridos tenham tido um resultado tão diverso.

Aspectos como: *“tenho um feitio complicado quanto aos amigos, não me dou com qualquer pessoa”, “orgulhoso”, “sou ciumento”, “amiga”, “simpática”, “sincero”, “frontal”, “sou muito ligado à família e amigos”, “sou uma pessoa religiosa”, “alegre”, “sociável”,* entre outras, demonstram uma grande variedade de personalidades existentes na amostra, quer a nível pessoal e social. Certo é que um grande número de inquiridos defende que possui alguns amigos e tem uma relação próxima com a religião.

Na questão sobre averiguar se os inquiridos achavam que tinham qualidade de vida, houve dois aspetos curiosos que gostaria de realçar.

O primeiro é que houve uma boa percentagem que respondeu apenas “Não”, sem justificar a sua resposta.

O segundo foi que todos os inquiridos acham que não possuem qualidade de vida, justificando:

- *“Não, nos dias de hoje, como está o país, não se tem qualidade de vida”;*
- *“Temos que continuar a ganhar dinheiro, mesmo após a reforma”;*
- *“Não descansamos enquanto reformados que trabalharam a vida toda”;*
- *“Não atingi o que gostaria de ter atingido, após ter trabalhado tanto”;*
- *“Faltam-me atividades após a reforma”;*
- *“No fim de vida poderia estar melhor do que o que estou e contribuir mais para a sociedade e família”;*
- *“Não, falta-me alguma alegria e amizades”;*
- *“Falta-nos sempre algo!”*
- *“Não, não faço aquilo que gostaria de fazer após reformado”;*
- *“As minhas expetativas não foram atingidas”;*
- *“Não, porque poderia usufruir mais da vida do que o que faço”;*

- *“Continuo a trabalhar para conseguir sobreviver!”;*
- *“As minhas expetativas nunca foram atingidas”;*
- *“Poderia aproveitar a reforma para viajar”;*
- *“Não, porque não consegui ter uma família”;*
- Entre outras.

Assim, a ultima pergunta, “Acha que está a envelhecer activamente?”, levou os inquiridos a uma reflexão de vida, em que se deparando com todos os planos construídos ao longo da vida, se chegou à conclusão que só cerca de um quarto é que foram concretizados. A falta de posses monetárias, a falta de tempo, a falta de coragem e atitude, a monotonia do casal, a falta de atividades para esta faixa etária, são alguns dos factores enunciados pelos inquiridos, que contribuíram para esta falta de qualidade de vida.

Desta forma, no seu estado actual, muitos chegaram à conclusão que deveriam estar mais ativos, sentindo-se úteis para a sociedade, transmitindo conhecimentos teóricos e práticos que adquiriram ao longo da vida.

Uma grande percentagem admite que é necessário para a sua faixa etária haver uma serie de estímulos para saírem desta situação, cada vez mais cómoda e solitária.

Por tudo isto, revelam que as suas expetativas de vida não foram atingidas, sugerindo algumas medidas que poderiam resultar na sua alteração. Medidas tomadas no passado, como a mudança de mentalidades nas relações entre pessoas com objectivos comuns, a construção de laços familiares mais fortes e a aposta na sua formação, fariam a diferença na sua qualidade de vida e no envelhecer ativamente de agora.

#### **4.5.5. Reflexão dos dados**

O envelhecimento da população levanta várias questões fundamentais para os formuladores de políticas. Como podemos ajudar pessoas a permanecerem independentes e ativas à medida que envelhecem? Como podemos encorajar a promoção da saúde e as políticas de prevenção, especialmente aquelas direccionadas aos mais velhos? Já que as pessoas estão vivendo por mais tempo, como a

qualidade de vida na Terceira Idade pode ser melhorada? Os mais velhos estão a ter qualidade de vida?

Este trabalho de investigação pretendia abordar estas questões, nomeadamente as duas últimas relacionadas ao envelhecimento da população.

O público-alvo foram os alunos que frequentam uma Universidade Sénior do distrito de Portalegre, filiada na Rutis, e outros indivíduos que não possuem qualquer tipo de resposta social, abrangendo também governantes em todos os níveis, entidades não-governamentais e o setor privado.

Numa análise geral, no grupo de alunos das Universidades Seniores, os coeficientes obtidos revelam que o contributo destas instituições é bastante importante no que refere ao seu estado mental e físico, tendo um maior peso na sua qualidade de vida e por consequente no seu envelhecimento ativo.

Desta forma, denota-se uma clara motivação no que refere ao encarar esta fase da vida, contrariando mesmo o isolamento, a tristeza e em alguns casos a depressão.

Os dados obtidos, por um lado, podem ser reflexo do motivo que levou estes participantes a ingressar na Universidade Sénior, e, por outro, podem ser o reflexo do seu estado geral de saúde (físico e mental).

Pelo contrário, nos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social, é a nível mental que está o maior peso. Em grande parte, apresentam sinais evidentes de solidão e depressão, pelo que nos leva a pensar e colocar a hipótese de que a Universidade Sénior, com instituição criada para dar uma resposta social, exerce uma forte influência no combate à solidão e derivados

Com estes resultados, e com a definição da palavra “ativo” referindo-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho (OMS, 2002), as pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial continuam a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países.

Sendo o objetivo do envelhecimento ativo, aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, as

Universidades Seniores são um contributo bastante importante no desenrolar destas práticas.

Conseguindo-se neste estudo observar uma diferença entre os dois grupos, é de notar o trabalho que estas instituições têm feito para com os seus alunos ao longo do tempo, levando-os mesmo a melhorar substancialmente a sua vida pessoal e social.

Estas conclusões, em parte, vão ao encontro das sugestões existentes na literatura acerca das Universidades Seniores, envelhecimento ativo e qualidade de vida nos idosos, em que a ocupação dos tempos livres e o convívio social são factores determinantes na melhoria da mesma (Lopes, 1988).

Assim, qualidade de vida e o envelhecimento ativo são influenciados pela saúde; a integração social; as capacidades funcionais; as actividades; a qualidade ambiental; a satisfação com a vida; a educação; os recursos económicos; e o acesso a serviços sociais e de saúde.

Por tudo isto, estes são sem dúvida alguns indicadores que as Universidades Seniores pretendem prestar aos seus alunos.

## V. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Os projetos nascem do desejo de mudar uma realidade.

Os projetos são pontes entre o desejo e a realidade, são ações estruturadas e intencionais, de um grupo ou organização social, que partem da reflexão e do diagnóstico sobre uma determinada problemática e buscam contribuir, em alguma medida, para “um outro mundo possível”.

Uma definição de projeto é formulada por Domingos Armani: *“Um projecto é uma acção social planeada, estruturada em objectivos, resultados e actividades, baseados numa quantidade limitada de recursos (...) e de tempo”* (Armani, 2000:18).

Os projetos tornam-se assim espaços permanentes de negociação entre as nossas utopias pessoais e colectivas – o desejo de mudar as coisas –, e as possibilidades concretas que temos para realizar estas mudanças – a realidade.

A elaboração de um projecto implica diagnosticar uma realidade social, identificar contextos sócio históricos, compreender relações institucionais, grupais e comunitárias e, finalmente, planear uma intervenção, considerando os limites e as oportunidades para a transformação social.

Posto isto, procedeu-se à elaboração de um esquema que visa compreender a proposta apresentada (Figura 4).

É com as 6 Universidades Seniores do distrito de Portalegre, filiadas na Rutis que a minha proposta avança, numa rede de parceria entre elas. Assim, é nelas que reside a coordenação do projeto com os seus coordenadores, e a equipa para o implementar, com os funcionários, alunos e voluntários.

Este projeto terá que obedecer a uma metodologia e a um plano de gestão com o intuito de conseguir organizar diversas atividades, acções ou intervenções no seu meio.

Para garantir a sustentabilidade projetual, é necessário criar diversas parcerias, públicas e privadas, e conseguir numa primeira fase alguns co-financiadores.

Com o intuito de atrair parcerias e co-financiadores, o projeto terá um plano de promoção e divulgação, pois só assim se consegue dar algum retorno a quem apoia este tipo de iniciativas.

Por fim, como em todos os projetos, e para se garantir a continuidade e melhoramentos, proceder-se-á a uma avaliação. Esta avaliação será realizada no final de cada atividade, acção ou intervenção, sendo fim do ano lectivo elaborada uma avaliação geral do projeto.

Assim sendo, apresenta-se a descrição de todos os elementos necessários à criação projetual.

### **5.1. Nome do Projeto**

Projeto “Universidades vivas do Alentejo”.

### **5.2. Duração**

O projeto tem a duração de um ano lectivo, renovado pelo mesmo tempo de acordo com o processo de avaliação final.

### **5.3. Territórios de Intervenção**

O território de Intervenção irá estender-se ao Alto Alentejo, mais concretamente à zona geográfica das Universidades Seniores de Portalegre, Gavião, Crato, Ponte de Sôr, Elvas e Monforte.

### **5.4. Projeto “Universidades vivas do Alentejo”, porquê?**

O projeto surgiu como proposta de intervenção, inserida na minha dissertação de mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local.

Propõe-se dar resposta a alguns dos problemas e desafios que atualmente se colocam às sociedades em geral, e em particular a territórios locais, quando se trata de planear e intervir no seu desenvolvimento socioeconómico, humano e cultural.

O projeto tem com pressupostos um conjunto de saberes – o “saber saber”, o “saber ser”, o “saber estar” e o “saber viver” – que são fundamentais para o desenvolvimento de pessoas e comunidades e que, embora sendo muitas vezes processos “invisíveis” ou “não-mensuráveis”, influem em grande medida nos processos de desenvolvimento socioeconómico e de coesão social.

Todas estas competências e atitudes nem sempre são desenvolvidas nos espaços de trabalho ou na escola e são muitas vezes sustentadas por espaços educativos informais ou não-formais, públicos e privados.

Por isso, pretende-se criar uma rede de parceria entre as seis Universidades Seniores do distrito de Portalegre, como instrumento para potenciar a participação das comunidades e a consolidação de processos que buscam a valorização de identidades e processos locais, visando a dinamização sénior do distrito, visto este estar um pouco aquém de outros.

## 5.5. Objetivos

### *Objetivos Gerais*

- Promover o desenvolvimento social das comunidades locais;
- Implementar atividades de ocupação dos “tempos livres e de lazer”, que sejam potenciadores do desenvolvimento pessoal e social e da participação ativa nas comunidades e facilitadores da integração na vida activa;
- Estender o conceito de "Educação e Formação ao longo da vida" ao grupo etário dos seniores;
- Desmistificar a ideia do Idoso como indivíduo decadente e avesso ao conhecimento e inovação;
- Contribuir para a consolidação da imagem do idoso como um cidadão, que sendo um repositório vivo da memória colectiva, é também alguém disponível para ensinar, aprender e produzir conhecimentos e não alguém que socialmente deixou de ser ativo.

### *Objetivos Específicos*

- Desenvolver oficinas de educação não-formal para dar respostas a necessidades locais e capacitar as pessoas com novas e/ou renovadas competências;
- Promover a criação e consolidação de espaços comunitários de participação cidadã e de trocas e intercâmbios;
- Valorizar as identidades e os patrimónios dos territórios;

- Envolver as entidades locais na participação e criação de espaços criativos e gratuitos para crianças, jovens e adultos/as, provenientes de famílias e/ou contextos desfavorecidos;
- Privilegiar o trabalho em parceria e em rede com outras associações, como forma de conhecer e intervir na realidade e de trabalhar com as pessoas;
- Melhorar a qualidade de vida sénior;
- Oferecer espaços de vida socialmente organizados e adaptados à idade;
- Incentivar a participação sénior em actividades sociais, culturais e de lazer;
- Fomentar o voluntariado na e para a comunidade;
- Incentivar um espírito de convivência, tolerância e solidariedade humana e social;
- Divulgar os serviços, deveres e direitos dos seniores;
- Proporcionar aos alunos espaços onde possam divulgar, valorizar e ampliar os seus conhecimentos;
- Desenvolver as relações inter-pessoais e sociais entre as diversas gerações.

### **5.6. Destinatárias e Destinatários**

As/os destinatárias/os deste projeto são todas/os os/as utentes e coordenadores das Universidades Seniores do distrito de Portalegre.

Assim, aos coordenadores não é exigido nenhum limite de idade.

Pelo contrário, no caso dos alunos, o projeto “Universidades vivas do Alentejo” destina-se a indivíduos com mais de 50 anos, tendo em conta o respeito pela não discriminação em razão da ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica ou condição social (Artigo 5º, Normas Genéricas das Universidades da Terceira Idade).

### **5.7. Carácter**

#### *Científico*

- O projeto tem uma componente científica, visto que se realizaram e se irão realizar vários estudos científicos para o bom sucesso do mesmo.

### *Educativo*

- Este projeto é também de carácter educativo, porque pretende levar novos saberes e experiências ao público sénior, através de um conjunto de atividades, utilizando os recursos existentes de modo a não os esgotar, preservando-os para poder transmitir os valores às gerações futuras. Permite também um intercâmbio cultural, potenciando experiências aliciantes.

### *Lúdico-Pedagógico*

- Porque os saberes também se experienciam, é uma preocupação constante neste projeto tentar proporcionar aos coordenadores e alunos uma componente lúdico-pedagógica que incorpore visitas de estudo, encontros, e acima de tudo, que a interacção entre eles e as restantes componentes das comunidades locais seja cada vez mais estreita.

## **5.8. Metodologia**

O projeto basear-se-á nos seguintes princípios metodológicos, que visam o melhor funcionamento do mesmo:

- Inclusividade;
- Paridade;
- Horizontalidade;
- Diálogo;
- Participação;
- Criatividade;
- Avaliação Contínua;
- Comunicação Contínua e Inter-Generacional;
- Democracia participativa.

## **5.9. Trabalhar em Rede de Parceria**

O projeto “Universidades vivas do Alentejo” será implementado em redes abertas de parcerias, com todas as Universidades Seniores do distrito de Portalegre,

filiadas na RUTIS, e com organizações diversas dos vários territórios, procurando em conjunto as melhores formas de intervenção nas diferentes regiões.

### **5.10. Acções / Intervenções**

*"O processo de optimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento"* (OMS, 2002).

As Universidades Seniores e as atividades que desenvolvem (aulas, visitas, oficinas, blogs, revistas e jornais, grupos de música ou teatro, voluntariado, etc.), são um exemplo de envelhecimento ativo, dado que os seniores ocupam nas US's vários espaços de atuação, como alunos, professores, dirigentes, agentes de cidadania, guias em museus, voluntários noutras instituições, etc., sentindo-se cada vez mais úteis, ativos e participativos.

Desta forma, e de acordo com o calendário escolar das Universidades Seniores do distrito de Portalegre, pretender-se-á programar um conjunto de atividades que visam um trabalho em rede e parceria entre todas elas, nunca sobrepondo as acções da RUTIS.

Há no entanto uma serie de datas importantes que estão à mercê de serem trabalhadas em prol dos interesses das seis Universidades Seniores e dos seus objetivos.

É neste intuito que se propõe, durante os meses letivos das Universidades Seniores, um tema mensal, que poderá ser trabalhado por todas em conjunto, de forma a se conseguirem atingir os propósitos comuns.

Dentro destes temas e utilizando as datas atrás mencionadas, programar-se-á um conjunto de atividades, ações e intervenções que visam a participação coletiva das instituições envolvidas. Por exemplo um encontro de tunas seniores, encontros de poesia, caminhadas, passeios, visitas de estudo, troca de aulas entre Universidades Seniores, ações de sensibilização e de consciencialização, entre outras.

Assim, estas actividades seriam elaboradas dentro da rede de Universidades Seniores do distrito de Portalegre, tendo no entanto cada uma delas as suas próprias actividades e as da RUTIS.

### 5.11. Horário

Este projeto é portanto uma proposta de intervenção, tendo que ser aprofundado ao pormenor.

No entanto, como se pode constatar no Anexo 8, que retrata as actividades da RUTIS, e no Anexo 9 que desenha as datas comemorativas, é pertinente reunir toda a equipa de gestão deste projeto, de forma a definir estratégias e orientações para seleccionar as datas, afinar actividades, tudo com base em temas mensais.

86

### 5.12. Plano de Gestão

Para este projecto conseguir atingir objetivos face a um mercado competitivo, tem de recorrer aos recursos existentes na região, e usufruir deles mas não no sentido de os esgotar, para sim para gerar receitas.

Para estas iniciativas obterem sucesso, é necessário promover a cultura regional, de modo a que ocorra intercâmbio entre culturas distintas, para uma maior divulgação, de tal forma que o público tenda a aderir a estas iniciativas, para valorizar e desenvolver mais o património da sua região.

O produto oferecido deve ser divulgado a nível regional.

A promoção dos eventos segue um plano comum, não fugindo muito à margem uns dos outros, e têm como objetivo comum integrar a conservação do seu património e a dinamização sénior do distrito de Portalegre.

Pretende-se portanto uma distribuição de cartazes por toda a região e uma boa divulgação nas rádios e jornais locais.

Para a realização deste projecto, é necessário um quadro de pessoal com uma formação especializada, contando sempre com a colaboração de voluntários.

### 5.13. Equipa

- *Coordenação e supervisão do Projecto:* Coordenadores das Universidades Seniores do distrito de Portalegre;
- *Restante equipa:* Alunos das Universidades Seniores do distrito de Portalegre, voluntários e outros colaboradores externos (Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, entidades privadas, etc.).

#### **5.14. Co-Financiadores**

Para uma boa realização projetual, e por motivos óbvios, de qualquer projeto não ser numa 1ª fase auto-sustentável, teria que se contar com o apoio de algumas entidades, públicas ou privadas, do distrito de Portalegre.

O apoio proveniente destas entidades poderá ter cariz monetário ou logístico.

#### **5.15. Promoção**

Sendo necessário obter valores que nos dêem um orçamento prévio do que vamos realizar, o produto oferecido deve conter informação específica, de maneira a que seja disponibilizado um serviço de qualidade e que promova o usufruto do património como local de animação.

#### **5.16. Avaliação**

A vertente de avaliação é muito importante em todos os projetos, para que exista um conhecimento do impacto que têm e dos resultados que se alcançam.

Só desta forma é possível adaptar e melhorar o seu funcionamento, de acordo com os objetivos e necessidades de todos.

Para avaliar este projeto, serão realizadas reuniões quinzenais com a coordenação, e mensais com os membros da RUTIS.

Todas as atividades terão folhas de presença e avaliação, através das quais se verificará a satisfação dos alunos e no final do ano letivo será aplicado um questionário de avaliação de satisfação a todos os alunos.

Outra forma de avaliação é procurar saber junto das entidades regionais onde as atividades decorrem o impacto que estas tiveram no seu meio.

Só uma avaliação regular pode corrigir erros, que no futuro irão melhorar a elaboração de projetos.

A organização do projeto poderá ser eficaz, pois contará com o auxílio e prestação notável das entidades que apoiam a sua realização e do pessoal que ajudará na sua elaboração.

Facto é que todas as Universidades Seniores possuem já meios que permitem a realização eficaz das atividades.

A procura desta iniciativa poderá corresponder a uma forte adesão por parte da população.

### **5.17. Breves considerações acerca do projeto**

O projeto “Universidades vivas do Alentejo” é uma resposta que visa o trabalho em rede e parceria, de combate ao isolamento e à exclusão social dos idosos, dinamizada ao nível das Universidades Seniores do distrito de Portalegre.

Tem como principais objetivos:

- Estender o conceito de "Educação e Formação ao longo da vida" ao grupo etário dos seniores;
- Desmistificar a ideia do Idoso como indivíduo decadente e avesso ao conhecimento e inovação;
- Contribuir para a consolidação da imagem do idoso como um cidadão, que sendo um repositório vivo da memória coletiva, é também alguém disponível para ensinar, aprender e produzir conhecimentos e não alguém que socialmente deixou de ser activo;
- Promover estilos de vida saudáveis através de um envelhecimento ativo eficaz.

Mantendo sempre presente os objectivos que estão subjacentes a este projeto, é intenção deste projeto que o futuro passe por continuar a crescer o número de universidades seniores e o número de alunos que as integram, alargando sempre a sua acção às freguesias rurais dos concelhos do distrito de Portalegre onde ainda não chegou.

Pretende-se que vá de encontro áquilo que são as expectativas e áreas de interesse dos seniores, no que diz respeito a novas actividades e vivências.

Porque os saberes também se experienciam, é uma preocupação constante proporcionar aos alunos uma componente lúdico-pedagógica e que a interacção entre eles e as restantes componentes da comunidade local seja cada vez mais estreita.

Desta forma, é importante o trabalho em rede e parceria entre todas estas entidades, pois só com a união de esforços se conseguirão atingir os objetivos propostos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em conta as alterações demográficas provocadas pelo envelhecimento, em toda a Europa, a que Portugal não fica alheio, e as transformações que ocorrem nas sociedades atuais, proporcionam-se as condições para que se considere o processo de envelhecimento e a velhice como uma situação problemática a necessitar de apoio social.

Este envelhecimento deve-se a vários factores, particularmente à diminuição da taxa de natalidade, à melhoria das condições de vida, à melhor cobertura das necessidades sociais e de saúde, à diminuição das taxas de mortalidade e ao aumento da esperança média de vida.

Numa época de marcado envelhecimento demográfico, evidenciam-se tensões, por um lado, entre as injunções do sistema de proteção social, no sentido do alongamento do período de trabalho e de cotizações e, por outro lado, entre as tensões do mercado de trabalho, onde se observa um forte movimento de saída precoce de ativos, ainda longe do termo da sua carreira profissional.

O reconhecimento da necessidade de intervir com políticas sociais orientadas para o desenvolvimento e optimização de respostas sociais, levou ao surgimento de meios para atender a esta problemática.

Atendendo a estes factos, importa saber que medidas tomar para atender às necessidades e objetivos de uma percentagem importante da nossa população.

Ignorando a experiência e saberes acumulados ao longo da vida, a sociedade atual torna-se inevitavelmente numa sociedade de desperdício, vazia, sem rumo.

Surge então a necessidade de impor políticas de igualdade de oportunidades no processo de desenvolvimento educativo, económico, social e cultural dos mais velhos.

Em Madrid, em 2002, o Plano de Acção Internacional sobre Envelhecimento apresentava um conjunto de objetivos, perspetivado por “Envelhecimento Ativo”, que visavam a *“promoção da participação social das pessoas mais velhas, da aprendizagem ao longo da vida e das oportunidades de desenvolvimento, auto-realização e bem-estar ao longo de todo o ciclo vital”* (in Revista Pretextos).

Por tudo isto, é necessário e importante que as pessoas mais velhas continuem a ser ativas na construção da sua própria pessoa e da comunidade em que estão inseridas.

Para que melhorem a sua qualidade de vida, em promoção de um melhor envelhecimento ativo, emergem determinadas medidas com vista à promoção da saúde, da autonomia e da educação para o envelhecimento.

É neste intuito que surgem as Universidades Seniores ou Universidades da Terceira Idade.

Desta forma, podemos dizer que por Universidade Sénior ou Universidade da Terceira Idade, *“entende-se qualquer instituição que procura dar uma resposta social e cultural, desenvolvida em equipamentos, que visam criar, dinamizar e organizar regularmente actividades culturais, de aprendizagem, recreativas e de convívio, por e para maiores de 50 anos, e que não exige nenhum grau de habilitações em especial”* (<http://www.rutis.pt>, acedido em 12/02/2013).

Com vários modelos implementados por todo o mundo, estas instituições aparecem em Portugal baseadas no modelo inglês, assentes no ensino não formal ao longo da vida e na partilha de experiências.

Devido à minha experiência profissional, que envolve este tipo de instituições e faixa etária, este estudo aparece assim como resposta às muitas questões com que me deparo diariamente, destacando uma: Será que estas instituições contribuem para uma melhor qualidade de vida e envelhecimento ativo dos seus alunos?

Este trabalho de investigação tem como objetivo principal analisar a importância que as Universidades Seniores do distrito de Portalegre, filiadas na RUTIS, têm enquanto resposta social, e enquanto agentes de promoção da qualidade de vida e envelhecimento ativo, daqueles que frequentam ou usufruem das atividades propostas por essas instituições.

São tendências, que para Spar e La Rue (2005), constituem um enorme desafio para a comunidade científica, evidenciando a necessidade de aprender mais sobre o envelhecimento e a velhice.

Por tudo o que foi mencionado, este estudo e os seus resultados têm o propósito de auxiliar futuramente o profissional na intervenção com este tipo de público e instituição.

Neste estudo foram abordados quatro tipos de público: 1 responsável pela RUTIS, 7 coordenadores e 60 alunos das Universidades Seniores, e 20 indivíduos que não usufruem de qualquer tipo de resposta social.

Os primeiros dois grupos de inquiridos serviram como base para conhecer e perceber qual era o papel da RUTIS e das Universidades Seniores, enquanto respostas sociais.

Os alunos e os indivíduos sem qualquer tipo de resposta serviram de meio de comparação entre eles, com o objetivo de perceber quais as diferenças entre eles, no que se refere à perspetiva pessoal e social.

As idades e o sexo diversificam conforme o tipo de inquirido, variando entre os 31 e os 82 anos, o masculino e feminino.

No caso dos alunos, há uma maior percentagem no que se refere ao sexo feminino.

Quanto às habilitações literárias, quer o responsável pela RUTIS, quer os coordenadores das Universidades Seniores, possuem todos uma formação ao nível superior. No caso dos alunos e dos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social, uma grande percentagem possui uma formação de baixa escolaridade, que poderá ser compreendido pela elevada idade.

De um modo geral, na análise dos resultados obtidos neste estudo, constatou-se que os participantes que frequentam as Universidades Seniores, quando comparados com aqueles que não têm este tipo de resposta social, têm uma melhor qualidade de vida e um melhor envelhecimento ativo.

Verificou-se que os alunos das Universidades Seniores, após a entrada para estas instituições, sentem-se mais ativos e úteis perante a sociedade. Estes apontam a criação de novos laços de amizade e familiares, o tempo útil de vida, as sucessivas atividades, o menor consumo de medicamentos e a ausência de factores depressivos, como alguns dos agentes positivos na sua vida atual.

Consideram por isso, que o seu nível de felicidade está muito elevado, e sentem que têm um estilo de vida ativa.

Pelo contrário, os indivíduos que não possuem qualquer tipo de resposta social, afirmam que o seu tempo tem sido *“difícil de passar”*. Após a reforma, factores como a monotonia da vida diária, a ausência de relações afetivas, a falta de

atividades de ocupação de tempo, levaram estes inquiridos a refletir acerca do seu estilo de vida.

De uma forma geral, e relativamente à pergunta de partida, a diferença existente entre os inquiridos que frequentam as Universidades Seniores e os que não possuem qualquer tipo de resposta social, é de certa forma bastante discrepante. É de notar que os indivíduos sentem diferenças substantivas e qualitativas no que refere à frequência ou não destas instituições.

Segundo a Organização Mundial de Saúde e a Comissão da União Europeia, *“para se envelhecer saudavelmente, o indivíduo deve conseguir manter-se autónomo, ter presente a sua aprendizagem ao longo da vida, assim como manter-se activo”*.

Em síntese, as Universidades Seniores constituem uma forte resposta social. Estas instituições, dotadas de instrumentos e equipamentos destinados a promover o envelhecimento ativo, contribuem para os mais velhos envelhecerem com qualidade e utilidade, perante a nossa sociedade cada vez mais exigente.

Tendo um trabalho bem delineado, as Universidades Seniores estão numa fase de abertura a um conjunto de intervenções socioculturais. É neste intuito que surge no final deste estudo uma proposta de intervenção, que visa um trabalho em rede, de parceria entre as instituições do distrito de Portalegre filiadas na RUTIS.

Assim, é objetivo desta proposta organizar um leque de atividades apontadas à transmissão de conhecimentos entre as Universidades Seniores.

Por fim, a transmissão de conhecimentos e a aprendizagem ao longo da vida, instrumentados através deste tipo de instituições, são com certeza uma mais-valia no processo de envelhecimento.

Creio que este conjunto de ações, destinadas aos seniores e idosos, postos em prática pelas Universidades Seniores, contribuem para um envelhecimento ativo e uma melhor qualidade de vida.

## BIBLIOGRAFIA

- ALARCÃO, I. & ROLDÃO, M. C. (2010). *“Supervisão. Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores”*. Mangualde, Edições Pedagogo.
- ALARCÃO, I., CARDOSO, T. & CELORICO, J. A. (2010). *“Revisão da literatura e sistematização do conhecimento”*. Porto, Porto Editora.
- ALVES, João, *“Património Rural e Desenvolvimento: do discurso institucional às dinâmicas locais”*. Lisboa, 2002, pp.45–69.
- ANDER-EGG, Ezequiel. *“O léxico do animador”*. (1999), Amarante. Edições ANASC.
- ANDER-EGG, Ezequiel. *Accion Municipal, desarrollo comunitário y trabajo*.
- ANIMAR. *Teses de Amarante. “Desenvolvimento Local – Uma oportunidade de futuro!”*, ANIMAR, 1998.
- AUGUSTIN, J.-P. & GILLET, J.-C. (2000). *“L’animation professionnelle”*. Histoire, acteurs, enjeux. Paris : L’Harmattan.
- BARROCO, Maria de Fátima, *“As IPSS – o seu enquadramento e regime jurídico”*; in Barros, Carlos Pestana, Santos, José C. Gomes (eds.), *“As instituições não lucrativas e a acção social em Portugal”*, Editora Vulgrata, Lisboa, 1997.
- BASTIAN, Hannelore, (2003). Cursos de saúde para idosos na Alemanha, Documento policopiado apresentado na Conferência Internacional *“Envelhecer em saúde”*, que decorreu em Lisboa na Universidade Lusófona a 8 de Agosto.
- BENTO, Avelino (2003): *“Teatro e Animação - outros percursos do desenvolvimento sócio-cultural no Alto Alentejo”*. Edições Colibri, Lisboa.
- BERTIN, G. et al. (2003). *“Développement local et intervention sociale”*. Paris: L’Harmattan.
- BESNARD, P. (1999). *“La animación sociocultural”*. Paidós : Barcelona.
- BIZE, P.R. e Vallier, C. (1985). *“Uma vida nova: A terceira idade”*. Lisboa: Verbo.
- BORJA J. (2003). *“La ciudad conquistada”*. Madrid: Alianza Editorial.
- CANÁRIO, R. (1999). *“Educação de adultos – um campo e uma problemática”*. Lisboa: Educa.

- CANÁRIO, R. (2000) “*Educação de adultos*”. Lisboa: Educa.
- CARIDE, A. (2005). “*La animación sociocultural y el desarrollo comunitario como educación social*”. In Revista de Educación, 336: 73-88.
- CARRILHO, M.J. e Patrício, L. (2002). “*A situação demográfica recente em Portugal*”. Revista de Estudos Demográficos, 32, 147 – 175.
- CASTELLS, M. (2005), “*A sociedade em rede*”, in G. Cardoso et al., A Sociedade em Rede em Portugal, Porto, Campo das Letras, pp. 19-29.
- CASTELLS, M. (2002), “*A Sociedade em Rede*”, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- CASTELLS, M. (1998). “*El poder de la identidad*” (vol II). Madrid: Alianza Editorial.
- CAVACO, C. (2002). “*Aprender fora da escola – percursos de formação experimental*”. Lisboa: Educa.
- CAVACO, Cristina. “*Economia Social e Solidária*”, *Pessoas e Lugares*, (Julho/CIDAC, s.l. de Isora, 2003.
- D.E.C.P. (2002). “*O envelhecimento em Portugal: situação demográfica e sócio - económica recente das pessoas idosas*”. Revista de Estudos Demográficos, 32, 185 – 208.
- DIONÍSIO, B. (2001), “*Os velhos ao espelho e o reflexo dos outros: imagens, percepções e atitudes em torno da velhice*”, *Fórum Sociológico*, nº5/6, pp.241-255.
- ESTEVES, A J. (1995). “*Jovens e idosos – Família, escola e trabalho*”. Porto: Edições Afrontamento.
- ESTRELA, A. (1986). “*Teoria e Prática de Observação de Classes. Uma Estratégia de Formação de Professores*”. Lisboa, Instituto Nacional de Investigação Científica.
- FERNANDES, A. & BOTELHO, M. (2007), “*Envelhecer activo, envelhecer saudável: o grande desafio*”, *Fórum Sociológico*, nº17, pp.11-16.
- FERNANDES, A., (1997) “*Velhice e Sociedade*”, Celta Editora, Oeiras.
- FERNANDES, A., et al (2007), “*Editorial*”, *Fórum Sociológico*, nº17, pp.7-8.
- FERREIRA, A.M. (s/d). “*O ensino e a formação na terceira idade: As Universidades para a Terceira Idade*”. Senhora da Hora. Portugal.

- FIGUEIREDO, D.; Sousa, L. (2001). "EASYcare - um instrumento de avaliação da qualidade de vida e bem-estar do idoso". *Geriatrics*, XIV, 130: 41-47.
- FONSECA, A. M. – "*Desenvolvimento humano e envelhecimento*". Lisboa: Clipepsi Editores, 2005.
- FONSECA, A. M. – "*O Envelhecimento: Uma abordagem psicológica*". Lisboa: Universidade Católica Editora, 2006.
- FONSECA, A. M. e Paul, C. (1999). "A "passagem à reforma" como um momento de transição – uma abordagem desenvolvimental". *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 3, 377-395.
- FONSECA, A. M. G. – "*Uma abordagem psicológica da "passagem à reforma" - desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*". Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar/Universidade do Porto, 2004. Dissertação de Doutoramento.
- FONSECA, A. M.; PAÚL, C.; MARTIN, I. e AMADO, J. – "*Condição psicossocial de idosos rurais numa aldeia do interior de Portugal*". In C. Paúl e A. Fonseca (Eds), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi, 2005, pp. 97-108.
- FONSECA, A., (2004) "*Desenvolvimento humano e o envelhecimento*", Climepsi Editores, Lisboa.
- FONSECA, A.M. (2006). "*Transição-adaptação à reforma em Portugal*". *Psychologica*, 42, 45-70.
- FORTIN, M. (1999), *Processo de investigação*, Loures, Lusociência.
- GADOTTI, M (2005). "*A questão da Educação Formal/Não Formal*" Institut International des Droits de L'Enfant. Sion (Suisse).
- I.N.E. (1999). "*As gerações mais idosas*". Lisboa: Instituto Nacional de Estatística – Gabinete de Estudos e Conjuntura. Série de Estudos, 83.
- I.N.E. (2002). "*O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e sócio - económica recente das pessoas idosas*". *Revista de Estudos Demográficos*, 32, 185-208.
- I.N.E. (2002). "*Previsões demográficas para o ano 2002*". *Revista de Estudos Demográficos*, 32, 177-184.
- INE, "A situação demográfica recente em Portugal", INE, Lisboa, 2002.

- JACINTO, Luís Manuel Jacob. “*Ajudantes de Seniores: Uma proposta de perfil*”
- JACOB, L. (2008). “*Participação Activa da população idosa na sociedade*”. Revista Rediteia n.º 41, pp.34-36.
- JACOB, Luís. (2005). “*A importância das Universidades da Terceira Idade na qualidade de vida dos seniores em Portugal*”, Revista Medicina e Saúde, Agosto (92), 16-17.
- KALACHE, A., BARRETO, S.M. e KELLER, I. (2005). “*Global ageing: The demographic revolution in all cultures and societies*”. In M. L. Johnson, The Cambridge handbook of age and ageing (pp. 30-46). Cambridge: Cambridge University Press.
- KASTENBAUM, R., (1979) “*Velhice: anos de plenitude*”, Casa do livro Editora LDA, Lisboa.
- LEMIEUX, A., (1998). “*The University of the Third Age: Role of senior citizens in Educational Gerontology*”, 21, pp. 337-344.
- LEMIEUX, A., (1999). “*La gérontologie et les programmes universitaires pour les personnes du troisième âge. Perspective pour les Facultés d'Éducation, in International Conference on Elder University Programs: Education, Research, Social Reengagement and Collaboration Networks*”, Granada, Dezembro.
- LEMIEUX, A.; Boutin, G.; Sánchez, M. & Riendeau, J. (2003). “*The faculties of education in the traditional universities and the third age universities: A model of partnership*”. Versão policopiada, 9 pp.
- LOPES, Marcelino de Sousa. “*Animação sociocultural em Portugal*” (2002).
- MARCHAND, H. (2001). “*Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*”. Coimbra: Quarteto Editora.
- MARTINS, R., (2006). “*Envelhecimento e políticas sociais*”. Revista do IPVC, 32, 126-140.
- MILLS, E., (1993). “*The Story of Elderhostel, University Press of New England*”, Hanover, NH. Narcea Ediciones, Madrid, 1988.
- OLIVEIRA, et al. (2009). “*Insónia e qualidade de vida em idosos institucionalizados*”. Neurobiologia, 72(2), 15-19.
- OLIVEIRA, Fernando (1990), “*Da definição dos objectivos de pesquisa à construção de uma técnica de observação: o caso particular do questionário*” (texto

cedido na unidade curricular de métodos e técnicas de investigação no ano lectivo de 2010/2011 na Escola Superior de Educação de Portalegre.

- PAIS, J. (2006), “*Nos rastos da Solidão – Deambulações Sociológicas*”. Porto, Ambar.
- PALMA, Graça e Nelson Dias. “*Dar Rosto à Intervenção. Os Animadores de Pessoas e Lugares*”, (Julho/Agosto 2005), Rede Portuguesa LEADER +, Lisboa.
- PAUL, C. & FONSECA, A. M. (1999). “*A saúde e qualidade de vida dos idosos*”. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (III), 345-362.
- PAUL, M.C. (1992). “*Satisfação de vida em idosos*”. *Psychologica*, 8, 61-80.
- PAUL, M.C. (1996). “*Psicologia dos idosos: O envelhecimento em meios urbanos*”. Braga: S.H.O.
- PAUL, M.C. (1997). “*Lá para o fim da vida – Idosos, família e meio ambiente*”. Coimbra: Livraria Almedina.
- PAUL, M.C. e FONSECA, A. (2001). “*Psicossociologia da saúde*”. Lisboa: CLIMEPSI
- PEIXOTO, Clarisse, (1997). “*De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos in Terceira Idade – Desafios para o terceiro milénio*”. Unati-UERJ, Rio de Janeiro.
- PINTO, Maria da Graça, (2003). “*As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro*”. Documento apresentado na Conferência Internacional.
- QUARESMA, M. (2007). “*Envelhecer com futuro*”, Fórum Sociológico, nº17, pp.37-42.
- QUARESMA, Maria de Lourdes (2001), “*Melhorar a Qualidade de Vida das Pessoas Idosas*”, Futurando, nº 2, Lisboa. ISSS.
- QUINTANA, José Maria. “*Los ámbitos profesionales de la Animación*”, col.
- QUINTAS, Sindo Froufe, SÁNCHEZ, Margarita Gonzalez. “*Para comprender la animacion sociocultural*.” (1999) Navarra. Evd.
- QUIVY, R. & Campenhoudt, L. (2005). “*Manual de Investigação em Ciências Sociais*”. Lisboa: Gradiva, 4ª Edição.
- RELVAS, A P. (1996). “*O ciclo vital da família*”. Porto: Edições Afrontamento.

- REZSOHAZY, Rudolf. *El desarrollo Comunitario*, col. Narcea Sociocultural, s.a.. “Educação para o Desenvolvimento. Uma experiência europeia de formação e de pesquisa-acção em ED dirigida aos animadores-as de jovens social”, col. «Série de estúdios sociales», Ayuntamiento de Guia de Isora, Guia *Sociocultural*, Sanz y Torres, Madrid, 2000.
- RODRIGUES, F., e STOER, S. (1998), “Entre Parceria e Partenariado”, Oeiras, Celta.
- ROUZEL, J. (2002). “*Le travail d’éducateur spécialisé*”. Paris : Dunod.
- SANTOS, F. e ENCARNAÇÃO, F. (1998). “*Modernidade e gestão da velhice*”. Faro: Edições CRSS do Algarve.
- THOMPSON, Jean; Swindell, Richard, (1995). “*An International Perspective of the University of the Thrid Age*”. Griffith University, Documento Policopiado.
- TOURAINÉ, A. (2000). “*La recherche de soi*”. Paris : Fayard.
- TRILLA, Jaume: “*Animação SócioCultural, Teorias, Programas e Âmbitos*”, Editorial Ariel, Lisboa, 1997 e 1998.
- VALENTE, J.A. (s/d). “*Aprendizagem continua ao longo da vida: o exemplo da terceira idade*”. São Paulo.
- VENTOSA, V. (2002). “*Fuentes de la animación sociocultural en Europa*.” Madrid: Editorial CCS.

# **Instituto Politécnico de Portalegre**

Escola Superior de Educação de Portalegre



Dissertação de Mestrado

Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

## **Universidades Seniores**

A qualidade de vida e o envelhecimento ativo nas Universidades  
Seniores do distrito de Portalegre

### **ANEXOS, GRÁFICOS, FIGURAS, IMAGENS E QUADROS/TABELAS**

**Filipe Miguel Pereira Pires**

**Orientador:** Prof. Doutor Avelino Bento

2013

*“As Universidades da Terceira Idade (UTI’s) surgem com objectivos da melhoria da qualidade de vida dos seniores e da formação ao longo da vida. A Universidade da Terceira Idade ou Universidade Sénior é a resposta social, desenvolvida em equipamento(s), que visa criar e dinamizar regularmente actividades culturais, educacionais e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime não-formal”*

(Retirado de <http://www.rutis.org> em 12/09/2012)

## INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro e na sua regulamentação Decreto-Lei n.º 389/99 de 30 de Setembro .....	2
Anexo 2 - Pedido de autorização para realização dos questionários .....	11
Anexo 3 - Guião de entrevista .....	15
Anexo 4 - Pré-Questionários .....	17
Anexo 5 - Inquéritos por questionário .....	31
Anexo 6 - EASY-Care Standard 2010 - Sistema de avaliação de pessoas idosas.....	53
Anexo 7 - Resultados dos inquéritos por questionário (Qualidade de vida, Sugestões e comentários finais) .....	73
Anexo 8 - Plano de atividades RUTIS .....	79
Anexo 9 - Calendário de datas comemorativas em Portugal .....	81

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 2 - Estatuto dos professores .....	85
Gráfico 3 - Remuneração dos professores .....	85
Gráfico 1 - Habilitações literárias dos coordenadores das Universidades Seniores ....	85
Gráfico 4 - Filiação na RUTIS.....	86
Gráfico 5 - Parceria favorável da RUTIS .....	86
Gráfico 6 - Tipo de programas, flexíveis ou rígidos .....	86
Gráfico 7 - Idade dos Alunos .....	87
Gráfico 8 – Sexo.....	87
Gráfico 9 - Habilitações literárias.....	87
Gráfico 10 - O que o(a) levou a escolher a Universidade Sénior.....	88
Gráfico 11 - Qualidade do ensino na Universidade Sénior .....	88
Gráfico 12 - Exigência nas avaliações por parte das Universidades Seniores .....	88
Gráfico 13 - Adequação do horário.....	88
Gráfico 14 - Funcionamento da secretaria.....	89
Gráfico 15 - Funcionamento da cantina.....	89
Gráfico 16 - Funcionamento da biblioteca .....	89
Gráfico 17 - Conservação dos espaços das Universidades Seniores .....	89

Gráfico 18 - Organização das salas de estudo.....	90
Gráfico 19 - Limpeza nas salas de estudo.....	90
Gráfico 20 - Limpeza nas casas de banho .....	90
Gráfico 21 - A utilização dos recursos multimédia nas Universidades Seniores .....	90
Gráfico 22 - Número de computadores suficientes ou não por aluno.....	91
Gráfico 23 - Os recursos de apoio às disciplinas e actividades extra-curriculares na Universidade Sénior são suficientes?.....	91
Gráfico 24 - Relacionamento entre os alunos e a coordenação da US.....	91
Gráfico 25 - Relacionamento entre professores e alunos.....	91
Gráfico 26 - Os professores respeitam-no?.....	92
Gráfico 27 - Respeita os professores? .....	92
Gráfico 28 - Atendimento nos serviços administrativos .....	92
Gráfico 29 - Atendimento do pessoal auxiliar .....	92
Gráfico 30 - Respeita o pessoal auxiliar? .....	93
Gráfico 31 - O pessoal auxiliar respeita-o?.....	93
Gráfico 32 - Segurança na Universidade Sénior .....	93
Gráfico 33 - Sugestões para melhorar a segurança das Universidades Seniores.....	94
Gráfico 34 - Idade dos indivíduos sem qualquer resposta social.....	94
Gráfico 35 - Sexo dos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social.....	94
Gráfico 36 - Habilitações literárias - indivíduos sem qualquer tipo de resposta social	95
Gráfico 37 - Situação profissional - indivíduos sem qualquer tipo de resposta social	95
Gráfico 38 - Satisfação pelo cargo/funções que desempenha/desempenhou.....	95
Gráfico 39 - Sentimento de realização profissional, quanto à sua função .....	95
Gráfico 40 - O trabalho realizado poderia ser/ter sido melhorado .....	96
Gráfico 41 - Valorização por parte da instituição onde trabalha/trabalhou .....	96
Gráfico 42 – Aproveitamento do potencial de realização profissional .....	96
Gráfico 43 - Carinho por parte da família em indivíduos sem qualquer tipo de resposta social .....	96
Gráfico 44 - Carinho por parte da sociedade - indivíduos sem qualquer tipo de resposta social.....	97
Gráfico 45 - Saúde nos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social .....	97
Gráfico 46 - Nível de sentimento de solidão .....	97

Gráfico 47 - Sentiu-se alguma vez incomodado(a) por se sentir em baixo, deprimido(a) ou desesperado(a) .....	97
Gráfico 48 - Sentiu-se algumas vezes incomodado(a) por ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas? .....	98
Gráfico 49 - Segurança dentro de casa .....	98
Gráfico 50 - Segurança fora de casa .....	98
Gráfico 51 - Já alguma vez se sentiu ameaçado(a) ou assediado(a) por alguém? .....	98
Gráfico 52 - Sente-se discriminado(a) por alguma razão? .....	99
Gráfico 53 - Tem alguém que o possa ajudar em caso de doença ou de emergência	99

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Pirâmide das idades, Portugal 1960-2000 .....	101
Figura 2 - Distribuição da População idosa por concelhos, Portugal 2001 .....	101
Figura 3 - Estrutura da População idosa inativa, segundo o sexo, Portugal 2001.....	102
Figura 4 - Proposta de intervenção .....	102

## INDICE DE IMAGENS

Imagem 1- Sede da RUTIS, Almeirim.....	104
Imagem 2 - Universidade Sénior do Crato, aula de Informática .....	104
Imagem 3 - Universidade Politécnica Sénior de Elvas, <i>in Revista Sénior</i> .....	105
Imagem 4 - Universidade Sénior do Gavião, aula de Espanhol .....	105
Imagem 5 - Universidade Sénior de Monforte, almoço de abertura, <i>in Revista Sénior</i> .....	106
Imagem 6 - Universidade Sénior da Ponte de Sôr, aula de Ginástica .....	106
Imagem 7 - Universidade Sénior de Portalegre, Tuna Sénior, <i>in Revista Sénior</i> .....	107

## INDICE DE QUADROS/TABELAS

Tabela 1 - Modelos de Universidades da Terceira Idade no Mundo .....	109
----------------------------------------------------------------------	-----

# ANEXOS

**Anexo 1** - Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro e na sua  
regulamentação Decreto-Lei n.º 389/99 de 30 de Setembro

**Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro**

5694

DIÁRIO DA REPÚBLICA — I SÉRIE-A

N.º 254 — 3-11-1998

**ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA****Lei n.º 71/98****de 3 de Novembro****Bases do enquadramento jurídico do voluntariado**

A Assembleia da República decreta, nos termos do artigo 161.º, alínea c), do artigo 166.º, n.º 3, e do artigo 112.º, n.º 5, da Constituição, para valer como lei geral da República, o seguinte:

**CAPÍTULO I****Disposições gerais****Artigo 1.º****Objecto**

A presente lei visa promover e garantir a todos os cidadãos a participação solidária em acções de voluntariado e definir as bases do seu enquadramento jurídico.

**Artigo 2.º****Voluntariado**

1 — Voluntariado é o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.

2 — Não são abrangidas pela presente lei as actuações que, embora desinteressadas, tenham um carácter isolado e esporádico ou sejam determinadas por razões familiares, de amizade e de boa vizinhança.

**Artigo 3.º****Voluntário**

1 — O voluntário é o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar acções de voluntariado no âmbito de uma organização promotora.

2 — A qualidade de voluntário não pode, de qualquer forma, decorrer de relação de trabalho subordinado ou autónomo ou de qualquer relação de conteúdo patrimonial com a organização promotora, sem prejuízo de regimes especiais constantes da lei.

**Artigo 4.º****Organizações promotoras**

1 — Para efeitos da presente lei, consideram-se organizações promotoras as entidades públicas da administração central, regional ou local ou outras pessoas colectivas de direito público ou privado, legalmente constituídas, que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua actividade, que devem ser definidas nos termos do artigo 11.º

2 — Poderão igualmente aderir ao regime estabelecido no presente diploma, como organizações promotoras, outras organizações socialmente reconhecidas que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua actividade.

3 — A actividade referida nos números anteriores tem de revestir interesse social e comunitário e pode ser desenvolvida nos domínios cívico, da acção social, da saúde, da educação, da ciência e cultura, da defesa do património e do ambiente, da defesa do consumidor, da cooperação para o desenvolvimento, do emprego e da formação profissional, da reinserção social, da protecção civil, do desenvolvimento da vida associativa e da economia social, da promoção do voluntariado e da solidariedade social, ou em outros de natureza análoga.

**CAPÍTULO II****Princípios****Artigo 5.º****Princípio geral**

O Estado reconhece o valor social do voluntariado como expressão do exercício livre de uma cidadania activa e solidária e promove e garante a sua autonomia e pluralismo.

**Artigo 6.º****Princípios enquadramentos do voluntariado**

1 — O voluntariado obedece aos princípios da solidariedade, da participação, da cooperação, da complementaridade, da gratuidade, da responsabilidade e da convergência.

2 — O princípio da solidariedade traduz-se na responsabilidade de todos os cidadãos pela realização dos fins do voluntariado.

3 — O princípio da participação implica a intervenção das organizações representativas do voluntariado em matérias respeitantes aos domínios em que os voluntários desenvolvem o seu trabalho.

4 — O princípio da cooperação envolve a possibilidade de as organizações promotoras e as organizações representativas do voluntariado estabelecerem relações e programas de acção concertada.

5 — O princípio da complementaridade pressupõe que o voluntário não deve substituir os recursos humanos considerados necessários à prossecução das actividades das organizações promotoras, estatutariamente definidas.

6 — O princípio da gratuidade pressupõe que o voluntário não é remunerado, nem pode receber subvenções ou donativos, pelo exercício do seu trabalho voluntário.

7 — O princípio da responsabilidade reconhece que o voluntário é responsável pelo exercício da actividade que se comprometeu realizar, dadas as expectativas criadas aos destinatários do trabalho voluntário.

8 — O princípio da convergência determina a harmonização da acção do voluntário com a cultura e objectivos institucionais da entidade promotora.

**CAPÍTULO III****Direitos e deveres do voluntário****Artigo 7.º****Direitos do voluntário**

1 — São direitos do voluntário:

- a) Ter acesso a programas de formação inicial e contínua, tendo em vista o aperfeiçoamento do seu trabalho voluntário;

- b) Dispor de um cartão de identificação de voluntário;
- c) Enquadrar-se no regime do seguro social voluntário, no caso de não estar abrangido por um regime obrigatório de segurança social;
- d) Exercer o seu trabalho voluntário em condições de higiene e segurança;
- e) Faltar justificadamente, se empregado, quando convocado pela organização promotora, nomeadamente por motivo do cumprimento de missões urgentes, em situações de emergência, calamidade pública ou equiparadas;
- f) Receber as indemnizações, subsídios e pensões, bem como outras regalias legalmente definidas, em caso de acidente ou doença contraída no exercício do trabalho voluntário;
- g) Estabelecer com a entidade que colabora um programa de voluntariado que regule as suas relações mútuas e o conteúdo, natureza e duração do trabalho voluntário que vai realizar;
- h) Ser ouvido na preparação das decisões da organização promotora que afectem o desenvolvimento do trabalho voluntário;
- i) Beneficiar, na qualidade de voluntário, de um regime especial de utilização de transportes públicos, nas condições estabelecidas na legislação aplicável;
- j) Ser reembolsado das importâncias despendidas no exercício de uma actividade programada pela organização promotora, desde que inadiváveis e devidamente justificadas, dentro dos limites eventualmente estabelecidos pela mesma entidade.

2 — As faltas justificadas previstas na alínea e) contam, para todos os efeitos, como tempo de serviço efectivo e não podem implicar perda de quaisquer direitos ou regalias.

3 — A qualidade de voluntário é compatível com a de associado, de membro dos corpos sociais e de beneficiário da organização promotora através da qual exerce o voluntariado.

#### Artigo 8.º

##### Deveres do voluntário

São deveres do voluntário:

- a) Observar os princípios deontológicos por que se rege a actividade que realiza, designadamente o respeito pela vida privada de todos quantos dela beneficiam;
- b) Observar as normas que regulam o funcionamento da entidade a que presta colaboração e dos respectivos programas ou projectos;
- c) Actuar de forma diligente, isenta e solidária;
- d) Participar nos programas de formação destinados ao correcto desenvolvimento do trabalho voluntário;
- e) Zelar pela boa utilização dos recursos materiais e dos bens, equipamentos e utensílios postos ao seu dispor;
- f) Colaborar com os profissionais da organização promotora, respeitando as suas opções e seguindo as suas orientações técnicas;

- g) Não assumir o papel de representante da organização promotora sem o conhecimento e prévia autorização desta;
- h) Garantir a regularidade do exercício do trabalho voluntário de acordo com o programa acordado com a organização promotora;
- i) Utilizar devidamente a identificação como voluntário no exercício da sua actividade.

## CAPÍTULO IV

### Relações entre o voluntário e a organização promotora

#### Artigo 9.º

##### Programa de voluntariado

Com respeito pelas normas legais e estatutárias aplicáveis, deve ser acordado entre a organização promotora e o voluntário um programa de voluntariado do qual possam constar, designadamente:

- a) A definição do âmbito do trabalho voluntário em função do perfil do voluntário e dos domínios da actividade previamente definidos pela organização promotora;
- b) Os critérios de participação nas actividades promovidas pela organização promotora, a definição das funções dela decorrentes, a sua duração e as formas de desvinculação;
- c) As condições de acesso aos locais onde deva ser desenvolvido o trabalho voluntário, nomeadamente lares, estabelecimentos hospitalares e estabelecimentos prisionais;
- d) Os sistemas internos de informação e de orientação para a realização das tarefas destinadas aos voluntários;
- e) A avaliação periódica dos resultados do trabalho voluntário desenvolvido;
- f) A realização das acções de formação destinadas ao bom desenvolvimento do trabalho voluntário;
- g) A cobertura dos riscos a que o voluntário está sujeito e dos prejuízos que pode provocar a terceiros no exercício da sua actividade, tendo em consideração as normas aplicáveis em matéria de responsabilidade civil;
- h) A identificação como participante no programa a desenvolver e a certificação da sua participação;
- i) O modo de resolução de conflitos entre a organização promotora e o voluntário.

#### Artigo 10.º

##### Suspensão e cessação do trabalho voluntário

1 — O voluntário que pretenda interromper ou cessar o trabalho voluntário deve informar a entidade promotora com a maior antecedência possível.

2 — A organização promotora pode dispensar a colaboração do voluntário a título temporário ou definitivo sempre que a alteração dos objectivos ou das práticas institucionais o justifique.

3 — A organização promotora pode determinar a suspensão ou a cessação da colaboração do voluntário em

todos ou em alguns domínios de actividade no caso de incumprimento grave e reiterado do programa de voluntariado por parte do voluntário.

## CAPÍTULO V

### Disposições finais e transitórias

#### Artigo 11.º

##### Regulamentação

1 — O Governo deve proceder à regulamentação da presente lei no prazo máximo de 90 dias, estabelecendo as condições necessárias à sua integral e efectiva aplicação, nomeadamente as condições da efectivação dos direitos consignados nas alíneas *f)*, *g)* e *j)* do n.º 1 do artigo 7.º

2 — A regulamentação deve ter ainda em conta a especificidade de cada sector da actividade em que se exerce o voluntariado.

3 — Até à sua regulamentação mantém-se em vigor a legislação que não contrarie o preceituado na presente lei.

#### Artigo 12.º

##### Entrada em vigor

A presente lei entra em vigor 30 dias após a sua publicação.

Aprovada em 24 de Setembro de 1998.

O Presidente da Assembleia da República, *António de Almeida Santos*.

Promulgada em 21 de Outubro de 1998.

Publique-se.

O Presidente da República, JORGE SAMPAIO.

Referendada em 23 de Outubro de 1998.

O Primeiro-Ministro, *António Manuel de Oliveira Guterres*.

#### Lei n.º 72/98

de 3 de Novembro

##### Incentivo fiscal à criação de emprego para jovens

A Assembleia da República decreta, nos termos dos artigos 161.º, alínea *c)*, 165.º, n.º 1, alínea *i)*, 166.º, n.º 3, e 112.º, n.º 5, da Constituição, para valer como lei geral da República, o seguinte:

#### Artigo 1.º

É aditado um novo artigo 48.º-A ao Decreto-Lei n.º 215/89, de 1 de Julho (Estatuto dos Benefícios Fiscais), com a seguinte redacção:

#### «Artigo 48.º-A

##### Criação de empregos para jovens

1 — Para efeitos do imposto sobre o rendimento das pessoas colectivas (IRC), os encargos correspondentes à criação líquida de postos de trabalho para trabalha-

dores admitidos por contrato sem termo com idade não superior a 30 anos são levados a custo em valor correspondente a 150 %.

2 — Para efeitos do disposto no número anterior, o montante máximo dos encargos mensais, por posto de trabalho, é de 14 vezes o ordenado mínimo nacional.

3 — A majoração referida no n.º 1 terá lugar durante um período de cinco anos a contar da vigência do contrato de trabalho.»

#### Artigo 2.º

A produção de efeitos financeiros da presente lei inicia-se com a vigência do próximo Orçamento do Estado.

Aprovada em 1 de Outubro de 1998.

O Presidente da Assembleia da República, *António de Almeida Santos*.

Promulgada em 21 de Outubro de 1998.

Publique-se.

O Presidente da República, JORGE SAMPAIO.

Referendada em 23 de Outubro de 1998.

O Primeiro-Ministro, *António Manuel de Oliveira Guterres*.

#### Resolução da Assembleia da República n.º 52/98

##### Constituição da Comissão Eventual de Inquérito Parlamentar às Denúncias de Corrupção na Junta Autónoma de Estradas

A Assembleia da República resolve, nos termos dos artigos 166.º, n.º 5, e 178.º, n.ºs 1, 2 e 5, da Constituição e dos artigos 1.º e 2.º, n.º 1, alínea *a)*, da Lei n.º 5/93, de 1 de Março, o seguinte:

1 — É constituída a Comissão Eventual de Inquérito Parlamentar às Denúncias de Corrupção na Junta Autónoma de Estradas.

2 — A Comissão referida no número anterior tem por objecto principal:

- A averiguação e fiscalização dos actos de corrupção denunciados pelo ex-presidente da Junta Autónoma de Estradas, general Garcia dos Santos;
- O apuramento das responsabilidades das pessoas envolvidas e das medidas que a Junta Autónoma de Estradas e o Governo tomaram para concretizar essa responsabilidade;
- A identificação das medidas concretas tomadas pelo Governo a propósito das situações que lhe foram dadas a conhecer;
- A inventariação das medidas de incidência legislativa que podem ser adoptadas para dotar os procedimentos legais de contratação de obras e fornecimentos públicos de regras eficazes de imparcialidade, de objectividade e de efectiva igualdade de tratamento entre os concorrentes à adjudicação dessas obras e fornecimentos.

Aprovada em 22 de Outubro de 1998.

O Presidente da Assembleia da República, *António de Almeida Santos*.

**Decreto-Lei n.º 389/99 de 30 de Setembro**

6694

DIÁRIO DA REPÚBLICA — I SÉRIE-A

N.º 229 — 30-9-1999

**PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS****Decreto-Lei n.º 388/99**

de 30 de Setembro

A Lei Orgânica do Instituto Nacional do Desporto foi aprovada pelo Decreto-Lei n.º 62/97, de 26 de Março, tendo sido posteriormente aprovado o respectivo quadro de pessoal com a Portaria n.º 847/98, de 8 de Outubro.

No âmbito do quadro deste instituto público existem, integrados na Direcção de Serviços de Medicina Desportiva, médicos, técnicos superiores de saúde, enfermeiros e técnicos de diagnóstico e terapêutica. Importa, por isso, definir as regras a aplicar a estes corpos especiais.

Assim:

Nos termos da alínea *a*) do n.º 1 do artigo 198.º da Constituição, o Governo decreta o seguinte:

**Artigo único****Corpos especiais do Instituto Nacional do Desporto**

1 — O Instituto Nacional do Desporto dispõe, no domínio dos recursos humanos, dos seguintes corpos especiais:

- a) A carreira médica hospitalar, integrada no grupo de pessoal técnico superior;
- b) A carreira técnica superior de saúde, ramo laboratorial, integrada no grupo de pessoal técnico superior;
- c) A carreira de enfermagem, integrada no grupo de pessoal técnico;
- d) A carreira de técnico de diagnóstico e terapêutica, integrada no grupo de pessoal técnico, cuja área funcional inclui técnicos de análises clínicas, técnicos de cardiopneumografia, técnicos de radiologia e fisioterapeutas.

2 — Relativamente às carreiras previstas nas alíneas *a*), *c*) e *d*) do número anterior aplica-se o respectivo regime legal estabelecido no âmbito do Ministério da Saúde.

3 — No que se refere à carreira prevista a alínea *b*) do n.º 1 aplica-se o respectivo regime legal estabelecido no âmbito do Ministério da Saúde, excepto no que diz respeito à regulamentação do concurso de admissão ao estágio.

4 — O processo do concurso de admissão ao estágio para a carreira técnica superior de saúde mencionada na alínea *b*) do n.º 1 será estabelecido por portaria conjunta do Ministro da Saúde, do membro do Governo responsável pela área da Administração Pública e do membro do Governo responsável pela área do desporto.

Visto e aprovado em Conselho de Ministros de 29 de Julho de 1999. — *Jaime José Matos da Gama* — *António Luciano Pacheco de Sousa Franco* — *Fausto de Sousa Correia* — *Maria de Belém Roseira Martins Coelho Henriques de Pina* — *José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa*.

Promulgado em 16 de Setembro de 1999.

Publique-se.

O Presidente da República, JORGE SAMPAIO.

Referendado em 20 de Setembro de 1999.

O Primeiro-Ministro, *António Manuel de Oliveira Guterres*.

**MINISTÉRIO DO TRABALHO E DA SOLIDARIEDADE****Decreto-Lei n.º 389/99**

de 30 de Setembro

O voluntariado é uma actividade inerente ao exercício de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afectam a sociedade em geral.

Reconhecendo que o trabalho voluntário representa hoje um dos instrumentos básicos de participação da sociedade civil nos mais diversos domínios de actividade, a Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, estabeleceu as bases do enquadramento jurídico do voluntariado.

Procurando ir ao encontro das necessidades sentidas pelos voluntários e pelas diversas entidades que enquadram a sua acção, a lei do voluntariado delimitou com precisão o conceito de voluntariado, definiu os princípios enquadramentos do trabalho voluntário e contemplou um conjunto de medidas consubstanciadas em direitos e deveres dos voluntários e das organizações promotoras no âmbito de um compromisso livremente assumido de dar cumprimento a um programa de voluntariado.

Tendo em conta a liberdade que caracteriza e define o voluntariado, a regulamentação da citada lei, nos termos do seu artigo 11.º, cinge-se às condições necessárias à sua integral e efectiva aplicação e às condições de efectivação dos direitos consignados no n.º 1 do seu artigo 7.º, designadamente nas alíneas *f*), *g*) e *j*).

Partindo destas premissas, designadamente no que respeita à garantia da liberdade inerente ao voluntariado e do exercício de cidadania expresso numa participação solidária, a presente regulamentação, no desenvolvimento da Lei n.º 71/98, contempla também instrumentos operativos que permitam efectivar direitos dos voluntários e promover e consolidar um voluntariado sólido, qualificado e reconhecido socialmente.

Neste contexto, são, assim, objecto de regulamentação as condições de efectivação dos direitos consignados no n.º 1 do artigo 7.º, bem como outras medidas que, de harmonia com o disposto no seu artigo 11.º, se mostram necessárias à sua integral e efectiva aplicação.

É, designadamente, o caso de se contemplar a criação do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado, cuja composição será definida por resolução do Conselho de Ministros, o mesmo acontecendo ao organismo que prestará o apoio necessário ao seu funcionamento e execução das deliberações.

Esta entidade, para além de operacionalizar diversas acções relacionadas com a efectivação dos direitos dos voluntários, designadamente no que respeita à cobertura de responsabilidade civil das organizações promotoras, em caso de acidente ou doença contraída no exercício do trabalho voluntário e à emissão e controlo do cartão de identificação do voluntário, terá como objectivos fundamentais:

Desenvolver as acções indispensáveis ao efectivo conhecimento e caracterização do universo dos voluntários;

Apoiar as organizações promotoras e dinamizar acções de formação, bem como outros programas que contribuam para uma melhor qualidade e eficácia do trabalho voluntário, e desenvolver todo um conjunto de medidas que, situadas numa lógica de promoção e divulgação do volunta-

riado, concorram, de forma sistemática, para a sua valorização e para sensibilizar a sociedade em geral para a importância da acção voluntária como instrumento de solidariedade e desenvolvimento.

Nesta base, o presente diploma procede à regulamentação da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, criando as condições que permitam promover e apoiar o voluntariado tendo em conta a relevância da sua acção na construção de uma sociedade mais solidária e preocupada com os seus membros.

Assim:

Em cumprimento do previsto no artigo 11.º da Lei n.º 17/98, de 3 de Novembro, e nos termos da alínea c) do n.º 1 do artigo 198.º da Constituição, o Governo decreta, para valer como lei geral da República, o seguinte:

## CAPÍTULO I

### Disposições gerais

#### Artigo 1.º

##### Objectivos

O presente diploma regulamenta a Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, que estabeleceu as bases do enquadramento jurídico do voluntariado.

#### Artigo 2.º

##### Organizações promotoras

1 — Reúnem condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua actividade as pessoas colectivas que desenvolvam actividades nos domínios a que se refere o n.º 3 do artigo 4.º da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, e que se integrem numa das seguintes categorias:

- Pessoas colectivas de direito público de âmbito nacional, regional ou local;
- Pessoas colectivas de utilidade pública administrativa;
- Pessoas colectivas de utilidade pública, incluindo as instituições particulares de solidariedade social.

2 — Podem ainda reunir condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua actividade organizações não incluídas no número anterior, desde que o ministério da respectiva tutela considere com interesse as suas actividades e efectivo e relevante o seu funcionamento.

#### Artigo 3.º

##### Emissão do cartão de identificação do voluntário

1 — A emissão do cartão de identificação de voluntário é efectuada mediante requerimento da organização promotora dirigido à entidade responsável pela sua emissão.

2 — Do requerimento deverão constar os seguintes elementos:

- Referência à celebração do programa do voluntariado a que se refere o artigo 9.º da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro;

- Nome e residência do voluntário, bem como duas fotografias tipo passe;
- Identificação da área de actividade do voluntário, nos termos do n.º 3 do artigo 4.º da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro.

3 — A suspensão ou a cessação da colaboração do voluntário determina a obrigatoriedade da devolução do cartão de identificação do voluntário à organização promotora.

4 — No caso da cessação da colaboração do voluntário a organização promotora deverá dar conhecimento do facto e devolver o cartão de identificação do voluntário à entidade responsável pela sua emissão.

#### Artigo 4.º

##### Cartão de identificação de voluntário

1 — O cartão de identificação de voluntário deve obedecer às dimensões de 8,5 cm×6,5 cm e conter obrigatoriamente elementos respeitantes à identificação do voluntário, da organização promotora e da área de actividade do voluntário.

2 — Do cartão deve ainda constar a identificação da entidade responsável pela sua emissão, bem como a data em que foi emitido.

3 — O cartão de identificação de voluntário é emitido segundo modelo a aprovar por portaria do Ministro do Trabalho e da Solidariedade.

#### Artigo 5.º

##### Acreditação e certificação do trabalho voluntário

A acreditação e certificação do trabalho voluntário efectua-se mediante certificado emitido pela organização promotora no âmbito da qual o voluntário desenvolve o seu trabalho, onde, para além da identificação do voluntário, deve constar, designadamente, o domínio da respectiva actividade, o local onde foi exercida, bem como o seu início e duração.

## CAPÍTULO II

### Enquadramento no regime do seguro social voluntário

#### Artigo 6.º

##### Requisitos

Pode beneficiar do regime do seguro social voluntário a que se refere a alínea c) do n.º 1 do artigo 7.º da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, o voluntário que preencha, cumulativamente, os seguintes requisitos:

- Tenha mais de 18 anos;
- Esteja integrado num programa de voluntariado, nos termos do artigo 9.º da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro;
- Não esteja abrangido por regime obrigatório de protecção social pelo exercício simultâneo de actividade profissional, nomeadamente auferindo prestações de desemprego;
- Não seja pensionista da segurança social ou de qualquer outro regime de protecção social.

**Artigo 7.º****Requerimento**

1 — O enquadramento no regime do seguro social voluntário depende da manifestação de vontade do interessado, mediante a apresentação de requerimento no centro regional de segurança social cujo âmbito territorial abranja a área de actividade da respectiva organização promotora, instruído com os seguintes documentos:

- a) Bilhete de identidade, cédula pessoal, certidão de nascimento ou outro documento de identificação;
- b) Declaração emitida pela organização promotora comprovativa de que o voluntário se insere num programa de voluntariado;
- c) Declaração do interessado de que preenche os requisitos constantes das alíneas c) e d) do n.º 1 do artigo 6.º;
- d) Certificação médica de aptidão para o trabalho efectuada pelo sistema de verificação de incapacidades, através do médico relator.

2 — O interessado deve comunicar ao centro regional de segurança social todas as alterações da sua situação susceptíveis de influenciar o enquadramento no regime do seguro social voluntário.

**Artigo 8.º****Cessaçao do enquadramento**

1 — A cessação do trabalho voluntário determina a cessação do enquadramento no regime do seguro social voluntário, devendo a organização promotora comunicar tal facto ao centro regional competente, até ao final do mês seguinte àquele em que se verificou a respectiva cessação.

2 — Verifica-se ainda a cessação do enquadramento no regime quando o beneficiário deixar de preencher algum dos requisitos constantes do artigo 6.º

3 — A cessação do enquadramento produz efeitos a partir da data do facto determinante da mesma.

**Artigo 9.º****Reinício do enquadramento**

O enquadramento pode ser retomado, a requerimento do voluntário, desde que os requisitos sejam de novo comprovados.

**Artigo 10.º****Esquema de prestações**

1 — O voluntário abrangido pelo seguro social voluntário, nos termos do presente diploma, tem direito às prestações nas eventualidades de invalidez, velhice, morte e doença profissional.

2 — A cobertura do risco de doenças profissionais é assegurada pelo Centro Nacional de Protecção contra os Riscos Profissionais.

3 — Para efeitos do disposto no número anterior, a actividade prestada como voluntário considera-se equiparada a actividade profissional.

**Artigo 11.º****Obrigaçao contributiva**

1 — As contribuições para a segurança social são determinadas pela aplicação das taxas contributivas, para as respectivas eventualidades, nos termos do disposto nos artigos 39.º e 40.º do Decreto-Lei n.º 40/89, de 12 de Fevereiro, à remuneração mínima nacional garantida à generalidade dos trabalhadores.

2 — O pagamento das contribuições referidas nos números anteriores é efectuado pela organização promotora que integra o voluntário.

**Artigo 12.º****Regime subsidiário**

Em tudo o que não se encontre especificamente regulado no presente capítulo aplicam-se as disposições em vigor para o seguro social voluntário constantes do Decreto-Lei n.º 40/89, de 1 de Fevereiro.

**CAPÍTULO III****Voluntário empregado****Artigo 13.º****Convocaçao do voluntário empregado, durante o período de trabalho**

1 — O voluntário empregado pode ser convocado pela organização promotora, para prestar a sua actividade durante o tempo de trabalho, nos seguintes casos:

- a) Por motivo de cumprimento de missões urgentes que envolvam o recurso a determinados meios humanos que não se encontrem disponíveis em número suficiente ou com a preparação adequada para esse efeito;
- b) Em situação de emergência, calamidade pública, acidentes de origem climatérica ou humana que pela sua dimensão ou gravidade justifiquem a mobilização dos meios existentes afectos às áreas responsáveis pelo controlo da situação e reposição da normalidade ou em casos de força maior devidamente justificados;
- c) Em situações especiais inadiáveis em que a participação do voluntário seja considerada imprescindível para a prossecução dos objectivos do programa de voluntariado.

2 — Para efeitos do disposto na alínea c) do número anterior o voluntário dispõe de um crédito de quarenta horas anuais.

**Artigo 14.º****Termos da convocatória**

As faltas ao trabalho pelos motivos referidos no artigo anterior devem ser precedidas de convocação escrita da organização promotora, da qual conste a natureza da actividade a desempenhar e o motivo que a justifique, podendo, em caso de reconhecida urgência, ser feita por outro meio, designadamente por telefone, devendo ser confirmada por escrito no dia útil imediato.

**Artigo 15.º****Efeitos das faltas**

As faltas ao trabalho do voluntário empregado, devidamente convocado, consideram-se justificadas, sem

perda de retribuição ou quaisquer outros direitos e regalias, nos termos do n.º 2 do artigo 7.º da Lei n.º 71/98, mediante a apresentação da convocatória e do documento comprovativo do cumprimento da missão para que foi convocado, passado pela organização promotora.

#### CAPÍTULO IV

##### Acidente ou doença contraída no exercício do trabalho voluntário

###### Artigo 16.º

###### Seguro obrigatório

1 — A protecção do voluntário em caso de acidente ou doença sofridos ou contraídos por causa directa e especificamente imputável ao exercício do trabalho voluntário é garantida pela organização promotora, mediante seguro a efectuar com as entidades legalmente autorizadas para a sua realização.

2 — O seguro obrigatório compreende uma indemnização e um subsídio diário a atribuir, respectivamente, nos casos de morte e invalidez permanente e de incapacidade temporária.

###### Artigo 17.º

###### Apólice de seguro de grupo

Para a realização do seguro obrigatório será contratada apólice de seguro de grupo.

#### CAPÍTULO V

##### Programa de voluntariado

###### Artigo 18.º

###### Programa de voluntariado

1 — Na elaboração do programa de voluntariado a que se refere o artigo 9.º da Lei n.º 71/98 deverão ser tidas em conta as especificidades de cada sector de actividade em que se exerce o voluntariado.

2 — A especificidade de cada sector de actividade poderá justificar a elaboração de um modelo de programa a aprovar pelo ministro da tutela.

###### Artigo 19.º

###### Despesas derivadas do cumprimento do programa de voluntariado

1 — O voluntário, sem prejuízo da realização de despesas inadiáveis e reembolsáveis nos termos da alínea j) do artigo 7.º da Lei n.º 71/98, não pode ser onerado com despesas que resultem exclusivamente do exercício regular do trabalho voluntário nos termos acordados no respectivo programa.

2 — Sempre que a utilização de transportes públicos pelo voluntário seja derivada exclusivamente do cumprimento do programa de voluntariado, a organização promotora diligenciará no sentido de ser facultado ao voluntário o título ou meio adequado de transporte.

#### CAPÍTULO VI

##### Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado

###### Artigo 20.º

###### Constituição

1 — Com o fim de desenvolver e qualificar o voluntariado é criado o Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado.

2 — Por resolução do Conselho de Ministros serão definidas a composição do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado, assim como o organismo que lhe prestará o apoio necessário ao seu funcionamento e execução das suas deliberações.

###### Artigo 21.º

###### Competências

Compete ao Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado desenvolver as acções indispensáveis à promoção, coordenação e qualificação do voluntariado, nomeadamente:

- a) Desenvolver as acções adequadas ao conhecimento e caracterização do universo dos voluntários;
- b) Emitir o cartão de identificação do voluntário nos termos estabelecidos no artigo 3.º;
- c) Promover as acções inerentes à contratação de uma apólice de seguro de grupo entre as organizações promotoras e as entidades seguradoras tendo em vista a cobertura da responsabilidade civil nos termos referidos nos artigos 16.º e seguintes;
- d) Providenciar junto das empresas transportadoras, sempre que se justifique, a celebração de acordos para utilização de transportes públicos pelos voluntários, considerando o disposto no n.º 2 do artigo 19.º;
- e) Dinamizar, com as organizações promotoras, acções de formação, bem como outros programas que contribuam para uma melhor qualidade e eficácia do trabalho voluntário;
- f) Conceder apoio técnico às organizações promotoras mediante a disponibilização de informação com interesse para o exercício do voluntariado;
- g) Promover e divulgar o voluntariado como forma de participação social e de solidariedade entre os cidadãos, através dos meios adequados, incluindo os meios de comunicação social;
- h) Sensibilizar a sociedade em geral para a importância do voluntariado como forma de exercício do direito de cidadania, promovendo a realização de debates, conferências e iniciativas afins;
- i) Promover a realização de estudos sociológicos, designadamente em colaboração com as universidades, sobre a atitude, predisposição e motivação dos cidadãos para a realização do trabalho voluntário;
- j) Sensibilizar as empresas para, em termos curriculares, valorizarem a experiência adquirida em acções de voluntariado, especialmente dos jovens à procura de emprego;

- l) Acompanhar a aplicação do presente diploma e propor as medidas que se revelem adequadas ao seu aperfeiçoamento e desenvolvimento.

## CAPÍTULO VII

### Disposições finais

#### Artigo 22.º

##### Avaliação

No prazo de um ano após a entrada em vigor do presente diploma será feita a avaliação dos mecanismos no mesmo estabelecidos para operacionalização e promoção do trabalho voluntário, nomeadamente o desenvolvido pelos titulares dos órgãos sociais das organizações promotoras, tendo em vista a introdução das alterações que se mostrem necessárias.

#### Artigo 23.º

##### Entrada em vigor

O presente diploma entra em vigor um mês após a data da sua publicação.

Visto e aprovado em Conselho de Ministros de 22 de Julho de 1999. — *Jaime José Matos da Gama* — *Guilherme d'Oliveira Martins* — *Francisco Ventura Ramos* — *Eduardo Luís Barreto Ferro Rodrigues* — *José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa*.

Promulgado em 17 de Setembro de 1999.

Publique-se.

O Presidente da República, JORGE SAMPAIO.

Referendado em 20 de Setembro de 1999.

O Primeiro-Ministro, *António Manuel de Oliveira Guterres*.

## MINISTÉRIO DO AMBIENTE

### Decreto-Lei n.º 390/99

de 30 de Setembro

Aquando da publicação da Portaria n.º 895/94, de 3 de Outubro, foi por lapso considerado que a transposição da Directiva n.º 86/280/CEE, do Conselho, de 12 de Junho, relativa aos valores limite e aos objectivos de qualidade para a descarga de certas substâncias perigosas, e da Directiva n.º 88/347/CEE, de 16 de Junho, que altera o anexo II da Directiva n.º 86/280/CEE, haviam já sido transpostas para o direito interno através do Decreto-Lei n.º 74/90, de 7 de Março, entretanto revogado pelo Decreto-Lei n.º 236/98, de 1 de Agosto.

A respectiva transposição foi entretanto efectuada pelo Decreto-Lei n.º 56/99, de 26 de Fevereiro.

Por forma a uniformizar o respectivo regime jurídico e de modo a incluir na legislação nacional disposições que regulem de forma adequada a descarga no meio hídrico de certas substâncias perigosas — cuja toxicidade e elevado potencial de persistência e bioacumu-

lação exigem, numa perspectiva de protecção dos recursos e da saúde pública, um controlo estrito da sua emissão —, torna-se assim necessário alterar o Decreto-Lei n.º 56/99, de 26 de Fevereiro, transpondo também para o direito interno a Directiva n.º 90/415/CEE, de 27 de Julho, que altera o anexo II da Directiva n.º 86/280/CEE.

Foi ouvida a Associação Nacional de Municípios Portugueses.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 198.º da Constituição, o Governo decreta, para valer como lei geral da República, o seguinte:

#### Artigo 1.º

Os artigos 1.º e 3.º do Decreto-Lei n.º 56/99, de 26 de Fevereiro, passam a ter a seguinte redacção:

#### «Artigo 1.º

[...]

1 — O presente diploma transpõe para o direito interno a Directiva n.º 86/280/CEE, do Conselho, de 12 de Junho, a Directiva n.º 88/347/CEE, de 16 de Junho, e a Directiva n.º 90/415/CEE, de 27 de Julho, e tem por objectivo fixar os valores limite a considerar na fixação das normas de descarga de águas residuais na água e no solo, os objectivos de qualidade para certas substâncias ditas 'perigosas', os métodos de referência e o respectivo processo de controlo, com vista a eliminar ou reduzir a poluição que podem provocar nesses meios.

2 — .....

#### Artigo 3.º

[...]

1 — .....

a) .....

b) .....

c) .....

d) .....

e) .....

f) .....

g) .....

h) .....

i) .....

j) 1, 2-dicloroetano (DCE);

m) Tricloroetileno (TRI);

n) Percloroetileno (PER);

o) Triclorobenzeno (TCB).

2 — .....

3 — .....

4 — .....

5 — .....

#### Artigo 2.º

Ao anexo II ao Decreto-Lei n.º 56/99, de 26 de Fevereiro, são aditados os capítulos VIII, IX, X e XI, publicados em anexo ao presente decreto-lei e dele fazendo parte integrante.

## **Anexo 2 - Pedido de autorização para realização dos questionários**

**Email enviado à RUTIS**

De: fmppires@sapo.pt

Para: rutis@rutis.pt, dulce@rutis.pt

Assunto: Dissertação de mestrado - Filipe Pires

Boa tarde Dr. Luis e Dra. Dulce. Espero que esteja tudo bem.

Venho por este meio solicitar-vos o preenchimento de um pequeno questionário, com vista a perceber melhor o funcionamento da RUTIS. Agradecia que, caso seja possível, o preenchimento por todo o staff, ou pelo menos vocês os dois.

Segue o link do questionário:

<https://docs.google.com/forms/d/1X3vjxfkwVHM8zYC1gR6glu2xxoAvzcs70om8toRBLqu/viewform>

Com os melhores cumprimentos

Filipe Pires

12

**Email enviado à Universidade Sénior de Portalegre**

Filipe Pires <fmppiresfadl@gmail.com>

**Fwd: Pedido de colaboração em dissertação mestrado**

Filipe Pires <fmppiresfadl@gmail.com>

22 de Janeiro de 2013 às 13:12

Para escandeias@gscandeias.com.pt

Boa tarde. O meu nome é Filipe Pires e estou neste momento a realizar a minha dissertação de mestrado intitulada "A qualidade de vida nas Universidades Sêniores do distrito de Portalegre", no âmbito do curso de mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Educação de Portalegre.

Desta forma, venho por este meio solicitar à vossa Universidade Sénior a resposta de dois questionários.

Um dos questionários é dirigido à coordenação da Universidade e o outro a cada um dos alunos.

Desta forma, agradecia a resposta a este email para poder prosseguir com o envio dos mesmos.

Estes questionários são em formato digital, tendo portanto que ser respondidos por computador.

Desde já agradeço a sua disponibilidade.

Filipe Pires

tlm.: 967 099 206

email: fmppiresfadl@gmail.com

**Email enviado à Universidade Sénior de Ponte de Sôr**

Filipe Pires <fmppiresfadl@gmail.com>

**Pedido de colaboração em dissertação de mestrado**

Filipe Pires <fmppiresfadl@gmail.com>

22 de Janeiro de 2013 às 18:18

Para useps@caminhar.org

Boa tarde. O meu nome é Filipe Pires e estou neste momento a realizar a minha dissertação de mestrado intitulada "A qualidade de vida nas Universidades Sêniores do distrito de Portalegre", no âmbito do curso de mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Educação de Portalegre.

Desta forma, venho por este meio solicitar à vossa Universidade Sénior a resposta de dois questionários.

Um dos questionários é dirigido à coordenação da Universidade e o outro a cada um dos alunos.

Desta forma, agradecia a resposta a este email para poder prosseguir com o envio dos mesmos.

Estes questionários são em formato digital, tendo portanto que ser respondidos por computador.

Desde já agradeço a sua disponibilidade.

Filipe Pires

tlm.: 967 099 206

email: fmppiresfadl@gmail.com

**Email enviado à Universidade Sénior do Gavião**

Filipe Pires &lt;fmppiresfadl@gmail.com&gt;

**Pedido de colaboração em dissertação de mestrado - Univ.Séniore**

1 mensagem

Filipe Pires &lt;fmppiresfadl@gmail.com&gt;

22 de Janeiro de 2013 às 18:31

Para geral@cm-gaviao.pt

Boa tarde. O meu nome é Filipe Pires e estou neste momento a realizar a minha dissertação de mestrado intitulada "A qualidade de vida nas Universidades Séniores do distrito de Portalegre", no âmbito do curso de mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Educação de Portalegre. Desta forma, venho por este meio solicitar à vossa Universidade Sénior a resposta de dois questionários. Um dos questionários é dirigido à coordenação da Universidade e o outro a cada um dos alunos. Desta forma, agradeço a resposta a este email para poder prosseguir com o envio dos mesmos. Estes questionários são em formato digital, tendo portanto que ser respondidos por computador. Desde já agradeço a sua disponibilidade.

Filipe Pires

tlf.: 967 099 206

email: fmppiresfadl@gmail.com

13

**Email enviado à Universidade Politécnica Sénior de Elvas**

Filipe Pires &lt;fmppiresfadl@gmail.com&gt;

**Pedido de colaboração em dissertação de mestrado - Universidade Politécnica Senior de Elvas**

1 mensagem

Filipe Pires &lt;fmppiresfadl@gmail.com&gt;

29 de Janeiro de 2013 às 17:16

Para vitoria.branco@cm-elvas.pt, maria.joao.farelo@cm-elvas.pt

Boa tarde. O meu nome é Filipe Pires e estou neste momento a realizar a minha dissertação de mestrado intitulada "A qualidade de vida nas Universidades Séniores do distrito de Portalegre", no âmbito do curso de mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Educação de Portalegre. Desta forma, venho por este meio solicitar à vossa Universidade Sénior a resposta de dois questionários. Um dos questionários é dirigido à coordenação da Universidade e o outro a cada um dos alunos. Desta forma, agradeço a resposta a este email para poder prosseguir com o envio dos mesmos. Estes questionários são em formato digital, tendo portanto que ser respondidos por computador. Posteriormente, e após a vossa aprovação, enviarei o link dos dois questionários. Desde já agradeço a sua disponibilidade.

Filipe Pires

email:fmppiresfadl@gmail.com

tlf.: 967 099 206

**Email enviado à Universidade Sénior do Crato**

Filipe Pires &lt;fmppiresfadl@gmail.com&gt;

**Pedido de colaboração em dissertação de mestrado**

1 mensagem

**Filipe Pires** <fmppiresfadl@gmail.com>

22 de Janeiro de 2013 à 24 18:20

Para universidadeseniorcrato@sapo.pt, manobraprincipal@gmail.com

Boa tarde. O meu nome é Filipe Pires e estou neste momento a realizar a minha dissertação de mestrado intitulada "A qualidade de vida nas Universidades Séniores do distrito de Portalegre", no âmbito do curso de mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Educação de Portalegre. Desta forma, venho por este meio solicitar à vossa Universidade Sénior a resposta de dois questionários. Um dos questionários é dirigido à coordenação da Universidade e o outro a cada um dos alunos. Desta forma, agradecia a resposta a este email para poder prosseguir com o envio dos mesmos. Estes questionários são em formato digital, tendo portanto que ser respondidos por computador. Desde já agradeço a sua disponibilidade.

Filipe Pires

tlm.:967 099 206

email: fmppiresfadl@gmail.com

## **Anexo 3 - Guião de entrevista**

<b>Designação de Blocos</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Formulário de perguntas/tópicos</b>
<b>A</b> Universidade Sénior	Caraterizar a Universidade sénior  Descrever um dia na universidade	A universidade existe há quanto tempo?  Quais são os seus objetivos?  Até que ponto os objetivos têm sido cumpridos?  Têm apoios internos ou externos? (parcerias, apoios da comunidade envolvente)
<b>B</b> Dinamização da Universidade Sénior	Conhecer o corpo de disciplina que a Universidade apresenta  Recolher elementos acerca da dinamização que é feita na Universidade	Quais as disciplinas diárias? (horários)  Os programas são flexíveis/rígidos?  Têm em conta os interesses e gostos dos seniores?  Quais as actividades?
<b>C</b> Recursos	Caraterizar os recursos humanos  Caraterizar os recursos físicos	Tipo de professores (voluntários, reformados)  Tipo de alunos (idade, sexo, nível de escolaridade)  Espaços onde decorrem as aulas

## **Anexo 4 - Pré-Questionários**

**Pré-Questionário ao responsável pela RUTIS**[Editar este formulário](#)**Escola Superior de Educação de Portalegre**

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.  
Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.  
Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

**Nome \*****Função desempenhada na RUTIS \*****Há quanto tempo desempenha esta função na RUTIS? \*****O que é e como se organiza a RUTIS? \*****Quantas Universidades Séniores estão filiadas na RUTIS? \*****A seu ver, qual o contributo que a RUTIS tem para as US filiadas?****Quais os objectivos da RUTIS \***

**Têm apoios internos ou externos? (parcerias, apoios da comunidade envolvente, entre outras) \***

**Quais as actividades desenvolvidas pela RUTIS? \***

**Considera que as Universidades Sêniores contribuem para um melhor envelhecimento activo e qualidade de vida? \***

**Comentários**

Enviar

Com tecnologia  
**Google Drive**

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.  
[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

**Pré-Questionário aos responsáveis/coordenadores das Universidades Seniores****Escola Superior de Educação de Portalegre**

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.

Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

**Dados pessoais**

Este bloco visa conhecer um pouco do(a) responsável da Universidade Sénior.

**Nome do(a) responsável pela instituição \***

**Idade do(a) responsável pela instituição \***

**Nível habilitacional \***

- Ensino básico
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Pós-graduação
- Mestrado
- Doutoramento
- Outra:

**Universidade Sénior**

Este bloco visa caracterizar e descrever a Universidade Sénior.

**Nome da Universidade Sénior \***

**A Universidade Sénior existe à quanto tempo? \***

**Quantos alunos tem a Universidade Sénior? \***

**Quais são os objectivos da universidade? \***

**Tem apoios internos ou externos? (parcerias, apoios da comunidade, etc.) \***

### **Dinamização da Universidade Sénior**

Este bloco visa conhecer o corpo de disciplina, bem como a dinamização que a Universidade Sénior apresenta.

**Quais as disciplinas diárias e seus horários? \***

**Quais as actividades extra-curriculares que a Universidade Sénior desenvolve? \***

## Recursos

Este bloco visa caracterizar os recursos humanos e físicos da Universidade Sénior.

**Considera que as actividades no seu conjunto que a Universidade Sénior desenvolve, contribuem para a qualidade de vida e o envelhecimento activo? Justifique. \***

**Que estatuto têm os professores da Universidade que coordena? \***

- Voluntários  
 Reformados  
 Professores no activo  
 Outra:

**Caracterize os alunos dessa Universidade Sénior? (idade, sexo, nível de escolaridade, etc.) \***

**Mencione que tipo de espaços onde decorrem as aulas? \***

**Obrigado pela sua participação.**

Filipe Pires  
Mestrando Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

Tecnologia do [Google Docs](#)

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

**Pré-Questionário aos alunos das Universidades Seniores****Escola Superior de Educação de Portalegre**

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.  
Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

23

**Dados pessoais****Nome \*****Idade \***

- <55 anos  
 56 - 60 anos  
 61 - 65 anos  
 66 - 70 anos  
 71 - 75 anos  
 76 - 80 anos  
 Outra:

**Sexo \***

- Masculino  
 Feminino

**Universidade Sénior que frequenta actualmente? \*****Caracterização da Universidade Sénior****O que o(a) levou a escolher a Universidade Sénior (Indique a principal razão) \***

- Qualidade de ensino  
 Facilidade de horário  
 Os/as meus/minhas amigos(as) também vieram  
 Porque é a Universidade Sénior mais perto da minha casa  
 Outra:

**A qualidade do ensino na Universidade Sénior é boa? \***

1 2 3 4 5

Má      Muito boa

**O plano de actividades é adequado aos seus interesses e necessidades? \***

**Os espaços da Universidade Sénior estão bem conservados? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**As sala de estudo estão bem organizadas? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**As salas de aula normalmente estão limpas? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

## **Recursos**

**A utilização dos recursos multimédia na Universidade Sénior são bem utilizados? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Os recursos de apoio à disciplina e actividades extra-curriculares na Universidade Sénior são suficientes? \***

- Sim  
 Não  
 Outra:

**Sugira medidas que melhorem este tipo de recursos \*****Relacionamento pessoal e social****O relacionamento com a coordenação da Universidade Sénior é o mais adequado? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito bom**De um modo geral, o relacionamento com os professores é bom? \***

1 2 3 4 5

Muito mau      Muito bom**O atendimento nos serviços administrativos é, genericamente, bom? \***

1 2 3 4 5

Muito mau      Muito bom**Segurança na Universidade Sénior****A Universidade Sénior é segura? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Sugestões para melhorar a segurança na Universidade Sénior: \***

- Nada a sugerir / a Universidade Sénior é segura.
- Mais vigilância por parte dos auxiliares e/ou coordenação
- Consciencializar os alunos a serem mais responsáveis
- Vídeo-vigilância
- Outra:

**Qualidade de vida****Caracterize-se antes da entrada para a Universidade Sénior \*****Caracterize-se após a entrada para a Universidade Sénior \*****Acha que a entrada da Universidade Sénior na sua vida contribui de forma positiva para a sua felicidade e qualidade de vida? Porque? \***

## Sugestões e comentários finais

**Se pudesse voltar atrás, matriculava-se de novo na Universidade Sénior? Porque? \***

**Outras observações que ache pertinentes:**

**Obrigado pela sua participação.**

Filipe Pires  
Mestrando em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

Tecnologia do [Google Docs](#)

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

**Pré-Questionário aos indivíduos que não usufruem de qualquer tipo de resposta social**[Editar este formulário](#)

## Escola Superior de Educação de Portalegre

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.

Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

### Dados pessoais

Nome \*

Idade \*

Sexo \*

Habilitações literárias \*

### Realização e valorização profissional

**Acha que o seu trabalho realizado, poderia ser/ter sido melhorado? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Sente-se/sentiu-se valorizado pela instituição onde trabalha/trabalhou? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

## Factores motivacionais / Factores desmotivacionais

Indique factores que geram satisfação e insatisfação na sua vida \*

Sente-se acarinhado pela sociedade? \*

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

Sente-se acarinhado pela sua família? \*

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

## Saúde mental e bem-estar

De uma forma geral, diria que a sua saúde é: \*

1 2 3 4 5

Má      Muito boa

Sentiu-se alguma vez incomodado(a) por se sentir em baixo, deprimido(a) ou desesperado(a)? \*

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

Sentiu-se algumas vezes incomodado(a) por ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas? \*

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

## Segurança

**Sente-se seguro dentro e fora da sua casa? \***

1 2 3 4 5  
Muito pouco      Muito

**Já alguma vez se sentiu ameaçado(a) ou assediado(a) por alguém? \***

- Sim  
 Não  
 Outra:

**Sente-se discriminado(a) por alguma razão (por exemplo, idade, sexo, raça, religião, incapacidade)? \***

- Sim  
 Não  
 Outra:

## Qualidade de Vida

**Considera que tem qualidade de vida? Porque? \***

**Acha que está a envelhecer activamente? Porque? \***

## Sugestões e comentários finais

**Outras observações que ache pertinentes**

Enviar

Com tecnologia  
**Google Drive**

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.  
Denunciar abuso - Termos de Utilização - Termos adicionais

## **Anexo 5 - Inquéritos por questionário**

**Questionário ao responsável pela RUTIS**[Editar este formulário](#)

## Escola Superior de Educação de Portalegre

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.  
Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.  
Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

**Nome \*****Idade \*****Habilitações literárias \*****Função desempenhada na RUTIS \*****Há quanto tempo desempenha esta função na RUTIS? \*****O que é a RUTIS? \*****Como se organiza a RUTIS? \***

**Quantas Universidades Sêniores estão filiadas na RUTIS? \***

**Quantos alunos possuem no total? \***

**Quantas Universidades Sêniores foram criadas pelos próprios utilizadores?**

**A seu ver, qual o contributo que a RUTIS tem para as US filiadas?**

**Quais os objectivos da RUTIS \***

**Têm apoios internos ou externos? (parcerias, apoios da comunidade envolvente, entre outras) \***

**Quais as actividades desenvolvidas pela RUTIS? \***

**Considera que as Universidades Sêniores contribuem para um melhor envelhecimento activo? \***

**Considera que as Universidades Sêniores contribuem para uma melhor qualidade de vida? \***

**Comentários**

**Enviar**

Com tecnologia

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

**Questionário aos responsáveis/coordenadores das Universidades Seniores****Escola Superior de Educação de Portalegre**

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.  
Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

**Dados pessoais**

Este bloco visa conhecer um pouco do(a) responsável da Universidade Sénior.

**Nome do(a) responsável pela instituição \***

**Idade do(a) responsável pela instituição \***

**Nível habilitacional \***

- Ensino básico
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Pós-graduação
- Mestrado
- Doutoramento
- Outra:

**Há quanto tempo é responsável ou co-responsável pela Universidade Sénior? \***

## Universidade Sénior

Este bloco visa caracterizar e descrever a Universidade Sénior.

**Nome da Universidade Sénior \***

**A Universidade Sénior existe à quanto tempo? \***

**A Universidade Sénior foi criada por uma associação? Qual? \***

**Quantos alunos tem a Universidade Sénior? \***

**A Universidade Sénior é filiada na RUTIS? \***

Sim

Não

Outra:

**Caso a Universidade Senior seja filiada na RUTIS, considera essa parceria favorável? \***

Sim

Não

Outra:

**Caso a Universidade Senior seja filiada na RUTIS, considera essa parceria favorável? \***

Sim

Não

Outra:

**Quais são os objectivos da universidade? \***

**Até que ponto os objectivos são cumpridos? \***

**Tem apoios internos ou externos? (parcerias, apoios da comunidade, etc.) \***

### **Dinamização da Universidade Sénior**

Este bloco visa conhecer o corpo de disciplina, bem como a dinamização que a Universidade Sénior apresenta.

**Quais as disciplinas diárias e seus horários? \***

**Os programas são flexíveis ou rígidos? \***

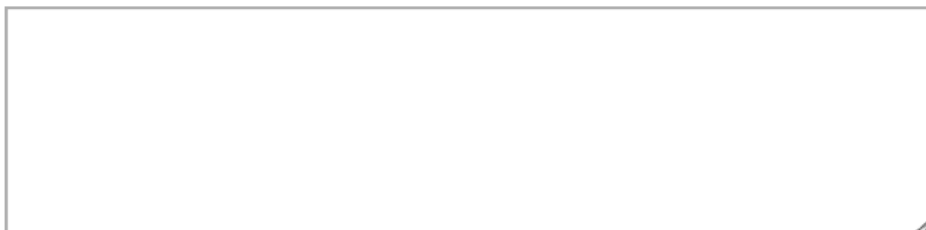
- Flexíveis
- Rígidos
- Flexíveis e rígidos
- Outra:

**Tem em conta os gostos e interesses dos seniores? \***

**Quais as actividades extra-curriculares que a Universidade Sénior desenvolve? \*****Recursos**

Este bloco visa caracterizar os recursos humanos e físicos da Universidade Sénior.

**Considera que as actividades no seu conjunto que a Universidade Sénior desenvolve, contribuem para a qualidade de vida e o envelhecimento activo? Justifique. \***



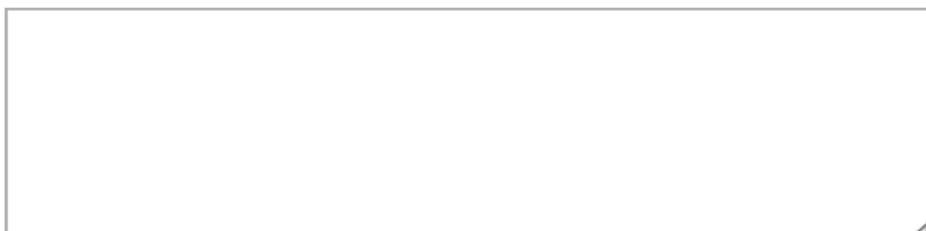
**Que estatuto têm os professores da Universidade que coordena? \***

- Voluntários  
 Reformados  
 Professores no activo  
 Outra:

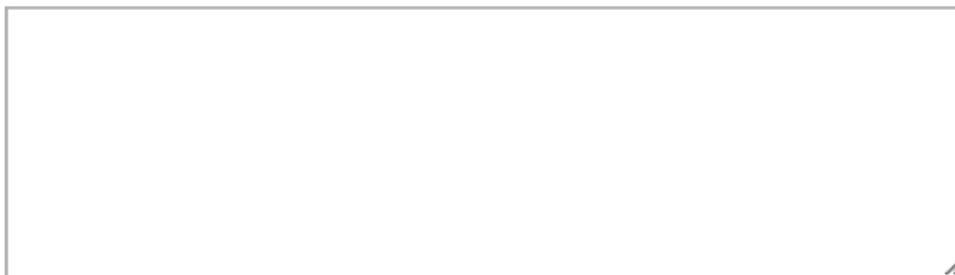
**Os professores são remunerados? \***

- Sim  
 Não  
 Alguns

**Caracterize os alunos dessa Universidade Sénior? (idade, sexo, nível de escolaridade, etc.) \***



**Mencione que tipo de espaços onde decorrem as aulas? \***



**Obrigado pela sua participação.**

Filipe Pires  
Mestrando Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

Tecnologia do [Google Docs](#)

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

**Questionário aos alunos das Universidades Seniores****Escola Superior de Educação de Portalegre**

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.  
Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

40

**Dados pessoais****Nome \*****Idade \***

- <55 anos  
 56 - 60 anos  
 61 - 65 anos  
 66 - 70 anos  
 71 - 75 anos  
 76 - 80 anos

Outra:

**Sexo \***

- Masculino  
 Feminino

**Universidade Sénior que frequenta actualmente? \*****Escola onde concluiu a última escolaridade?**

**Nível habilitacional \***

- Menos de 4 anos de escolaridade
- 1º Ciclo do ensino básico
- 2.º ciclo do ensino básico
- 3.º ciclo do ensino básico
- Ensino secundário
- Ensino superior
- Outra:

**Caracterização da Universidade Sénior****O que o(a) levou a escolher a Universidade Sénior (Indique a principal razão) \***

- Qualidade de ensino
- Facilidade de horário
- Os/as meus/minhas amigos(as) também vieram
- Porque é a Universidade Sénior mais perto da minha casa
- Outra:

**O que o(a) levou a escolher a Universidade Sénior (Indique pelo menos mais duas razões secundárias) \***

- Qualidade de ensino
- Facilidades de horário
- Os/as meus/minhas amigos(as) também vieram
- Porque é a Universidade Sénior mais perto da minha casa
- Outra:

**A qualidade do ensino na Universidade Sénior é boa? \***

1 2 3 4 5

Má      Muito boa

**A Universidade Sénior é muito exigente nas avaliações? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**O horário está bem adequado? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**O funcionamento da secretaria, de um modo geral, é bom? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**O plano de actividades é adequado aos seus interesses e necessidades? \***

**Caso possua cantina, qual o nível de funcionamento da mesma?**

1 2 3 4 5

Mau      Muito boa

**Caso possua biblioteca, qual o nível de funcionamento é o mais adequado?**

1 2 3 4 5

Mau      Muito boa

**Os espaços da Universidade Sénior estão bem conservados? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**As sala de estudo estão bem organizadas \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**As salas de aula normalmente estão limpas? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Os WC, de um modo geral, estão limpos? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

## Recursos

**A utilização dos recursos multimédia na Universidade Sénior são bem utilizados? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Os computadores existentes na escola são suficientes \***

Sim

Não

Outra:

**Os recursos multimédia podiam ser melhorados se: \***

**Os recursos de apoio às disciplina e actividades extra-curriculares na Universidade Sénior são suficientes? \***

Sim

Não

Outra:

**Sugira medidas que melhorem este tipo de recursos \***

## Relacionamento pessoal e social

**O relacionamento com a coordenação da Universidade Sénior é o mais adequado? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito bom

**De um modo geral, o relacionamento com os professores é bom? \***

1 2 3 4 5

Muito mau      Muito bom

**Respeita os professores? \***

- Sim  
 Não

**Os professores respeitam-o(a)? \***

- Sim  
 Não  
 Outra:

**O atendimento nos serviços administrativos é, genericamente, bom? \***

1 2 3 4 5

Muito mau      Muito bom

**De um modo geral, o atendimento feito pelo pessoal auxiliar é bom? \***

1 2 3 4 5

Muito mau      Muito bom

**Respeita o pessoal auxiliar? \***

- Sim  
 Não  
 Outra:

**Os auxiliares respeitam-o(a)? \***

- Sim  
 Não  
 Outra:

## Segurança na Universidade Sénior

### A Universidade Sénior é segura? \*

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

### Sugestões para melhorar a segurança na Universidade Sénior: \*

- Nada a sugerir / a Universidade Sénior é segura.
- Mais vigilância por parte dos auxiliares e/ou coordenação
- Consciencializar os alunos a serem mais responsáveis
- Vídeo-vigilância
- Outra:

## Qualidade de vida

### Caracterize-se antes da entrada para a Universidade Sénior \*

### Caracterize-se após a entrada para a Universidade Sénior \*

**Acha que a entrada da Universidade Sénior na sua vida contribui de forma positiva para a sua felicidade e qualidade de vida? Porque? \***

### **Sugestões e comentários finais**

**Ao optar pela Universidade Sénior, as tuas expectativas foram atingidas? Porque? \***

**Se pudesse voltar atrás, matriculava-se de novo na Universidade Sénior? Porque? \***

**Outras observações que ache pertinentes:**

**Obrigado pela sua participação.**

Filipe Pires  
Mestrando em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

Tecnologia do [Google Docs](#)

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

Questionário aos indivíduos que não usufruem de qualquer tipo de resposta social

[Editar este formulário](#)

## Escola Superior de Educação de Portalegre

Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local

A qualidade de vida nas Universidades Seniores do distrito de Portalegre

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade.

Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial garantindo o seu anonimato.

\*Obrigatório

### Dados pessoais

**Nome \***

**Idade \***

- < 55 anos
- 55 - 60 anos
- 61 - 65 anos
- 66 - 70 anos
- 71 - 75 anos
- 76 - 80 anos

Outra:

**Sexo \***

- Masculino
- Feminino

**Habilitações literárias \***

- Menos de 4 anos de escolaridade
- 1º Ciclo do ensino básico
- 2º Ciclo do ensino básico
- 3º Ciclo do ensino básico
- Ensino secundário
- Ensino superior

Outra:

**Situação profissional \*** Activo(a) Reformado(a) Outra: **Realização e valorização profissional****Está satisfeito com o seu cargo/funções que desempenha/desempenhou? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**A sua função dá-lhe/deu-lhe um sentimento de realização profissional \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**Acha que o seu trabalho realizado, poderia ser/ter sido melhorado? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**Sente-se/sentiu-se valorizado pela instituição onde trabalha/trabalhou? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**Considera que o seu potencial de realização profissional tem sido adequadamente aproveitado? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**Factores motivacionais / Factores desmotivacionais****Indique três principais factores que geram mais insatisfação na sua vida \*****Indique três principais factores que geram mais satisfação na sua vida \***

**Sente-se acarinhado pela sociedade? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Sente-se acarinhado pela sua família? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Qual a sua maior frustração? \***

**Qual a sua maior alegria? \***

**Comentários**

## Saúde mental e bem-estar

**De uma forma geral, diria que a sua saúde é: \***

1 2 3 4 5

Má      Muito boa

**Sente-se sozinho(a)? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Sentiu-se alguma vez incomodado(a) por se sentir em baixo, deprimido(a) ou desesperado(a)? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Sentiu-se algumas vezes incomodado(a) por ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito

**Existem outro problema que gostasse de registar?****Comentários****Segurança****Sente-se seguro dentro da sua casa? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**Sente-se seguro fora da sua casa? \***

1 2 3 4 5

Muito pouco      Muito**Já alguma vez se sentiu ameaçado(a) ou assediado(a) por alguém? \*** Sim Não Outra: **Sente-se discriminado(a) por alguma razão (por exemplo, idade, sexo, raça, religião, incapacidade)? \*** Sim Não Outra: **Tem alguém que o possa ajudar em caso de doença ou de emergência? \*** Sim Não Outra:

### **Comentários**

### **Qualidade de Vida**

**Caracterize-se a nível pessoal e social \***

**Considera que tem qualidade de vida? Porque? \***

**Acha que está a envelhecer activamente? Porque? \***

## Sugestões e comentários finais

**As suas expectativas de vida foram atingidas?**

**O que faria para melhorar?**

**Outras observações que ache pertinentes**

Enviar

Com tecnologia  
**Google Drive**

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.  
[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

## **Anexo 6 - EASY-Care Standard 2010 - Sistema de avaliação de pessoas idosas**



***EASY-Care Standard 2010***  
**Sistema de Avaliação de Pessoas Idosas**

## Acerca da sua avaliação

A sua avaliação proporcionará um registo das suas principais necessidades e prioridades relativamente à saúde e processo de cuidados. Poderá completá-la sozinho ou ter a ajuda de um profissional de saúde ou de acção social. Se desejar, pode solicitar o envolvimento de um familiar ou amigo no seu preenchimento.

### Acerca de si (4 páginas)

No início desta avaliação poderá registar detalhes acerca de si (antecedentes):

- Informação pessoal
- Biografia
- Motivo da avaliação
- História Clínica

### Avaliação das necessidades e das prioridades actuais (9 páginas)

Será questionado, no decorrer da sua avaliação, acerca de:

- Visão, audição e comunicação
- Cuidar de si (auto-cuidado)
- Mobilidade
- Segurança
- Local de residência e finanças
- Manter-se saudável
- Saúde mental e bem-estar
- Outras informações que considere importantes
- Comentários dos cuidadores (familiares ou amigos)

Depois de completar a sua avaliação será registado um sumário das necessidades e dos problemas identificados, pela ordem de importância que lhes atribuiu.

### Sumário das pontuações (3 páginas)

As respostas às questões do *EASY-Care Standard* podem ser utilizadas para calcular uma pontuação global relativa à necessidade de apoio nas actividades de vida diária (AVD), o risco de ruptura na prestação de cuidados que potencia a admissão de emergência hospitalar, e o risco de quedas.

**INFORMAÇÃO PESSOAL**

Nome: \_\_\_\_\_

1. **Sexo:** Masculino  Feminino 2. **Idade:** \_\_\_\_\_3. **Área de residência:** Rural  Urbana 4. **Estado civil actual:** Solteiro(a)  Casado(a) / União de facto Separado(a) / Divorciado(a)  Viúvo(a) 5. **Anos de educação formal:** \_\_\_\_\_6. **De uma forma geral, como é que o rendimento do seu agregado familiar se encontra no final do mês?**Não chega para as necessidades É mesmo à justa para as necessidades  Sobra algum dinheiro 7. **Com quem vive?**Sozinho  Em casal  Com família alargada  Em instituição 8. **Situação profissional**Empregado(a) a tempo inteiro  Empregado(a) a tempo parcial Desempregado(a)  Doméstica  Pensionista Reformado(a)  Estudante 9. **Cuida actualmente de alguém?** Sim  Não 

Informação adicional

10. **Tem algum familiar ou amigo a prestar-lhe cuidados?** Sim  Não 

Informação adicional

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## BIOGRAFIA

Pode registar pormenores sobre si, a sua história de vida, a sua actividade profissional e os seus interesses.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MOTIVO DA AVALIAÇÃO

Na sua opinião, porque acha que esta avaliação está a ser realizada? A resposta às seguintes perguntas pode ser importante. Actualmente, quais são as suas necessidades e preocupações? Há quanto tempo as sente? Como pensa resolvê-las? Que mudanças espera com esta avaliação?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

**HISTÓRIA CLÍNICA****Sumário da condição clínica actual** *(continue na página seguinte se necessário)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Medicação actual** *(continue na página seguinte se necessário)*

Medicamento	Dose	Frequência	Para que serve o medicamento?

**Admissões hospitalares nos últimos três anos** *(continue na página seguinte se necessário)*

Datas	Motivos

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /



## 1. VISÃO, AUDIÇÃO E COMUNICAÇÃO

### 1.1. Consegue ver (com óculos se usar)?

Sim  Com dificuldade  Não vê nada

### 1.2. Consegue ouvir (com prótese auditiva se usar)?

Sim  Com dificuldade  Não ouve nada

### 1.3. Tem dificuldade em fazer-se entender devido a problemas com a sua fala?

Não tem dificuldade  Dificuldade com algumas pessoas

Dificuldade considerável com todas as pessoas

### 1.4. Consegue utilizar o telefone?

Sem ajuda, incluindo procurar e marcar números

Com alguma ajuda  Ou não consegue usar o telefone?

Comentários

## 2. CUIDAR DE SI (AUTO-CUIDADO)

### 2.1. Consegue cuidar da sua aparência pessoal? (por exemplo, pentear-se, barbear-se, maquilhar-se, etc)?

Sem ajuda  Ou precisa de ajuda para manter a aparência pessoal?

### 2.2. Consegue vestir-se?

Sem ajuda (incluindo botões, fechos, atacadores, etc)

Com alguma ajuda (consegue fazer parte sem ajuda)

Ou não consegue vestir-se?

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

**2. CUIDAR DE SI (AUTO-CUIDADO) (CONTINUAÇÃO)****2.3. Consegue lavar as mãos e a cara?**Sem ajuda  Ou precisa de alguma ajuda? **2.4. Consegue utilizar a banheira ou o duche?**Sem ajuda  Ou precisa de alguma ajuda? **2.5. Consegue fazer as suas tarefas domésticas?**Sem ajuda (limpar o chão, etc) Com alguma ajuda (consegue fazer as tarefas mais ligeiras, mas precisa de ajuda com as mais pesadas) Ou não consegue fazer qualquer tarefa doméstica? **2.6. Consegue preparar as suas refeições?**Sem ajuda (planear e cozinhar sozinho(a) refeições completas) Com alguma ajuda (consegue preparar algumas coisas mas não consegue cozinhar sozinho(a) refeições completas) Ou não consegue preparar refeições? **2.7. Consegue alimentar-se?**Sem ajuda  Com alguma ajuda (cortar alimentos, espalhar manteiga, etc) Ou não consegue alimentar-se? **2.8. Tem algum(ns) problema(s) com a sua boca ou dentes?**Não  Sim  (*Especifique, por favor, no espaço para comentários*)**2.9. Consegue tomar os seus medicamentos?**Sem ajuda (nas doses correctas e às horas certas) Com alguma ajuda (se alguém lhos preparar e/ou o lembrar de os tomar) Ou não consegue tomar os seus medicamentos? 

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

**2. CUIDAR DE SI (AUTO-CUIDADO) (CONTINUAÇÃO)**

**2.10. Já teve alguns problemas com a sua pele** (tais como úlceras na perna, úlceras de pressão)?

Não  Sim  (*Especifique, por favor, no espaço para comentários*)

**2.11. Tem acidentes com a sua bexiga (incontinência urinária)?**

Não tem acidentes  Tem acidentes ocasionais (menos de uma vez por dia)

Ou tem acidentes frequentes (uma vez por dia ou mais) ou precisa de ajuda de uma algália?

**2.12. Tem acidentes com os seus intestinos (incontinência fecal)?**

Não tem acidentes  Tem acidentes ocasionais (menos de uma vez por semana)

Ou tem acidentes frequentes ou precisa que lhe seja administrado um clister?

**2.13. Consegue utilizar a sanita (ou a cadeira sanitária)?**

Sem ajuda (consegue chegar à sanita/cadeira sanitária, despir o necessário, limpar-se e sair)

Com alguma ajuda (consegue fazer algumas coisas, incluindo limpar-se)

Ou não consegue utilizar a sanita/cadeira sanitária?

**Comentários**

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

### 3. MOBILIDADE

**3.1. Consegue deslocar-se da cama para a cadeira, se estiverem ao lado uma da outra?**

Sem ajuda  Com alguma ajuda  Ou não consegue deslocar-se?

**3.2. Tem problemas com os seus pés?**

Não  Alguns problemas  (*Especifique, por favor, no espaço para comentários*)

**3.3. Consegue deslocar-se dentro de casa?**

Sem ajuda  Numa cadeira de rodas sem ajuda  Com alguma ajuda  Ou está acamado?

**3.4. Consegue subir e descer escadas?**

Sem ajuda (podendo usar qualquer ajuda técnica de auxílio à marcha)

Com alguma ajuda  Ou não consegue subir e descer escadas?

**3.5. Nos últimos 12 meses caiu alguma vez?**

Não  Uma vez  2 vezes ou mais

**3.6. Consegue andar no exterior?**

Sem ajuda  Com alguma ajuda  Ou não consegue andar no exterior?

**3.7. Consegue ir às compras?**

Sem ajuda (trata de todas as suas compras)

Com alguma ajuda (precisa que alguém vá consigo sempre que vai às compras)

Ou não consegue ir às compras?

**3.8. Tem alguma dificuldade em deslocar-se a serviços públicos** (tais como, consultório médico, farmácia, dentista)?

Não tem dificuldade  Com alguma ajuda

Ou não consegue deslocar-se a serviços públicos?

**Comentários**

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

#### 4. SEGURANÇA

**4.1. Sente-se seguro dentro da sua casa?**

Sim  Não

**4.2. Sente-se seguro fora da sua casa?**

Sim  Não

**4.3. Já alguma vez se sentiu ameaçado(a) ou assediado(a) por alguém?**

Sim  Não

**4.4. Sente-se discriminado(a) por alguma razão (por exemplo, idade, sexo, raça, religião, incapacidade)?**

Sim  Não

**4.5. Tem alguém que o possa ajudar em caso de doença ou de emergência?**

Sim  Não

**Comentários**

#### 5. LOCAL DE RESIDÊNCIA E FINANÇAS

**5.1. De uma forma geral está satisfeito(a) com o seu local de residência?**

Sim  Não

**5.2. Consegue gerir o seu dinheiro e os seus assuntos financeiros?**

Sim  Não

**5.3. Gostaria de obter aconselhamento acerca de subsídios ou benefícios a que possa ter direito?**

Sim  Não

**Comentários**

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## 6. MANTER-SE SAUDÁVEL

### 6.1. Pratica exercício regularmente?

Sim  Não

### 6.2. Fica com falta de ar durante as actividades normais?

Sim  Não

Se sim: Em repouso  À noite  A subir/descer escadas   
Na posição horizontal

### 6.3. Fuma tabaco (cigarros, charutos, cachimbo, etc)?

Sim  Não

### 6.4. Acha que bebe demasiadas bebidas alcoólicas?

Sim  Não

### 6.5. A sua tensão arterial foi verificada recentemente?

Sim  Não

### 6.6. Tem alguma preocupação com o seu peso?

Com excesso de peso  Com perda de peso  Não tem preocupações

### 6.7. Já verificou com o seu médico se a sua vacinação está em dia?

Sim  Não

### Comentários

## 7. SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

### 7.1. Consegue realizar actividades de lazer, passatempos, trabalho e outras actividades de aprendizagem que sejam importantes para si?

Sim  Não

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

**7. SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR** (CONTINUAÇÃO)

**7.2. De uma forma geral, diria que a sua saúde é:**

Excelente  Muito boa  Boa  Razoável  Fraca

**7.3. Sente-se sozinho(a)?**

Nunca  Por vezes  Muitas vezes

**7.4. Recentemente sofreu alguma perda ou esteve de luto?**

Sim  Não

**7.5. Teve alguns problemas em dormir no mês passado?**

Sim  Não

**7.6. Teve dores corporais no mês passado?**

Sim  Especifique: Muito suaves  Suaves  Moderadas  Fortes

Não

**7.7. No último mês sentiu-se muitas vezes incomodado(a) por se sentir em baixo, deprimido(a) ou desesperado(a)?**

Sim  Não

**7.8. No último mês sentiu-se muitas vezes incomodado(a) por ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas?**

Sim  Não

**7.9. Tem algumas preocupações em relação a perdas/falhas de memória ou esquecimentos?**

Sim  Não

**Comentários**

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## 8. INFORMAÇÃO ADICIONAL

### Existem outros problemas que gostasse de registar?

Que outros assuntos são importantes para si em relação à sua saúde e aos seus cuidados?

67

## 9. COMENTÁRIOS DE FAMILIARES OU DE AMIGOS

**Pode registar aqui a sua opinião sobre os assuntos que foram abordados.**

Existe mais alguma coisa acerca da pessoa a quem presta cuidados que considere importante?

Como resultado do seu papel de cuidador existe algum assunto que gostasse de abordar?

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

**SUMÁRIO DAS NECESSIDADES E PRIORIDADES**

Por favor registre no espaço seguinte um sumário das necessidades identificadas, pela ordem de importância que representam para si.

Necessidades	Prioridade de intervenção (até três)

Por favor registre no espaço seguinte as necessidades e intervenções imediatas.

Comentários

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

**CONSENTIMENTO**

**A informação registada durante esta avaliação pode ser partilhada com outras pessoas envolvidas na sua prestação de cuidados. Esta informação irá ajudá-los a compreender as suas necessidades e a evitar a repetição de algumas partes da avaliação.**

Autoriza que a informação registada durante esta avaliação seja partilhada com outras pessoas envolvidas na sua prestação de cuidados?

Sim  Não

**Alguma informação também poderá ser utilizada no planeamento de futuros serviços. Esta informação será anónima, para que não seja identificado(a).**

Autoriza que a informação registada durante esta avaliação seja utilizada para ajudar no planeamento de futuros serviços?

Sim  Não

Há alguma informação específica que deseje que não seja partilhada? (Por favor indique os pormenores abaixo)

Sim  Não

Existem entidades ou pessoas com as quais não deseje que a informação seja partilhada? (Por favor indique os pormenores abaixo)

Sim  Não

Por favor forneça pormenores:

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## PONTUAÇÃO DE (IN)DEPENDÊNCIA

As questões que se seguem da avaliação *EASY-Care*, relativas às necessidades e prioridades actuais, encontram-se associadas à necessidade de cuidados e de apoio. Pontuações elevadas indicam níveis de necessidade de apoio elevados.

Indicador da necessidade de suporte (pontuações entre parêntesis)	Questão	Pontuação
Não consegue utilizar o telefone (3), com alguma ajuda (2), sem ajuda (0)	Q 1.4	
Precisa de ajuda para manter o aspecto cuidado (5), sem ajuda (0)	Q 2.1	
Não consegue vestir-se (6), com alguma ajuda (4), sem ajuda (0)	Q 2.2	
Não consegue tomar banho/duche (5), sem ajuda (0)	Q 2.4	
Não consegue fazer as tarefas domésticas (3), com alguma ajuda (2), sem ajuda(0)	Q 2.5	
Não consegue preparar refeições (5), com alguma ajuda (2), sem ajuda (0)	Q 2.6	
Não consegue alimentar-se (8), com alguma ajuda (3), sem ajuda (0)	Q 2.7	
Não consegue tomar medicamentos (4), com alguma ajuda (2), sem ajuda (0)	Q 2.9	
Acidentes frequentes de bexiga (8), ocasionais (5), sem acidentes (0)	Q 2.11	
Acidentes frequentes de intestinos (8), ocasionais (6), sem acidentes (0)	Q 2.12	
Não consegue utilizar a sanita (7), com alguma ajuda (4), sem ajuda (0)	Q 2.13	
Não consegue deslocar-se da cama para a cadeira (7), com alguma ajuda (4), sem ajuda (0)	Q 3.1	
Acamado (8), precisa de ajuda para se deslocar dentro de casa (7), de cadeira de rodas sem ajuda (5), sem ajuda (0)	Q 3.3	
Não consegue subir nem descer escadas (4), com alguma ajuda (2), sem ajuda (0)	Q 3.4	
Não consegue andar no exterior (6), com alguma ajuda (3), sem ajuda (0)	Q 3.6	
Não consegue ir às compras (4), com alguma ajuda (2), sem ajuda (0)	Q 3.7	
Não consegue deslocar-se a serviços públicos (5), com alguma ajuda (2), sem dificuldade (0)	Q 3.8	
Não consegue gerir as finanças (4), capaz de gerir (0)	Q 5.2	
<b>Pontuação Total (0-100)</b>		

### Comentários do Avaliador

### Sumário das Intervenções Propostas

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## RISCO DE RUPTURA DO CUIDADO

As questões que se seguem da avaliação *EASY-Care*, relativas às necessidades e prioridades actuais, demonstraram constituir preditores do aumento de risco de admissão hospitalar.

Indicador de risco	Questões	Atribuir 1 ponto a cada um
Precisa de ajuda a	vestir-se	Q 2.2
	tomar banho	Q 2.4
	alimentar-se	Q 2.7
	usar a sanita	Q 2.13
Alguns acidentes com a bexiga	Q 2.11	
Alguma queda nos últimos 12 meses	Q 3.5	
Preocupações com perda de peso	Q 6.6	
Saúde em geral razoável ou fraca	Q 7.2	
Muitas dores corporais no último mês	Q 7.6	
"Em baixo", deprimido ou desesperado	Q 7.7	
Pouco interesse ou prazer em fazer coisas	Q 7.8	
Perda de memória ou esquecimentos	Q 7.9	
<b>Total (de 12)</b>		

### Comentários do Avaliador

### Sumário das Intervenções Propostas

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDAS

As questões que se seguem da avaliação *EASY-Care*, relativas às necessidades e prioridades actuais, predizem um aumento do risco de queda e/ou lesões que resultam de quedas. Três ou mais itens positivos indicam um risco de quedas elevado.

Indicador de risco	Questões	Atribuir 1 ponto a cada um
Tem dificuldade em ver	Q 1.1	
Dificuldade em deslocar-se (da cama para a cadeira)	Q 3.1	
Problemas com os seus pés	Q 3.2	
Uma ou mais quedas no último ano	Q 3.5	
Incapaz de sair de casa	Q 3.6	
Falta de segurança no domicílio	Q 4.1	
Falta de segurança fora de casa	Q 4.2	
Ingestão excessiva de álcool	Q 6.4	
<b>Total (de 8)</b>		

### Comentários do Avaliador

### Sumário das Intervenções Propostas

Nome do avaliador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: / /

## **Anexo 7 - Resultados dos inquéritos por questionário (Qualidade de vida, Sugestões e comentários finais)**

Idade	Ao optar pela Universidade Sénior, as tuas expectativas foram atingidas? Porque?	Se pudesse voltar atrás, matriculava-se de novo na Universidade Sénior? Porque?	Acna que a entrada da Universidade Sénior na sua vida contribui de forma positiva para a sua felicidade e qualidade de vida? Porque?	Outras observações que ache pertinentes:	Caracterize-se após a entrada para a Universidade Sénior	Caracterize-se antes da entrada para a Universidade Sénior
66 - 70	sim porque foram de encontro às expectativas.	Sim, porque melhorou a minha vida em vários aspectos.	Sim, porque realizei novas amizades, aprendi novas tarefas, ocupando mais tempo e sentindo-me mais útil.	Nada a dizer.	Maior convivência com outras pessoas, e maior realização pessoal.	Aposentada e passava o tempo em casa, realizando as tarefas do dia-a-dia.
61 - 65	Sim, porque foram de encontro ao que era esperado.	Sim, porque melhorou a minha qualidade de vida.	Sim pelo facto de estar mais ocupado e confraternizar mais e ao mesmo tempo aprendendo.	Nada a dizer.	Tempo mais ocupado, e maior convivência.	Aposentado, sem grande ocupação.
71 - 75	Foi de encontro ao que era esperado, um bom ambiente de convivência com alunos, especialmente com os professores.	Sim porque estou satisfeito com a Universidade de um modo geral.	Sim, por proporcionar umas maior convivência e novos conhecimentos.	É pena não poder frequentar todas as aulas por distância da Universidade, e ter de me deslocar em veículo próprio.	Com menos tempo para exercer as funções anteriormente descritas, mas com novos conhecimentos e novas convivências.	Aposentado, efectuava alguns trabalhos voluntários e do meu conhecimento profissional.
76 - 80	Ainda é cedo.	Sim, porque é uma boa ocupação de tempo e relembrar o outrora aprendido.	Sim, porque me obriga a determinadas opções de vida.	Grande Investimento por parte da autarquia local.	Obrigaçã a determinada disciplina pessoal.	Porque nem sempre utilizava o tempo proveitosamente.
76 - 80	Sim, porque foram de encontro ao que era esperado.	Sim, porque gosto de aprender coisas novas.	Sim, porque adquiri mais conhecimentos.	Quanto mais tempo cá estivermos, mais temas e conhecimentos se aprendem.	Adquiri novos conhecimentos.	Trabalho num café próprio.
66 - 70	Sim, porque estou a fazer o que pretendia.	Sim, porque gosto de aprender e estar actualizada.	Sim, porque continuo a adquirir conhecimentos e valorizar-me pessoalmente.	Dar os parabéns ao Município de Monforte e a toda a equipa que contribui para o melhoramento da qualidade de vida das populações. Dar possibilidades aos idosos de se	Relembrei e adquiri novas competências.	Gestora de um jardim de infância com 230 crianças, e directora pedagógica.

71 - 75	Sim, pois vai de encontro e até supera em alguns casos as expectativas iniciais.	Sim, porque pretendo e necessito manter-me em contínua aprendizagem.	Sim, porque fortaleci laços de conhecimentos e fraternidade.	Que a Universidade possa fazer incentivos ou apelos, para cativar um maior número de alunos por forma a manter a terceira idade activa.	Melhoramento a nível de convívio, quer com colegas quer com alunos, e aquisição de novos conhecimentos.	Um percurso feito por constante formação, tanto a nível da profissão militar que exerci, como na formação académica e pessoal, nomeadamente a nível dos hobbies escolhidos. Nunca deixando de cuidar da forma física.
66 - 70	porque foram ao encontro de tudo o que eu precisava	sim porque realizei os meus sonhos	tudo em mim mudou para melhor		a minha vida mudou sinto mais vontade de viver as iniciativas da universidade são muito bem vindas para mim foi algo de muito bom na minha vida estou feliz da vida	era mais triste não era tão activa
66 - 70	Sim porque com esta idade sinto-me motivada para a vidaSim	Sim porque estou satisfeitaT	Sinto-me com mais qualidade de vida vejo os dias de outra forma	Talvez~uma ajuda financeira vinda de fora	Mais alegre e mais culta	Encontrava-me parada e solitária
76 - 80	sim	sim	sim sinto-me mais distraído		mais satisfeito	com vontade de aprender
61 - 65	As minhas expectativas foram atingidas pelo facto dos professores serem muito profissionais e darem as aulas muito bem dadas.	Sim, matriculava-me de novo pelo motivo de me sentir com mais agilidade.	Contribui porque ando mais distraída, converso com as pessoas, estou tão só e sempre metida em casa.	Gostava muito que houvesse aulas de yoga.	-	-
61 - 65	Sim	Sim	-	-	-	-
56 - 60	Sim, muito. Proporcionaram-me experiências que pensava que já não tinha	Sim. devido "ao bem" que a US faz a todos nós idosos	Contribui claramente para a minha maior qualidade de vida e da minha família	Nenhum	Sinto que tenho mais confiança.	Penso que tinha menos confiança.
66 - 70	-	-	-	-	-	-
61 - 65	-	-	-	-	-	-
71 - 75	Sim	Sim	Sim: pelo convívio e aprender mais alguma coisa	Desanuvia o Espírito	Sim	Razoável
71 - 75	Sim porque me sinto melhor fisicamente	porque me sinto melhor física e mentalmente	-	para mim acho que esta bem assim	Muito melhor a nível físico	Não faria filates
66 - 70	-	-	-	-	-	-
71 - 75	-	Sim pelos bons resultados	-	-	-	melhor formação, melhor física
61 - 65	Sim, era o que precisava	Sim	-	-	-	-
61 - 65	Sim, porque me sinto agora mais dinâmica, melhor amigo mesmo	Sim, porque me sinto muito mais feliz	Sim, porque tenho actividades que gosto de praticar	-	Tenho mais amigas, sinto-me muito melhor	Tinha uma vida pouco sociável
61 - 65	Sim	Sim	-	-	-	-

76 - 80	-	-	-	-	-	-
81	-	-	-	-	-	-
76 - 80	-	-	-	-	-	-
61 - 65	Sim	Sim	Para uma melhor qualidade de vida	-	-	-
56 - 60	Sim. Porque fui acarinhada por todos	Sim. Porque me sinto bem. Já estou desde o 1º dia da abertura.	-	-	Sinto-me bem	Precisava de exercício e comunicar com pessoas
85	Sim. Porque os exercícios sinto que me fazem	Sim. Porque atingi os objectivos	-	-	Encontrei o que necessitava	Sentia a necessidade dos exercícios
66 - 70	-	-	-	-	-	-
56 - 60	Sim	Sim e aconselha aos amigos	Sim. No que respeita ao pilates, acho que fisicamente melhoram muito	-	Boa	Razoável
66 - 70	Sim. Porque é muito diligente nas suas	Sim. Pelo já referido anteriormente	Sim. Porque estou mais activo	-	Estou mais animado com o tempo livre	Tive uma vida activa
<55 anos	Sim	Sim	Sim. Convivencia	-	Melhorei	Razoável
61 - 65	-	Sim. Ocupa o tempo livre e amplia e exercita conhecimento	-	-	-	Melhora o fisico e a mente
61 - 65	-	Sim	Contribuiu, pois faço o que gosto, porque tenho mais tempo	-	Com os pilates consegui ter mais equilíbrio fisico	Falta de equilibrio
56 - 60	Sim. Porque o convívio é bom e saudável	Sim	-	-	Mais descontraída e mais amizades	-
76 - 80	-	-	-	-	-	-
61 - 65	Sim. Até tem mais actividades do que estava á espera	Sim	Sem duvida! Estou mais activa fisicamente e intelectualmente	-	Mais dinâmica e mais util	-
56 - 60	Relativamente	Sim. Gosto de uma forma geral	Sim. Mais conhecimentos e convívio	-	Ajuda para me sentir activa	Vida normal de quem tem um emprego
56 - 60	Relativamente	Sim. Gosto de uma forma geral	Sim. Mais conhecimentos e convívio	-	Ajuda para me sentir activa	Vida normal de quem tem um emprego
56 - 60	Parcialmente	Sim	Pelos conhecimentos e convívio	Reparo: nas Universidades Seniores de um modo geral, não há avaliações	Mais activa e com mais conhecimentos	Normal
76 - 80	-	-	-	-	-	-
61 - 65	Sim, porque foi de encontro a algumas das minhas expectativas	Voltava a matricular-me com toda a certeza	-	-	Acho que me enriqueci pelo convívio com a professora e colegas e aumentei conhecimentos	-

61 - 65	A minha expectativas não só foram alcançadas, como as mesmas expectativas têm sido preparadas, graças aos professores, colegas e a própria escola.	Sim. Voltava a matricular-me porque estou plenamente satisfeito.	contribui, porque é um entre modos de retaliação pessoal	Não tenho qualquer observação a fazer e exigência, dado que a mensalidade que pagamos tem como contrapartida tem mantido o	Estou com mais auto estima, graças aos colegas e professores	Se não existisse a Universidade Sénior, seria festidioso para mim, mas como existe com professores bons, sinto-me bastante satisfeito
66 - 70	Sim, porque me fazem sentir melhor no meu dia a dia	Sim, com toda a certeza	-	-	Sinto-me realizada com todas as actividades de que disponho	Era uma pessoa com pouca actividade
56 - 60	Sim, corresponde ao que eu estava à espera	Sim. Gosto	-	-	-	-
56 - 60	Sim, corresponde ao que eu estava à espera	Sim. Gosto	-	-	-	-
61 - 65	correspondeu às minhas expectativas.	Claro que sim e porque gosto de cá andar.	Contribui muito porque aprendo e convivo. Sou mais feliz. tenho mais amigos		Agora tenho o tempo muito ocupado e convivo mais	Tinha menos ocupações e convivia menos.
66 - 70	Sim porque correspondeu às minhas expectativas.	Claro que sim porque gosto de cá andar.	Porque estando ocupada sinto-me mais útil e feliz, e porque tenho mais amigos.		Agora estou mais ocupada e tenho mais convívio.	Tinha menos ocupação e menos convívio estava em casa fazendo as lides domésticas.
66 - 70	SIM, as expectativas foram atingidas.	sim, porque gosto.	Sim porque vivo sozinha e e uma maneira de passar o tempo e me distrair ter convívio.		Vou ter mais companhia e também espero aprender o que não sei e gostava muito de aprender Porque o saber não ocupa lugar.	Em casa estou sozinha não tenho horários a cumprir.
71 - 75	Sim, porque me sinto mais ocupada e não penso em certas coisas da vida.	Sim porque me sinto bem e voltava novamente a matricular-me por esse motivo	Porque não estou tão isolada. Tenho aquelas horas sempre em convívio com os colegas. Não sinto a solidão.		Motivada, alegre, satisfeita	Timida e sem objectivos
66 - 70	Sim	Sim	Sim, porque passei a ter contacto com mais pessoas, fazendo novas amizades.	Está tudo bem	Alegre e bem divertido	Reservado

61 - 65	Não tinha qualquer conhecimento sobre universidade, mas estou bastante satisfeito por ter aceite esta oportunidade que me foi dada e adquirir novos	Voltava a matricular-me	Sim. Desde que entrei na universidade tenho o tempo todo mais ocupado, e sinto-me feliz por isso	Está tudo bem.	Desinibida	Timida
76 - 80	Já sabia da forma ligeira como decorrem as aulas e participação de uma universidade deste nível	Sim! Pela vantagem de poder ocupar algumas das horas livres de que disponho.	Sim, o convívio, a recolha de conhecimentos, o prazer das aulas e das iniciativas levadas a este efeito, são positivas para todos aqueles que não se sintam indiferentes e passivos perante a vida	nada	Mais ocupação - Preenchimento de tempos livres - a consciência de que é sempre possível saber mais qualquer coisa	Antes da entrada para a universidade sénior nada se alterou a não ser na recolha de mais conhecimentos
66 - 70	sim	sim	sim.	nada	desinibida	timida
71 - 75	sim	sim	Sim	-	-	-
66 - 70	sim	sim	Sim, pois tenho mais actividades e estamos mais activos	-	Leio mais, e tenho mais gosto pelas linguas	-
61 - 65	sim	sim	sim... A nível de relações afectivas		estou mais sociável	Era tímida e não me dava com ninguém
56 - 60	sim	sim	sim. deu-me mais alegria de viver		Tenho o tempo ocupado, sentindo-me útil	Não tinha nada para fazer. Sentia-me inútil
66 - 70	sim	sim	sim. Tenho mais amigas		Construí amizades	Tinha poucas amigas e pouca coisa para fazer
76 - 80	sim	sim	simsim		deixei a timidez, estou mais aberta	tímida, alegre, boa amiga

## **Anexo 8 - Plano de atividades RUTIS**



## CALENDÁRIO DA RUTIS 2012/2013

Evento	Local	Data/hora
<b>VI Reunião Magna das UTIs</b>	• Almeirim	• 7 de Novembro de 2012 Quarta-feira
<b>Feira Sénior – Portugal Maior</b> * Organização da FIL/AIP	• Lisboa (Parque das Nações)	• 5 a 9 de Dezembro Quarta a Domingo
<b>Encerramento do AEEASEG/2012</b> (ver link) * Parceria com a Comissão Nacional	• Braga	• 3 de Dezembro Segunda-feira
<b>IX Concurso de Cultura Geral</b> * Parceria com a US de Gondomar	• Gondomar	• 25 de Janeiro de 2013 Sexta-feira
<b>VIII Festival de Teatro Sénior</b> * Parceria com a US do Chamusca	• Chamusca	• Março
<b>XI Festival de Grupos Musicais</b> * Parceria com a US do Seixal	• Seixal	• 12 de Abril Sexta-feira
<b>XII Festival de Grupos Musicais</b> * Parceria com a US de Borba	• Borba	• 17 de Abril Quarta-feira
<b>IX Festival de Teatro Sénior</b> * Parceria com a US de Alcobaça	• Alcobaça	• 19 de Abril Sexta-feira
<b>XIII Festival de Grupos Musicais</b> * Parceria com a US de Águeda	• Águeda	• 20 de Abril Sábado
<b>V Gala de Dança Sénior</b> * Parceria com a UTI de Abrantes	• Abrantes	• 14 de Maio Terça-feira
<b>Dia Nacional das UTIs e II Festa da RUTIS</b> * Parceria com a US de Odemira	• Odemira	• 21 de Maio de 2013 Terça-Feira
<b>XII Encontro Nacional</b> * Parceria com a US de Elvas	• Elvas	• 25 de Maio Sábado
<b>Universidade Sénior de Verão</b> * Parceria com a US do Crato	• Crato	• Junho

**Notas:**

- O período de inscrição nas actividades (excepto para o Encontro Nacional) é de 29 de Outubro a 30 de Novembro de 2012. A inscrição nas actividades é feita em [www.rutis.pt](http://www.rutis.pt) e cada UTI pode inscrever-se em 3 actividades.

## **Anexo 9 - Calendário de datas comemorativas em Portugal**

**Janeiro**

Dia	Comemoração
1	Ano Novo
1	Dia Mundial da Paz
4	Dia Mundial do Braille
6	Dia de Reis
23	Dia Mundial da Liberdade
30	Dia da Não-Violência e da Paz

**Fevereiro**

Dia	Comemoração
11	Dia Mundial do Doente
14	Dia dos Namorados
16	Carnaval
21	Dia Internacional da Língua Materna
22	Dia Europeu da Vítima

**Março**

Dia	Comemoração
8	Dia Internacional da Mulher
15	Dia Mundial dos Direitos do Consumidor
19	Dia do Pai
21	Dia Mundial da Floresta
21	Dia da Árvore
22	Dia da Água
23	Dia Mundial da Meteorologia
24	Dia do Estudante
26	Dia do Livro Português
27	Dia Mundial do Teatro
28	Dia Mundial da Juventude

**Abril**

Dia	Comemoração
1	Dia das Mentiras
2	Dia Internacional do Livro Infantil
2	Sexta Feira Santa
4	Páscoa
7	Dia Mundial da Saúde
18	Dia Mundial dos Monumentos e Sítios
22	Dia Mundial da Terra
23	Dia Mundial dos Livros e dos Direitos de Autor
25	Dia Nacional da Liberdade
29	Dia Mundial da Dança

**Maior**

Dia	Comemoração
1	Dia Mundial do Trabalhador
3	Dia Internacional do Sol
3	Dia Mundial da Liberdade de Imprensa
4	Dia da Mãe
5	Dia Mundial do Trânsito
5	Dia Europeu da Música
8	Dia da Cruz Vermelha
9	Dia da Europa
12	Dia Internacional dos Enfermeiros
15	Dia Internacional da Família
17	Dia Mundial das Telecomunicações
18	Dia Internacional dos Museus
22	Dia Mundial da Comunicação
22	Dia do Autor Português
28	Dia Mundial do Bombeiro
30	Dia Mundial da Energia
31	Dia Mundial Sem Tabaco

**Junho**

Dia	Comemoração
1	Dia Mundial da Criança
3	Corpo de Deus
4	Dia Internacional das Crianças Vítimas de Agressão
4	Dia Nacional do Cigano
5	Dia Mundial do Ambiente
10	Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades
13	Dia de StºAntónio
17	Dia Mundial Contra a Desertificação e Seca
20	Dia Mundial dos Refugiados
21	Dia Europeu da Música
21	Dia do Relógio de Sol
24	Dia de S. João
26	Dia Mundial do Combate à Droga
29	Dia de S. Pedro

**Julho**

Dia	Comemoração
1	Dia Mundial da Arquitectura e das Bibliotecas
6	Dia Mundial da Cooperação
7	Dia Mundial dos Salvamentos
8	Dia Mundial da Marinha
11	Dia Mundial da População
12	Dia Mundial Contra o Trabalho Infantil
20	Dia Internacional da Amizade
26	Dia Mundial dos Avós
28	Dia Nacional da Natureza

**Agosto**

Dia	Comemoração
12	Dia Internacional da Juventude
13	Dia Mundial do Emigrante
14	Dia Internacional do Canhoto
15	Assunção de Nossa Senhora
18	Dia Nacional do Bombeiro
22	Dia Mundial do Mar

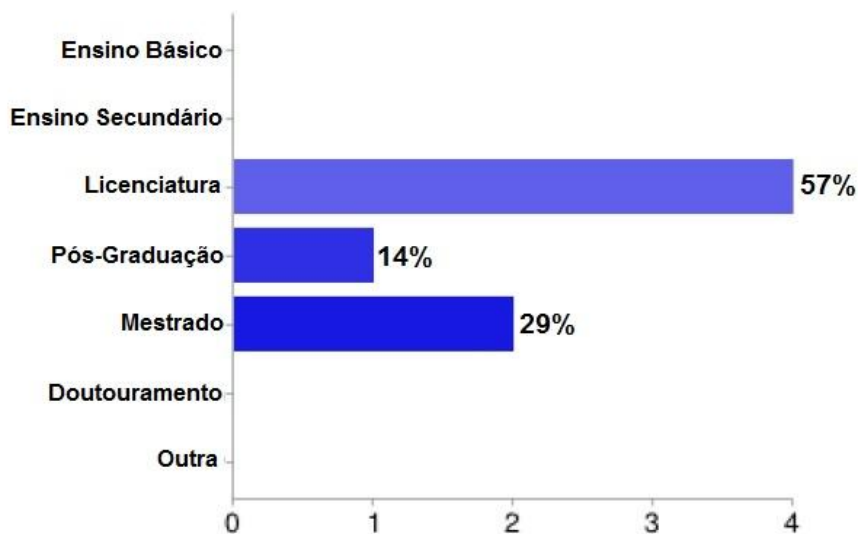
Setembro	
Dia	Comemoração
8	Dia Internacional da Alfabetização
16	Dia Internacional da Preservação da Camada Ozono
21	Dia Internacional da Paz (ONU)
22	Dia Europeu Sem Carros
27	Dia Mundial do Coração

Outubro	
Dia	Comemoração
1	Dia Mundial da Música
1	Dia Internacional das Pessoas Idosas
4	Dia Mundial do Animal
5	Implantação da República
5	Dia Mundial dos Professores
7	Dia Mundial dos Castelos
9	Dia Mundial dos Correios
15	Dia da Bengala Branca (Cegos)
16	Dia Mundial da Alimentação
17	Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza
24	Dia das Nações Unidas
31	Dia Mundial da Poupança

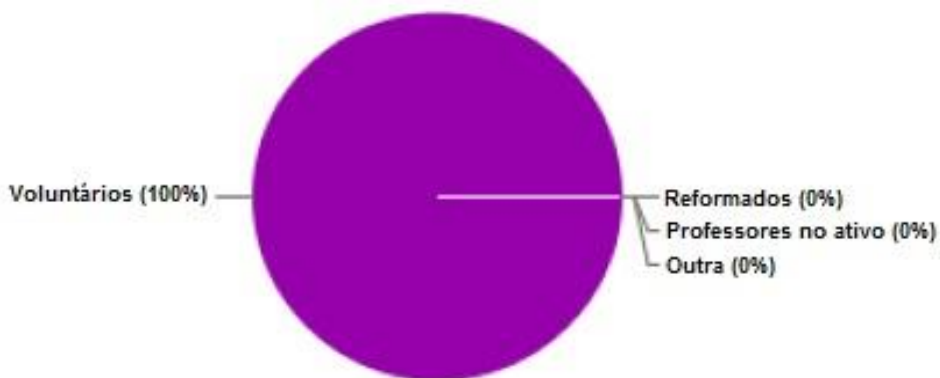
Novembro	
Dia	Comemoração
1	Dia de Todos os Santos
2	Dia dos Fiéis Defuntos
11	Dia de S. Martinho
15	Dia Nacional da Linguagem Gestual PT
16	Dia da Alimentação
16	Dia Internacional da Tolerância
17	Dia Mundial do Não-Fumador
20	Dia Internacional dos Direitos da Criança
24	Dia Mundial da Ciência

Dezembro	
Dia	Comemoração
1	Dia da Restauração da Independência
1	Dia Mundial da Luta Contra a SIDA
2	Dia Internacional da Abolição da Escravatura
3	Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
8	Imaculada Conceição de Nossa Senhora, Portugal
10	Dia Mundial dos Direitos do Homem
25	Natal
31	Dia de S. Silvestre

# Gráficos



**Gráfico 1 - Habilitações literárias dos coordenadores das Universidades Seniores**



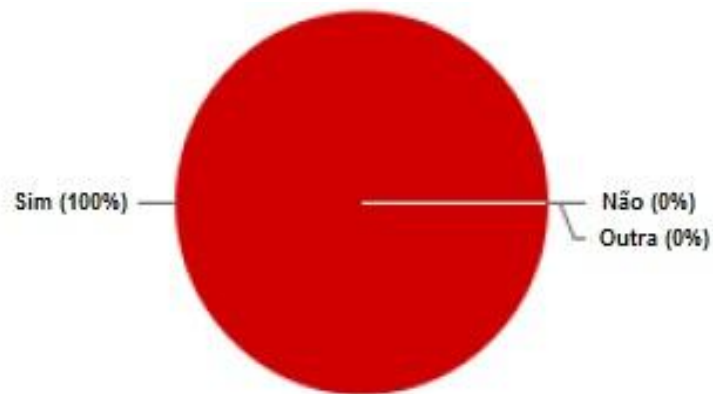
**Gráfico 2 - Estatuto dos professores**



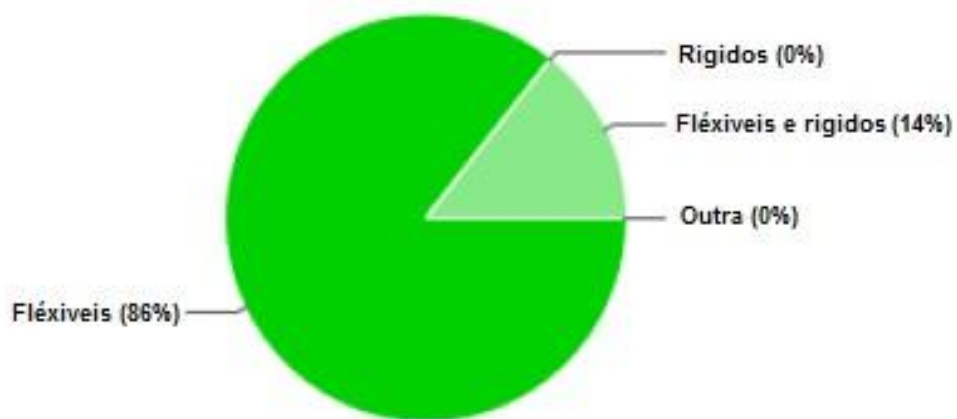
**Gráfico 3 - Remuneração dos professores**



**Gráfico 4 - Filiação na RUTIS**



**Gráfico 5 - Parceria favorável da RUTIS**



**Gráfico 6 - Tipo de programas, flexíveis ou rígidos**

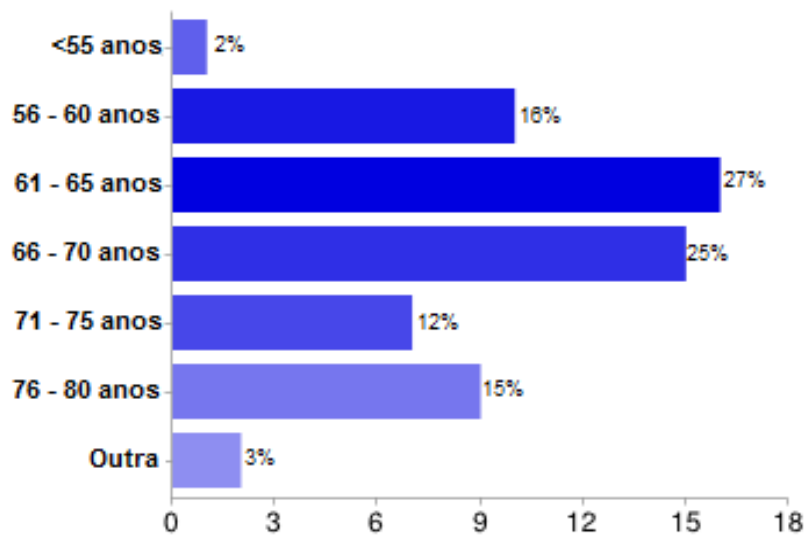


Gráfico 7 - Idade dos Alunos

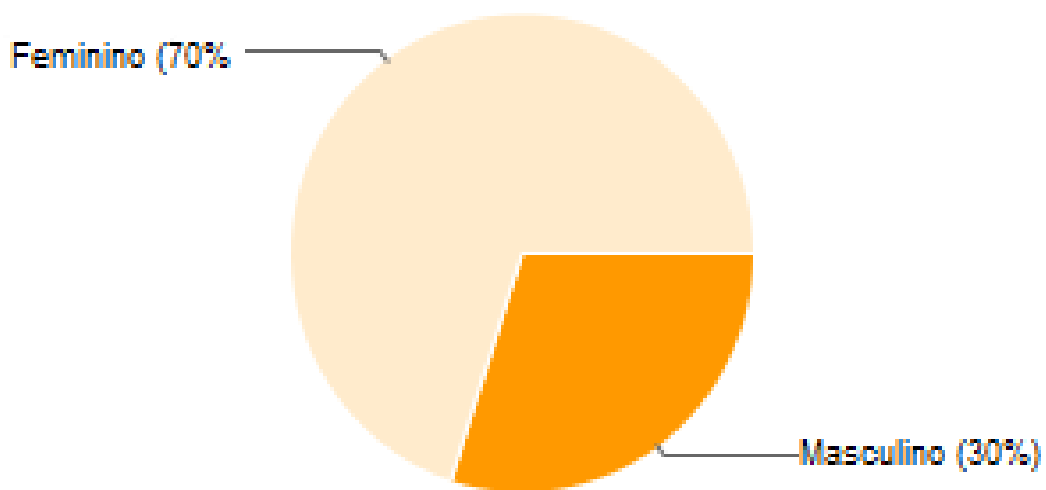


Gráfico 8 - Sexo

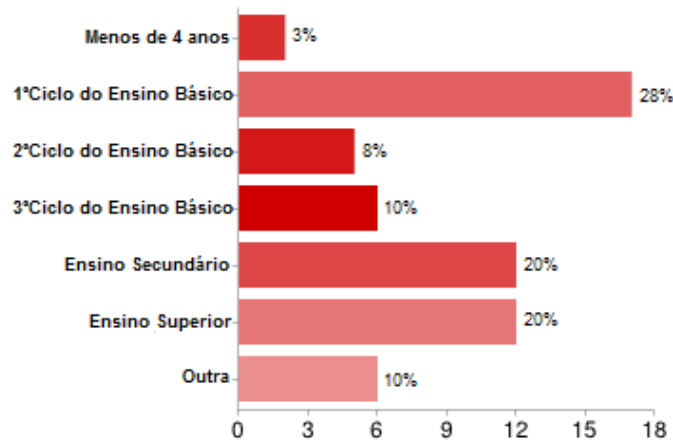


Gráfico 9 - Habilitações literárias

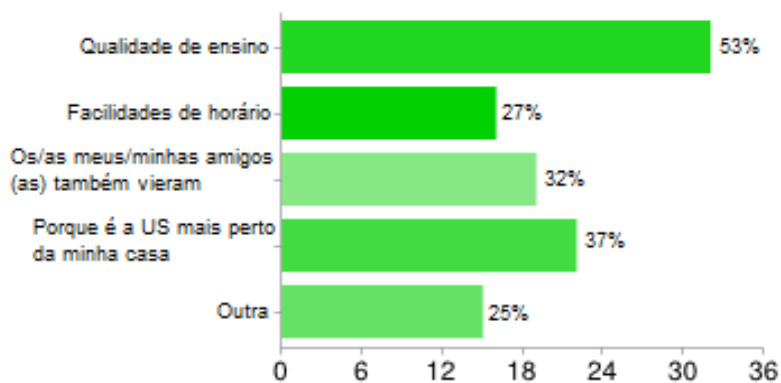


Gráfico 10 - O que o(a) levou a escolher a Universidade Sénior

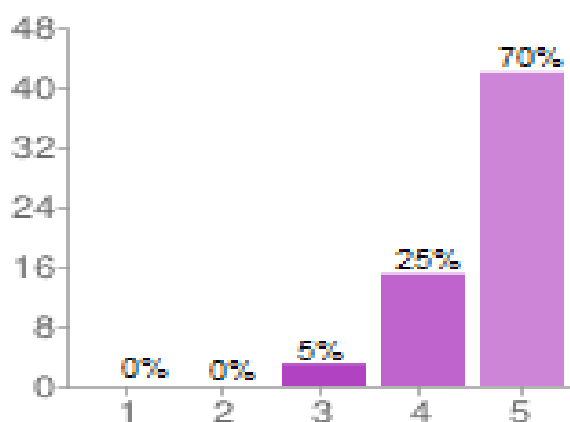


Gráfico 11 - Qualidade do ensino na Universidade Sénior

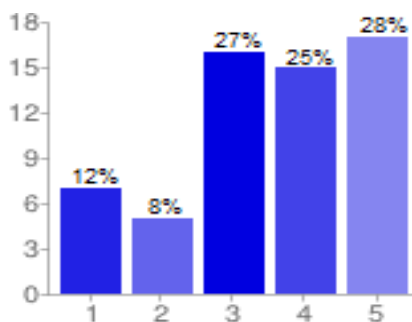


Gráfico 12 - Exigência nas avaliações por parte das Universidades Seniores

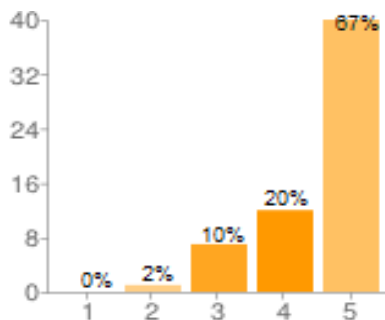
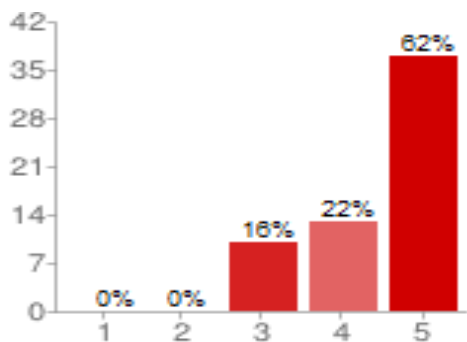
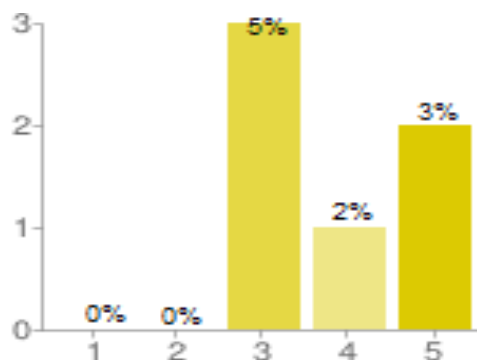


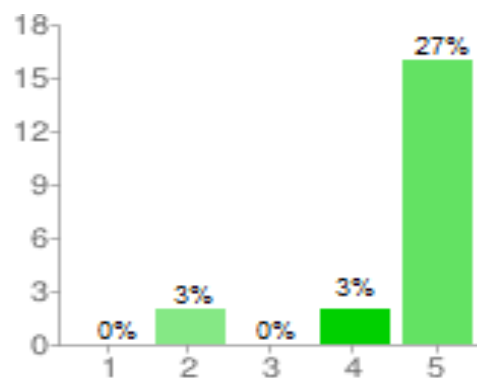
Gráfico 13 - Adequação do horário



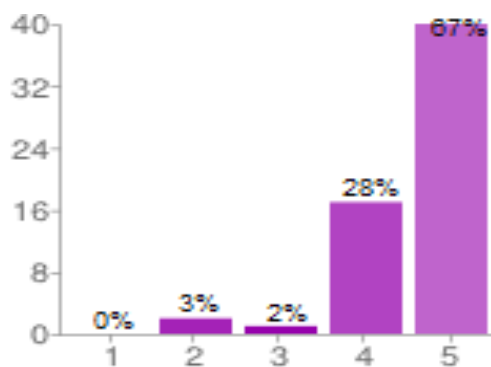
**Gráfico 14 - Funcionamento da secretaria**



**Gráfico 15 - Funcionamento da cantina**



**Gráfico 16 - Funcionamento da biblioteca**



**Gráfico 17 - Conservação dos espaços das Universidades Seniores**

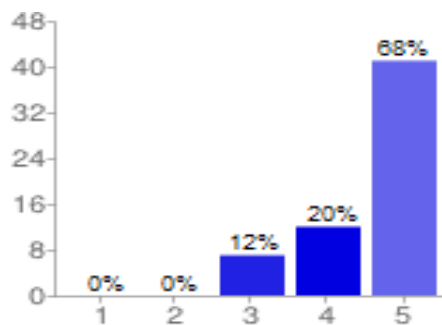


Gráfico 18 - Organização das salas de estudo

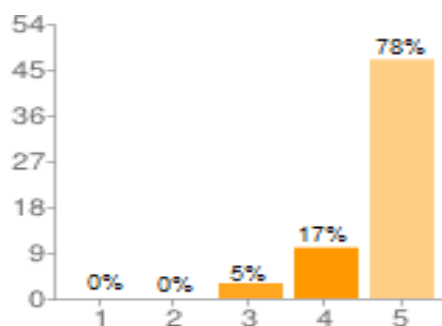


Gráfico 19 - Limpeza nas salas de estudo

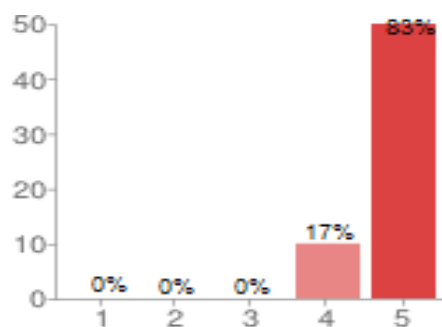


Gráfico 20 - Limpeza nas casas de banho

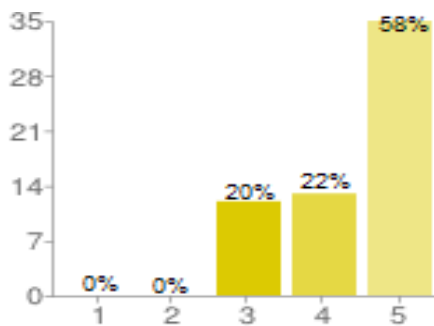
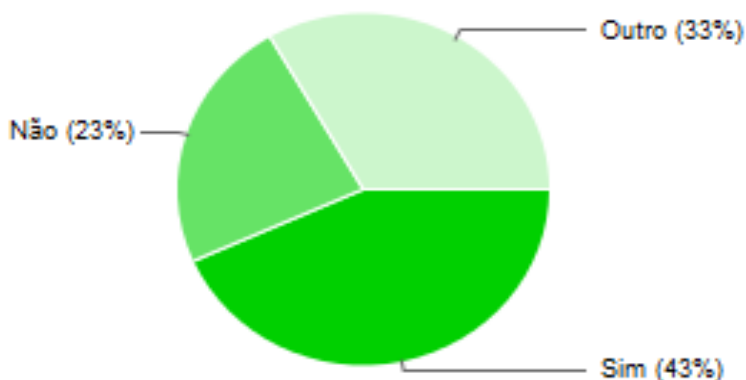
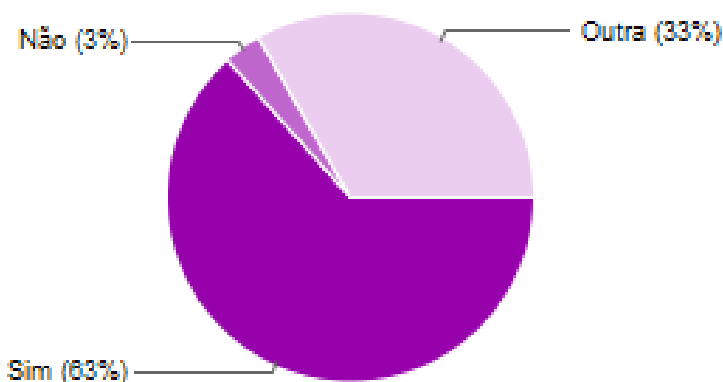


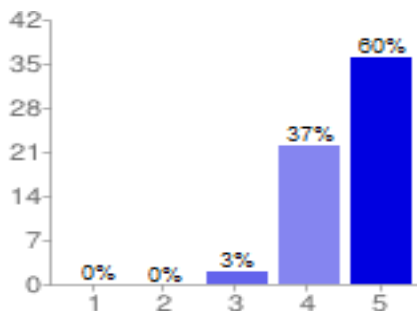
Gráfico 21 - A utilização dos recursos multimédia nas Universidades Seniores



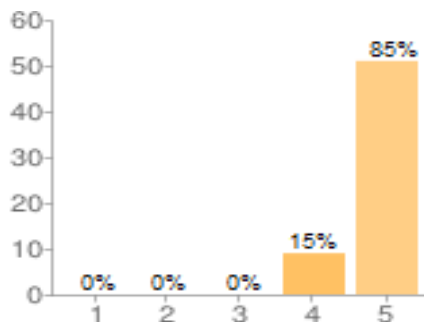
**Gráfico 22 - Número de computadores suficientes ou não por aluno**



**Gráfico 23 - Os recursos de apoio às disciplinas e actividades extra-curriculares na Universidade Sénior são suficientes?**



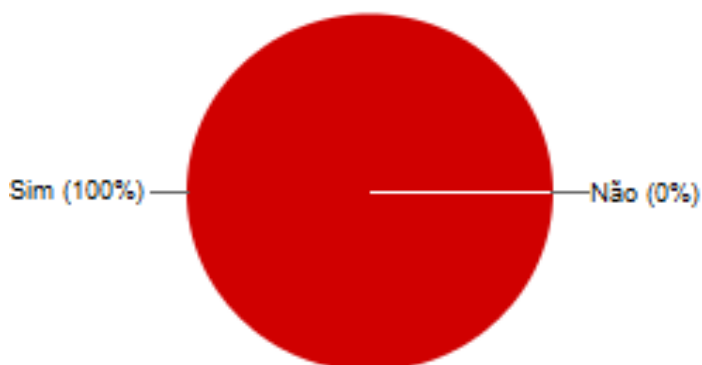
**Gráfico 24 - Relacionamento entre os alunos e a coordenação da Universidade Sénior**



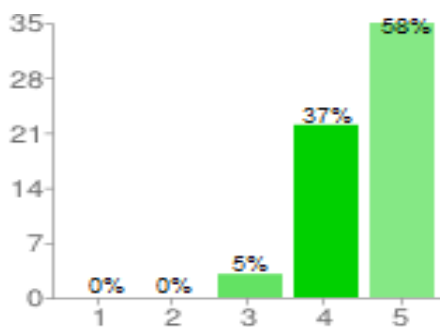
**Gráfico 25 - Relacionamento entre professores e alunos**



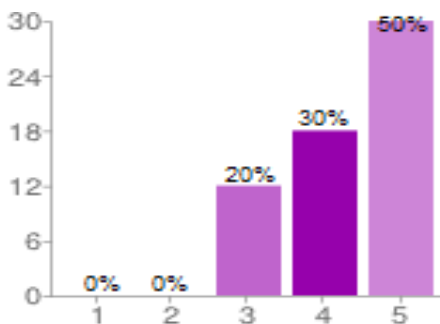
**Gráfico 26 - Os professores respeitam-no?**



**Gráfico 27 - Respeita os professores?**



**Gráfico 28 - Atendimento nos serviços administrativos**



**Gráfico 29 - Atendimento do pessoal auxiliar**

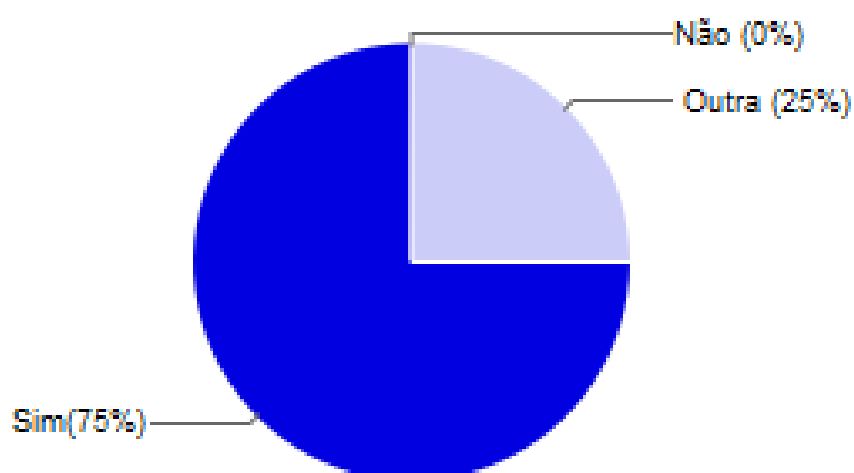


Gráfico 30 - Respeita o pessoal auxiliar?

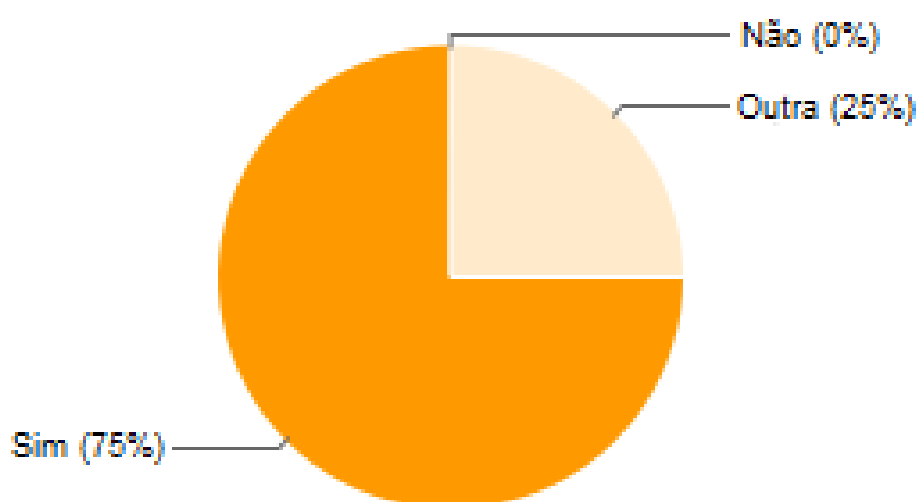


Gráfico 31 - O pessoal auxiliar respeita-o?

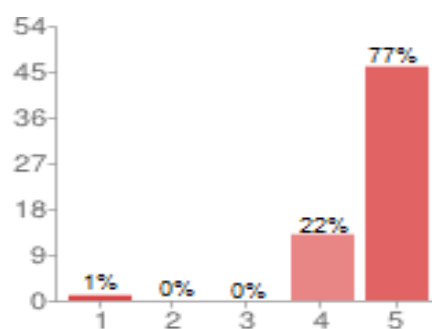
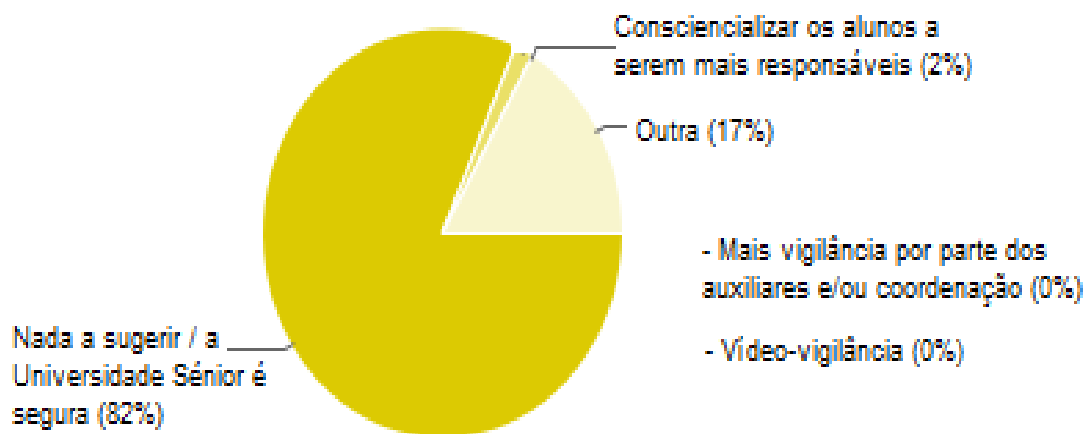
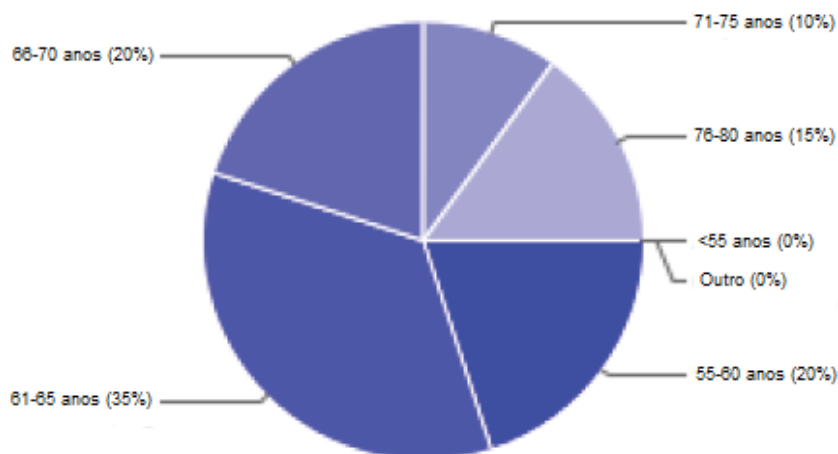


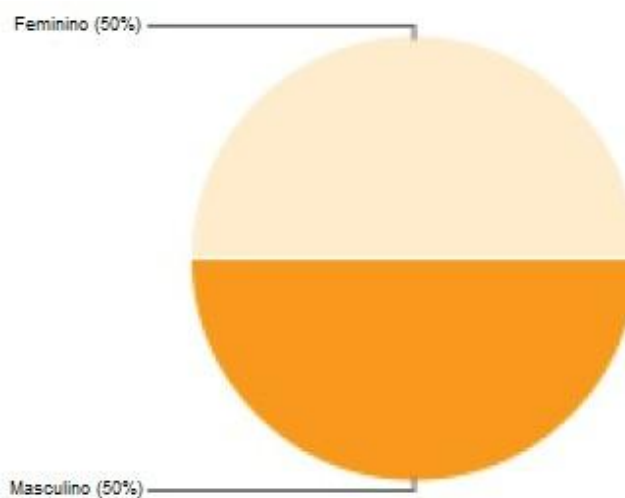
Gráfico 32 - Segurança na Universidade Sénior



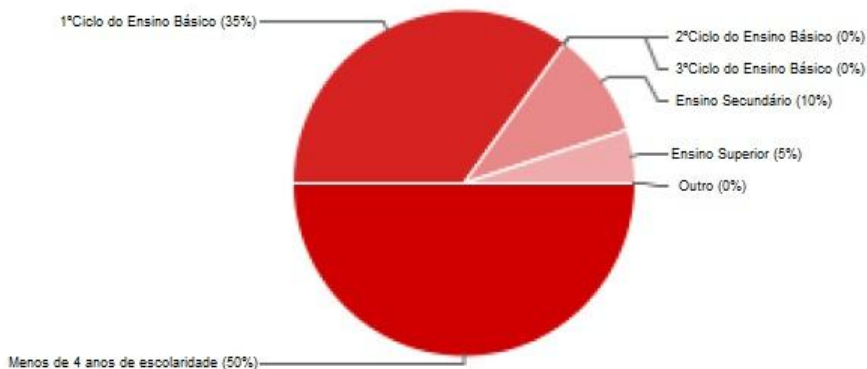
**Gráfico 33 - Sugestões para melhorar a segurança das Universidades Seniores**



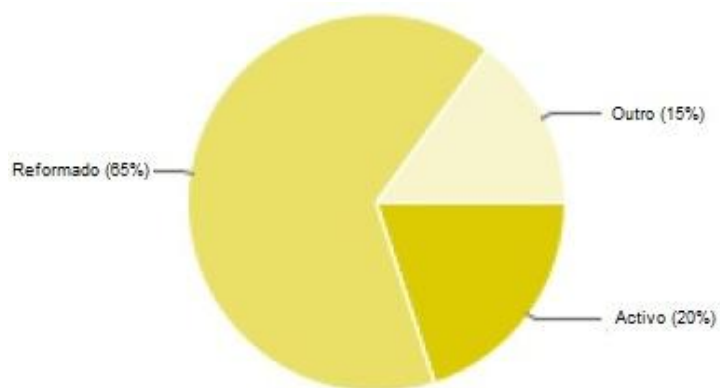
**Gráfico 34 - Idade dos indivíduos sem qualquer resposta social**



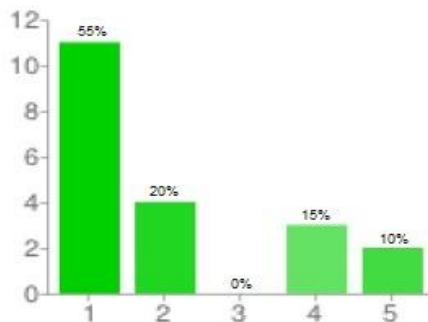
**Gráfico 35 - Sexo dos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social**



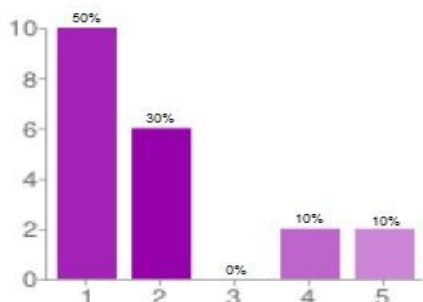
**Gráfico 36 - Habilitações literárias - indivíduos sem qualquer tipo de resposta social**



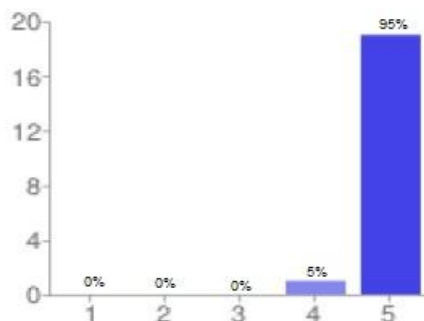
**Gráfico 37 - Situação profissional - indivíduos sem qualquer tipo de resposta social**



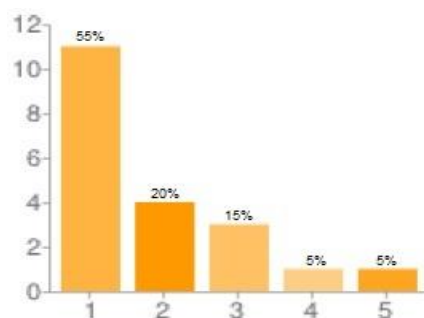
**Gráfico 38 - Satisfação pelo cargo/funções que desempenha/desempenhou**



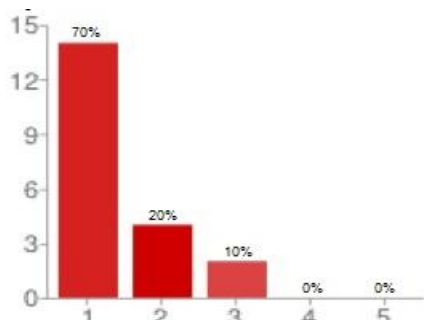
**Gráfico 39 - Sentimento de realização profissional, quanto à sua função**



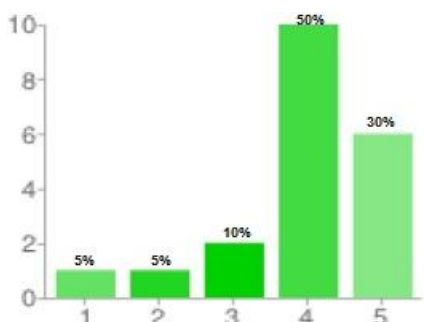
**Gráfico 40 - O trabalho realizado poderia ser/ter sido melhorado**



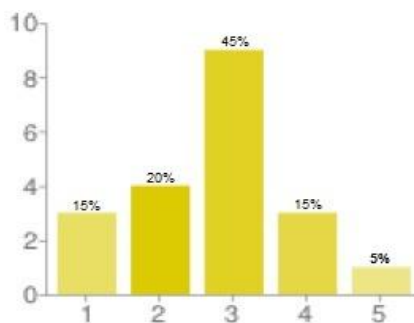
**Gráfico 41 - Valorização por parte da instituição onde trabalha/trabalhou**



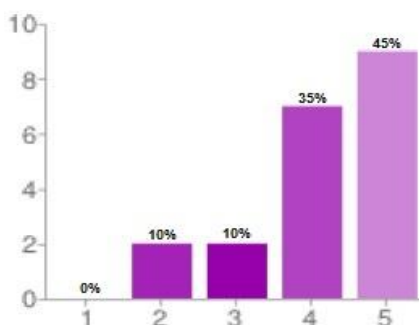
**Gráfico 42 – Aproveitamento do potencial de realização profissional**



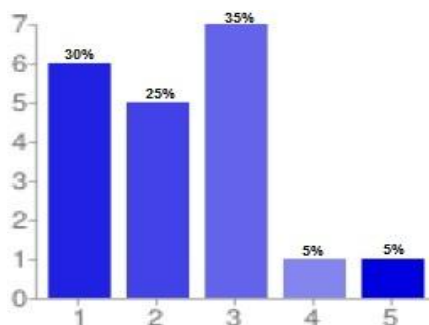
**Gráfico 43 - Carinho por parte da família em indivíduos sem qualquer tipo de resposta social**



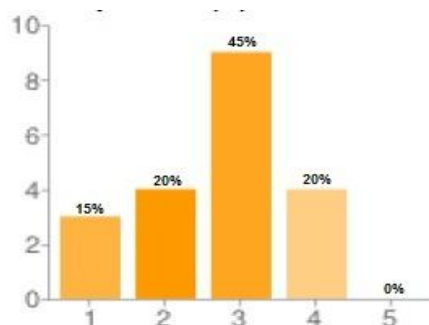
**Gráfico 44 - Carinho por parte da sociedade - indivíduos sem qualquer tipo de resposta social**



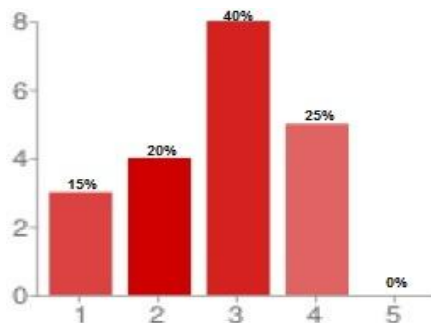
**Gráfico 45 - Saúde nos indivíduos sem qualquer tipo de resposta social**



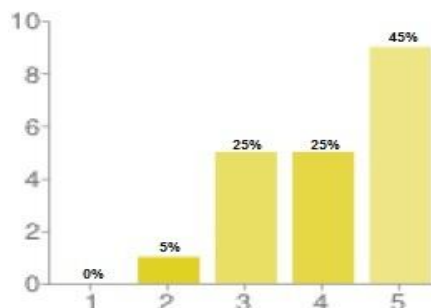
**Gráfico 46 - Nível de sentimento de solidão**



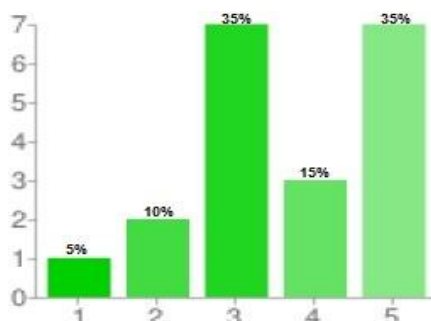
**Gráfico 47 - Sentiu-se alguma vez incomodado(a) por se sentir em baixo, deprimido(a) ou desesperado(a)**



**Gráfico 48 - Sentiu-se algumas vezes incomodado(a) por ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas?**



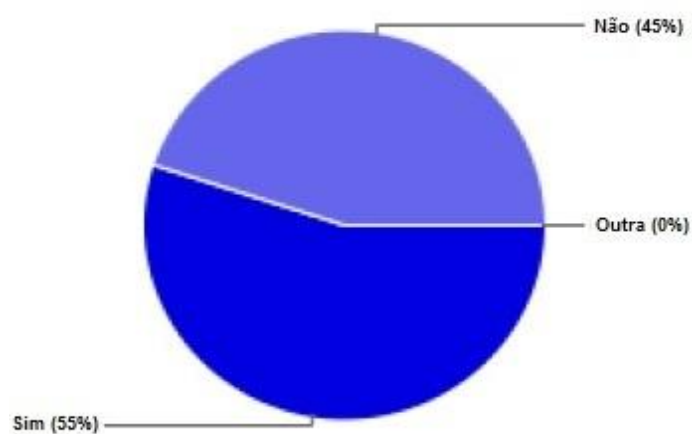
**Gráfico 49 - Segurança dentro de casa**



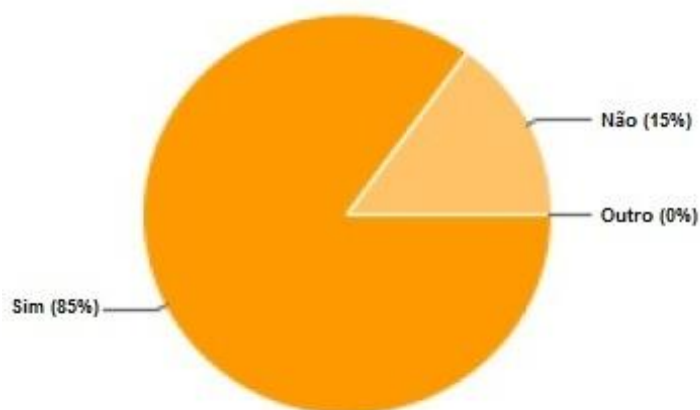
**Gráfico 50 - Segurança fora de casa**



**Gráfico 51 - Já alguma vez se sentiu ameaçado(a) ou assediado(a) por alguém?**



**Gráfico 52 - Sente-se discriminado(a) por alguma razão?**



**Gráfico 53 - Tem alguém que o possa ajudar em caso de doença ou de emergência?**

# FIGURAS

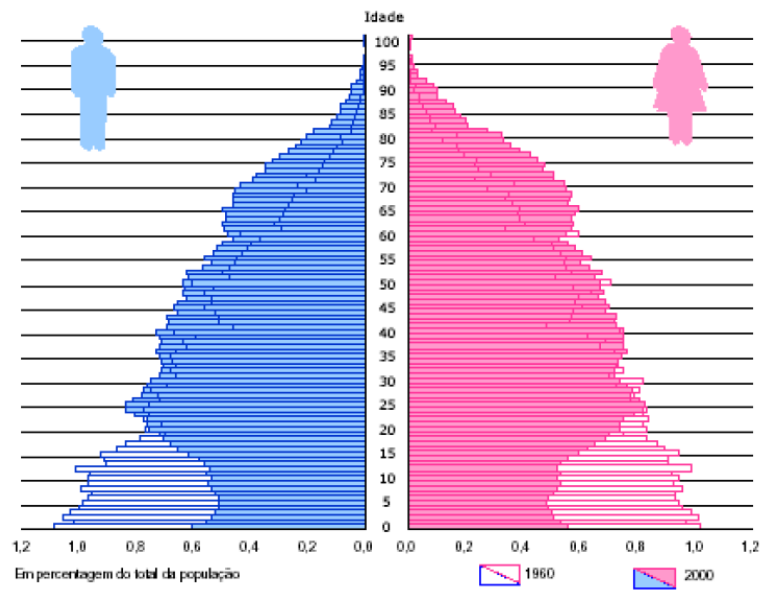


Figura 1 - Pirâmide das idades, Portugal 1960-2000

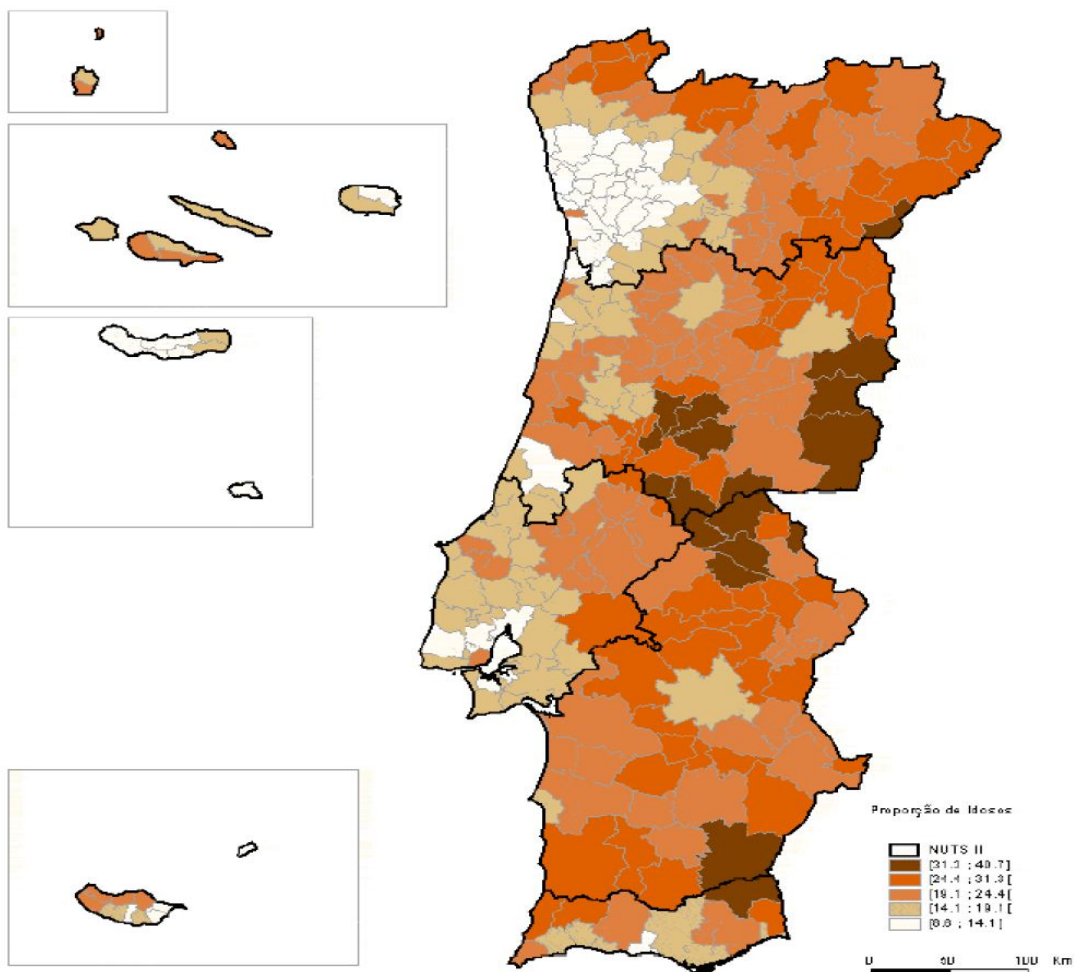
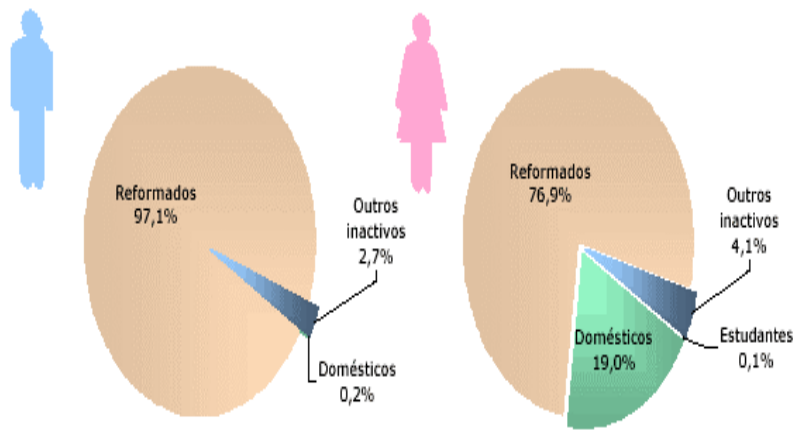
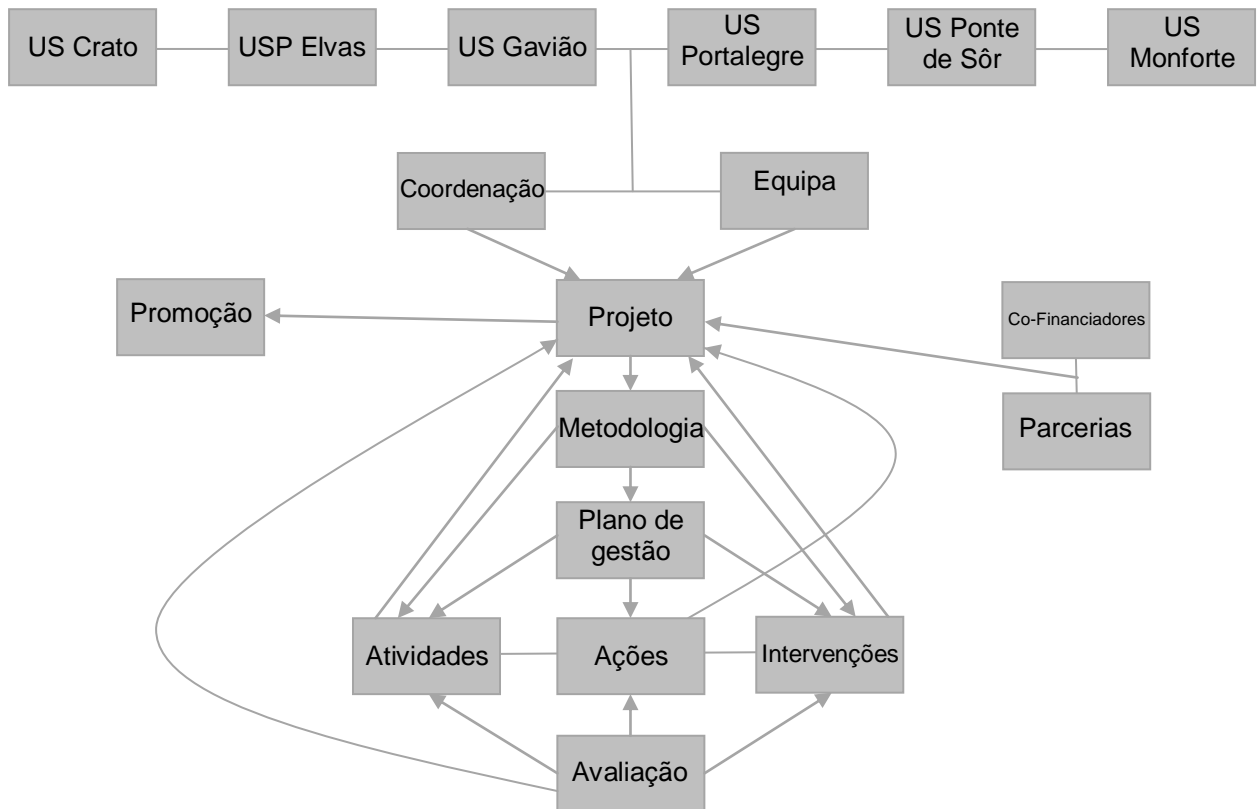


Figura 2 - Distribuição da População idosa por concelhos, Portugal 2001



Fonte: INE, Inquérito ao Emprego

**Figura 3 - Estrutura da População idosa inativa, segundo o sexo, Portugal 2001**



**Figura 4 - Proposta de intervenção**

# IMAGENS



**Imagem 1- Sede da RUTIS, Almeirim**



**Imagem 2 - Universidade Sénior do Crato, aula de Informática**



**Imagem 3 - Universidade Politécnica Sénior de Elvas, in Revista Sénior**



**Imagem 4 - Universidade Sénior do Gavião, aula de Espanhol**



**Imagem 5 - Universidade Sénior de Monforte, almoço de abertura, *in* Revista Sénior**



**Imagem 6 - Universidade Sénior da Ponte de Sôr, aula de Ginástica**



**Imagem 7 - Universidade Sénior de Portalegre, Tuna Sénior, *in* Revista Sénior**

# QUADROS/TABELAS

**Tabela 1 - Modelos de Universidades da Terceira Idade no Mundo**

<b>Universidades</b>	<b>Modelos de funcionamento</b>
<b>Alemanha</b>	Seguem o modelo francês.
<b>Austrália</b>	Em 1984, em Melbourne. Seguem o modelo inglês. Em 1994 havia 108 instituições.
<b>Áustria</b>	Desenvolve um programa diferente dos modelos francês e inglês. O principal objetivo é preparar e qualificar o idoso a frequentar regularmente disciplinas do curso universitário. Os estudantes participam na associação dos idosos universitários, onde debatem sobre os direitos dos idosos na universidade e os seus representantes comparecem às reuniões do conselho universitário.
<b>Canadá</b>	Há grande variedade de programas educacionais para idosos. Trabalham quer com o modelo inglês, quer com o francês. Além de vários IRL's, há a Académie de Gérontologie de Lóutaouais, em Hull, Québec. O Montreal L'institut Universitaire du Troisième Âge foi fundado em 1983 e os alunos recebem certificação em Bacharel em Artes.
<b>China</b>	Tem uma rede de 400 universidades para idosos, que promovem atividades académicas. Não há pré-requisitos para o ingresso. Há exames finais. Em 1993, aproximadamente 5300 escolas, universidades e universidades da terceira idade estavam envolvidas em actividades educacionais.
<b>Dinamarca</b>	Desde 1971 que há instituições educacionais promovendo cursos. Atualmente há cursos especializados.
<b>Espanha</b>	Algumas universidades oferecem programas conforme o modelo francês.
<b>EUA</b>	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(o primeiro a ser criado foi o de 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 (UALL)
<b>França e Bélgica</b>	As universidades seniores estão ligadas às universidades.

	Seguem o modelo francês. Na Universidade de Aíns, há 40% de casais a participar.
<b>Grã-Bretanha</b>	Modelo de autoajuda. Funcionam desde 1981. Há 240 universidades distribuídas por Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte.
<b>Holanda</b>	Estão localizadas nas universidades. Seguem o modelo inglês.
<b>Japão</b>	Os programas estão ligados a universidades como Osaka, Tóquio, Kobe e Quioto.
<b>Itália</b>	Universidade Popular da Terceira Idade de Roma. Há uma ênfase na formação de agentes gerontológicos, isto é, os alunos têm oportunidade de atuar como voluntários na comunidade.
<b>Noruega</b>	Tem programas educacionais de nível superior para a reinserção de idosos no mercado de trabalho nas empresas de manufaturas.
<b>N. Zelândia</b>	Em 1989, em Auckland. Segue o modelo inglês.
<b>Polónia</b>	Pertencem a uma associação nacional integrada na Faculdade de Medicina de Varsóvia. Seguem o modelo francês.
<b>Rep. Checa</b>	Tem cerca de 45 universidades e segue o modelo inglês.
<b>Rep. Irlanda</b>	Os programas para idosos são organizados pelo movimento <i>Federation of Active Retirement Associations</i> (FARA). É semelhante às universidades da terceira idade. Atualmente há 76 associações. A FARA também desenvolve um projecto intergeracional denominado <i>Agelink</i> .
<b>Suécia e Finlândia</b>	Desenvolvem actividades nas universidades. Seguem o modelo francês.
<b>Suíça</b>	Há actividades desenvolvidas nas universidades locais. Seguem o modelo francês.
<b>Uruguai</b>	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 ação estendeu-se por toda a América do Sul, incluindo o Brasil.

Fonte: Adaptado de Cachioni, 1999.