

MESTRADO EM GERONTOLOGIA

Área de Especialidade - Gerontologia Social



O DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS DE LITERACIA NOS IDOSOS E A PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA

Estudo com idosos numa Academia Sénior

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Portalegre para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia Social, e realizado sob a orientação científica do Professor Doutor Alexandre Cotovio Martins.

Agradecimentos

Este Trabalho não teria sido possível sem o contributo de pessoas e entidades, a quem devem ser expressados agradecimentos:

Ao Professor Doutor Alexandre Cotovio Martins, pela disponibilidade e orientação científica, pela dedicação, tempo concedido e recomendações.

Às colegas de Mestrado, pelo apoio e partilha de conhecimentos e experiências.

Às alunas e aos alunos e Coordenação da Academia Sénior de Estremoz, pela disponibilidade e colaboração.

À minha família por tudo.

Resumo

O presente estudo diz respeito a um estudo de caso que relaciona entre si alguns conceitos fundamentais: envelhecimento ativo; aprendizagem ao longo da vida; literacia e, por fim, autoestima. Neste tipo de estudo, privilegia-se o método qualitativo, bem como a entrevista e a observação como técnicas de recolha de dados adequadas ao mesmo. Por esta via, o que se pretende é analisar o perfil dos alunos que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, bem como as competências de literacia que daí advêm e como capítulo final, verificar de que forma a autoestima é potenciada pelos intervenientes no projeto, por via das atividades desenvolvidas.

Desta mesma forma, pretende-se analisar as perceções que os intervenientes no projeto detêm acerca da promoção das competências de literacia nos idosos, no referido contexto específico.

Palavras-Chave

Envelhecimento ativo; Aprendizagem ao longo da vida; Literacia; Autoestima.

Resume

This study relates to a case study that relates to each other a few key concepts: active aging; lifelong learning; literacy, and finally, self-esteem. Thus, this type of study, emphasis is the qualitative method, as well as interview and observation as data collection techniques appropriate to it. In this way, the aim is to analyze the profile of students attending the Academy Senior Estremoz and literacy skills that comes with it and as the final chapter, verify how self-esteem is enhanced by stakeholders in the project, for via of activities. In the same way, you want to analyze is the perceptions that stakeholders in the project has on the promotion of literacy skills in the elderly, in that specific context.

Keywords

Active aging; Lifelong learning; literacy; Self-Esteem.

Índice

Agradecimentos.....	- 2 -
Resumo	- 3 -
Introdução	- 7 -
PARTE I.....	- 9 -
1. Problemática e objetivos do estudo.....	- 9 -
PARTE II - Enquadramento teórico	- 10 -
1. Gerontologia Educativa.....	- 10 -
2. Aprendizagem ao Longo da Vida.....	- 11 -
2.1. Aprendizagem experiencial e Aprendizagem formal, não formal e informal	- 11 -
2.2. Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida	- 17 -
2.3. O lugar do idoso nas políticas públicas de educação e formação e na Aprendizagem ao Longo da Vida, em Portugal.	- 20 -
3. A autoestima.....	- 24 -
PARTE III – Contexto empírico	- 27 -
1. As Universidades da Terceira Idade & Academias Sénior	- 27 -
PARTE IV- Modelo de análise.....	- 29 -
1. Operacionalização dos conceitos base	- 29 -
2. A Academia Sénior de Estremoz	- 34 -
3. Metodologia e estratégias de investigação	- 35 -
3.1. Tipo de estudo.....	- 35 -
3.3. População	- 37 -
3.4. Amostra.....	- 37 -
3.5. Variáveis em estudo	- 37 -
3.6. Instrumentos de colheita de dados	- 37 -
PARTE V – Análise dos dados.....	- 39 -
2. Caracterização do projeto: Academia Sénior de Estremoz	- 43 -
3. Aprendizagem ao Longo da Vida - principais impactos	- 47 -

4.	ASE – Literacias para o envelhecimento	- 51 -
4.1.	Literacia cívica e comunitária	- 56 -
5.	Autoestima e ASE	- 58 -
5.1.	Autoestima - impactos.....	- 59 -
5.2.	ASE e a promoção da autoconfiança.....	- 62 -
	PARTE VI – Conclusões	- 65 -
	Bibliografia	- 68 -
	ANEXOS.....	- 73 -

Introdução

Relativamente à escolha do tema a investigar, esta não foi uma decisão complexa, na medida em que sempre foi minha a perceção de que a literacia constitui algo necessário aos cidadãos em geral e aos idosos, em particular. A atividade diária de qualquer cidadão requer, em variados momentos, competências de literacia para que se possa participar ativamente e de forma valorizada na sociedade. A forma como recebemos a informação e como a interpretamos é determinante para o desempenho das nossas atividades diárias. Do mesmo modo que esse pode também ser um fator determinante no que concerne ao valor que cada indivíduo atribui a si próprio.

Desta forma, mais do que motivações pessoais, esta escolha tem também motivações de ordem útil e relevante do ponto de vista da gestão daquilo que constituem as atividades diárias de qualquer cidadão. Os idosos, muitas vezes isolados, não possuem as “ferramentas” necessárias para poder encarar as adversidades e os aspetos que são necessários ao seu quotidiano. Muitos deles sentem dificuldade na interpretação das tarefas mais básicas e elementares que fazem parte da gestão diária de qualquer indivíduo.

Particularmente, este é um tema que considero importante estudar, na medida em que não são muitos os estudos efetuados em torno desta problemática. No caso dos idosos, isso é ainda mais escasso, quer do ponto de vista das necessidades que existem, quer na forma de promover e desenvolver nos idosos as competências de literacia. Neste contexto, parece-me de todo pertinente, compreender se as respostas que existem destinadas às pessoas que envelhecem, se preocupam minimamente com o desenvolvimento das referidas competências, bem como com a promoção da autoestima.

Neste contexto, serão reunidas as condições para poder abordar as pessoas, deixando que as mesmas se expressem e demonstrem os seus sentimentos e contentamentos inerentes à frequência na Academia Sénior de Estremoz.

Por esta via importa ter em conta e referir, desde já, o estudo levado a cabo que se intitula por “ O desenvolvimento das competências de Literacia nos idosos e a promoção da autoestima – estudo com idosos numa Academia Sénior”, funciona como um enriquecer de opiniões e intervenções que conduzirão a determinadas conclusões que veremos num ponto mais avançado do presente estudo.

Não obstante, para analisar devidamente a temática em estudo considerou-se relevante o debruçar sobre determinados conceitos relacionados oportunamente com a temática a ser alvo de estudo. Falamos, assim, dos conceitos de envelhecimento ativo; aprendizagem ao longo da vida, gerontologia educativa e o conceito de universidades e academias sénior.

Desta forma, foram analisados os conceitos com o intuito de os relacionar com as atividades desenvolvidas na Academia Sénior de Estremoz, bem como aquilo porque são pautados os seus objetivos e formas de atuação.

PARTE I

1. Problemática e objetivos do estudo

Na sociedade atual do conhecimento é dada grande importância à literacia, enquanto competência básica e fundamental adquirida pelo ser humano. Para que tal possa ser constituído como uma realidade, torna-se, no meu entender, necessária a frequência das atividades promovidas por projetos específicos destinados a seniores, como é o exemplo do projeto apresentado. Porém, para além deste tema, um outro surge aqui relacionado e que merece igualmente destaque, sendo este o tema da autoestima. Neste contexto, as principais questões orientadoras da pesquisa são: Que perceções acompanham os intervenientes no projeto (Academia Sénior de Estremoz), relativamente ao fenómeno da literacia cívica/comunitária, no decorrer das atividades inerentes ao projeto? De que forma, por via da literacia, essas atividades conduzem à promoção da autoestima, por parte dos intervenientes no referido projeto (ASE). No sentido de conseguir uma resposta para a questão orientadora da pesquisa, foram traçados os seguintes objetivos gerais: caracterizar o conceito de aprendizagem ao longo da vida, enquanto prática de envelhecimento ativo; analisar o funcionamento da Academia Sénior de Estremoz; analisar as perceções dos intervenientes acerca da eficácia da Academia Sénior na promoção da literacia; compreender de que forma o conceito de autoestima é desenvolvido pelos intervenientes no referido projeto. Por forma a especificar as finalidades do estudo, salientam-se como objetivos específicos, os seguintes: analisar as práticas de envelhecimento ativo em Portugal e no concelho de Estremoz; compreender o contexto do surgimento do projeto promovido pela Câmara Municipal de Estremoz – Academia Sénior de Estremoz; compreender os motivos que impulsionaram a consolidação do projeto; caracterizar o perfil socioeconómico dos idosos que frequentam a Academia Sénior de Estremoz; perceber se este perfil tem influência no nível de literacia adquirido pelos idosos; descrever e caracterizar as atividades e as competências desenvolvidas na Academia Sénior de Estremoz; analisar o impacto que a frequência da Academia Sénior pode assumir nas competências de literacia; compreender a perceção que os intervenientes possuem relativamente à promoção da literacia; aferir as repercussões que a frequência da Academia Sénior traz ao nível da literacia e consequente promoção da autoestima; perceber de que forma as atividades desenvolvidas na ASE promovem o desenvolvimento das competências de literacia, bem como da promoção da autoestima.

PARTE II - Enquadramento teórico

1. Gerontologia Educativa

A educação na nossa sociedade torna-se cada vez mais pertinente, quando refletimos sobre a evolução do ser humano no decorrer da vida, pois a educação está associada à aprendizagem, quer de conhecimentos teóricos e científicos, quer na aquisição de novos hábitos e formas de vida, costumes e tradições que contribuem para enriquecimento pessoal, bem como do próprio uso que é feito disso.

Neste sentido, importa descrever, ainda que sucintamente, a área que será o objeto da investigação. Assim sendo, a área central do estudo será a Educação de Adultos e Idosos, nomeadamente as Academias Seniores, enquanto forma de aprendizagem ao longo da vida.

Neste contexto, a Gerontologia Educativa ou Educação Gerontológica remetem, inevitavelmente, para a educação do idoso. Assim, esta parece ser determinante, enquanto potenciadora da diminuição dos estereótipos que ainda predominam no seio do que é ser idoso, constituindo-se como fonte de qualidade de vida.

Willis e Schaie (1981) (cit. Fonseca, 2006) apontam cinco principais objetivos para a educação dos idosos: apoiar o idoso na compreensão das mudanças corporais, cognitivas e comportamentais decorrentes do processo de envelhecimento; acompanhar no processo de adaptação às rápidas alterações do meio; desenvolver no próprio indivíduo a capacidade de adaptação às alterações sociais e culturais presentes no envelhecimento; conduzir os idosos à aquisição de capacidades de adaptação a novas situações, bem como a novos contextos; proporcionar a participação na sociedade, conduzindo-os à descoberta de novos papéis no seio da mesma. A Gerontologia Educativa deve, desta forma, manter as suas especificidades.

A par disto, importa salientar, três pilares determinantes e que influenciaram a sociedade em geral e a educação de adultos em particular (e também de idosos) designadamente, as alterações a nível demográfico, caracterizadas pelo envelhecimento acentuado, bem como pelo aumento da esperança média de vida que conduzem ao aumento do número de adultos, principalmente os de idade avançada. De destacar que se encontram dispostos a pré-aprender, após entrarem na condição de reformados; a globalização, que contribui para o aumento de um público-alvo (da educação e formação

de adultos) mais diversificado; as alterações introduzidas pelas tecnologias trouxeram grandes alterações, tornando-se fundamental a sua aprendizagem.

Posto isto, parece inevitável referir que vivemos num mundo bastante diferente do que até há poucas décadas, que se desenvolve a um ritmo inteiramente veloz e que contribui para o surgimento de novos desafios e exigências e que fazem da educação de adultos uma ferramenta necessária e fundamental. Este panorama de urgência não é, pois, diferente quando nos referimos aos idosos.

2. Aprendizagem ao Longo da Vida

2.1. Aprendizagem experiencial e Aprendizagem formal, não formal e informal

Sendo um conceito que deriva, fundamentalmente, do termo “experiência” importa, numa primeira instância, fazer referência a este conceito – o de experiência. Este é um conceito que pode ter mais do que uma leitura. Neste sentido, vários autores têm atribuído relevância a este conceito: por um lado, um sentido de orientação para o futuro, relacionando-o com um ensaio; outro com um sentido de passado, dirigindo-se a uma espécie de prova ligada a ações passadas. Porém, parece que esta última ideia é a mais disseminada.

De um modo geral, o que se considera no campo da educação de adultos, o conceito de experiência remete para “todas as situações da vida com as quais as pessoas são confrontadas, sem intervenção de qualquer mediação ou intermediário, trata-se de um contacto direto ou de uma dada realidade” (Barros, 2011:57 cit. Couceiro, 1995:334). Melamed (1989) (cit. Barros, 2011) refere-se ao conceito de aprendizagem experiencial como sendo uma aprendizagem potenciadora de mudanças, alterações de valores, sentimentos, entre outros que têm a especificidade de ocorrer por via das vivências.

Kolb (1984) (cit. Barros, 2011) refere-se à aprendizagem experiencial como um processo constituído por quatro fases distintas. A primeira fase diz respeito, essencialmente à realização da experiência propriamente dita; a segunda fase diz respeito à observação e reflexão acerca da experiência que foi realizada; a fase seguinte diz respeito à integração da experiência num conjunto de temáticas e de conceitos abstratos; a quarta e última fase traduz-se no confronto da realidade com a experiência vivida, aspeto esse que origina, muitas vezes, novas experiências. Considerei importante referir esta visão de Kolb, dado se tratar de um autor bastante tido em conta quando se aborda teorizações acerca da Educação de Adultos.

Porém, determinados autores referem-se a este conceito como sendo algo que não se encontra ainda muito consolidado. Como exemplo desses autores, podemos nos referir Landry(1989)(cit. Barros, 2011), que refere a aprendizagem experiencial como um conceito que ainda não está muito clarificado do ponto de vista teórico conceptual. Neste contexto, este aspeto origina um diversificado conjunto de teorizações. Roelens (1989) (cit. Barros, 2011), refere a formação experiencial como estando relacionada com a descoberta da capacidade de raciocínio, bem como de produzir a realidade a partir de cada experiência. Por outro lado, Pineau (2001) (cit. Barros, 2011), refere este tipo de aprendizagem como sendo algo que ocorre de forma direta sem a utilização de conteúdos característicos da formação institucional do mesmo modo que pressupõe uma reflexão sobre a experiência. Landry (1989), por sua vez, encara a formação experiencial com duas leituras diferentes. A primeira pressupõe o contacto direto entre quem aprende e o fenómeno experienciado e a segunda refere à existência da possibilidade de agir sobre a ação experienciada.

Por outro lado, Cavaco (2002) refere “quando se fala de formação experiencial tem-se subjacente o pressuposto de base, de que se aprende com a experiencia (...) para aprender é necessário compreender o sentido das experiências, ou seja, refletir e tornar conscientes as experiências de vida e é nesse sentido que se pode falar de formação experiencial” (Cavaco, 2002: 33-34). Este conceito apresenta, claramente, um contributo importante para o conceito de aprendizagem ao longo da vida, na medida em que a aprendizagem experiencial remete para o facto de se dirigir a variados públicos-alvo, principalmente, a públicos-alvo mais diferenciados em termos de faixa etária.

O facto de o conceito de aprendizagem experiencial ser um conceito complexo torna-o portador de toda a temática da educação de adultos no que às suas problemáticas diz respeito. No entanto, a atual utilização no campo da aprendizagem, formal, não formal e informal não traz, da mesma forma, consenso. Assim, importa de seguida tentar clarificar estes três conceitos: aprendizagem formal; aprendizagem não formal e aprendizagem informal.

A crise mundial da educação que ocorreu no final dos anos sessenta acusou uma enorme tendência para o uso dos conceitos qualificativos de formal, não formal e informal. Deste modo, surge como importante referir que se assistiu a um progresso da educação informal para o não formal. A educação formal foi, assim, a ultima a surgir de forma a dar resposta à criação de sistemas nacionais de educação no contexto da sociedade ocidental moderna.

A par disto, um marco histórico muito importante neste aspeto prende-se com o acordo de Bretton Woods, ou seja, a Conferência Monetária e Financeira das Nações Unidas realizada em 1944. Daqui resultaram, como sabemos, a criação das principais instituições, tais como, o Banco Mundial (BM); o Fundo Monetário Internacional (FMI); o Banco Internacional para a Reconstrução e o Desenvolvimento (BIRD); a Organização das Nações Unidas para a Educação e a Ciência e a Cultura (UNESCO) e também a Organização para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Isto para salientar que é por esta via que se expande, do ponto de vista mundial, o conceito de modernização. Com efeito, daqui surge a necessidade e a intensão de responder a essa necessidade em torno das políticas relacionadas com o propósito de “desenvolver” os chamados países menos desenvolvidos.

Esta modernização implicava, notoriamente, o avanço e a intenção de fazer algo em torno de intervenções que eram consideradas necessárias. Disso são exemplo algumas práticas pedagógicas que adquiriram expressão neste âmbito, tais como, a “massificação da alfabetização e a expansão da formação profissional” (Barros, 2011:83).

É neste contexto de urgência no desenvolvimento que se faz sentir a crise a nível da educação. Esta educação é relacionada com a escola propriamente dita, sendo a educação que se designa por educação formal.

No sentido de melhor clarificar este conceito apresentam-se, de seguida, algumas definições usadas por determinados autores que deram a sua contribuição nesse sentido. Assim sendo, importa destacar Coombs, Prosser e Ahmed (1973) que se referem a este conceito como sendo um sistema educacional que respeita hierarquias e no qual este sistema começa na escola primária e vai até à universidade. Outra definição que se pode referir é de que se trata de “ensino dispensado pela escola com base na assimetria professor aluno, na estruturação prévia de programas e horários, na existência de processos avaliativos e de certificação” (Canário, 2000:80). Por sua vez, Pires (1995) (cit. Barros, 2011) refere que a educação formal se caracteriza e contextualiza em torno de uma base de organização curricular, sempre conducente a uma certificação.

Porém, o que mais tarde se veio a registar, com o pós-guerra é o questionamento do modelo de educação que tem vindo a ser apresentado. Este acontecimento vai gerar polémicas, principalmente porque se defendia que o modelo de educação formal existente não correspondia às necessidades que começaram a surgir.

Neste contexto de crise e de acontecimentos variados que a originaram ainda mais, é fácil depreender a existência de grandes críticas e questionamentos em torno da lógica da educação formal.

Como exemplo dessa crítica, destacamos um dos mais importantes autores, Paulo Freire. Este autor, criticou a educação bancária tendo mesmo considerado que se vivia a eminência de uma crise da educação. Por sua vez, Ivan Illich, também tece as suas críticas, defendendo que se proceda a uma reorganização escolar, e até mesmo de organização da sociedade.

Neste âmbito, realiza-se, em 1967 a conferência internacional sobre a crise da educação no Mundo, através da qual se conclui que a educação formal foi uma espécie de fracasso que não permitiu atingir as expectativas, o que se traduziu no abandono desse sistema de educação.

O resultado da crise mundial da educação originou, como é óbvio, uma verdadeira panóplia de conceitos em torno da educação.

Nesta linha de pensamento, iremos, de seguida atribuir algum destaque à educação não formal e informal e, posteriormente, à educação de adultos, bem como aos conceitos que envolvem este tema – educação permanente; sociedade da aprendizagem; aprendizagem organizacional e aprendizagem ao longo da vida.

O conceito de educação não formal, resulta, como é lógico, das críticas que têm vindo a ser salientadas em torno do conceito de educação formal. Referindo alguns autores que estudaram este assunto, Bock & Bock (1989: 65) (Cit. Barros, 2011) referem a educação não formal como sendo “vista como flexível e, portanto, mais facilmente modificável para ir ao encontro de necessidades de clientes mais específicos e mais sensível aos comportamentos de certas comunidades”. Também Canário se refere a este conceito como sendo baseado, fundamentalmente na ausência de rigor, de horários e de regras, havendo também bastante flexibilidade de locais e de programas. (Barros, 2011). Este modelo de educação tem também a particularidade de ser flexível relativamente à fixação de conteúdos e programas de aprendizagem adaptáveis a cada público em concreto.

Desta forma, o que se faz sentir no pós-guerra é a enorme popularidade e expressão que a educação não formal passa a assumir. Este modelo torna-se mais atrativo, comparativamente ao modelo formal, devido ao facto de ser mais flexível. Outro dos fatores que influenciou fortemente a expansão do interesse na educação não formal, foi a necessidade que qualificar os indivíduos, no sentido de potenciar um crescimento

económico mais rápido e mais eficaz. Fator esse, que foi encarado como necessidade fundamental dos países mais pobres, como era o caso do nosso.

Porém, este não foi, de modo nenhum, um modelo de educação exclusivo apenas dos países mais pobres. Também nas sociedades ocidentais mais desenvolvidas a educação não formal é vista como sendo potenciadora da resolução de alguns problemas. Por um lado, serviria para resolver problemas de reciclagem profissional da população ativa que se via confrontada com a evolução ao nível das tecnologias e da dita sociedade de informação, por outro, para solucionar os acontecimentos relacionados com a pobreza.

Uma vez relacionada com a reciclagem profissional, a educação não formal estaria, assim, direcionada para diversos públicos de diferentes idades e com diferentes ocupações. Contudo, havia também quem associasse o conceito de educação não formal a um modelo de educação inferior pelo facto de lhe faltarem os estatutos de credibilidade cedidos pela educação formal não possibilitarem o mesmo estatuto social no que se refere ao mercado do emprego. Neste contexto, a educação não formal era vista como sendo a alternativa possível à educação formal (a adequada) para os públicos mais desfavorecidos. A coexistência destes dois conceitos tem originado bastante tensão.

Posto isto importa agora, além da educação formal e não formal, importa de seguida referir em que consiste a educação informal, no sentido de clarificar os três conceitos qualificativos na área da educação.

Assim, segundo Tight a educação informal diz respeito a “todas as formas não incluídas na educação formal e não formal.(Barros, 2001:92) Outros autores referem que “a educação informal é o verdadeiro processo permanente segundo o qual os indivíduos adquirem posturas, valores, habilidades e conhecimentos derivados de experiências do dia-a-dia (...) da família e dos vizinhos, do trabalho e do lazer, do mercado, da biblioteca e dos meios de comunicação”(Coombs, Prosser e Ahmed; cit. Barros, 2011:94). Salientando ainda as ideias de Canário, tenderemos a referir que a principal característica deste conceito se prende com o facto de se tratar de toda e qualquer atitude avaliativa, mesmo sem qualquer carácter intencional. (Barros, 2011)

Destacando um dos autores mais importantes nesta temática, Pain refere que a educação, em qualquer tipo de intervenção ganharia se fosse pensado com base nos seus efeitos educativos e não na participação dos seus intervenientes. De acordo com este autor, o indivíduo desempenha um determinante papel ao nível da educação informal. Assim sendo, é a esse indivíduo que cabe o papel de seleccionar a partir do meio aquilo que é por si encarado como importante ou não para a resolução dos seus problemas mais

usuais. Neste contexto pressupõe o conteúdo aberto da educação informal, sempre inconcluso e de renovação de conteúdos, estando estes últimos inerentes à vida quotidiana e não à lógica do contexto educativo em si.

Devemos assim, relacionando o conceitos com o de educação de adultos, referir que os conceitos de formal, não formal e informal são conceitos distintos na sua génese, mas perfeitamente relacionados no que à educação diz respeito.

Chegados a este ponto, devemos de ter em atenção que a importância atribuída aos modos não formais e informais de educação é ainda recente e algo controversa. Desta forma, o principal aspeto a reter será que se deve ter em atenção o facto de se ter passado a valorizar, nas recentes estratégias de educação e formação de adultos, a aprendizagem baseada na experiência vivida pelas pessoas ao longo da sua vida.

Muito do caminho percorrido pela Educação de Adultos funcionou como que o impulso para estruturar as suas linhas orientadoras. Para isso, a CONFITEA (Conferências Internacionais de Educação de Adultos) contribuíram para esse caminho. Considero, neste prisma importante destacar uma conferência que ocorreu em 1972, no Japão, tendo sido o tema base da mesma A Educação de Adultos num Contexto de Educação Permanente, tendo sido neste período elaborado o Relatório da Comissão Internacional para o Desenvolvimento da Educação, traduzindo-se “num manifesto da educação permanente”. Esta caracteriza-se por iniciativa e determinados movimentos sociais que tornaram possível articular práticas educativas inovadoras com intensões de transformações sociais. (Canário, 2000)

Outra das Conferências que merece destaque, no meu ponto de vista foi a quarta conferência que decorreu na Alemanha, em 1997. Esta teve o seu foco na aprendizagem ao longo da vida, tendo surgido aqui este conceito com base na promoção da cidadania ativa e da plena integração na sociedade. Visa, sobretudo a participação dos sujeitos na promoção de um desenvolvimento sustentável, mediante a valorização da educação que acontece fora do contexto escolar. Assim, para além da aprendizagem formal passou a dar-se importância às aprendizagens não formal e informal. (Canário, 2000)

No seguimento disto, a sexta conferência centra os seus objetivos em torno da “globalização” da aprendizagem de adultos e da educação não formal.

De acordo com Ribas (2004), foi com o Eurobarómetro de 2003 que se deu especial atenção ao facto de este conceito surgir relacionado com os esforços em torno do reforço da empregabilidade, da competitividade e de adaptabilidade.

O conceito de aprendizagem ao longo da vida surge, assim como mais diversificado quer em termos das suas áreas envolventes, quer a uma igual diversidade de públicos-alvo. Este último aspeto remete para a uma grande alteração que tem a ver com a aprendizagem em todas as idades (desde jovens a idosos).

Quintas (2008), encara a aprendizagem ao longo da vida como sendo um fator de realização pessoal que ultrapassa os sistemas de educação tradicionais.

Associado a este conceito podemos e devemos referir ao conceito de educação permanente, tendo o primeiro surgido apenas no seguimento do segundo. O conceito de Educação Permanente surge, em 1972 (UNESCO), mediante a integração de vários contextos de educação.

2.2. Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida

Nas duas últimas conferências da UNESCO é possível depreender que se regista uma progressiva valorização da aprendizagem ao longo da vida, em detrimento da educação de adultos.

Assim, de acordo com Barros (2011), o que se regista é a existência de duas visões político-filosóficas: a perspetiva da educação permanente e a perspetiva da aprendizagem ao longo da vida. A investigadora refere-se à primeira perspetiva como sendo “herdeira de uma matriz eminentemente crítica e assente nas teorias do conflito e na escola do pensamento marxista e neomarxista”, já a segunda diz respeito ao resultado de “uma tradição de uma matriz fundamentalmente tecnocrática e gestionária, assente nas teorias do consenso e na escola de pensamento funcionalista”. (Barros, 2011: 189)

A mesma autora defende que estas duas perspetivas acabam por ser antagónicas. Esta oposição justifica-se na medida em que a perspetiva de educação de adultos é encarada, essencialmente, como projeto de transformação social, centrada no mundo solidário e humanista. Por sua vez, a perspetiva da aprendizagem ao longo da vida remete fundamentalmente, para uma pretensão mais de natureza individual e neoliberal, com base na adaptação social. Nesta última, o que se defende, essencialmente são os interesses privados.

Neste prisma, relativamente à evolução destes dois conceitos o que se regista não é uma continuidade, mas sim uma rutura na passagem de um para o outro. Barros refere

ainda que “esta transição representa (...) um claro retrocesso sobretudo pelo que configura o esmagamento do potencial de emancipação pessoal e social afeto aos pressupostos da educação permanente, orientadores das práticas dialógicas mais tradicionais do setor” (idem: 190).

As Conferências de Educação de Adultos (CONFITEA), principalmente a CONFITEA V foi a principal potenciadora de determinadas mudanças de paradigma, a este nível. Mudanças essas que se traduzem numa mudança de ideologias e de preocupações políticas, nomeadamente ao nível dos objetivos e das orientações preconizadas. Assim, enquanto que, nos anos 70, o enfoque era pautado pelos aspetos culturais, políticos e económicos, nos anos 90 as ações de alfabetização eram centradas, fundamentalmente, por objetivos de empregabilidade. Da CONFITEA VI sai a expressão de exagero do elogio da aprendizagem ao longo da vida. Lima (2010: 30) reforça a ideia da “transição radical do conceito de educação para o conceito de aprendizagem, atribuindo a este uma conotação marcadamente individualista e pragmatista”. Neste contexto, vários são os autores que tecem críticas a este conceito, na medida em que defendem que se trata de algo que atribui ao indivíduo uma responsabilização excessiva, em comparação com o Estado, sendo ignorado a capacidade de o indivíduo possuir ou não essa capacidade.

No sentido de enquadrar a Aprendizagem ao Longo da Vida no contexto das políticas educativas europeias. Neste sentido, foram concluídas a existência de determinados riscos decorrentes da Aprendizagem ao Longo da Vida, tais como, a individualização, o economicismo e a existência de acentuadas desigualdades sociais. Posto isto, acabam por ser ilibadas as responsabilidades das organizações, o que torna ainda mais assentes as desigualdades sociais, prejudicando muito a própria coesão social.

Porém, numa outra perspetiva, Ávila (2005) refere que não se pode ignorar, nas políticas de educação de adultos, as pretensões de resolver os problemas relacionados com a empregabilidade, bem como com os desafios da competitividade, principalmente porque estes são condicionantes muito importantes na vida dos indivíduos.

Contudo, a investigadora refere em que medida as críticas que foram explicadas acima fazem parte de um grupo de menos importância. Assim sendo, este aspeto pode justificar-se em função da importância que a formação tem no seio das políticas de competitividade emergentes, constituindo estas políticas valores transversais no seio do mundo económico em que vivemos.

Além disto, considerando o desenvolvimento crescente da sociedade do conhecimento, rapidamente nos damos conta da relevância que as competências de literacia assumem a este nível. Desta forma, Ávila defende que as competências de literacia se traduzem na resolução de vários problemas do quotidiano. A autora defende também que devem ser tidas em conta as tendências e as características da sociedade, para perceber o modo como as práticas de educação de adultos são transformadas, bem como a relação dessas alterações com as várias dimensões da existência social.

Assim, embora seja importante dar alguma atenção especial às entrelinhas das ideologias da educação de adultos, relacionar esse conceito com ideias “não humanistas” e “não inclusivas” pode ser considerado sem fundamento e precipitado, face às exigências atuais da sociedade do conhecimento. Com efeito, as sociedades contemporâneas reúnem um conjunto de exigências, bem diferentes do que eram há umas décadas atrás. A par disto, consideramos como uma das mais importantes medidas, o facto de se valorizarem as competências adquiridas ao longo da vida, mediante processos não formais e informais de aprendizagem. Essa validação diz respeito a reconhecimento social de espaços, contextos e tempos de aprendizagem que eram considerados menores ou insignificantes se forem comparados com a educação formal, ou seja, a instituição escolar.

Passam pois, a ser valorizadas as capacidades de cada individuo desenvolvidas em contexto de experiência de trabalho, de lazer, bem como a diversos outros níveis. São, assim, considerados contextos legítimos de aprendizagem. Porque atribui ênfase nos conhecimentos adquiridos, desenvolvidos e transmitidos ao longo da vida, invisíveis até então, devido à dominação por uma sociedade onde era a educação formal que dominava.

Neste prisma, os mecanismos de validação, reconhecimento e certificação de competências assumem grande importância. Aqui é dada grande importância ao individualismo, às experiências vividas por cada um. Assim sendo, este carácter humanista pode ser encarado como um fator positivo das políticas de educação de adultos de então. Houve quem lhe chamasse “movimento social a favor das qualificações”, baseada na capacidade de concretização, que passa por soluções diversas e adequação das respostas de educação e formação de adultos. (Gomes, 2010; 29)

É, pois um imperativo que se impõe à Educação e Formação de Adultos e Jovens.

Tem vindo a ser estudado o conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida, mas chegados a este ponto, rapidamente nos apercebemos que o que importa a partir de agora analisar neste estudo, será a aprendizagem ao longo da vida, mas aquela que se relaciona com a população de mais idade, ou seja, com os idosos.

2.3.O lugar do idoso nas políticas públicas de educação e formação e na Aprendizagem ao Longo da Vida, em Portugal.

Chegados a este ponto, rapidamente nos apercebemos da falta de atenção que é atribuída aos idosos no que às políticas de educação diz respeito. Neste contexto, vários foram os autores que criticaram, em grande parte, as políticas de aprendizagem ao longo da vida. Neste contexto é argumentado, por vários autores, o facto de a Aprendizagem ao Longo da Vida não contemplar todo o tipo de destinatários relativamente à sua idade, nem todo o tipo de educação.

Como já foi referido, a problemática da Aprendizagem ao Longo da Vida diz respeito a um processo natural e contínuo de aprendizagem, que existiu sempre, dado que esta está inerente ao ser humano enquanto ser solucionador dos problemas e da sua própria sobrevivência. Porém, a Aprendizagem ao Longo da Vida, como tem vindo a ser abordada, diz respeito a uma orientação política da União Europeia. Assim, surge, com frequência, a tendência para associar ambas as problemáticas ao mesmo propósito (Cavaco, 2012)

As várias críticas que são tecidas em torno deste conceito, conduzem-no a tratar-se de um conceito redutor, na medida em que estas políticas não envolvem a globalidade dos cidadãos e nem respeitam a diversidade dos processos educativos. Assim, será fácil perceber que estes processos acabam por originar desigualdades no que concerne à participação por parte dos idosos. (Cavaco, 2012)

A perspetiva da Aprendizagem ao Longo da Vida remete para a ideia de responder à necessidade de uma educação permanente, com o intuito de se promover o acesso ao emprego, a inclusão social, o desenvolvimento económico, etc. Assim, nesta perspetiva, a aprendizagem como capacidade que nasce com o ser humano constitui algo que é quase que ignorado, atendendo-se à imagem de que a Aprendizagem ao Longo da Vida tem o único intuito direccionado para a vida profissional e para o desenvolvimento económico. Neste contexto, a Aprendizagem ao Longo da Vida centra-se na responsabilidade individual. Este fator é algo amplamente criticado, pelo facto de se traduzir numa questão que afeta o futuro de todos, de forma bastante individualizada.

Esta visão, encontra-se voltada para a responsabilização individual do indivíduo, no sentido de encontrar na educação a solução para os seus problemas e para os da sociedade. Ora, perspetiva esta que assume, no indivíduo, uma perspetiva exageradamente responsável pelo seu percurso. Esta situação torna cada indivíduo como

responsável, quer pelo seu sucesso, quer pelo seu fracasso, o que conduz ao agravamento das desigualdades sociais, o que o coloca em situação de vulnerabilidade social determinados grupos sociais e etários.

Assim “o enfoque na responsabilização individual, coloca os idosos numa situação de desvantagem porque estes raramente têm os meios para aceder e gerir a informação e não interiorizam, por várias razões, a necessidade de “gestão de si”. Exigir às pessoas uma postura de responsabilização na construção e evolução do saber é, no caso dos idosos, uma exigência que os coloca em desvantagem e gera desigualdade de oportunidades, porque não estão reunidas as condições necessárias e suficientes para que tal ocorra”. (Cavaco, 2012: 43) Mais uma vez, os idosos são colocados à margem destas políticas.

Assim sendo, a maioria dos analfabetos são pessoas idosas, acaba por se e entrar um pouco em contrassenso. Com efeito, não se julga necessário fazer nada para reduzir os efeitos do analfabetismo na população idosa.

Neste contexto, a autora levanta a questão: Sendo a perspetiva da Aprendizagem ao Longo da Vida, na sua própria designação associada à ideia de aprendizagem em todas as fases da vida, e percebendo-se o elevado número de idosos no espaço da União Europeia porque razão não são contemplados nas políticas públicas de educação e formação?” (Cavaco, 2012: 44)

Nesta perspetiva cumpre-nos referir o relatório mais recente do Eurostat (2011: 67) é reforçada, mais uma vez, a ideia de que os idosos não fazem parte do público prioritário no campo das políticas de educação e formação. Com base na referida narrativa de projeto, a análise é percecionada, fundamentalmente, como processo que centra no mercado de trabalho e no posicionamento no mesmo. Desta forma, os indivíduos são levados a tecer projeto de inserção, mobilidade profissional e progresso no seio do profissionalismo. Assim, uma vez mais, os idosos ficam excluídos no acesso à formação, uma vez que os mesmos não se revêm nesse tipo de visão. Neste contexto, os próprios idosos acabam por preferir integrar-se em políticas ligadas à comunicação, à partilha e ao convívio. Para além disto, os idosos encaram também de mau grado, o carácter urgente que acompanha, muitas vezes, o projeto e a ação. Assim sendo, isto acontece porque os idosos acabam por não ver respeitado o seu ritmo de vida e de aprendizagem.

No nosso país, as políticas públicas de Educação e Formação centraram-se, fundamentalmente, em cursos de Educação e Formação de Adultos e no processo de Reconhecimento e Valorização de Adquiridos Experienciais. Assim sendo, o facto de se

associar, de forma excessiva, estas políticas à empregabilidade nos adultos, tenderá a justificar a fraca adesão dos idosos a estas medidas, baseadas na certificação como pilar essencial para a inserção no mercado de trabalho. Este aspeto conduzia a que os idosos não se identificassem com este propósito. Assim, a Aprendizagem ao Longo da Vida não prevê, de modo algum, a educação e formação para todos, como tem vindo a ser justificado e nem todo o tipo de educação, como veremos de seguida.

A prioridade é a qualificação escolar e profissional, mediante a certificação, na visão restrita de Aprendizagem ao Longo da Vida. As práticas associadas a esta perspetiva são práticas destinadas a grupos, tempos, espaço e conteúdos programáticos definidos, obtendo apenas esses, o respetivo financiamento. Porém, as formações que ocorrem fora do meio institucional reduzem, de forma significativa determinadas situações que poderia beneficiar de financiamento.

Nesta linha de raciocínio convém referir a importância que deve ser dada à existência de processos de aprendizagem de outra natureza, tais como, a modalidades de educação não formal e informal, que não obedecem às lógicas de oferta e de procura e do mercado.

Em Portugal, a tendência para o modelo escolar nestas práticas de educação centra-se num aspeto que condiciona todas as idades. Contudo, entre os idosos, essa tendência é ainda mais acentuada dado que muitos deles não dominam as competências de literacia, necessárias para a leitura e a escrita. A este nível, os idosos revelam particular interesse por práticas de educação e formação que baseiam a sua atividade em processos pautados pela cooperação, pela solidariedade e pelos recursos de cada um. Estas são, assim, medidas pautadas pela educação não formal e informal, em detrimento da educação formal.

Em suma, a lógica do mercado de aprendizagem traduz-se numa base de “oferta e de procura”, dificultando, inevitavelmente, o acesso dos idosos à formação e ainda mais, os que tem pouca escolaridade bem como poucos recursos financeiros.

Posto isto, de acordo com Roldão (2009) vários são os motivos que justificam a importância da aprendizagem como processo contínuo em todas as fases etárias. Esse aspeto é evidente quando pensamos no facto de ser fundamental para o adulto-idoso, criar a possibilidade de abrir caminhos criativos direcionados para a inserção na sociedade e lhe construir uma visão mais ampla de mundos possíveis. Dada a constante mudança que se faz sentir na sociedade do conhecimento, devemos sempre ter em consideração o quão importante é ir acompanhando essa mesma mudança em termos de aprendizagem.

São ainda de assinalar mais alguns motivos que justificam uma aprendizagem continuada, tais como, um outro que assenta no facto de o processo de envelhecimento ter sofrido variadas alterações ao nível da forma como o mesmo é encarado. Assim sendo, a aprendizagem continuada deve ser defendida na medida em que esta deve contribuir para combater a ideia estereotipada de que o indivíduo, após se reformar, deve parar a sua vida e ficar sentado aguardando o término para a mesma. O combate a esta visão deve ser combatido, sendo que a aprendizagem ao longo da vida assume aqui um importante destaque.

Outro motivo merecedor de destaque tem a ver com a proteção que a aprendizagem continuada no adulto e no idoso pode ter relativamente à saúde do indivíduo. Este aspeto é garantido se for mantido um cérebro ativo e exercitado. Assim, em contacto com outras pessoas de sua faixa etária reunidas em torno do objetivo comum de aprender, novas informações podem ser recebidas, as quais, quando processadas, resultam em crescimento pessoal e desenvolvimento da personalidade, modificação e comportamento e por consequência, adoção de comportamentos mais saudáveis.

A melhoria da qualidade de vida é outro fator que merece destaque e que também constitui um motivo pelo qual a aprendizagem se apresenta como algo importante e que deve ser valorizado na idade adulta e nos idosos. Assim, a qualidade de vida torna-se melhor à medida que os participantes podem desenvolver as suas capacidades cognitivas intelectuais e melhorar, consequentemente, a sua autoestima. Para além disto, exercitar e desenvolver as potencialidades pessoais bem como a capacidade de interagir com outras pessoas fazem aumentar o sentimento de pertença a determinado grupo e, por conseguinte, acaba por reforçar os laços de afeto e de amizade entre os indivíduos.

Assim, Roldão (2009:67) defende que “a pessoa envolvida em processos de aprendizagem contínua, integrada a programas específicos para idosos (...) tem maior probabilidade de ter acesso a essas descobertas de ponta mais rapidamente visto que são normalmente divulgadas primeiramente no ambiente da academia para depois se popularizar”.

Por último, outro motivo que vem favorecer a aprendizagem nesta faixa etária, prende-se com o facto de os idosos sofrerem muitas perdas e necessitarem de, no fundo, compensar essas mesmas perdas. Assim sendo, a aprendizagem continuada nos idosos contribui para o desenvolvimento de sentimentos de resiliência. A aprendizagem continuada e a resiliência não estão diretamente relacionados, mas interligam-se quando essa aprendizagem ocorre por via de estímulos e de compensações diárias intergrupais.

3. A autoestima

O elemento central do indivíduo é, cada vez mais, o self. Neste contexto Neri (2001) refere que o self é um sistema composto por estruturas de conhecimento sobre si mesmo e um conjunto de funções cognitivas que integram ativamente essas estruturas ao longo do tempo e ao longo de várias áreas do funcionamento pessoal. É o self que permite interpretar experiências, iniciar comportamentos, gerir e regular emoções e experimentar senso de continuidade. Ainda para Fox (1999, 2000, cit in Bernardo & Gaspar de Matos, 2003) o self diz respeito a um complexo sistema de constructos.

William James tem sido referido como o primeiro a analisar o autoconceito de um ponto de vista psicológico. Assim, foram distinguidos três tipos de self: o self material, social e espiritual. O primeiro, o self material, diz respeito, além do próprio sujeito e da família, aos bens materiais; o segundo, o self social, refere-se a tudo aquilo que a sociedade pensa do próprio sujeito; por último, o self espiritual, consiste nos desejos e emoções individuais. Fox refere, ainda, que é a integração e combinação destes tipos de self que permite construir a forma como o indivíduo se vê a si próprio e determina a sua posição de sucesso ou de fracasso perante a sociedade. Esse aspeto, influenciará, inevitavelmente a autoestima do indivíduo.

Hattie (1992) refere que as atividades e os comportamentos dos outros são importantes para a construção do self. Assim, se os comportamentos e atividades são favoráveis para com o sujeito então este irá por seu lado desenvolver atitudes positivas face a si próprio, do mesmo modo que se forem tecidos comportamentos desfavoráveis pelos demais, o mesmo se repercutirá nas atitudes face a si próprio.

Porém, Vaz Serra (1986; 1988), para fazer referência à mesma temática, refere-se ao autoconceito como sendo o constructo mais abrangente, de modo que distingue três tipos de autoconceito: autoconceito real, ideal e aspirado. O autoconceito real é o modo como a pessoa se avalia tal como é na realidade; o autoconceito ideal representa aquilo que a pessoa gostaria de ser ou que acha que deveria ser; já o autoconceito aspirado afigura aquilo que a pessoa deseja ser mas com uma perspetiva mais realista. Serra considera ainda como constituintes do autoconceito: a autoestima, a autoimagem, a autoeficácia, a identidade, o autoconceito real e o autoconceito ideal. Contudo, Harter (1983, cit in Santos, 2008) considera a autoestima como a componente autoavaliativa do autoconceito. Esta tem sido um dos constituintes mais importantes e com grande impacto na prática clínica (Vaz Serra, 1986; 1988), e onde vários autores referem mesmo que é

um dos constructos mais estudados na Psicologia, sendo alvo de várias investigações na área (Harter, 1983; Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995, cit in Santos & Maia, 2003).

Contudo, só nas últimas duas a três décadas, aproximadamente, se assistiu a um desenvolvimento do interesse na investigação ao nível do autoconceito e da autoestima. Estes construtos, tal como muitos outros, sofreram do efeito “de toda a gente saber o que são”, pelo que muitos investigadores não se sentiam incitados a fornecer qualquer definição teórica do que estavam a medir (Marsh & Hattie, 1996 cit. in Bernardo, 2003). No entanto, parece distinguir a autoestima do autoconceito, conferindo à autoestima uma característica avaliadora do processo formador das cognições, afetos e comportamentos.

Numa fase inicial da investigação da autoestima e autoconceito, os investigadores consideravam estes dois constructos como entidades unidimensionais. No caso particular da autoestima, os investigadores avaliavam este conceito como uma medida global sem atender às diferentes perceções do self que o compõem.

Contudo, esta perspetiva é considerada teoricamente limitada na avaliação da autoestima, uma vez que não permite investigar todos os mecanismos subjacentes às mudanças da mesma, pois não contempla o facto de cada indivíduo ter sentimentos distintos sobre si próprio, em diferentes aspetos da sua vida, e que essa contribuição pode fazer variar a sua autoestima global (Faustino, 1994; Ferreira, 1997, cit. in Bernardo & Gaspar de Matos, 2003). Em suma, parece não existir suporte para a perspetiva unidimensional do autoconceito e da autoestima.

Assim, alguns autores sugerem um modelo hierárquico multidimensional da autoestima, ditando que as autoavaliações em domínios específicos estão de algum modo agregadas para formar a autoestima global, na qual podem ser identificadas três componentes: (1) tendência para experimentar estados afetivos positivos e negativos; (2) as conceções específicas de si mesmo, das suas forças e debilidades; (3) a forma como as pessoas “interiorizam” as suas autoimagens.

Posto isto, este modelo sustenta que existe um nível global de autoestima relativamente estável e alto no cume, que é o resultado de perceções avaliativas em vários domínios da vida, como sejam o académico, o social, o emocional ou o corporal. Cada domínio considerado representa os efeitos combinados de perceções de um nível inferior de hierarquia, pelo que, à medida que se desce na hierarquia, a estabilidade diminui e as facetas tornam-se cada vez mais fracionadas e específicas de uma dada situação. Deste

modo, a multidimensionalidade deste modelo implica que as facetas da autoestima, apesar de inter-relacionadas, possam ser medidas como elementos separados.

Grande parte dos estudos no âmbito do autoconceito e da autoestima abstêm-se de fornecer uma definição clara e precisa que os identifique como elementos distintos (Marsh & Hattie, 1996 cit. in Bernardo, 2003).

No entanto, parece distinguir a autoestima do autoconceito, conferindo à autoestima uma característica avaliadora do processo formador das cognições, afetos e comportamentos.

Para Vaz Serra (1988), o autoconceito é um conceito mais abrangente relativo à auto descrição de um indivíduo, pelo que está relacionado com a perceção que o mesmo tem de si próprio, isto é, refere-se à imagem multifacetada que um indivíduo possui de si mesmo, enquanto a autoestima é entendida como o processo avaliativo que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos. É, portanto, o constituinte efetivo do autoconceito, em que o indivíduo faz julgamentos de si próprio, associando à sua identidade sentimentos valorativos do que é considerado bom e menos bom.

Outros defendem que o autoconceito é a ideia que cada sujeito forma acerca de si próprio, das suas capacidades, atitudes e valores nas diferentes esferas existenciais: física, social e moral, o que, segundo Hattie (1992), se vai alterando e consolidando no decorrer do desenvolvimento do indivíduo. Outros autores consideram a autoestima como a dimensão avaliativa do autoconhecimento, relativa portanto à forma como uma pessoa se autoavalia, ou seja, diz respeito à avaliação ou ao modo como o indivíduo se sente acerca da sua imagem. Neste sentido, a autoestima pode ser usada para se referir à autoavaliação de um indivíduo como um todo (autoestima global) ou pode ser discutida em relação à avaliação do self em determinada e particular dimensão ou domínio (Bernardo & Gaspar de Matos, 2003).

Por sua vez, Santos e Maia (2003) diferenciam estes dois constructos na medida em que consideram que o autoconceito é constituído pelas diferentes perceções que os indivíduos desenvolvem sobre as suas características pessoais, enquanto a autoestima consiste na avaliação positiva ou negativa que os indivíduos fazem dessas suas características. Mosquera e Stobäus (2006) referem ainda que a autoestima não é estática, dado que, de acordo com os acontecimentos sociais, emocionais e psicossomáticos, ela pode variar. Este que me parece ser um facto que trará um importante destaque naquilo que se pretende avaliar no presente estudo.

Neste contexto, alguns autores consideram na autoestima duas subdivisões. Na primeira, a autoestima assenta num sentido de competência, ligada à eficácia e aos processos de atribuições e comparações sociais. Na segunda, a autoestima está mais virada para a virtude, representadora do valor pessoal, com normas e valores do comportamento pessoal e interpessoal.

Assim sendo, a autoestima influencia o modo como os indivíduos estão motivados, persistem, adquirem e atingem os níveis de sucesso desejados nas mais diversas áreas de atividade. Esta definição também constitui, no meu entender, um fator importante no presente estudo.

Para Mosquera (1983), a autoestima mede o quanto gostamos de nós mesmos, o quanto nos amamos e nos apreciamos, sendo um processo em contínua atualização na nossa interação em grupo. Este autor refere ainda que a autoestima pode aumentar pelo envolvimento em várias áreas e pela satisfação nas mesmas, como nos relacionamentos, na educação, no trabalho, no desporto, nos interesses pessoais e na aparência. Este autor defende ainda que as pessoas com uma elevada autoestima tendem a experimentar uma sensação de controlo e de autonomia sobre a sua vida e os objetivos da sua vida e sentindo-se satisfeitas e realizadas na maioria das áreas da sua vida.

Assim, a vida monótona e rotineira que as instituições muitas vezes proporcionam (Vaz, 2009) pode ser um determinante de sentimentos de não realização, da falta de perspetivas, de inutilidade, interferindo na autoestima e, segundo uma investigação levada a cabo por Santos e Maia (2003), são as mulheres que evidenciam níveis mais baixos de autoestima.

PARTE III – Contexto empírico

1. As Universidades da Terceira Idade & Academias Sénior

Desta forma, relativamente às Universidades Seniores importa referir que não está determinada a terminologia usada neste contexto, chegando mesmo a existir alguma discussão acerca de qual será a designação mais adequada, Universidade, Academia ou Associação, bem como, Terceira Idade ou Sénior. Em Portugal, utilizam-se diversas designações.

O movimento das universidades de terceira idade teve início em França, no ano de 1973, na Universidade de Toulouse, por impulso do Professor Pierre Vellas. O seu Bastaram sete anos para o aparecimento de cinquenta e duas instituições do mesmo género tanto em França, como em países de influência francófona.

Cachioni (1999, cit. por Monteiro & Neto, 2008) refere que a criação da primeira universidade sénior tinha como finalidade ir ao encontro de uma população que dispunha de tempo livre e de condições económicas.

Em Portugal, durante a Primeira República, foram criadas as chamadas universidades populares. Mais recentemente, considera-se que a primeira Universidade da Terceira Idade em Portugal surgiu na década de setenta e daí em diante foi sempre aumentando a sua prevalência, num movimento inicialmente lento, mas que foi acelerando nos últimos anos. A título exemplificativo, e segundo dados da RUTIS, antes do início da década de oitenta, existiam apenas quatro universidades seniores. Entre os anos de 1981 e 1985, são fundadas mais duas universidades seniores, sendo a partir de 1996 que a expansão se começa a dar, de forma mais clara. De 2004 a 2008 são criadas quase meia centena de universidades seniores em Portugal (Monteiro & Neto, 2008).

Esta expansão mais acentuada a partir da década de noventa, estará relacionada com dois aspetos principais. Primeiro, não pode ser dissociada das transformações demográficas que se sabe que são uma realidade. Em segundo lugar, pensa-se que um dos fatores responsáveis pelo surgimento da educação ao longo da vida, foi precisamente o fato de se ter passado a dar mais atenção a estas questões. Regidas pelos princípios da educação não formal, as Universidades Seniores não seguem, de modo algum, os sistemas de ensino regular. O Ministério da Educação permite que o uso do termo “Universidade”, desde que não se certifiquem os alunos.

Foi o engenheiro civil Herberto Miranda o protagonista na criação da primeira Universidade da Terceira Idade em Portugal (Velooso, 2007, cit. por Monteiro & Neto, 2008). Tendo exercido a sua atividade profissional em África, terá esse aspeto assumido influência na criação deste projeto, designadamente, devido ao papel dos idosos e ao estatuto social que estes mantinham nas sociedades africanas. Tratou-se de algo que Miranda pensou ser importante desenvolver em Portugal. Ter passado por Paris, onde travou conhecimento com Vellas, terá sido essencial para a génese do projeto.

As universidades seniores promovem a ocupação dos tempos livres dos idosos, com atividades culturais e educativas, apresentando inúmeros benefícios: permitem a integração/participação na sociedade da população sénior, proporcionam e motivam para a aprendizagem ao longo da vida, permitindo trocas e aquisição de conhecimentos, o desenvolvimento de atividades desportivas, favorecendo a auto estima dos seniores. Para além disto, podem também ter um papel determinante no desenvolvimento das chamadas competências sociais, bem como o fomentar das relações intergeracionais.

Aliada à preocupação de desenvolver aprendizagens, as atividades relacionadas com o convívio, o lazer e a diversão assumem também, neste contexto, particular importância, no sentido de contribuir para a valorização da cultura e melhoria da qualidade de vida dos idosos. Estas respostas possibilitam, ainda, que os idosos mantenham a sua atividade, ao participarem em tarefas educativas, o que surge como alicerce para o bem-estar e para uma velhice saudável e bem-sucedida.

Relativamente à oferta, pode dizer-se que, entre as diversas possibilidades existentes, os seniores podem optar pelas línguas estrangeiras, a informática, a leitura e escrita criativas, a saúde e as artes. De um modo geral, dispõem também de atividades como ginástica, natação, teatro, canto coral, música e trabalhos manuais ou labores. As viagens de estudo no país ou no estrangeiro constituem igualmente objeto de possível oferta “formativa”. Relativamente aos alunos, é comum a diversidade de níveis de escolaridade, havendo desde licenciados (embora com menos frequência), a indivíduos com a antiga 4ª classe (Barreira & Pinto, 2006).

Considerando as diversas posições sobre o desenvolvimento do ciclo de vida, pensa-se que as universidades seniores têm um importante papel a desenvolver. O idoso pode ser educado para progredir cada vez mais na sabedoria, sendo assim necessárias as oportunidades, para que os seniores possam ensinar os mais novos.

Dada a exposição que tem vindo a ser pautada, tendo em conta os propósitos e objetivos das Universidades Seniores,

PARTE IV- Modelo de análise

1. Operacionalização dos conceitos base

A aprendizagem ao longo da vida, enquanto medida de envelhecimento ativo, vem proporcionar uma série de alterações na forma de encarar a velhice. Neste sentido, é fundamental que seja proporcionado a cada indivíduo que envelhece uma diferente forma de vida, aliada à criação de projetos e motivação no sentido de desenvolver novas aprendizagens e competências.

O envelhecimento ativo atribui ao indivíduo a capacidade de realizar o seu potencial físico, social e mental ao longo da sua vida e participar na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades, garantindo proteção, segurança e cuidados específicos, sempre que tal seja necessário. (Zirmerman, 2000)

Este recente paradigma baseia a sua atuação, fundamentalmente, em três pilares básicos: saúde, participação e segurança. Tendo-se desenvolvido na última década, o

conceito de envelhecimento ativo pressupõe, alteração de percepções e de mentalidades (Paúl, 2005).

Os desafios provenientes do próprio processo de envelhecimento trazem consigo inúmeras consequências, não só para o panorama global, mas também para uma perspectiva mais do foro individual. Assim, uma maior longevidade dará impulso favorável às condições de saúde, mas também à participação na vida social e coletiva (Simões, 2006).

É de referir que o envelhecimento, bem como os desafios que este traz para as sociedades tem sido preocupação constante nos últimos anos por parte de vários organismos, tais como a ONU (Organização das Nações Unidas), a OMS (Organização Mundial de Saúde), OCDE, entre outras. Todas elas foram organizações que promoveram determinadas iniciativas no sentido de alertar as sociedades e comunidades para as problemáticas relacionadas com o envelhecimento, no sentido de proporcionar também o incentivo à criação de políticas públicas que consigam dar resposta às necessidades decorrentes desse fenómeno. Foi, assim, neste contexto que surgiu o conceito de envelhecimento ativo. Este paradigma pauta-se pelo intuito principal de salvaguardar e compreender as questões acerca do envelhecimento da sociedade, bem como os problemas que isso coloca às sociedades em geral e ao próprio indivíduo, em particular. Assim, um dos principais objetivos prende-se, também, com a busca de soluções para tais desafios e problemas. (Ferreira, 2011)

De acordo com a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico a definição de envelhecimento ativo aponta, sobretudo para a questão da produtividade em pessoas de idade mais avançada ao nível da sociedade e da economia. A OCDE defende assim a necessidade de prolongar a vida profissional do indivíduo. (Ferreira, 2011) Neste prisma, pode relacionar-se com a temática do envelhecimento promovido em torno do envelhecimento produtivo que se refere a propósito da Aprendizagem ao Longo da Vida.

A Organização Mundial de Saúde, na sua definição de envelhecimento ativo, acaba por dar realce a outros aspetos. Define, assim, envelhecimento ativo como o processo de “optimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice”. (OMS, 2002:12)

Neste sentido, o principal destaque dado aqui é, essencialmente, ao termo de qualidade de vida. Assim sendo, embora a saúde seja um aspeto importante a ser tido em conta, este não é, de forma alguma, o único nem o mais relevante. Embora relacionadas

com a saúde, as condições pessoais e sociais são determinantes na forma como se envelhece. (Ferreira, 2011)

De modo a citar outra definição do mesmo conceito, podemos e devemos ter em conta, a Comissão Europeia que refere envelhecimento ativo como uma boa estratégia a ser utilizada neste nível, tendo referido que para colocar essas estratégias em prática é necessário desenvolver algumas práticas que têm a ver com “a educação e a formação ao longo da vida, o prolongamento da vida ativa, o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, fazem por conseguir que as pessoas idosas se tornem ativas durante a idade da reforma e realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a sua saúde”. (Ferreira, 2011)

Pode, assim, concluir-se que a CE atribui maior destaque à atividade, enquanto forma de promoção da saúde no envelhecimento. Desta forma, o que parece ser claro é o termo de ativo. De acordo com a OMS, este termo diz respeito à participação ativa nas questões sociais, cívicas, económicas, culturais, espirituais, etc. Esta perspetiva abandona, a ideia de ativo remete só e apenas para o uso da força de trabalho.

Neste sentido, o envelhecimento ativo tem um objetivo primordial: visa, essencialmente, aumentar a expectativa de uma vida saudável, permitindo um envelhecimento com a maior qualidade de vida possível. (Ferreira, 2011)

Manter-se ativo conduz a enormes vantagens. Pode integrar-se de uma forma mais ampla na sociedade, evitando, a diminuição dos contactos sociais e institucionais que resulta, normalmente, da passagem à reforma. Trata-se de adquirir novos papéis sociais que possibilitam a manutenção de redes sociais durante o envelhecimento. O envelhecimento ativo conduz, de forma evidente, a que a inatividade surja o mais tardiamente possível.

As Universidades Sénior representam inexoravelmente uma medida que promove o envelhecimento ativo e que tem sido desenvolvida, à semelhança de outros países, também em Portugal. Assim, para o estudo em questão, torna-se fundamental compreender o que são as chamadas Universidades da Terceira Idade.

De acordo com a RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade), as Universidades da Terceira Idade constituem "a resposta sócio-educativa, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente, para e pelos maiores de 50 anos. Quando existirem atividades educativas será em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida".

As UTIS colocam, assim, em prática, o conceito de aprendizagem ao longo da vida, tornando-se fundamental esclarecer em que consiste este conceito. Porém, não nos podemos referir ao conceito sem antes determinar em que consistem igualmente dois conceitos que, no meu entender, estão relacionados com o primeiro: a Educação Permanente e a Educação Gerontológica. (Monteiro & Neto, 2008)

Educação permanente diz respeito ao conceito do ato educativo global. Relacionado com o conceito de aprendizagem ao longo da vida, a educação permanente destina-se a qualquer grupo etário. Este conceito surgiu na sequência da necessidade da existência de educação ao longo da vida. De acordo com Néri e Cachioni (1999:128) citado por Monteiro & Neto (2008) que “em todo o mundo, é significativa a procura de atividades educativas por parte de adultos idosos, através de programas oferecidos em universidades, em cursos de línguas, em formação profissional e reciclagem, em formação no seio de diferentes associações ou sindicatos em sistemas de educação à distância”.

Importa salientar que a Gerontologia Educativa defende, em grande escala, ações em torno da educação e da promoção da integração e da participação dos idosos na vida social. Isto porque as várias formas de educação, quer formal, quer não formal constituem num recurso muito importante no sentido de manter a funcionalidade e vitalidade, bem como a possibilidade de adaptação dos idosos à chamada velhice bem-sucedida.

O conceito de Gerontologia Educativa surge por volta 1970, tendo desenvolvido os seus princípios depois dessa data, aquando de várias publicações. No seguimento destas, podemos destacar que a gerontologia educacional se enquadra em três diferentes fases. São elas: educação para os idosos; educação direcionada para a população em geral, acerca da velhice e dos idosos; a formação dos recursos humanos que trabalham com idosos. (Perterson, 1999, citado por Monteiro & Neto, 2008).

Porém, Glendening (1998) propôs outra divisão, em três áreas fundamentais: a gerontologia educacional (centrada na aprendizagem de adultos maduros e dos idosos); a educação gerontológica (com realce no ensino acerca das questões do envelhecimento e da velhice), com objetivo de formar profissionais na carreira da gerontologia, de preparar os cuidados informais além de proporcionar a toda a sociedade informações sobre a velhice, bem como os desafios do próprio envelhecimento. No seguimento do que tem vindo a ser descrito, cumpre-nos enquadrar as Universidades da Terceira Idade nesta gerontologia educativa/ educacional.

Determinados autores defendem este conceito, como essencial para que o rompimento com o tradicional pudesse ser possível. Ou seja, conseguiu-se, assim, ultrapassar a ideia preconcebida de que aos adultos idosos estariam vedados ao acesso à aquisição e novas aprendizagens e ao desenvolvimento de novas competências (Monteiro & Neto, 2008).

Posto isto, relativamente ao conceito de aprendizagem ao longo da vida, importa referir que esta diz respeito a qualquer ato de aprendizagem em qualquer fase da vida, com o objetivo de melhorar os conhecimentos, as aptidões e competências. Estas atividades seriam pautadas no sentido pessoal, social, cívico, etc. (Neves, 2005)

As medidas de envelhecimento ativo em Portugal, concretamente, as Universidades Sénior, mediante a sua conjuntura de funcionamento, permitem uma intervenção que promove, através do desenvolvimento das competências do idoso, atividades enquanto cidadãos participantes na vida cívica e social. Esta participação pode acontecer de forma direta, através das atividades que são promovidas, ou de forma indireta, por via das consequências que a frequência pode acarretar para a vida quotidiana do indivíduo com mais idade.

É neste contexto que nos surge o conceito de literacia, constituindo-se como algo necessário à vida de qualquer indivíduo. No caso dos idosos, essa necessidade não é diferente, podendo mesmo assumir maior relevância, pois é comum os idosos se depararem com maiores dificuldades no plano da interpretação da leituras e da escrita. Este aspeto poderá dever-se ao fato de grande parte dos idosos, na atualidade, não possuir grandes níveis de escolaridade. Com efeito, surge a necessidade de relacionar o envelhecimento ativo com a literacia por via da Universidade Sénior.

Assim, será relevante, desde já, destacar em que consiste este conceito e de que forma o mesmo pode ser encarado e desenvolvido.

Por literacia entendem-se, as “capacidades de processamento de informação escrita na vida quotidiana” (Benavente et al., 1996: 13). O que se pretende é, portanto, compreender a desigual distribuição das competências de leitura, escrita e cálculo, tal como, a utilização/interpretação que delas se faz em situações concretas da vida quotidiana.

Apesar dos esforços que têm vindo a ser realizados com o objetivo de promover a alfabetização de uma franja cada vez maior da população, certo é que, se verifica ainda a

existência de percentagens significativas de população detentora de dificuldades ao nível da utilização de material escrito, até mesmo em percursos de escolaridade mais longos.

Relacionado com este conceito pode-se desde logo evidenciar um novo analfabetismo que se relaciona, evidentemente, com as questões em torno da diminuída capacidade de domínio da leitura, escrita e cálculo. Esse aspeto leva, na maior parte dos casos a processos de incapacidade de participação na vida social. Isto seria consequência de aprendizagens mal consolidadas e sedimentadas ou que não são utilizadas e postas em prática ao longo da vida.

Distinguindo o conceito de alfabetização do de literacia, destaca-se que o primeiro se refere às aprendizagens em si, sendo que o segundo diz respeito à capacidade de usar essas competências (ensinadas e aprendidas) (Benavente et al, 1996). Este aspeto está, em grande medida, relacionado com as exigências sociais que se fazem sentir, quer a nível pessoal, quer profissional.

Neste contexto, literacia pode definir-se como “as capacidades de processamento da informação escrita na vida quotidiana”(Benavente et al, 1996: 4)

Este conceito não tem significado oposto do de “alfabetização funcional”, que equaciona as competências necessárias à execução de tarefas novas, no sentido de que seja o próprio indivíduo a assegurar o seu próprio desenvolvimento e o da comunidade.

Porém, o conceito de literacia centra-se, sobretudo, no uso das competências e não na sua aquisição.

Desta forma, falar de literacia implica vários aspetos, tais como, o facto de os níveis de literacia de determinada população não se circunscreverem somente a esta ou aquela época ou contexto; o facto de os perfis de literacia não estarem apenas relacionados com os níveis de escolaridade formal atingidos; etc.

Assim, torna-se essencial perceber as perceções dos intervenientes e colaboradores da Universidade Sénior de Borba, acerca do desenvolvimento das competências de literacia nos idosos.

2. A Academia Sénior de Estremoz

Sob proposta da Câmara Municipal de Estremoz foi incluído no Plano de 2006, 1º Eixo- Infância Juventude e Terceira Idade, Atividade 2- do CLAS, a criação de um espaço simultâneo de aprendizagem e de troca de saberes e conhecimentos, visando reforçar a imagem do idoso como repositório vivo da memória e identidade e como alguém com capacidade de continuar a aprender, em detrimento da ideia de decadência espiritual e

mental que associamos ao envelhecimento. Nesse espaço, o idoso é “mestre”, pois transmite conhecimentos nas áreas, por exemplo, das tradições locais, da etnografia, das artes e ofícios tradicionais, e “aluno”, ao frequentar aulas e atividades de acordo com as suas áreas de interesse. Tem como principais objetivos: estender o conceito de “Educação e Formação do Longo da Vida” ao grupo etário dos idosos; criar, dinamizar e organizar regularmente, atividades de aprendizagem, ensino informal, recreativas, de convívio, de animação cultural em geral, para e com os maiores de 50 anos; contribuir para a consolidação da imagem do idoso como um cidadão que, sendo um repositório vivo da memória coletiva, é, ainda, alguém disponível para ensinar, aprender e produzir conhecimentos e não alguém que socialmente deixou de ser ativo.

As atividades desenvolvidas promovidas resumem-se a: aulas e sessões informativas para seniores, sobre temas do seu interesse; atividades lúdicas e desportivas, ligadas à cultura material e à atividade física; atividades ligadas ao contacto com novas tecnologias e à sua utilização. (Regulamento ASE; 2006)

As áreas de estudo são as seguintes: Teóricas – alfabetização, cidadania e voluntariado, cultura portuguesa, inglês, poesia e conto, saúde, tecnologias da informação e comunicação; Práticas – artes decorativas e culinária, barrística, cantares, jardinagem e agricultura biológico, clube da agulha, tricô, pintura; Mobilidade – dança, motricidade, idade VS movimento (que funcionam nas instituições do concelho). (Regulamento ASE; 2006)

Atualmente, estão inscritos 150 alunos na Academia Sénior de Estremoz.¹

3. Metodologia e estratégias de investigação

3.1. Tipo de estudo

O desenvolvimento de um trabalho de investigação só se torna possível se se percorrer um caminho metodológico que vá ao encontro do nosso quadro teórico.

De salientar é o facto de essa metodologia variar ou poder ser condicionada em função do objeto de estudo. Este aspeto remete para reforçar a ideia de que, não se trata, muitas vezes, de algo fixo ou estático.

Devemos destacar também, o facto de se registarem, por vezes, metodologias diversificadas, tornando mais complexo o processo de seleção das mesmas.

¹ Informação prestada pela Coordenadora da ASE.

De entre as possíveis estratégias, podem referir-se: as extensivas-quantitativas; as comparativas-tipológicas; e as intensivas-qualitativas (QUIVY & CAMPENHOUDT, 2003). Relativamente às primeiras, devemos referir que se tratam de processos de recolha de dados, de forma extensiva, através de inquéritos por questionário; no que diz respeito às segundas, permitem o aprofundamento e conhecimento de determinado fenómeno, mediante a elaboração de tipologias, quase sempre através de entrevistas das mais diversas formas; as estratégias metodológicas intensivas-qualitativas referem-se às abordagens baseadas, essencialmente, em estudos de caso, podendo usar-se cumulativamente várias técnicas de recolha de dados, de forma intensiva, junto de determinado grupo social.

Assim, as estratégias selecionadas para encetar a referida pesquisa, foram as metodológicas intensivas-qualitativas. Porém, esta escolha tem uma coerente justificação.

Inicialmente, importa referir o porquê de prevalecer a abordagem qualitativa em detrimento da quantitativa. Desta forma, a abordagem qualitativa permite deter um conhecimento analítico e aprofundado acerca do perfil socioeconómico e cultural da população em estudo. No caso específico do estudo que pretendo realizar, é de todo pertinente uma abordagem qualitativa.

De acordo com Flick (2005: 2), este tipo de análise encara a interação do investigador com o campo e os seus membros como parte explícita da produção do saber, é importante para o “estudo dos casos sociais, dada a pluralidade dos universos de vida.”

Segundo Jean-Pierre Deslauriers (GUERRA, 2006: 11), os métodos qualitativos consideram uma diversidade “de técnicas interpretativas que têm por fim descrever, descodificar, traduzir certos fenómenos sociais que se produzem mais ou menos naturalmente (...)” atribuindo maior sentido ao significado deste fenómenos do que à sua frequência.

Outro aspeto que também motivou a escolha da abordagem qualitativa para efetuar o estudo prende-se com a pertinência em estudar o fenómeno da literacia, nomeadamente através das implicações daí decorrentes e relacionadas com o contexto empírico em questão.

3.2.Método em estudo

Delineou-se um método considerado ser o mais adequado: o método de estudo de caso, onde os “resultados são válidos só para o caso que se estuda. Não se pode generalizar o resultado atingido.” (TRIVIÑOS, 1995: 110). O método de estudo de caso consiste

deste modo numa análise intensiva, em amplitude (perspetiva histórica do fenómeno analisado) e profundidade (focando os múltiplos aspetos de um fenómeno), de um ou mais casos.

Os objetivos fundamentais dos estudos de caso ultrapassam o mero estudo de factos, para procurar apreender os significados e símbolos utilizados pelos atores sociais no decurso dos seus processos de interação, bem como os seus próprios pontos de vista relativamente a estes processos. A vantagem deste método reside, precisamente, na riqueza da informação recolhida, pois o fenómeno é encarado na sua totalidade.

3.3. População

A população, no presente estudo, são os alunos que frequentam a Academia Sénior, bem como os seus professores voluntários e demais responsáveis pelo funcionamento do mesmo.

3.4. Amostra

A amostra selecionada foi aquela que se considerou representativa para levar a cabo o presente estudo. Desta forma, foram entrevistados 6 alunos que frequentam a Academia Sénior de Estremoz e a coordenação do referido projeto.

3.5. Variáveis em estudo

Neste estudo definiu-se como:

- Variável Independente: Frequência da Academia Sénior de Estremoz
- Variável Dependente: Percepções dos intervenientes nas actividades desenvolvidas na Academia Sénior de Borba.

3.6. Instrumentos de colheita de dados

Seguindo o contexto que tem vindo a ser apresentado podemos, à partida, definir a combinação de duas técnicas de colheita de dados que, de certa forma, são complementares: a entrevista e observação.

Assim, segundo Quivy & Campenhoudt (2008:69), “as entrevistas contribuem para descobrir os aspectos a ter em conta e alargam e alargam ou rectificam o campo de investigação das leituras”. Assim sendo, esta técnica de recolha de dados permite a descoberta de determinados aspetos do fenómeno estudado e que complementam, de certa forma, as leituras efetuadas.

A entrevista adquire bastante importância no estudo de caso, pois através dela o investigador percebe a forma como os sujeitos interpretam as suas vivências já que ela “é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (Bogdan e Biklen, 1994:134).

Já as técnicas de observação, uma forma de levantamento naturalista, permitem a investigação de fenómenos nos seus contextos de ocorrência natural. A observação participante implica a inserção do investigador na população ou na sua organização ou comunidade, para registar comportamentos, interações ou acontecimentos. Este envolve-se nas atividades que está a estudar, mas tem como prioridade primária a observação. A participação é uma forma de se aproximar da ação e de se sensibilizar em relação ao que as coisas significam para os atores. Como participante, o investigador está em posição de obter pontos de vista adicionais através da experiência direta dos fenómenos. A observação participante pode ser usada como técnica de curto ou longo prazo. O investigador tem de permanecer o tempo necessário para se integrar no ambiente e na cultura local e ganhar a aceitação e confiança dos atores locais regulares (Quivy & Campenhoudt, 2008).

A observação consiste em analisar o comportamento e as interações à medida que vão acontecendo, mas presenciados pelo próprio investigador. Não existe qualquer tentativa de participar como membro do grupo ou do contexto em se enquadra, embora, em geral, o investigador tenha de negociar o acesso a esse contexto e os termos da atividade de investigação.

Estas foram, assim, as técnicas de recolha de dados mais adequados à execução do estudo pretendido.

PARTE V – Análise dos dados

1. O concelho de Estremoz: promoção do envelhecimento ativo

No entendimento da população em estudo, a Academia Sénior de Estremoz é considerada pelos intervenientes no projeto como a medida de envelhecimento ativo que assume maior expressão no concelho de Estremoz, tal como é referido quer pela responsável pelo projeto, a coordenadora, quer pelos seniores entrevistados.

Em Estremoz, além da ASE, penso que é a ginástica que está direcionada também para a população não idosa. O município promove atividades de hidroginástica e sei de vários seniores que estão aqui connosco e que também frequentam essas atividades... Têm a semana ocupadíssima com tanta coisa, mas em termos de atividades que dinamizem a vida dos seniores, não existe nenhuma outra que seja tão direcionada e completa como a ASE. (Coordenadora)

Nesta perspetiva, torna-se importante promover o envelhecimento ativo, principalmente pelos aspetos positivos que tal acarreta para a sociedade, onde destacamos o aumento da qualidade de vida, o decréscimo das incapacidades que estão associadas às doenças crónicas na velhice; o aumento dos seniores na participação ativa na vida social, cultural, económica e política, bem como a sua participação acentuada em serviços não remunerado, como é o caso do voluntariado e do apoio a familiares. (WHO, 2008)

Assim sendo, assume particular destaque a necessidade de sensibilizar cada ser humano para a importância do envelhecimento ativo, ao mesmo tempo que deve existir um incentivo à criação de estruturas sociais e políticas que proporcionem o usufruto de um bom envelhecimento. Desta forma a responsabilidade pela prática de envelhecimento ativo é, tanto da sociedade, como do indivíduo. Assim,

“cada homem tem de tomar consciência de que tem uma quota parte muito importante de responsabilidade por este progresso, de que poderá mesmo aprender a conquistar maior longevidade, maior qualidade de vida, passar mais tarde para a quarta idade, ser mais feliz neste período e que tal dependerá

também do seu curso de vida” (Plano Gerontológico da RAM: Viver mais, Viver melhor – 2009-2013, s/d: 30).

Posto isto, o envelhecimento ativo deve ser considerado como um conceito que surgiu nos anos 90, pela Organização Mundial de Saúde, em detrimento do conceito de envelhecimento saudável. Assim, o que se defende é que os benefícios não se devem cingir apenas ao nível da saúde. (Katache e Kickbush, 1997 cit. Por Jacob, 2008: 19-20). Neste contexto, o envelhecimento “significa ter ainda objetivos de vida, nas questões sociais, no estreitar de relações e em cuidar de saúde física e mental”. (Jacob, 2008;21)

De acordo com Botelho (in Paúl e Fonseca, 2005; 112) o envelhecimento ativo consiste em viver e envelhecer com otimização de oportunidades que proporcionem saúde, participação e segurança de modo a que se tenha qualidade de vida e bem-estar.” Acrescenta ainda que os seniores podem optar por estilos de vida saudáveis, onde se incluem “a manutenção da atividade física, a participação em atividades de natureza social, económica, cultural, espiritual e/ou cívica, e, eventualmente, o prolongamento de atividade laboral, de acordo com interesses e capacidades pessoais”) (ibidem)

De acordo com o Plano Gerontológico da Região Autónoma da Madeira – Viver mais, Viver melhor 2009-2013 (s/d: 68), “ o envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

Assim, podemos depreender que se trata do projeto mais rico e diversificado que funciona como impulsionador do envelhecimento ativo no concelho de Estremoz.

Para além deste aspeto, parte considerável dos seniores desenvolvem também atividades ligadas ao voluntariado, atividades essas que referem ser promovidas pelo Núcleo da Cruz Vermelha de Estremoz.

Claro que, hoje, estou até bastante preenchida e sinto-me mais feliz. Além da ASE, participo ativamente no voluntariado. Gosto de dividir entre as duas coisas... tento dividir. (Mulher, 64 anos)

Depois, gosto de tudo o que tenha a ver com a ajuda às outras pessoas. E foi por esta via também que me dediquei mais ao voluntariado. Estive sempre ligada ao voluntariado durante muitos anos, e foi já aqui na Academia Sénior que desenvolvi esta tendência para o voluntariado. Hoje estou como voluntaria na

Cruz Vermelha e adoro, trabalho com menos jovens e com crianças que sempre foi o meu mundo. (Mulher, 63 anos)

Em 2007, Viegas e Gomes afirmavam que o envelhecimento ativo pressupunha variadas dimensões: mental, comportamental e relacional, pelo que seria necessário encontrar formas de reintegrar os idosos na rede social que através de serviço de voluntariado e de fazer prevalecer a ideia de que o voluntariado merece ser considerado como uma mais-valia ao bem-estar no envelhecimento.

Alguns dos entrevistados desenvolvem também as práticas de envelhecimento ativo através da ajuda aos filhos e netos, acompanhando na educação, pelo que a relação entre avós e netos também estimula ao desenvolvimento de novas competências que passam a ser promovidas, bem como da assunção de novos papéis sociais por via das relações intergeracionais, como descrito abaixo.

Ajudo naquilo que posso a minha filha e a minha nora nas tarefas domésticas. (Mulher, 79 anos)

Vivo com o meu marido e uma neta que tenho tentado ajudar a educar, uma vez que a filha trabalha fora. Ela está já no 7º ano e tenho acompanhado todo o seu percurso. Acompanho também as atividades extracurriculares, tento estar presente ao máximo. (Mulher, 63 anos)

Depois, ajudo também na educação dos netos, é uma parte em que também participo ativamente (Homem, 75 anos)

Da referida intervenção destaca-se a forma como é visto o apoio familiar como estimulador de bem-estar e de envelhecimento ativo. Prende-se este aspeto com o facto de o envelhecimento trazer consigo o assumir de novos papéis sociais, o que assume particular relevância, tendo sido assim considerado por vários seniores.

Assim, o desempenho de papéis sociais significativos permite que o idoso usufrua de um envelhecimento bem-sucedido e de uma maior longevidade.

Pedro Moura Ferreira (2011) refere que a melhor forma de manter as pessoas ativas e ligadas ao meio ambiente, à sociedade em geral de forma a manter a sua participação na vida ativa e equilibrada é através da intenção em manter viva a

continuidade de uma vida saudável e com dinamismo. Atualmente, os indivíduos vivem mais e por mais tempo.

Vaz (1998: 683) afirma que “os avós “ativos” asseguram uma parte da capacidade de trabalho desenvolvida pela população ativa na medida em que se responsabilizam pela guarda de crianças nos intervalos dos horários do calendário letivo de calendário laboral”.

A discriminação em torno da idade é uma realidade que tem vindo a ser combatida na medida em que as relações intergeracionais contribuem para estimular o combate a essa forma de pensar. Assim, é por via do envelhecimento ativo que isso acaba por ser combatido e promovido, ao mesmo tempo.

Neste contexto, o envelhecimento ativo funciona para assegurar o “prolongamento saudável da vida ativa no sentido da redução dos preconceitos e das discriminações com base na idade.” (Ferreira, 2011: 16)

Na opinião da coordenadora do projeto, a ASE apresenta-se como medida de envelhecimento ativo de várias formas, não só por haver uma grande diversidade de atividades, mas também por constituir um incentivo a manter uma mente são, ativa, equilibrada e interessada em novas aprendizagens.

Penso que é a mais pura forma de promover o envelhecimento ativo... ajuda a manter a mente sã, equilibrada e interessada em aprender novas coisas, mantém uma rotina, o contacto com o exterior, o convívio com as pessoas.
(Coordenadora)

No que concerne à tríade, saúde, participação e segurança é de realçar o facto de ser a participação o pilar de envelhecimento ativo que assume aqui maior expressão. Esta afirmação justifica-se com o facto de haver um maior envolvimento com a comunidade, estimulando ao dinamismo e vontade de participar ativamente na sociedade civil.

A nível da participação acho que é o mais notório. O facto de haver um envolvimento com a comunidade faz com que se sintam dinâmicos, ativos e sobretudo cidadãos com capacidade de participar nos eventos da sociedade civil. Esse aspeto é bastante relevante, dado que vem contrariar a clara tendência que existe em torno da reforma e da conseqüente inatividade desse período.
(Coordenadora)

Neri (1993) defende que, qualquer participação quando praticada regularmente permite dar significado e satisfação à existência dos indivíduos através não só do compromisso e da responsabilidade social nela implícitos, mas também pela possibilidade de assegurar o convívio social.

2. Caracterização do projeto: Academia Sénior de Estremoz

A Academia Sénior de Estremoz (ASE) iniciou as suas atividades em 2006. É uma iniciativa da Câmara Municipal de Estremoz, em parceria com diversas instituições culturais e de solidariedade social.

O seu surgimento está diretamente relacionado com os seguintes objetivos: estender o conceito de "Educação e Formação ao longo da vida" ao grupo etário dos idosos; criar, dinamizar e organizar, regularmente, atividades de aprendizagem, ensino informal, recreativas, de convívio, de animação cultural em geral, para e com os maiores de 50 anos; contribuir para a consolidação da imagem do idoso como um cidadão que, sendo um repositório vivo da memória coletiva, é, ainda, alguém disponível para ensinar, aprender e produzir conhecimentos e não alguém que socialmente deixou de ser ativo.

A Academia Sénior existe desde 2006 e tem a sua implementação direcionada principalmente em torno do combate ao envelhecimento da população e falo, essencialmente, o de combater esse isolamento, de alguma forma. (Coordenadora)

Em termos dos objetivos foram principalmente três: promover a Aprendizagem ao Longo da Vida direcionando-a para o grupo dos idosos, organizar e garantir atividades constantes de várias; organizar e garantir atividades constituintes de várias ordens para e com os seniores de Estremoz, com idades a partir dos 50 anos de idade; contribuir para a consolidação da imagem do idoso como sendo um cidadão que não deixou a atividade e constitui um ser capaz de gerar conhecimento e de o promover. (Coordenadora)

No que diz respeito ao funcionamento, pode referir-se que em termos de horário, o mesmo está completamente lotado, havendo aulas durante toda a semana. As disciplinas que existem são: Alfabetização; Cidadania e Voluntariado; Cultura Portuguesa; Inglês; Poesia e Conto; Saúde; TIC – Inclusão Digital para Todos – Informática e Novas

Tecnologias; Artes decorativas e culinária; Barrística; Cantares – Vozes da Idade do Ouro; Jardinagem e Agricultura Biológica; O Clube da Agulha – Bordados e Trapologia; O Clube do Tricôt; Pintura; Teatro; Dança; Hora do Exercício; Idade VS Movimento.

Este ano abriram mais 5 novas, o que ajudou a preencher ainda mais o horário. As novas foram: Inglês; Alfabetização; Jardinagem; Agricultura Biológica; Barrística e Artes Decorativas. Para além destas, existem; Cidadania e Voluntariado; Cultura Portuguesa; Poesia e Conto; Saúde; TIC; Cantares; Clube da Agulha; Tricôt; Pintura; Teatro; Dança; Exercício. (Coordenadora)

Desta forma, pode depreender-se que a atividade da Academia Sénior de Estremoz é bastante rica e diversificada, na medida em que estão disponíveis para frequência atividades diversas e que abrangem variadas áreas. Assim sendo, os seniores podem escolher e optar por aquela(s) que mais lhes convierem.

Destas, há um grande entusiasmo e procura pelas Tecnologias da Informação e Comunicação, sendo aquela onde mais gente está inscrita e frequenta. De acordo com as palavras da coordenadora, a própria sociedade atual incentiva a essa procura.

As Tecnologias da Informação e Comunicação, desde que surgiu tem sido das mais procuradas, as pessoas procuram muito aprender a mexer nos computadores e a desenvolver as suas atividades em torno disso, penso que também porque a própria sociedade faz despertar esse interesse. Hoje em dia, tudo gira em torno disso. É um facto.

Um bom exemplo é a questão das TIC, é tanta gente a querer perceber as tecnologias...

(Coordenadora)

É perfeitamente notório o entusiasmo relacionado com a aprendizagem de competências de informática também pelas intervenções dos seniores, nota-se o fascínio que detém pelas novas tecnologias, possivelmente por ser uma descoberta por novos caminhos até então desconhecidos.

Os computadores... transmitem muitos conhecimentos e ideias completamente novas que até então desconhecíamos; Aquilo que aprendi, aprendi aqui, mas quero aprender muito mais. (Homem, 75 anos)

(E em relação à autonomia a nível informático, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido...?) Sim, ainda não é totalmente, mas já estou melhor do que muitos. (Mulher, 81 anos)

Era das coisas que eu gostava realmente era da informática! Faz-me, não é inveja, mas quando vejo as coisas a mexer, também gostava... Isso ainda não desenvolvi, mas é a minha grande curiosidade. É uma coisa que me faz cá criar aqueles grandes nervos dentro, mas as aulas têm muita gente e nós quando estamos a aprender precisamos de tempo e atenção. Talvez ganhe coragem. (Mulher, 79 anos)

Gosto especialmente da Pintura e das TIC. Pensei sempre que esta última seria uma mais-valia.

Ah sim, aí bastante. Gosto muito e hoje é fundamental saber mexer num computador e ir à internet. Não se vive sem isso! (Mulher, 63 anos)

Como já disse, foi na informática porque é uma ferramenta enorme que nos traz muita coisa boa, muita mesmo... (Homem, 75 anos)

A informática, tenho aprendido muito, a internet tem sido o meu motor de pesquisa. Tem sido fantástico. Tenho um computador e um ipad... A informática continua em primeiríssimo lugar. (Mulher, 81 anos)

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) constituem um investimento educativo para os seniores na medida em que se apresenta como um desafio importante para a educação o facto de aprenderem a lidar com algo de novo e que não existia no momento da sua educação inicial. (Doll, in AAVV; 2009)

Desta forma, a informática é uma área de interesse, pois promoveu progressos e alterações a diversos níveis. Dado que a tecnologia pode e é, aqui, utilizada com o propósito de unir pessoas e apresenta-se como um contributo para reduzir a marginalização, a solidão e a separação entre idades (Osório, in Osório e Pinto, 2007)

Assim, “como o conhecimento não é um produto interno e individual, mas cultural, deve-se considerar as possibilidades de a tecnologia, os meios de comunicação de massa e a escola poderem facilitar ou promover o

enriquecimento e a compensação de capacidades motivacionais e cognitivas de pessoas mais velhas”. (Neri, 1993; 43)

Este aspeto assume extrema importância no sentido de desmistificar a ideia de que existem conhecimentos exclusivos ou direcionados apenas para os mais jovens. Permitindo a inserção social do idoso, estas competências acabam por facultar, ao mesmo tempo, ferramentas uteis para o seu dia-a-dia. (Veras e Camargo, in Veras, 1995).

Assim, a criação de ações no domínio das Tecnologias de Informação e Comunicação, segundo a mesma autora, vem permitir prolongar a sua atividade profissional, garantindo-lhes um equilíbrio entre vida ativa e útil, garantindo a promoção de um estilo de vida ativo e criativo, mediante uma comunicação em rede e do acesso aos serviços públicos, entre outros. Defende-se, assim, a redução do isolamento social das pessoas de idade, possibilitando um envelhecimento com maior qualidade de vida e mais independente.

Os seniores atribuem assim, grande importância a esta disciplina e gostam de demonstrar o envolvimento que têm tido, aquilo que já sabem fazer e também o que ainda querem aprender. Os seniores que já sabem sentem-se bem com isso e os que não sabem demonstram vontade em aprender e adquirir também conhecimentos a esse nível.

As relações intergeracionais assumem também grande impacto no que diz respeito à sua análise, dado que o contacto com os mais jovens se traduz numa mais-valia tanto para o afirmar do papel do idoso na sociedade, como na visão que a sociedade pode passar a assumir no desempenhar desse mesmo papel.

Em breve vai ocorrer um desfile literário que promove a intergeracionalidade, é uma pareceria entre a escola e a academia. Foi pensado mesmo para promover as relações intergeracionais. (Coordenadora)

As relações intergeracionais assumem também grande impacto no que diz respeito à sua análise, dado que o contacto com os mais jovens se traduz numa mais-valia tanto para o afirmar do papel do idoso na sociedade.

Relativamente aos benefícios e ganhos por frequentarem o projeto são de realçar que os mesmos são imensos não só para os alunos, mas também para os professores e

demais envolvidos, principalmente por se tratar de uma “rica troca de conhecimentos e de experiências” – conforme afirma a coordenadora do projeto.

Não vejo as perdas. Depois outra coisa que me faz pensar e descrever a realidade prende-se com o facto de termos um grupo bastante heterogéneo também em termos de habilitações literárias. Isso também torna todas interações ainda mais enriquecedoras, porque uns têm anos na escola e outros têm a escola da vida. (Coordenadora)

De acordo com as palavras da coordenadora, as relações sociais que se estabelecem constituem uma interação enriquecedora entre as pessoas, dado que fazem prevalecer o intercâmbio e a troca de experiências entre pessoas com trajetos diferenciados.

3. Aprendizagem ao Longo da Vida - principais impactos

A aprendizagem continuada é considerada como essencial ao longo de toda a existência do ser humano, sob pena de a vida se tornar inútil e sem significado. Nesta perspetiva, este conceito passa a assumir, no referido projeto, uma enorme importância. Com efeito, esta temática estendida até à população sénior, traduz, na visão dos entrevistados, a adaptação a novas aprendizagens, novos contextos e experiências.

Sim, estamos sempre a aprender e a reviver novas coisas e novas experiencias. A vida apenas faz sentido se estivermos em constante aprendizagem, caso contrário torna-se vazia e inútil. Aqui tenho crescido mais e mais. (Mulher, 81 anos)

A aprendizagem ao longo da vida pauta-se, pelas normas em torno do conceito de experiência. Assim sendo, ajudam a desenvolver as características em torno da experiência de vida adquirida e desenvolvida por esta via, ajudando, assim, a desenvolver as temáticas relacionadas com as atividades desenvolvidas na Academia Sénior de Estremoz.

Nesta perspetiva, a aprendizagem ao longo da vida evidencia-se como um incentivo principal em torno da motivação para novas aprendizagens, evidenciando-se, aqui, a aprendizagem não-formal. Neste contexto, esta pauta-se por ser aquela que

decorre, muitas vezes, em paralelo aos sistemas de ensino e formação não conduzindo, necessariamente, a certificados formais. Este tipo de aprendizagem pode ocorrer no local de trabalho e através de atividades de organizações ou grupos da sociedade civil (organizações de juventude, sindicatos e partidos políticos). Pode ainda ser ministrada através de organizações ou serviços criados em complemento aos sistemas convencionais (aulas de arte, música e desporto ou ensino privado de preparação para exames) (Memorando da Aprendizagem ao Longo da Vida; 2000)

O conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida encontra-se, inteiramente, relacionado com o conceito de Gerontologia Educativa. Assim, a gerontologia educativa é uma área de intervenção prática que pretende integrar os idosos em contextos socioeducativos, onde se destacam “programas de desenvolvimento comunitário, atividades próprias da educação popular (participação cívica, recuperação de tradições populares...), ações de educação para o desenvolvimento, de solidariedade e cooperação social (voluntariado, grupos de auto-apoio e auto-ajuda, etc) ou em programas de educação e formação básicas”(Martín, in Osório e Pinto, 2007: 60)

Mediante estes projetos, a gerontologia educativa visa atingir vários objetivos, tais como; “prevenir declínios prematuros, consequência do envelhecimento, proporcionar papéis significativos aos idosos, visando uma integração normalizada no seu contexto social, e desenvolver ou potenciar o crescimento e o desenvolvimento pessoal” (ibidem).

Desta forma, a educação, além de ser benéfica para o idoso, pode ser uma estratégia para mudar o paradigma sobre o coletivo da terceira idade (Vallespir e Morey, in Osório e Pinto, 2007)

O mesmo autor defende ainda que a educação ao longo da vida constitui uma necessidade dado que a sua finalidade não está apenas relacionada com a aquisição de determinados conhecimentos ou capacidades, proporcionando a sua melhoria na qualidade de vida e do seu ambiente.

Conforme é defendido na 4ª Conferencia que se realizou na Alemanha relativamente ao conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida, em 1997, este surge baseado na ideia de cidadania ativa e plena integração na sociedade. Na intervenção abaixo pode demonstrar, perfeitamente esse aspeto.

Ao nível da participação acho que é o mais notório. O facto de haver um envolvimento com a comunidade faz com que se sintam dinâmicos, ativos e,

sobretudo, cidadãos com capacidade para participar nos eventos da sociedade civil. (Coordenadora)

Neste sentido, o desejável é que a aprendizagem passe a ser encarada como um processo natural e contínuo. Para além disto, deve ser destacada a ideia em relação à atitude que envolve a aprendizagem continuada do adulto e do idoso como facilitadora do combate aos estereótipos e aos preconceitos que acompanham os seniores ao longo do seu processo de envelhecimento. Isso é perfeitamente constatado durante as intervenções dos entrevistados, na medida em que ajudam a diminuir a prevalência dessa mesma ideia preconcebida.

Deste modo, a permanência de uma vida saudável fica garantida na medida em que se mantém um cérebro ativo e exercitado, mediante a frequência destas atividades.

Variadas melhorias, sinto que compreendo melhor as coisas e o que as pessoas me dizem, o cérebro tem vindo a desenvolver-se bastante. Tudo isto aqui ajuda a sentir o meu cérebro ativo e em desenvolvimento. Continuo a aprender. (Homem, 75 anos)

Serve para o cérebro abrir mais e adquirir mais conhecimentos. (Homem, 75 anos)

Neste contexto, ressalta-nos referir este aspeto como impacto relacionado com a aprendizagem ao longo da vida. Desta forma, pode referir-se o impacto relacionado com benefícios ao nível da saúde que ficam garantidos com a estimulação de um cérebro ativo e exercitado, que leva a uma conseqüente adoção de comportamentos saudáveis.

Importa ainda descrever, relativamente a impactos relativos a uma melhoria significativa na qualidade de vida dos seniores que frequentam as atividades desenvolvidas na Academia Sénior de Estremoz.

Assim, tal como refere Roldão (2009:67) – “a pessoa envolvida em processos de aprendizagem contínua, integrada a programas específicos para idosos (...) tem maior probabilidade de ter acesso a essas descobertas de ponta mais rapidamente visto que são normalmente divulgadas primeiramente no ambiente da academia para depois se popularizar”.

Em suma, esta intervenção resume os impactos na Academia Sénior de Estremoz, relativamente à Aprendizagem ao Longo da Vida. Por esta via, este aspeto remete para a

certeza de que existe uma maior facilidade de acesso à informação, maior incentivo à participação, bem como o maior desenvolvimento e maior interesse pelos temas.

Relatos de organizações / instituições e especialistas envolvidos na matéria dão conta dos benefícios, ao nível da saúde (física e mental) e da integração social, resultantes da aprendizagem nesta fase da vida. Sobre a questão, M^a da Graça Pinto (2008), autora do Programa de Estudos Universitários para Seniores da Universidade do Porto, refere:

Uma participação activa e continuada em actividades cognitivas e físicas, incluindo as de lazer, demonstrando assim um estilo de vida em termos do que eu consideraria práticas de literacia em sentido lato (...) pode porém desempenhar um papel importante na qualidade de vida ao longo do continuum idade. (p.73)
(...) Espera-se pois que, apesar da heterogeneidade que caracteriza a população em foco, a aprendizagem ao longo da vida deva aumentar as capacidades/habilidades metacognitivas e consequentemente melhorar o conhecimento explícito e consciente, que serão seguramente importantes quando estão em causa o processamento da informação e o desenvolvimento de estratégias que permitam accionar mecanismos compensatórios face a determinadas situações que podem suscitar o questionamento. (p.101)

Assim, devido às alterações do tecido demográfico e das políticas sociais a aprendizagem acaba por constituir-se como uma necessidade em todas as idades, o que significa abordar e repensar o direito à educação permanente. ²

Acrescenta, ainda, que deve ser considerada a educação em toda a sua plenitude visto que esta pressupõe a realização pessoal do ser humano que “aprende a ser”. (ibidem)

Este aspeto assume tamanha importância, na medida em que, determinados autores defendem que para sobreviver o indivíduo necessita de “continuar a aprender, a evoluir, a adaptar-se, a interagir com as outras pessoas e com o meio. (Leclerc, 1980 cit. por Mailloux.Poirer, 1995:561)

² Esta pode ser definida “como processo que continua durante toda a vida do indivíduo, que não se circunscreve a uma idade, que inclui modelos de educação formal, não formal e informal e em que a comunidade desempenha um papel importante, ao articular uma nova distribuição dos espaços e tempos de formação e ao aumentar a diversidade e a flexibilidade nos conteúdos, instrumentos e técnicas de aprendizagem.” (Trilla, 2004: 253)

4. ASE – Literacias para o envelhecimento

Se partirmos da designação da literacia como sendo o correto uso da informação escrita e impressa que permita funcionar em sociedade, atingir objetivos, bem como promover, e sustentar conhecimentos próprios. Porém, esta definição pode ir além da compreensão e descodificação de textos, passando a contemplar um conjunto de competências de processamento de informação que os adultos, neste caso, os mais idosos usam nos mais variados contextos do seu dia-a-dia. (Benavente e outros; 1995)

Pode, desta forma, abordar-se a questão das ‘literacias para o envelhecimento’. Quando se referem as literacias para o envelhecimento, referimos as diversas competências que permitem envelhecer o melhor possível. Nesta perspetiva, podemos referir a literacia financeira, a literacia emocional, a literacia cívica e comunitária, literacia da saúde e literacia tecnológica. Esta classificação, não sendo fixa ou vinculativa é a que melhor se adequa ao que tem vindo a ser estudado. (Aidlearn; 2011)

Posto isto, a literacia financeira relaciona-se com a gestão do orçamento familiar e no dia-a-dia; a literacia emocional encontra-se ligada à capacidade de vivenciar, da melhor forma, as alterações decorrentes desta etapa da vida de cada ser humano, ultrapassando cada uma delas com sucesso; literacia em saúde diz respeito à alteração de mentalidades em torno da idade, do estilo de vida, dieta, dependências; a literacia tecnológica diz respeito ao desenvolvimento das competências ao nível da tecnologia, ou seja, das tecnologias da informação e comunicação que assume, nos dias de hoje, uma particularidade bastante interessante no que concerne aos interesses desenvolvidos na Academia Sénior de Estremoz, como veremos; por fim, mas não com menor relevância, refere-se a literacia cívica e comunitária como foco principal e promotor do envelhecimento ativo, devido ao facto de passar a existir um compromisso que se relaciona com a participação na sociedade, além do conflito e contacto com o convívio intergeracional, bem com a promoção das relações sociais e de vizinhança. Este último tipo de literacia é dos mais promovidos no contexto em estudo. Relativamente aos impactos relacionados com a literacia pode depreender-se que são promovidos diversos tipos de literacia.

Por exemplo, a nível da Cidadania eu acho que os níveis de literacia aumentam, pelos temas que abordamos lá. Mas não só, penso que também ao nível da disciplina da escrita criativa tem sido muito bom também. Eles manifestam agrado pelos temas que lá desenvolvem, sendo que alguns que chegam a

desenvolver novos talentos. E a nível da informática, o facto de pesquisar, terem acesso à informação e o sentimento de acompanharem as tecnologias a que a sociedade tem estado sujeita... Acho que aqui, a vários níveis, são proporcionadas as condições para que se promovam competências relacionadas com uma melhor compreensão e perceção da realidade. Tem sido muito proveitoso para todos no que diz respeito a esse aspeto... (Coordenadora)

Os tipos de literacia que mais se evidenciam são a literacia tecnológica e a literacia comunitária, como sendo os que mais são promovidos. Por esta via, importa perceber o motivo desta conclusão. A literacia tecnológica é a mais exercitada dado o entusiasmo que existe ao nível da disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação. A literacia cívica e comunitária tem assumido semelhante expressão, principalmente a nível das atividades que são promovidas na Academia Sénior de Estremoz, principalmente as atividades que se relacionam com ações de voluntariado e de envolvimento na comunidade, expressam satisfação por participarem nas suas atividades e o envolvimento na comunidade conduz a estados de satisfação em várias vertentes.

Porém, pode depreender-se que existem outros níveis de literacia a serem também promovidos, mesmo que de forma menos direta. Podem constituir exemplos a esse nível, a literacia da saúde, através dos ensinamentos que serão transmitidos nas disciplinas práticas relacionadas com a mobilidade. No entanto, a saúde mental e psicológica é promovida através da simples participação nas atividades, de uma forma geral. No que diz respeito à literacia emocional, pode concluir-se que a mesma é também promovida devido ao facto de esta assumir expressão tentando prevalecer e melhorar os sentimentos de estima por si próprios, combater o isolamento social, mantendo a mente saudável e ativa.

Preciso de estar ocupado porque eu preciso disso. Sofro de depressão de ter andado lá na guerra do ultramar. (Homem, 75 anos)

Eu, em estando com elas, esqueço-me de muitas coisas, tenho dado muito de mim. (Mulher, 79 anos)

Muitas vezes venho contrariada, porque às vezes não me apetece. Mas depois chego cá, sinto-me bem e acabo por chegar a casa sempre mais tarde do que teria pensado. (Mulher, 79 anos)

As melhorias principais são principalmente ao nível da socialização e da manutenção de uma mente sã. (Homem, 69 anos)

Destas intervenções pode depreender-se a importância que a Academia Sénior assume na sua vida, de forma a sentirem-se bem consigo mesmos e a ocuparem o seu tempo de forma útil de com continuada aprendizagem, bem como a forma como é potenciada a literacia da saúde.

Contudo, o fator que merece aqui maior destaque prende-se com as competências de literacia que são claramente promovidas, como é claro no discurso abaixo.

Sim, sim. A Academia foi uma boa ideia de terem iniciado isto, é muito gratificante a vantajoso. Ao ver o noticiário ou ler um jornal há coisas que compreendo melhor e tenho mais facilidade... Tenho vindo a melhorar, o meu cérebro e a maneira de pensar... As mensagens que me chegam gravo melhor as coisas cá na minha cabecinha. Fixo o nome das pessoas todas já com esta idade... Graças a Deus não me falha nada. (Homem, 75 anos)

Neste discurso compreende-se perfeitamente as melhorias nas capacidades de leitura e de compreensão daquilo que se lê. Posto isto, torna-se evidente o impacto que a Academia Sénior de Estremoz assume no desenvolvimento das competências de literacia. Embora a iliteracia seja ainda uma realidade, ela tende a diminuir com a frequência nas referidas atividades.

O conceito de literacia assume uma importância extrema ao nível das sociedades contemporâneas, sendo que, no contexto em estudo, isso também é muito importante. Por esta via, chegam mesmo a ser experimentadas algumas situações de inferioridade por parte daqueles que são detentores de um nível de literacia mais baixo. A literacia surge, assim, associada à perceção e dinâmica fundamentais, com os quais se confrontam no dia-a-dia. Este fator contribui assim para a resolução de um conjunto de problemas que revelam uma consciência profunda de se encontrarem e de proporcionarem um conjunto de elementos (Ávila; 2011)

Não sinto dificuldades. Mas falta dizer uma coisa, existe também uma aula em que sou professora que se trata da alfabetização. Assim sendo, embora tenha muito poucos alunos, tenho conseguido ajudar muito uma senhora que se tem

demonstrado muito empenhada. Ela lê, mas com muitas dificuldades e não consegue compreender muito do que lhe é dito. Eu ajudo-a no que posso e vejo que lhe tenho feito bem. Mas, na minha opinião, mais alunos deveriam ir. Acho que a iliteracia ainda é uma realidade e essa aula ajudaria a complementar as outras, contribuiria para melhorar o seu desempenho nas outras, mas pronto. Cada um sabe de si. Eu alfabetizei muita gente, muitos alunos adultos. (Mulher, 81 anos)

Esta entrevistada é responsável por promover as competências de literacia dos idosos. Sendo professora da disciplina de alfabetização, profissão que desempenhou durante a sua vida e a fez feliz, desenvolve agora a mesma atividade num contexto não formal. Assim, para além do bem que isso faz à sénior em causa, acaba por fazer com que haja alguém preocupado com o desenvolvimento das competências relacionadas com a literacia. Deste modo, considera que existem no seio dos alunos da ASE consideráveis situações em que a iliteracia é uma realidade.

Neste contexto, as competências de escrita e de leitura, ao serem desenvolvidas pautam-se por serem determinantes para o potenciar da melhoria das condições de vida, bem como do desenvolvimento das tendências para o bem-estar, como potenciador de literacia. (Ávila, 2011) Funciona, assim, como uma espécie de um ciclo potenciador do bem-estar e da harmonia entre os seniores.

Para além disto são também destacadas aquelas atividades que estimulam à alteração de mentalidades e que se relacionam também com os impactos ao nível da literacia.

Desta forma, as competências-chave podem ser considerados potenciadores dos contextos que proporcionam a aprendizagem, tornando-se contextos de aprendizagem específicos capazes de promover mais direta ou indiretamente a literacia.

Este conceito assume-se como um conceito de extrema importância na medida em que se pode desenvolver de variadas formas e por variadas vias.

Aqui na escrita criativa, tem sido uma abertura muito grande, muito gratificante. No computador a mesma coisa. No teatro também, a pessoa expor-se no palco, há uma grande abertura, um grande progresso nas gerações e na visão que a sociedade tem dos seniores, têm-nos valorizado e aderido às iniciativas, sempre que há alguma coisa.

Na disciplina da escrita criativa é, sem dúvida, onde mais tenho aprendido. Tem sido muito bom, e tem ajudado a expressar através da escrita muito aquilo que sinto. E isso, faz-me sentir bem. Ah! E o teatro. Ah... isso é o meu porto de abrigo. Gosto muito... (Mulher, 81 anos)

Relativamente à intervenção apresentada, compreende-se a satisfação com a enorme abertura que passou a existir perante a sociedade, bem como o facto de haver determinadas disciplinas que estimulam a atividades desenvolvidas que ajudam a expressar os sentimentos. Neste sentido, quer a disciplina que desenvolve a escrita, quer o teatro são perfeitos exemplos disso mesmo.

Assim, passa a ser clara e amplamente revelada a importância da literacia, na medida em que passa a funcionar como instrumento ou ferramenta acionável transversalmente no dia-a-dia, bem como o modo como o alargamento da sua utilização acaba por melhorar a sua autonomia bem como a sua capacidade de reflexão. (Ávila; 2011).

Fazemos histórias criativas sobre a nossa casa, a porta ou a janela. Há pouco tempo participei na novela Belmonte, fui figurante. Na primeira vez que me mandaram fazer de figurante foi precisamente naquela rua que eu nunca mais tinha passado e nem desejava passar. Mesmo onde se situa o asilo e perto daquela igreja onde fui organista tanto tempo. Entretanto, ficamos ali à espera e como tínhamos de fazer um trabalho para a aula de poesia e conto sobre a janela da nossa casa, comecei a pensar. A minha casa foi aquela, eu nunca tive casa, não me lembro da minha casa. Nesse momento, deparei-me com a janela do meu quarto e maneira que fiz naquele momento o trabalho da aula de poesia e conto. (Mulher, 79 anos)

Posto isto, existe aqui um grande exemplo relativo à parte acima descrita. Esta expressividade demonstra-se, claramente, nesta intervenção aqui determinada. Assim sendo, a intervenção acima apresentada expressa esses sentimentos relacionados com situações do passado.

Criei a minha poesia que, por acaso, é muito bonita. Adaptei aquela música: “Aquele janela virada para o mar”. Até a vou cantar: “Cem anos que eu viva,

não posso esquecer-la, aquela janela do segundo andar... E hoje, saudosa, revejo-me ao vê-la! Olhando as estrelas de noite ao luar... O vento, lá fora, rasgando horizonte, e a murmurar. Num banco de pedra e mesmo defronte da rua deserta e da rua a brilhar... Sei lá quantas vezes matei o desejo que em sonhos saltava e voar, voar... As gotas de chuva, num forte lampejo, meter a vidraça para ele acordar... Mas quis o destino, que neste momento, tão emocionada a voltasse a olhar... Que sensação doce e que doce tormento, se àquela janela eu irei voltar... - Porque agora é um lar de terceira idade. (Mulher, 79 anos)

Desta forma, torna-se claramente notório o ponto de vista relacionado com as perspetivas que dizem respeito ao passado dos seniores. Do mesmo modo que incentiva e estimula à criatividade cerebral, faz reviver os sentimentos e memórias de infância e adolescência. Assim sendo, são valorizadas as experiências passadas dos seniores e podemos depreender que os mesmos se sentem bem com isso, atribuindo grande relevância.

Neste contexto, temos por base a análise dos conceitos de literacia e de iliteracia. Assim, promoção da literacia torna-se evidente no contexto em estudo.

4.1.Literacia cívica e comunitária

No que diz respeito ao desenvolvimento das competências de literacia cívica e comunitária que se traduz num maior envolvimento com a comunidade, deve ter-se em atenção o facto de as atividades promovidas proporcionarem esse aspeto.

Todas elas, apesar de eu não ser uma pessoa até muito conservadora. Isto aqui ajuda-me a manter uma mente aberta e próxima dos outros e das preocupações com a sociedade. (Mulher, 81 anos)

Merece igualmente destaque o facto de os seniores atribuírem grande relevância às rotinas que se criam e fazem com que a participação na sociedade seja uma realidade e se sintam satisfeitos consigo mesmos e com a sociedade em seu redor. Assim, são as relações sociais que se estabelecem que assumem grande importância. Neste sentido, atribui-se, a este nível, especial importância à Academia Sénior de Estremoz, como projeto potenciador do desenvolvimento dessas mesmas relações.

Eu sempre fui uma pessoa muito sociável, mas claro que as pessoas não iriam à minha casa socializar comigo. Não teria oportunidade nem possibilidade nem de perto, nem de longe de ter tanta gente conhecida nem tantos amigos como os que tenho aqui. (Mulher, 81 anos)

Em termos de mudanças, foi principalmente o facto de me sentir mais humano e mais próximo da comunidade (Homem, 69 anos)

Em relação à participação ao nível da sociedade, também é perfeitamente notável a prevalência da mesma no discurso de todos os seniores. Assim sendo, as atividades praticadas na Academia Sénior de Estremoz encontram-se intimamente ligadas ao desenvolvimento dessas causas, na medida em que os próprios objetivos do projeto com isso se relacionam. Assim, a maioria dos seniores admite preocupar-se com as questões sociais, bem como em participar em atividades que as promovam.

Sim, participamos em todas as causas. Pertença à Amnistia Internacional e estou sempre atenta a todas as coisas. (Mulher 81 anos)

...gosto de ajudar todos, já era assim e aqui tenho ainda mais oportunidades de o ser. (Homem, 75 anos)

Vamos lá ver... eu não sou muito de me preocupar, mas acabo por estar ligado a determinadas atividades que me ajudam a desenvolver e a estar relacionado com questões desse tipo. (Homem, 69 anos)

Preocupo-me cada vez mais com o mundo em meu redor e com os outros. Aqui somos muito sensibilizados para essas questões. (Mulher, 63 anos)

Sim, sim... muito. A conjuntura também a isso nos levou e fez-nos pensar muito (Mulher, 64 anos)

Depreende-se, assim, uma leitura que assume que as atividades desenvolvidas neste projeto tornam os seniores mais sensíveis para a ajuda aos outros. Funciona como o facto de ao fazerem o bem conduza ao estímulo ao próprio bem-estar.

Este aspeto encontra-se inteiramente relacionado com a promoção do envelhecimento ativo, na medida em que conduz ao desencadear de sentimentos de utilidade na sociedade civil e responsável.

Do mesmo modo, importa destacar as palavras da coordenadora do projeto que dá especial ênfase ao voluntariado. De acordo com a sua opinião, é importante que os

seniores participem e estejam ligados a variadas causas, no sentido de sentirem responsabilidade social.

...através do voluntariado, por exemplo, agora estamos a participar numa recolha de leite e papas que os alunos do Clube dos Direitos Humanos da Escola Secundária de Estremoz estão a organizar e nós participamos sempre neste tipo de atividades... ajudando a que os alunos compreendam melhor a sua necessidade na sociedade, que se sintam úteis e responsáveis pelos projetos. Ficam empenhados em ajudar os outros, em promover o bem-estar de outros. (Coordenadora)

Posto isto, as vantagens ocorrem a vários níveis. Por um lado, o facto de sentirem vontade de participar e de estar envolvidos nestas atividades apresenta-se como uma tendência para a relação e para o envelhecimento ativo, por outro lado, ao mesmo tempo proporcionam o bem-estar e a ajuda ao próximo.

Nas palavras da coordenadora, assumem particular destaque estas atividades que se prendem com o colmatar das necessidades mais emergentes da sociedade local. Neste sentido, esta perspetiva assume particular importância no que à literacia cívica e comunitária diz respeito.

5. Autoestima e ASE

No que diz respeito ao valor que os idosos atribuem a si próprios, como seres humanos destacamos a intervenções seguintes, na medida em que as mesmas se apresentam como perfeitamente explícitas num panorama de atribuições de valor próprio. Como anteriormente foi categorizado, podemos agrupar a forma como o indivíduo se vê a si próprio e determina a sua posição perante a sociedade como resultante da junção do self material, do self social e do self espiritual. Desta forma, junta o próprio sujeito, a família e os bens materiais, bem como aquilo que a sociedade pensa a seu respeito e por fim os desejos e emoções espirituais.

Sim. Muito satisfeito, se eu não tivesse nada para fazer andava ali sentado no café. Muitas pessoas me perguntam o que ando aqui a fazer... mas eu faço algo para ajudar alguém. Se eu estou bem, tento ajudar os outros. (Homem, 75 anos)

Sim. Eu já me sentia satisfeita comigo mesma. Sempre me senti. Agora tenho menos autoestima porque me sinto a envelhecer, mas acho que a Academia Sénior nos faz muita falta e ajuda muito nesse sentido. (Mulher, 79 anos)

Um bocadinho mais, sim. Sentir que o facto de me ter reformado não me tirou a rotina e o interesse pelos temas. Isso é bom e ajuda-me a continuar a aprender. (Homem, 69 anos)

Faz-se sentir a satisfação que os seniores sentem consigo mesmos ao frequentarem a Academia Sénior de Estremoz. Neste sentido, importa esclarecer o papel que a Academia Sénior de Estremoz assume na vida destes seniores, dado que enquanto estimula a uma vida ativa e à continuidade de rotinas diárias. Paralelamente a isto, são valorizadas as atividades que se proporcionam na ASE.

5.1.Autoestima - impactos

No que concerne aos impactos que a Academia Sénior de Estremoz traz para os seniores relativamente ao seu valor, importa referir que os mesmos se refletem, essencialmente ao nível da participação, da mesma forma que são revelados sentimentos de autoestima e de autoconfiança, conforme descrevem as palavras da coordenadora do projeto.

Traduzem-se, essencialmente ao nível da participação e dos sentimentos de autoestima e autoconfiança. Para eles torna-se muito importantes serem valorizados, haver quem lhes dê importância e valor ao trabalho que desenvolvem e às competências adquiridas. (Coordenadora)

Alguns seniores demonstram o seu caráter otimista e atribuem um importante papel à Academia Sénior de Estremoz, neste sentido. Chegam mesmo a referir que as percepções que os outros constroem e o valor que atribuem aos seniores faz com que os mesmos se sintam valorizados. Esse aspeto funciona quase como se o valor que atribuem a si próprios se encontrasse diretamente relacionado com as valorizações que os outros lhes atribuem, bem como às suas atividades e experiências realizadas. Por esta via, deve

considerar-se e podemos referir a já falada self social, como estando inteiramente relacionada com o que acabou de ser referido.

Eu sempre fui otimista, mas aqui tem-me ajudado muito a ser otimista e a desenvolver as minhas capacidades. Cada vez são mais as coisas para me distrair e me sentir ocupado. E posso dizer sim, que estas atividades que desenvolvo aqui são bastante boas para isso mesmo, ajudam muito (Homem, 75 anos)

Para além disto, os seniores demonstram vontade em continuar a aprender e a sentir-se ativos. O facto de estarem em constante aprendizagem faz com que se esforcem para melhorar aquilo que constitui as suas potencialidades. Deste modo, está o conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida relacionado com a atribuição de valor e estima por si próprios que conduz, consequentemente, a sentimentos de bem-estar.

...acho que uma pessoa está sempre a tentar melhorar as suas qualidades. Penso que todos somos assim. E mal quando deixamos de o ser, não é? (Homem, 69 anos)

Sim, é bom sentir quando os outros apreciam o nosso trabalho e a nossa dedicação bem como o empenho. Pelas diversas coisas e atividades que já tive a sorte de realizar, sinto muito esse valor por mim próprio e estas atividades têm ajudando muito. (Homem, 69 anos)

Por outro lado, o incentivo às atividades solidárias que ajudam e promovem o bem estar social por variadas vertentes faz com que se consigam sentir responsáveis pela sociedade, é promovida a responsabilidade social, bem como são desenvolvidas as competências de literacia cívica e comunitária.

Sim, por várias razões e uma delas é a ligação ao voluntariado. Faz-me acreditar em mim e nos outros, nas minhas capacidades e nas dos outros. (Mulher, 63 anos)
Sem a academia sénior não era certamente tão feliz, não alterou a minha existência, mas preenche e completa o meu ser. (Mulher, 64 anos)

Neste contexto, em jeito de conclusão pode destacar-se a intervenção seguinte como sendo de grande importância, dado que resume a forma como os seniores descrevem os seus sentimentos, uma vez frequentando as aulas da Academia Sénior de Estremoz.

Para mim própria, tenho mais autoestima, sinto-me melhor e mais feliz (Mulher, 81 anos)

Na Academia Sénior de Estremoz, estes sentimentos pautam-se, em grande parte pelo autoconceito, ou seja, pelo processo avaliativo que o individuo faz de si mesmo, das suas qualidades e dos seus empenhos. Neste sentido, os seniores referem o seu sentimento de utilidade perante a sociedade, sentem-se competentes e acham que fazem o bem pela sociedade. Esse fator apresenta-se como um fator muito importante, na medida em que esse sentimento é impulsionado pelo referido projeto.

Sim, sinto-me útil e que faço bem à sociedade. E sinto que os outros me veem também dessa mesma forma, é bastante agradável e essencial devido à idade que já temos, sinto-me feliz aqui e a desenvolver estas atividades. (Homem, 75 anos)
Eu considero-me útil. Ensino muita gente e partilho as minhas experiências com muita gente. (Mulher, 79 anos)

Tem havido uma continuidade e não fui para baixo, muitas vezes, esqueço-me que sou velha. (Mulher, 79 anos)

Eu transmito felicidade aos outros e quando me avaliam, dizem isso mesmo e isso é muito gratificante para mim. (Mulher, 64 anos)

Assim, as intervenções apresentadas vão, claramente, de encontro ao que foi referido. É relacionada a atividade da Academia Sénior com o sentimento de utilidade perante a sociedade. Deve realçar-se, ainda, que nenhum dos seniores entrevistados apresentou uma fraca autoestima ou sentimentos negativos.

Este fator faz pensar na intervenção de um autor já referido neste estudo, Mosquera (1983) que nos refere que a autoestima se apresenta como sendo um processo contínuo em atualização mediante a nossa interação em grupo. Assim, a autoestima por aumentar ou diminuir de acordo com as atividades ou áreas experienciadas e a sua satisfação perante isso. Como consequência, o mesmo autor defende que as pessoas que

possuem uma autoestima mais elevada tendem a experimentar uma sensação de controlo e de autonomia sobre a sua vida, obtendo para si mesmos sentimentos relacionados com a satisfação e a realização pessoal.

5.2.ASE e a promoção da autoconfiança

No seguimento do que foi anteriormente descrito, podemos dar especial atenção às seguintes palavras da coordenadora do projeto que remetem para o cultivo dos sentimentos de autoconfiança.

Assim, é realçada a ideia de que a Academia Sénior conduz a esses sentimentos, melhorando a visão dos seniores que já eram otimistas e proporcionando essa visão naqueles que menos detinham essa imagem da vida.

Eles são autoconfiantes e valorizam-se bastante. Alguns deles têm ainda um longo caminho a seguir... Mas depois, com o incentivo uns dos outros chegam à conclusão que conseguem, sentem-se felizes com isso e, como consequência passam a valorizar-se mais. (Coordenadora)

Todos eles têm autoconfiança ou a maior parte deles. Mas isso é outro aspeto muito bom, eles têm-se ajudado mutuamente. Há uma grande interajuda e relação mútua, sendo muito gratificante e estimulante a parecer que acaba por existir. (Coordenadora)

Esta academia caminha sempre no sentido da autoconfiança, sem dúvida. (Coordenadora)

Assim, a autoconfiança gera sentimentos de satisfação no seio dos seniores, bem como de todos os envolvidos no projeto. Por esta via a Academia Sénior de Estremoz promove a autoconfiança, bem como as potencialidades que daí resultam como consequência.

Neste sentido, pode referir-se o carácter de incentivo que se faz sentir nas atividades da Academia Sénior de Estremoz e que são promovidas intensamente.

O saber participar na escrita criativa e o desenvolvimento dessas questões em torno da mudança de mentalidades é claramente uma grande evolução em torno da autoestima e da participação ativa no seio da sociedade. Afinal de contas, uma

pessoa ativa, participativa e dinâmica tem mais facilidade em interagir, em se relacionar e em compreender todo o mundo em seu redor. (Coordenadora)

As atividades desenvolvidas na Academia Sénior de Estremoz são facilitadoras da promoção do envelhecimento ativo. Deste modo, conduzem a sentimentos recheados de autoestima resultantes da participação na sociedade.

Deste modo, as dinâmicas sociais que se fazem sentir na Academia Sénior de Estremoz impulsionam e estimulam ao crescimento de sentimentos bons e muito próximos de uma qualidade de vida agradável e estimulante no que se relaciona com o bem-estar social dos seniores.

Ora, isto tem implicações enormes ao nível da literacia e uma pessoa que se sente culta, instruída, atualizada sente-se, obviamente, mais feliz. Esse fator faz desenvolver as expetativas, os interesses. Em todas as idades isso é importante, mas na faixa etária em que deixa de haver uma atividade laboral, em que a participação passa a ser mais reduzida e as rotinas também, a expressão que tudo isto assume é ainda maior e faz com que tudo acabe por se refletir ainda mais. Isso reflete-se muito a nível do voluntariado, participação cívica, informática, entre outras. (Coordenadora)

Neste prisma, estes passam a ser fatores que assumem particular interesse quando pensamos na intervenção de determinados autores, de que é exemplo Mosquera (1983), sendo um autor que defende que as pessoas com uma autoestima elevada tendem a experimentar uma maior sensação de controlo e de poder sobre a sua vida, bem como uma extrema sensação de autonomia.

Eu nunca liguei muito ao meu valor. São os outros que me têm de avaliar, não faço as coisas por isso, mas, quer dizer, procuro dar um grande incentivo para elas se sentirem valorizadas. (Mulher, 79 anos)

Desde que uma pessoa veja que continua a desenvolver-se e é reconhecido pelas pessoas que o rodeiam, penso que tudo vale a pena. (Homem, 69 anos)

Sou, sou muito otimista. Sempre fui, acredito muito nas pessoas. Aqui tenho continuado a ser e tenho conseguido desenvolver o meu estilo de vida em tono do otimismo e transmitido esse otimismo aos outros. (Mulher, 81 anos)

Neste contexto, as pessoas que se sentem valorizadas acabam por se autovalorizarem, assumindo uma vida feliz e alegre.

Por outro lado, o nível de autoestima influencia do modo como os indivíduos estão motivados, persistentemente adquirem e atingem os níveis de sucesso desejados nas mais diversas áreas de atividade.

PARTE VI – Conclusões

A aprendizagem ao longo da vida constitui-se como bastante relevante, na medida em que se trata de uma ideia que rompe, inevitavelmente com as ideias tradicionais e pré-concebidas relativas ao percurso educativo do indivíduo. Siteo (2006) refere que a aprendizagem ao longo da vida é “toda a atividade de aprendizagem em qualquer momento da vida, com o objetivo de melhorar os conhecimentos, as aptidões e competências, no quadro de uma perspetiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego” (De acordo com o Memorando de Aprendizagem ao Longo da Vida³)

Evidentemente, as Universidades da Terceira Idade, bem como as Academias Sénior são respostas que aplicam este conceito, designadamente pela sua filosofia de atuação.

Assim, a principal inquietação já referida prende-se com a constatação da necessidade de aprofundar as questões do envelhecimento e da literacia nas pessoas que envelhecem. Posto isto, as respostas sociais que formam medidas de envelhecimento ativo, desenvolvem respostas a inúmeras preocupações e problemas relacionados com as repercussões que o envelhecimento acarreta para a vida dos indivíduos.

Com efeito, neste momento, merece destaque a temática em estudo relacionando a mesma com as conclusões que o presente estudo permitiu aferir.

Assim, conforme mencionado no enquadramento teórico, são referidos por alguns autores cinco objetivos inerentes à educação dos idosos, tais como, apoiar o idoso ao nível da compreensão acerca das mudanças corporais, cognitivas e comportamentos decorrentes do processo de envelhecimento; acompanhar no processo de adaptação às rápidas alterações do meio; desenvolver no próprio indivíduo a capacidade de aquisição de novas competências; conduzir os idosos à aquisição de capacidades de adaptação a novas situações, bem como a novos contextos; proporcionar a participação na sociedade conduzindo-os à descoberta de novos papéis no seio da mesma.

Desta forma, e chegados a este ponto, devemos ter em atenção os objetivos que são apontados como condutores à implementação do referido projeto. Assim, os principais objetivos vão perfeitamente ao encontro dos primeiramente referidos. Senão, vejamos: estender o conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida ao grupo etário dos idosos; criar, desenvolver e organizar regularmente atividades de aprendizagem, ensino

³ “Documento de trabalho dos serviços da Comissão Europeia apresentado em Novembro de 2000” (Siteo, 2006)

informal, recreativas, de convívio, de animação cultural em geral, para e com os maiores de 50 anos.

Neste contexto, de acordo com o observado, pode referir-se que estes objetivos se pautam pelas descrições desenvolvidas acima, em que os idosos são estimulados a caminhar de encontro a uma velhice harmoniosa e com a melhor forma de vida possível. As atividades para as quais são conduzidos evidenciam, claramente, o apoio prestado e a preocupação com os sentimentos de pertença a determinados grupos, ajudando a combater os estereótipos que acompanham o envelhecimento. Esse aspeto não deve ser ignorado na medida em que a ASE assume, aqui, um importante papel.

O conceito de experiência também merece destaque no que diz respeito às conclusões que podem aqui ser tecidas. A experiência é evidenciada como algo perfeitamente notório e que se traduz pelas intervenções apresentadas. A maior parte dos idosos demonstra orgulho naquilo que fez durante a sua vida, nos ensinamentos que transmitiu e naquilo que tem aprendido por via da frequência no projeto referido, aspeto este que se relaciona com o facto de passarem a ser valorizadas a

Relativamente aos conceitos em torno da educação pode-se depreender que a educação não formal é a que deve ser tida em conta ao nível das competências que se desenvolvem no decorrer das aulas e das atividades que são promovidas na Academia Sénior de Estremoz.

Só nos últimos anos, a educação voltada para os idosos tem assumido maior destaque, através das políticas públicas pautadas em torno do envelhecimento ativo. Este aspeto surgiu na medida em que se constatou que a população estava cada vez mais envelhecida e que havia a necessidade de contemplar os idosos nas políticas criadas em torno da educação.

Variados autores referem a aprendizagem continuada como potenciadora de um certo nível e proteção para os idosos também ao nível da saúde. Assim, defende-se que as atividades desenvolvidas em projetos desta natureza também ajudam na promoção de um estilo de vida saudável. Este fator também se torna perfeitamente evidente chegando a haver seniores que referem que se sentem melhores, com mais saúde e com o cérebro ativo. Assim, são perfeitamente vistas, na prática, as perspetivas dos autores referidos.

Defende-se, assim, que o indivíduo idoso envolvido em programas de aprendizagem contínua e integrados em programas específicos para idosos tem maior probabilidade de aceder a essas descobertas de ponta de forma mais rápida. Disso, no projeto apresentado, são perfeitamente exemplo as Tecnologias da Informação e

Comunicação. Esta disciplina tem assumido uma importância extrema, na medida em que todos os seniores que a frequentam se demonstram satisfeitos com isso. Os que ainda não a frequentam demonstram uma grande vontade em começar a participar para poder adquirir competências.

No que diz respeito à promoção das competências de literacia, estas tornam-se evidentes após a análise das entrevistas efetuadas aos seniores. Aqueles que as frequentam têm desenvolvido ferramentas ao nível das competências de literacia notória e principalmente ao nível da literacia cívica e comunitária e da literacia tecnológica. A literacia cívica e comunitária pauta-se, essencialmente, pelo envolvimento em atividades para e com a sociedade civil que se encontram, na maioria dos casos, relacionadas com o voluntariado e a solidariedade social.

Como consequência de tudo isto foi estudado, ainda que de forma mais breve, o conceito de autoestima e analisada a forma como a frequência das atividades em causa e o desenvolvimento das competências de literacia promovem o desenvolvimento dos sentimentos de autoestima. Conclui-se, assim, que se os comportamentos e atividades desenvolvidas são favoráveis para com o sujeito então este irá desenvolver atitudes positivas face a si próprio e consequentemente face à sociedade em geral.

Outro aspeto que é referido pelos seniores tem a ver com o facto de desenvolverem sentimentos de pertença a determinados grupos bem como o envolvimento com a sociedade civil, com outros públicos e faixas etárias torna evidente uma melhoria ao nível da qualidade de vida dos seniores e uma melhoria bastante notória ao nível do valor por si próprio.

Tendo sido estudado pelos autores referidos, o valor de autoestima pode variar, aumentar ou diminuir de acordo com as experiências vivenciadas. Assim, o envolvimento em determinadas áreas proporciona, através da satisfação com as mesmas uma melhoria muito significativa ao nível dos sentimentos de estima próprios.

Desta forma, se as competências de literacia são desenvolvidas na Academia Sénior de Estremoz, o sénior que as desenvolve, sente-se, consequentemente, mais feliz e satisfeito com a sua própria existência.

Bibliografia

A.A.V.V (2009). Idosos no Brasil- Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade, SP Brasil: Edições Sesc.

ÁVILA, P. (2005). A Literacia dos Adultos: Competências-Chave na Sociedade do Conhecimento, tese de doutoramento.

BARROS, R. (2011). Genealogia dos conceitos em educação de adultos: Da Educação Permanente à Aprendizagem ao Longo da Vida. Chiado Editora.

BARREIRA, C. & PINTO, J. (2006). A investigação em Portugal sobre avaliação das aprendizagens dos alunos (1990-2005). Consultado em Junho de 2013 em <http://www.educ.fc.ul.pt/docentes/msantos/spce.pdf>.

BENAVENTE, Ana (coord.), Alexandre Rosa, António Firmino da Costa, Patrícia Ávila (1996), A Literacia em Portugal. Resultados de uma Pesquisa Extensiva e Monográfica, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian e Conselho Nacional de Educação.

BERGER, L. & MAILLOUX-POIRIER, D. (1995). Pessoas Idosas: uma abordagem global. Lisboa: Lusodidacta.

BERNARDO, R., & MATOS, M. (2003). Adaptação portuguesa do physical self-perception profile for children and youth e do perceived importance profile for children and youth. *Análise psicológica*, 2 (xxi), pp127-144.

BOGDAN, R., BIKLEN, S., (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

CANÁRIO, R. (2000). *Educação de Adultos – Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa- Formação/ Anefa.

CAVACO, C. (2002). *Aprender Fora da Escola: Percursos de Formação Experiencial*. Lisboa: Educa/UIDCE.

CAVACO, C. (2009). *Adultos pouco escolarizados. Políticas e práticas de formação*, Lisboa, Educa.

CIESLAK, F., ELSANGEDY, H. M., KRINSKI, K., BUZZACHERA, C. F., VITORINO, D. C., VILELA JÚNIOR, G. B. & LEITE, N. (2007). Estudo da qualidade de vida de mulheres idosas participantes do programa da universidade aberta à terceira idade na cidade de Ponta Grossa – Pr. Revista Digital (113).

COSTA, António, e Patrícia Ávila (1998), “Problemas da/de literacia: uma investigação na sociedade portuguesa contemporânea” in *Ler História*, nº 35, pp. 127-150.

FERREIRA, P. M. (2011), *Envelhecimento activo e relações intergeracionais*, XV Congresso Brasileiro de Sociologia Curitiba, Sociedade Brasileira de Sociologia, 26 a 29 de Julho 2011.

FLICK, Uwe (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Monitor.

FONSECA, M. A. (2006). *O Envelhecimento – Uma abordagem psicológica*. Universidade Católica Editora. 2ª Edição.

GUERRA, Isabel Carvalho (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentidos e formas de uso*. Principia.

HATTIE, J. (1992). *Self-concept*. New jersey: Laurence Erlbaum Associates.

JACOB, L. (2008). *Animação de Idosos*. (4ª ed.) Âmbar.

LIMA, L. (2010). “Notas breves de um participante”, em *O Direito de Aprender*, 12, Lisboa, Associação O Direito de Aprender, pp. 30-33.

MONTEIRO, H., e NETO, F. (2008). Universidades da Terceira Idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência. Porto: Livpsic)

MOSQUERA, J. J. M., & STOBÄUS, C. D. (2006). Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7 (1), 83-88.

NERI, A. L. (2001). Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. 2º Congresso Paulista De Geriatria E Gerontologia. Brasil.

NEVES, A. (Org.) (2005). Estudo de avaliação das políticas de aprendizagem ao longo da vida. Lisboa: DGEEP.

OMS (2002), “Active ageing. A policy framework”. Second United Nations World Assembly on Ageing, disponível em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf, consultado em junho de 2013.

OSÓRIO, A. & PINTO, F. (2007). As pessoas idosas – Contexto Social e Intervenção Educativa. Lisboa: Climepsi Editores.

PAÚL, Constança (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte familiar. *Sociologia*, Porto, vol. 5.

PLANO GERONTOLÓGICO DA REGIAO AUTÓNOMA DA MADEIRA – Viver mais, Viver melhor, 2009-2013.

QUINTAS, H. (2008). Educação de Adultos – Vida no Currículo e Currículo na Vida. Lisboa: Agência Nacional para a Qualificação.

QUIVY, Raymond; CAMPENHOUDT, LucVan (2003). Manual de Investigação em Ciências Sociais; Gradiva; Lisboa.

ROLDÃO, F. (2009). Aprendizagem contínua de adulto-idosos e qualidade de vida: refletindo sobre possibilidades em atividades de extensão nas universidades; RBCEH; Passo Fundo, v.6, n.1, p.61-73, jan/abr.

RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade); consultado em junho de 2013, em <http://www.rutis.pt/cgi-bin/reservado/scripts/command.cgi/?naction=4&mn=EkpFuVZIEynEumlwl1>.

SANTOS, P. J. (2008). Validação da rosenberg self-esteem scale numa amostra de estudantes do ensino superior. In ana paula noronha, carla machado, leandro almeida, miguel gonçalves, sara martins & vera ramalho (organizadores), avaliação psicológica: formas e contextos (vol. XIII) [Cd-Rom]. Braga: Psiquilíbrios Edições.

SANTOS, P. J. & MAIA, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de rosenberg. Psicologia: teoria, investigação e prática, 2, 253-28.

SIMÕES, A. (2006b). A nova velhice. Um novo público a educar. Porto: Âmbar.

SITOE (2006), “Aprendizagem ao Longo da Vida: Um conceito utópico?; COMPORTAMENTO ORGANIZACIONAL E GESTÃO, 2006, VOL. 12, N.º 2, 283-290; Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

TRILLA, J. (2004.) Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos. Lisboa, Instituto Piaget.

TRIVIÑOS, Augusto N.S. (1995). Introdução à pesquisa em Ciências Sociais – Pesquisa Qualitativa em Educação”. São Paulo: Editora Atlas.

VAZ SERRA, A. (1986). A importância do auto-conceito. Psiquiatria clínica, 7 (2), 57-66.

VAZ SERRA, A. (1988). Atribuição e auto-conceito. Psychologica, 1, 127-141.

VIEGAS, S. de M., GOMES, C. A. (2007) A Identidade na velhice. Lisboa. Colecção Idade do Saber.

ZIMERMAN, G.I. (2000) Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre. Artes Médicas Sul.

ANEXOS

GUIÃO DE ENTREVISTA I

COORDENAÇÃO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ

Este guião destina-se a orientar uma entrevista semi-diretiva efetuada à Técnica Responsável pelo desenvolvimento do projeto “Academia Sénior de Estremoz” nesse mesmo concelho, de modo a permitir analisar a realidade da instituição sob o ponto de vista da sua atuação e da promoção do envelhecimento ativo, de um modo geral. Mais especificamente, pretende-se compreender as perceções de que esta se faz acompanhar, no que respeita à análise da literacia como promotora de autoestima no seio dos que frequentam a Academia Sénior de Estremoz. Mais se informa que os dados são estritamente confidenciais.

1. Análise genérica do projeto, de acordo com o que contribuiu para a sua implementação;
 - 1.1 – Caracterização da população idosa do concelho de Estremoz;
 - 1.2 - Fatores/ necessidades que conduziram à realização do projeto;
 - 1.3 - Objetivos subjacentes à implementação do projeto;
 - 1.4 - Grau de concretização desses objetivos;
 - 1.5 - Custos inerentes à implementação do projeto;
 - 1.6 - Modo de funcionamento;
 - 1.7 - Adesão inicial;
 - 1.8 – Principais ganhos/perdas para os participantes no projeto;
 - 1.9 – Analisar os tipos e características das atividades desenvolvidas no projeto;

2. Análise das motivações e perspetivas que acompanham a promoção do envelhecimento ativo;
 - 2.1 Quais as práticas de envelhecimento ativo no concelho de Estremoz?
 - 2.2 De que forma a ASE se apresenta como política de envelhecimento ativo?
 - 2.3 Em que políticas de envelhecimento ativo já participou, enquanto membro potenciador deste tipo de atividades?
 - 2.4 Dessas, quais considera que sejam mais eficazes no que aos princípios de envelhecimento ativo diz respeito (tríade saúde, participação e segurança)?

3. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

- 3.1 Quais os “tipos de literacia” que, na sua opinião, são promovidos por via das atividades da Academia Sénior de Estremoz?
 - 3.2 Que impactos este projeto tem assumido ao nível da promoção da literacia cívica e comunitária?
 - 3.3 Que alterações se fizeram sentir, essencialmente, ao nível das mentalidades dos intervenientes no projeto?
 - 3.4 Que impactos tem a mudança dessas mentalidades no seio das relações e redes sociais dos seniores?
 - 3.5 E ao nível das relações intergeracionais, a que efeitos conduz?
4. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;
 - 4.1 Que impactos considera que advém para os seniores, no que diz respeito aos sentimentos de estima e valor por si próprios?
 - 4.2 De que forma se traduzem esses impactos?
 - 4.3 Relativamente a sentimentos de autoconfiança, que atitude tomam os seniores que frequentam as atividades da Academia Sénior de Estremoz?
 - 4.4 Considera que as atividades que se desenvolvem na Academia Sénior de Estremoz promovem a literacia cívica?
 - 4.5 De que forma o tipo de literacia que é promovido, pode conduzir ao desenvolvimento de sentimentos de autoestima?

Obrigada pela sua colaboração!

GUIÃO DE ENTREVISTA II

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ

Este guião destina-se a orientar uma entrevista semi-diretiva aplicada si, enquanto aluno que frequenta as atividades que decorrem na Academia Sénior de Estremoz. A mesma permite analisar a realidade da instituição sob o ponto de vista da sua atuação e da promoção do envelhecimento ativo, de um modo geral. Mais especificamente, pretende-se compreender as perceções de que esta se faz acompanhar, no que respeita à análise da literacia como promotora de autoestima no seio dos que frequentam a Academia Sénior de Estremoz.

A sua participação é determinante para o desenvolvimento do estudo em causa, dado que sem a sua participação nestas atividades não se registaria a existência deste projeto. Tudo o que disser será estritamente confidencial, pois os resultados serão codificados.

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1. – Idade;
 - 1.2.– Género;
 - 1.3. - Profissão (antes da reforma, se for caso disso);
 - 1.4. - Nível de Escolaridade;
 - 1.5.– Gostos pessoais;
 - 1.6. - Interesses pessoais;
 - 1.7. - Passatempos preferidos;
 - 1.8. - Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado);
 - 1.9.– Zona em que vive;
 - 1.10. – Tipo de relações de vizinhança (relações sociais)

2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;
 - 2.1.O que o/a levou a inscrever-se nesta Academia no sentido de participar nestas atividades?
 - 2.2.Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?

2.3.Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus?

Porquê?

2.4.Porque motivo(s) frequenta as atividades em causa?

3. Tipo de atividades em que participa.

3.1. Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?

3.2. Quais são as que mais gosta?

3.3. Quais são as que menos gosta?

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido ideias novas?

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto?

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe chegam?

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse pelas coisas?

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

4.11. E em relação à autonomia a nível informativo, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens lhe trouxe?

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

- 5.1.O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?
- 5.2.Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?
- 5.3.Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/ desenvolvido?
- 5.4.Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?
- 5.5.No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?
- 5.6.A atitudes que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?
- 5.7.Considera-se uma pessoa otimista?

TRANSCRIÇÕES DE ENTREVISTAS

I – COORDENADORA DA ASE

1. Análise genérica do projeto, de acordo com o que contribuiu para a sua implementação;

1.1. Caraterização da população idosa do concelho de Estremoz;

1.2.Fatores/ necessidades que conduziram à realização do projeto;

A Academia Sénior existe desde 2006 e tem a sua implementação direcionada principalmente em torno do combate ao envelhecimento da população e falo, essencialmente em relação ao isolamento a que a maioria dos idosos do nosso concelho estão sujeitos. Um dos nossos objetivos tem sido, essencialmente, o de combater esse isolamento, de alguma forma.

1.3.Objetivos subjacentes à implementação do projeto;

Os principais objetivos prendem-se com: o estender do conceito de Aprendizagem a Longo da Vida à população sénior; promover e dinamizar com regularidade atividades de convívio, animação cultural em geral que ajudem a consolidar a imagem do idoso como um cidadão capaz de transmitir também os seus conhecimentos e as suas vontades.

1.4.- Grau de concretização desses objetivos;

A resposta tem sido muito positiva, pois há uma grande parte da população dessa faixa etária aqui inscrita e que participa em muitas atividades. É um grupo muito heterogéneo e que envolve cerca de três gerações, a partir dos 50 até aos 80 e muitos.

1.5. - Custos inerentes à implementação do projeto;

Todos os professores são voluntários. Alguns deles são professores aposentados, outros são colaboradores do município, mas que nada mais auferem por isso. É um projeto que acarreta alguns custos, custos esses que são suportados pelo município de Estremoz, pois para os alunos tudo é completamente gratuito, estando todos os custos associados a cargo do município.

1.6. - Modo de funcionamento;

Relativamente ao horário de funcionamento posso dizer que há aulas a semana toda, está completamente lotado o horário. Este ano abriram mais 5 disciplinas novas, o que ajudou a preencher ainda mais o horário das atividades. O Inglês, a Alfabetização, a Jardinagem e Agricultura Biológica, a Barrística e as Artes Decorativas.

1.7. - Adesão inicial;

A resposta foi muito positiva desde muito cedo. As pessoas tiveram curiosidade e as primeiras vieram por isso mesmo e foram passando a palavra às outras. A Tecnologias da Informação, desde que surgiu tem sido das mais procuradas, as pessoas procuram muito aprender a mexer nos computadores e a desenvolver as suas atividades em torno disso, penso que também porque a própria sociedade faz despertar esse interesse. Hoje em dia, tudo gira em torno disso. É um facto.

1.8.– Principais ganhos/perdas para os participantes no projeto;

Eu considero que há mais ganhos, principalmente para os alunos, mas não só. O próprio professor que ensina e transmite os conhecimentos, acaba por ser um líder de diálogo, pois também ele tem muito a ganhar. Pois, o facto de se reunir e relacionar com pessoas mais velhas, mais experientes também acaba por aprender. Eu considero que o que se passa aqui é uma rica troca de conhecimentos e de experiências. É sempre um ganho. Não vejo as perdas. Depois outra coisa que me faz pensar e descrever a realidade prende-se com o facto de termos um grupo bastante heterogéneo também em termos de habilitações literárias. Isso também torna todas as interações ainda mais enriquecedoras, porque uns tem anos na escola e outros tem a escola da vida.

1.9.– Analisar os tipos e características das atividades desenvolvidas no projeto;

Em termos das disciplinas temos, além das que eu já disse que são novas, temos a Informática (TIC), Cidadania e Voluntariado, Cultura Portuguesa, Clube a

Agulha, Clube do Tricot, Poesia e Conto, o Teatro, que tem tido uma grande expressão; a Dança e os Cantares têm também uma grande adesão e atuam, muitas vezes, em público.

2. Análise das motivações e perspetivas que acompanham a promoção do envelhecimento ativo;

2.1. Quais as práticas de envelhecimento ativo no concelho de Estremoz?

No concelho de Estremoz, além da Academia Sénior, eu penso que é a ginástica que está direcionada também para a população não idosa. Há também, promovido pelo município, atividades de hidroginástica e sei que muitos dos idosos que vem aqui também se frequentam as atividades na piscina. Tem a semana ocupadíssima com tanta coisa.

Mas, principalmente, em termos de atividades que dinamizem a vida dos seniores temos não há mais nenhuma que esteja tão direcionada e completa como a Academia Sénior.

2.2. De que forma a ASE se apresenta como política de envelhecimento ativo?

De várias formas contribui para potenciar o envelhecimento ativo, nomeadamente por existir uma enorme diversidade de atividades que conduzem a um desenvolvimento das competências adquiridas... isso é algo de proporciona o envelhecimento ativo, ajuda a manter a mente sã, equilibrada e interessada em aprender novas coisas, mantém uma rotina, o contacto com o exterior, o convívio com as pessoas. Penso que é a mais pura forma de promover o envelhecimento ativo. Um bom exemplo é a questão das TIC, é tanta gente a querer perceber as tecnologias... isso é tão gratificante. Na área da pintura, da escrita criativa que muitos deles também adoram.

2.3. Em que políticas de envelhecimento ativo já participou, enquanto membro potenciador deste tipo de atividades?

Eu não participei noutras atividades relacionadas com o envelhecimento ativo, sempre foi em torno das atividades mais dos jovens, a minha experiencia foi a nível do ensino e da formação de adultos, sendo que só mais tarde desenvolvi a ligação a este projeto.

2.4. Dessas, quais considera que sejam mais eficazes no que aos princípios de envelhecimento ativo diz respeito (tríade saúde, participação e segurança)?

A nível da participação acho que é o mais notório. O facto de haver um envolvimento com a comunidade faz com que se sintam dinâmicos, ativos e sobretudo cidadãos com capacidade de participar nos eventos da sociedade civil. Esse aspeto é bastante relevante, dado que vem contrariar a clara tendência que existe em torno da reforma e da conseqüente inatividade desse período. Em breve vai ocorrer um desfile literário que promove a intergeracionalidade entre gerações, é uma parceria entre a escola e a Academia Sénior. Foi pensado mesmo para promover as relações intergeracionais.

3. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

3.1. Quais os “tipos de literacia” que, na sua opinião, são promovidos por via das atividades da Academia Sénior de Estremoz?

Eu acho que, de varias formas, a literacia se manifesta não é? Por exemplo, a nível da Cidadania eu acho que os níveis de literacia aumentam, pelos temas que abordamos lá. Mas não só, penso que a nível da disciplina da escrita criativa tem sido muito bom também. Eles manifestam agrado pelos conhecimentos que desenvolvem, havendo alguns que chegam a desenvolver novos talentos. E a nível da informática, o facto de pesquisar, terem acesso rápido à informação e o sentimento de acompanharem as tecnologias a que a sociedade tem estado sujeita. Penso que desenvolver muito e muito a literacia. Acho que aqui, a vários níveis, são proporcionadas as condições para que se promovem competências relacionadas com uma melhor compreensão e percepção da realidade. Tem sido muito proveitoso para todos no que diz respeito a esse aspeto. Eu acho que sim.

3.2. Que impactos este projeto tem assumido ao nível da promoção da literacia cívica e comunitária?

Eu acho que aí também, designadamente através do voluntariado, por exemplo, agora estamos a participar numa recolha de leite e papas que os alunos do Clube do Direito Humanos da Escola Secundária de Estremoz estão a organizar e nós participamos sempre neste tipo de atividades. Tem sido, portanto a nível da participação, muito útil e proveitoso, ajudando a que os alunos compreendam melhor a sua necessidade na sociedade, que se sintam uteis e responsáveis pelos projetos. Ficam empenhados em ajudar os outros, em promover o bem-estar de outros e valorizam imenso esse factor. Adoram referir que ajudar e que gostam de ajudar.

E depois ainda há um outro aspeto que eles valorizam muito que tem a ver com o facto de ele gostarem muito do trabalho que desenvolvem e de o mostrar à comunidade, gostam que os outros apreciem o seu trabalho. Um bom exemplo são os trabalhos de pintura e também os usados na escrita criativa.

3.3. Que alterações se fizeram sentir, essencialmente, ao nível das mentalidades dos intervenientes no projeto?

Eu acho que isso acontece sempre, há sempre alteração de mentalidades quando as pessoas participam em algo diferente, ainda mais quando se foi educado numa sociedade totalmente diferente e oposta àquilo que ela é hoje. Abrem-se novos horizontes quando se conhecem novas áreas. O facto de estarem a frequentar a Academia faz com que se sintam úteis e responsáveis pela sociedade.

3.4. Que impactos tem a mudança dessas mentalidades no seio das relações e redes sociais dos seniores?

Eu acho que se reflete, principalmente, a nível da forma como agem, da rede. Há um ganho enorme, uma grande promoção das relações uma responsabilidade pela sociedade em redor.

3.5. E ao nível das relações intergeracionais, a que efeitos conduz?

4. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

4.1. Que impactos considera que advém para os seniores, no que diz respeito aos sentimentos de estima e valor por si próprios?

Eles são autoconfiantes e valorizam-se bastante. Alguns ainda têm um longo caminho para seguir, pois muitos deles dizem: eu não sou capaz. Mas depois, com o incentivo uns dos outros chegam à conclusão que conseguem, sentem-se felizes com isso e, como consequência passam a valorizar-se mais.

4.2. De que forma se traduzem esses impactos?

Traduzem-se, essencialmente ao nível da participação e dos sentimentos de autoestima e autoconfiança. Para eles torna-se muito importante serem valorizados, haver quem lhes dê importância e valor ao trabalho que desenvolvem e às competências adquiridas. Tem sido muito benéfico nesse aspeto.

4.3. Relativamente a sentimentos de autoconfiança, que atitude tomam os seniores que frequentam as atividades da Academia Sénior de Estremoz?

Eles todos tem autoconfiança, ou a maior parte deles. Mas isso é outro aspeto muito bom, eles têm-se ajudado mutuamente. Há uma grande interajuda e relação mútua, sendo muito gratificante e estimulante a pareceria que acaba por existir. Muitos deles começam por dizer: eu não sou capaz e depois acabam por conseguir e isso apresenta-se como algo de muito gratificante e eles sentem-se muito bem com isso. Parece que ganham uma nova alma, uma nova vida. Esta academia caminha sempre no sentido da autoconfiança, sem dúvida nenhuma. E temos conseguido, tem sido muito agradável, cada vez mais ver as mudanças e aquilo que eles vão evoluindo.

4.4.Considera que as atividades que se desenvolvem na Academia Sénior de Estremoz promovem a literacia cívica?

Eu acho que promovem, principalmente no que se refere à participação na comunidade. São muitas atividades em que eles têm participado ativamente. Em todas as disciplinas há atividades externas que promovem o intercâmbio, as relações sociais, a ligação entre as instituições, entre as gerações. É tomar de consciência daquilo que é a sociedade e do valor que pode ter a participação no seio da mesma. Tem sido muito vantajoso e honestamente a literacia cívica é promovida e muito.

4.5.De que forma o tipo de literacia que é promovido, pode conduzir ao desenvolvimento de sentimentos de autoestima?

O saber participar na escrita criativa e o desenvolvimento dessas questões em torno da mudança de mentalidades é claramente uma grande evolução em torno da autoestima e da participação ativa no seio da sociedade. Afinal de contas, uma pessoa ativa, participativa e dinâmica tem mais facilidade em interagir, em se relacionar e em compreender todo o mundo em seu redor. Ora, isto tem implicações enormes ao nível da literacia e uma pessoa que se sente culta, instruída, atualizada sente-se, obviamente, mais feliz. Esse fator faz desenvolver as expetativas, os interesses. Em todas as idades isso é importante, mas na faixa etária em que deixa de haver uma atividade laboral, em que a participação passa a ser mais reduzida e as rotinas também, a expressão que tudo isto assume é ainda maior e faz com que tudo acabe por se refletir ainda mais. Isso reflete-se muito a nível do voluntariado, da participação cívica, da informática, entre outras.

É uma mais-valia a todos os níveis que falamos. Reflete e desenvolve, a todos os níveis, a literacia que acaba por conduzir e dar origem aos sentimentos de confiança, valor por si próprio. Aspetos fundamentais para potenciar o envelhecimento ativo que também falamos durante esta conversa.

TRANSCRIÇÃO II

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ (Mulher, 64 anos)

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1. Idade: 64 anos
 - 1.2. Género: Feminino
 - 1.3. Profissão (antes da reforma, se for caso disso): Foi muito boa, foi aquilo que eu gostava de ser, fui técnica de exploração dos CTT.
 - 1.4. Nível de Escolaridade: Tenho o antigo curso geral do Comércio.
 - 1.5. Gostos pessoais/ interesses pessoais: A minha ambição sempre foi conseguir fazer aquilo que faço agora. Porque, a uma criança, qualquer um faz uma festa, mas a um idoso já não é bem assim. Portanto, hoje faço isso e gosto muito e sinto que devia haver muito mais pessoas voltadas para essa parte, seria fundamental.
 - 1.6. Passatempos preferidos: Ahh.. os meus passatempos preferidos, gosto muito de cantar, por isso faço parte do coro e participo aqui n “As vozes na idade do Ouro”, aqui da Academia Sénior. É uma das coisas que eu mais gosto, é de cantar. Também gostava muito da dança aqui da academia, mas por motivos de saúde tive de deixar.
 - 1.7. Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado): Tenho o meu marido ainda, felizmente, tenho também próximas a minha filha e a minha neta.
 - 1.8. Zona em que vive: Vivo cá em Estremoz.
 - 1.9. Tipo de relações de vizinhança (relações sociais): Muito boa e no voluntariado desenvolvo também muitas relações sociais.
2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;

2.1.O que o/a levou a inscrever-se nesta Academia no sentido de participar nestas atividades?

Quando saí do serviço foi precisamente o facto de pensar que não podia meter-me assim em casa, após 37 fora de casa. Claro que, hoje, estou até bastante preenchida e sinto-me mais feliz. Além da ASE, participo ativamente no voluntariado. Gosto de dividir entre das duas coisas... tento dividir.

2.2.Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?

Ouvi falar, vim ver, e por cá me encontro.

2.3.Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus? Porquê?

Sim, sem dúvida, principalmente para combater o isolamento. E há tanta gente que lhe fazia tão bem vir para aqui e conhecer estas pessoas e as atividades que aqui são realizadas. A pessoa que está isolada em casa, sozinha, está muito mal. Aqui, umas com as outras, o tempo passa muito melhor.

2.4.Porque motivo(s) frequenta as atividades em causa?

Porque gosto e gosto muito mesmo.

3. Tipo de atividades em que participa.

3.1. Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?

Vou aos cantares e à Cidadania. Não venho a mais porque tenho de preparar o almoço para as minhas netas.

3.2. Quais são as que mais gosta?

Gosto de todas e quando me dedico, dedico-me as todas da mesma forma.

3.3. Quais são as que menos gosta?

Não há as que menos gosto. Naquilo que participo empenho-me e desenvolvo o gosto.

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

Na cidadania, aprendemos muito. Gosto muito e aprendemos muito com ela, e ainda por cima agora estamos virados para o voluntariado e isso diz-me alguma coisa.

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido ideias novas?

A cultura portuguesa, este ano não posso vir, mas foi uma disciplina que aprendi muito e adquiri muitos conhecimentos.

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto?

Mudanças não, porque sempre fui uma pessoa ativa, interessada, empenhada, de tal forma que às vezes o meu tempo já escasseia.

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe chegam?

Sim, tem ajudado muito nesse sentido. Tenho mais tempo para refletir e pensar na minha vida. Tenho tempo para compreender melhor as coisas e até as razões dos outros, muitas vezes só pensamos em nós e damos pouca atenção aos outros. Somos egoístas. Mas acho que estamos mais sensíveis aos outros, eu acho que sim... cada vez mais.

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

Felizmente, nenhuma. Ocupo todos os meus bocadinhos e sinto-me ativa do ponto de vista cerebral. Gosto de ler, fazer crochet, sopa de letras. Não há tempos livres.

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

Não noto grande diferença, apenas na troca de experiéncias, pois penso que quanto mais pessoas conhecermos, mais ricos nos tornamos. Todos temos um pouco de nós para dar aos outros.

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

Como já disse, foi nas atividades da disciplina de cultura.

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

Principalmente a solidariedade e pensarmos cada vez mais nos outros e nas preocupações dos outros.

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

Sim, e as atividades aqui tem ajudado. Gostava muito que mais pessoas viessem, quer os cultos, quer os menos cultos, porque aqui somos todos iguais. Quer com curso, quer sem curso, todos temos algo a ensinar e a aprender. Eu penso assim.

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

As melhorias? O viver em grupo, aceitar a diversidade, o respeitar. Cada um tem a sua maneira de pensar, mas não temos o direito de impor aos outros essa nossa vontade.

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse pelas coisas?

Sim, sem dúvida. Cada vez mais... antes cansava-me de aprender e não queria mais, achava que já me chegavam os conhecimentos que já tinha. E agora já não, quero sempre saber mais.

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

Sim, sim... muito. A conjuntura também a isso nos levou, e fez-nos pensar muito muito nos outros.

4.11. E em relação à autonomia a nível informativo, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

Não, a mim essas coisas não me fascinam. Logo quando me reformei gostava, mas agora é sempre a mesma coisa. Não me diz nada. Aprendemos muito, mas muito mais em comunidade.

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens lhe trouxe?

Sei fazer o essencial, mas não me fascina.

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

5.1. O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?

Sim, sim sim. Sem dúvida.

5.2. Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?

Ah... isso sem dúvida nenhuma.

5.3. Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/ desenvolvido?

Sim, como já lhe disse somos muitos fechados para nós. Melhorei muito a minha vontade e a minha maneira de pensar.

5.4.Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?

Continuo a demonstrar aquilo que sempre fui. Ativa e interessada.

5.5.No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?

Eu transmito felicidade aos outros e quando me avaliam, dizem isso mesmo e isso é muito gratificante para mim.

5.6.A atitudes que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?

Sim, tem ajudado a contribuir para melhorar e manter aquilo que já era.

5.7.Considera-se uma pessoa otimista?

Sim, as coisas más são certas e se formos otimistas levamos a vida de forma otimista.

Sem a academia sénior não era certamente tão feliz, não alterou a minha existência, mas preenche e complementa o meu ser.

TRANSCRIÇÃO III

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ (Mulher, 81 anos)

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1.Idade: 81 anos
 - 1.2.Género: Feminino
 - 1.3.Profissão (antes da reforma, se for caso disso): Era professora.
 - 1.4.Nível de Escolaridade: Eu tenho um curso do magistério primário, mas fui professora quase de tudo. Comecei com a escola primária, depois foi o secundário, o ensino dos adultos. Foi, portanto, uma experiência muito vasta. E os últimos anos, foi o ensino especial. Essa sim, foi uma enorme experiência de vida.
 - 1.5.Gostos pessoais; interesses pessoais; passatempos: Os meus passatempos são ouvir música, ler, entretenho-me muito com o computador. E escrever, adoro escrever. Nos temos aqui uma aula de poesia e conto, lemos muitos contos, muita poesia. Mas, ultimamente, foi-nos lançado um desafio, a escrita criativa!

Um dos trabalhos foi baseado no “ a minha vida num livro” que é de Pedro Sena Lino, acho que é isso, Pedro Sena Lino. E então nós, baseadas naquilo temos ido escrevendo. Por exemplo: uma porta – isto não é nada não é? Mas se pensarmos qual foi a porta que nos marcou na nossa vida, a partir daí conseguimos construir a nossa história e tem resultado muito bem. Ao início, nós pensávamos que não eramos capazes de escrever nada de jeito, mas todos conseguimos começar a escrever. Foram buscar memórias de infância, memórias da adolescência. Foi muito interessante.

- 1.6. Interesses pessoais;
 - 1.7. Passatempos preferidos;
 - 1.8. Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado): Vivo com o meu marido.
 - 1.9. Zona em que vive: Vivo cá em Estremoz.
 - 1.10. Tipo de relações de vizinhança (relações sociais): Sim, com muita gente. Dou muito bem com todas as pessoas. E aqui desenvolvo também muito essas relações, se não fosse isto, não me dava com tanta gente.
2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;
- 2.1. O que o/a levou a inscrever-se nesta Academia no sentido de participar nestas atividades?
- Eu reformei-me e pensei que não podia ficar ali parada. Não queria ficar ali no sofá e pensei, tenho de sair e de fazer qualquer coisa. E então, comecei a fazer algumas coisas, sempre gostei muito de desenho e meti-me a aprender pintura. Já daqui para Évora, duas vezes por semana, para ter aulas de pintura. Depois começou a ser difícil ir todas as semanas.
- Eu queria muito que aqui, houvesse uma Universidade, alguma coisa para os seniores. Ouvia a minha irmã de Lisboa e outras pessoas comentar e cá não havia nada. Elas falavam na universidade, muito encantadas e eu também queria uma universidade. Naquela altura ainda falei com o Dr. Abílio que era o presidente da Camara naquela altura. Mas nada foi feito. Mais tarde, insisti junto do Fatecha, o presidente a seguir. E foi então que abriu aqui uma Academia. Eu fui das primeiras, se não a primeira a inscrever-me. Inscrevi-me em tudo o que havia e estava para haver. Fiquei contente por sair de casa, por vir aprender coisas novas.

Apenas tive de desistir da dança e dos cantares porque as minhas condições físicas não me permitem. De resto, estou em todas!

2.2. Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?

Eu andava tanto em cima do acontecimento que acabei por ser eu a implementar a impulsionar o início deste projeto.

2.3. Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus? Porquê?

A toda a gente! Eu farto-me de dizer a toda a gente... - “Tu vai para a Universidade... porque é que não vens? - E a resposta é: Ah, eu ainda não sou velha! “ Têm uma noção do que isto é muito diferente do que é aquilo que é. Isto é uma coisa muito boa, uma troca muito boa, um convívio. A questão da internet que ainda não está acessível a todos. É algo muito bom. Aqui aprende-se muito. Nos bordados também fazemos coisas muito lindas. E, eu gosto muito de colaborar em tudo.

2.4. Porque motivo(s) frequenta as atividades em causa?

É uma maneira de não estar sempre em casa. Porque, se não fosse isto, de certeza que eu não saía. É uma forma de contrariar e de não fazer a vontade ao corpo, aquilo que de corre do envelhecimento natural, a que ninguém consegue fugir. E depois é o convívio, tenho feito aqui amizades que nunca pensei de fazer na vida, e considero isso uma coisa muito muito boa.

3. Tipo de atividades em que participa.

3.1. Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?

Participo em quase tudo, como já disse. E vou sempre.

3.2. Quais são as que mais gosta?

A bem dizer, gosto de tudo, mas estou agora numa nova que é a barrística. Adoro. É dada por duas artesãs e tem sido fantástico. Gosto muito dos bordados, gosto de internet, adoro a aula de poesia e conto. Tínhamos cultura com um professor que era um espetáculo.

3.3. Quais são as que menos gosta?

As que menos gosto? Só há uma que gosto menos, trata-se das artes decorativas. Ajudo e assim, mas não gosto muito daquilo.

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

Na disciplina da escrita criativa é, sem dúvida, onde mais tenho aprendido. Tem sido muito bom, e tem ajudado a expressar, através da escrita muito aquilo que sinto. E isso, faz-me sentir bem. Ah! E o teatro. Ah... isso é o meu porto de abrigo. Gosto muito, tive desde de que abriu no teatro. A nossa professora tem ideias muitos boas, não encenamos peças propriamente ditas, um espetáculo nosso é completamente diferente de tudo. Isto são experiencias, são estudos. Somos um grupo muito coeso, muito ativo e para mim isso é deslumbrante.

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido ideias novas?

Todas elas, apesar de eu não ser uma pessoa até muito conservadora. Isto aqui ajuda-me a manter uma mente aberta e próxima dos outros e das preocupações da sociedade.

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto?

Principalmente o facto de sair de casa e não estar parada e isolada. Eu nunca fui uma pessoa acomodada e se me tornasse deixaria de ser eu. Se não frequentasse isto, tinha de arranjar uma coisa, mas de certeza que não conseguiria nada tão bom. Eu fui sempre uma pessoa muito sociável, mas claro que as pessoas não iriam à minha casa socializar comigo. Não teria oportunidade nem possibilidade, nem de perto, nem de longe de ter tanta gente conhecida nem tantos amigos como os que tenho aqui. Nem pensar!

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe chegam?

Sim, certas coisas sim. Agora, por exemplo, tivemos o dia da luta contra a fome e fomos participar numa atividade promovida pela Câmara. Do mesmo modo, sempre que há atividades promovidas pelas escolas, juntamente com os jovens, sendo que são atividades muito gratificantes, eu pessoalmente, gosto muito. Contribuem muito para ajudar na perceção e em novas perspetivas de vida.

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

Não sinto. Mas falta dizer uma coisa, existe também uma aula em que sou professora que se trata da alfabetização. Assim sendo, embora tenha muito poucos alunos, tenho conseguido ajuda muito uma senhora que se tem demonstrado muito empenhada. Ela lê, mas com muitas dificuldades e não consegue compreender muito do que lhe é dito. Eu ajudo-a no que posso e vejo que lhe tenho feito bem.

Mas, na minha opinião, mais alunos deveriam ir. Acho que iliteracia ainda é uma realidade e essa aula ajudaria a complementar as outras, contribuiria para melhorar o desempenho nas outras, mas pronto. Cada um sabe de si. Eu alfabetizei muita gente, muitos alunos adultos.

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

Sim, estou mais aberta, estou sempre disponível. Aprendi tantas coisas que não sabia. A minha atividade normal é manter-me dinâmica. Isto era com o que eu sonhava ter quando chegasse a esta idade.

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

A informática, tenho aprendido muito a internet tem sido o meu motor de pesquisa. Tem sido fantástico. Tenho um computador e um ipad, mas o ipad já está assim como a dona. Isso foi o maior ganho.

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

Eu já era interessada e ativa, mas isto tem-me ajudado a ser ainda mais. E a informática continua em primeiríssimo lugar.

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

Sim, estamos sempre a aprender e a reviver novas coisas e novas experiências. A vida apenas faz sentido se estivermos em constante aprendizagem, caso contrário torna-se vazia e inútil. Aqui tenho crescido mais e mais.

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

Aqui na escrita criativa, tem sido uma abertura muito grande, muito gratificante. No computador a mesma coisa. No teatro também, a pessoa expor-se no palco, há uma grande abertura, um grande progresso nas gerações e na visão que a sociedade tem dos seniores, têm-nos valorizado e aderido às iniciativas, sempre que há alguma coisa.

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse pelas coisas?

Sim, sempre. Já era e aqui ainda mais.

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

Sim, participamos em todas as causas. Pertenço à Amnistia Internacional e estou sempre atenta a todas essas coisas.

4.11. E em relação à autonomia a nível informativo, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

Sim, ainda não é totalmente. Mas estou já melhor do que muitos.

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens lhe trouxe?

Muitas, principalmente para me sentir útil e feliz.

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

5.1.O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?

Ah... sim, sem dúvida.

5.2.Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?

Sim, e cada vez mais. Tenho muito a dar a todos e a enriquecer com todos.

5.3.Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/desenvolvido?
Eu acho que sim, o convívio. A existência desta diversidade de contactos também nos ajuda a saber interpretar uns aos outros e temos de aprender a nos moldar para esse efeito.

5.4.Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?

Sim, bastante. Para mim própria, tenho mais autoestima, sinto-me melhor e mais feliz.

5.5.No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?

Eu sou muito derrotista. Acredito muito nos outros, mas em mim não tanto. Naquilo que vou aprendendo, é sempre a melhor e isso sim... quando consigo, faz-me sentir muito bem.

5.6.A atitudes que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?

Ah... sim, sem dúvida. Eu sem isto, nem quero imaginar de como seria a minha vida. Seria muito, muito mais infeliz. Se isto algum dia fechar, é um desgosto muito grande para mim.

5.7.Considera-se uma pessoa otimista?

Sou, sou muito otimista. Sempre fui, acredito muito nas pessoas. Aqui tenho continuado a ser e tenho conseguido desenvolver o meu estilo de vida em torno do otimismo e transmitido esse otimismo aos outros. Isso é muito muito gratificante. Eu sou muito crente na qualidade e no valor das pessoas. Para mim, todo o ser humano tem algo de bom. E todos os acontecimentos maus que acontecem, eu consigo sempre tirar algo de bom.

Eu perdi um filho que tinha paralisia cerebral, ele não vivia, ele vegetava e sei que foi o melhor para nós. Custou-me muito, custar-me-ia muito mais se ele hoje fosse um homem agarrado a uma cama. E esta é a minha visão da vida. Tiro sempre algo de positivo.

Ainda há outra coisa, está esta biblioteca que fui eu que organizei tudo, está tudo devidamente catalogado, tal e qual como na biblioteca municipal e tudo passou pelas minhas mãos. São estas coisas que me dão prazer na vida e me ajudam a ter orgulho em mim mesma.

TRANSCRIÇÃO IV

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ (Mulher, 79 anos)

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1. Idade: 79 anos
 - 1.2. Género: Feminino
 - 1.3. Profissão (antes da reforma, se for caso disso): Reformada desde os 65 anos, mas tive várias profissões. Fui eu que abri o Centro de Turismo aqui em Estremoz, estive empregada na Casa do Povo que depois passou a Segurança Social, e depois o resto do tempo tive o resto do tempo na Singer, era instrutora. Saí para ajudar a minha filha a cuidar dos meus netos. Mais tarde fui morar para o pé da escola e colaborei com a escola primária em tudo o que eram teatros e coisas do género. Fui educada com freiras dominicanas e aprendi muita coisa, exceto a cozinhar. Aprendi a bordar, tenho o curso de professora de bordados. Aprendi trabalhos decorativos, aprendi música e fui organista até aos 29 anos, que foi a idade com que casei. Já fazer as festas todas do concelho, era a organista.

E foi assim a minha vida, com muitos teatros e canções e aquilo que calhava. Gostei sempre muito de fazer poesia, mas não me dedicava a isso. Depois, quando abriu aqui a academia sénior, precisavam de uma pessoa para ensinar os bordados e eu ofereci-me e aqui estou, já há 9 anos. Sou, simultaneamente, professora e aluna. Sou aluna da poesia e conto porque como gosto de fazer poesia, inscrevi-me também nas artes decorativas, mas a essa não venho muitas vezes. Ah... e sou aluna do teatro! Que não é bem teatro, é performance e vamos a vários lados quando é preciso. Já atuamos aqui em Estremoz e tudo, mas pronto, o que eu gostava era de ter sido atriz. Invento, estou sempre a inventar, é o que eu gosto. Ali para as minhas alunas, faço muitas vezes monólogos de humor para as animar e para que elas levem a vida também de outra forma. Isso também me ajuda um bocadinho porque eu também tive uma vida complicada. Tive um marido muito doente de coração que morreu com 44 anos e a minha filha também não é saudável e o meu filho também já teve várias complicações.

Foi uma vida de muito trabalho e muitos sacrifícios, mas muito preenchida e muito ativa, mesmo com as dificuldades sempre me empenhei em ter momentos bons e agradáveis.

- 1.4.Nível de Escolaridade: Tenho o 7º ano do liceu antigo. Mas, fiz nas freiras até à 4ª classe e só depois, já em adulta, fui estudar mais.
- 1.5.Gostos pessoais: Adoro bordar! Gosto muito de bordar, gosto de ler, gosto de teatro, gosto de fazer poesia. Gosto de me divertir e de divertir os outros.
- 1.6.Interesses pessoais: Comecei com um sonho de uma vida que nunca concretizei, que era ter uma casa minha. Tinha tido oportunidade de ter tido, mas o meu marido como era doente nunca se aventurou. Tenho muito desgosto porque a minha filha era uma rapariga muito inteligente e trabalhadora e tive muita pena de ela não ter ido estudar mas como tinha o pai a morrer ela optou por não ir. Depois oferecera-lhe o lugar para ficar na Singer e então aceitou. Era preciso dinheiro para casa, eu trabalhava dia e noite. Atualmente está desempregada e sem estudos.
- 1.7.Passatempos preferidos: Eu passo o tempo a vir aqui à academia. O meu passatempo mais preferido é bordar. Gosto de fazer aquilo que quero. No tempo da Singer íamos ensinar as senhoras no campo a trabalhar com a

máquina de costura. Mais passatempos, gosto de poesia, e artes decorativas. Gosto da poesia e de inventar, como já disse.

1.8. Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado): Vivo sozinha, com a minha reforma. Ajudo naquilo que posso a minha filha e a minha nora nas tarefas domésticas. Principalmente, passo a ferro. Custa-me muito a passar a ferro, mas isso eles não sabem. (Risos)

Tenho vários netos, todos eles a estudar.

1.9. Zona em que vive: Vivo cá em Estremoz e nasci aqui. Fiquei sem mãe aos 3 anos por isso é que depois fui para as freiras, não tenho uma imagem dela, não sei como era o seu rosto. O meu pai, não tive afinidades com ele. Desde a idade que fui para o asilo para crianças órfãs. Vi o meu pai a primeira vez quando tinha 10 anos. Casou e vivia com um filho da mulher com quem casou que acarinhou mais do que os próprios filhos. Mandou-o estudar e alguns dos seus filhos nem aprenderam a ler. São histórias de vida um bocado tristes.

a. – Tipo de relações de vizinhança (relações sociais)

Sou muito sociável, dou-me bem com toda a gente.

2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;

2.1. O que o/a levou a inscrever-se para a frequência nas atividades promovidas na Academia Sénior de Estremoz?

Talvez o hábito de estar sempre em contacto com pessoas e ter ensinado muita gente, mesmo muita gente. Foi uma coisa assim de momento, a responsável na altura disse que ia haver uma disciplina relacionada com bordados, mas não tinham quem viesse dar bordados e foi assim. Tinha muitas caixas de linhas, trouxe tudo para cá e realmente dediquei-me a elas com alma e coração. Ainda tenho alunas desse tempo e elas são umas queridas e eu gosto de lhes fazer a vontade e tenho, felizmente, tenho muita paciência.

2.2. Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?

Tomei conhecimento através dessa senhora que me procurou para dar os bordados. Depois começaram a haver outras atividades, há dois anos fui para a disciplina de contos e poesia, a nossa professora diz que não sabe fazer poesia, mas nós vamos fazendo. Fazemos histórias criativas sobre a nossa

casa, a porta ou a janela. Há pouco tempo participei na novela Belmonte, fui figurante. Na primeira vez que me mandaram fazer de figurante foi precisamente naquela rua que eu nunca mais tinha passado e nem desejava passar. Mesmo onde se situa o asilo e perto daquela igreja onde fui organista tanto tempo. Entrei na igreja. Entretanto ficamos ali à espera e como tínhamos de fazer um trabalho para a aula de poesia e conto sobre a janela da nossa casa. A minha casa foi aquela, eu nunca tive casa, não me lembro da minha casa. Nesse momento deparei-me com a janela do meu quarto e maneira que fiz naquele momento o trabalho da aula de poesia e conto. Criei-a a minha poesia que, por acaso, é muito bonita. Adaptei aquela música: “Aquele janela virada para o mar”. Até a vou cantar: “Cem anos que eu viva, não posso esquecer-la, aquela janela do segundo andar... E hoje, saudosa, revejo-me ao vê-la! Olhando as estrelas de noite ao luar... O vento, lá fora, rasgando horizonte, e a murmurar. Num banco de pedra e mesmo defronte da rua deserta e da rua a brilhar... Sei lá quantas vezes matei o desejo que em sonhos saltava e voar voar... As gotas de chuva, num forte lampejo, metendo a vidraça para ele acordar... Mas quis o destino, que neste momento, tão emocionada a voltasse a olhar... Que sensação doce e que doce tormento, se àquela janela eu irei voltar... “ porque agora é um lar de terceira idade. E então, enquanto estive à espera, produzi este poema então depois fui sempre dizendo para poder decorar e chegar a casa e ainda o saber escrever.

2.3.Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus?

Porquê?

Ah sim, e recomendo a muita gente. Porque eu acho que nós não podemos ficar metidos em casa. Eu hoje estaria, se calhar uma velhinha, se calhar sem me poder mexer e as recordar as tristezas do passado. Hoje com a perspectiva que temos, os filhos sem emprego e eu sem poder fazer nada, porque a reforma não chega para os ajudar naquilo que precisam.

Tenho recomendado e recomendo. A maior parte delas fui eu que a incentivei a vir para aqui.

2.4.Porque motivo(s) frequenta estas atividades? Gosta de participar nas mesmas?

Muitas das vezes venho contrariada, porque às vezes não me apetece. Mas depois chego cá e sinto-me e chego a casa sempre mais tarde do que antes teria pensado.

3. Tipo de atividades em que participa.

3.1. Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?

Dou aulas nos bordados, participo no teatro e participo na poesia e conto. Vim às aulas de artes decorativas. Agora ando com vontade de aprender mais no computador, só o que sei fazer é jogar às cartas. Gostava de saber, mas o tempo não me chega! O teatro gosto, embora não seja o tipo de teatro que eu estava habituada. A nossa professora é de uma cultura extrema a manda-nos fazer papéis que nos vêm no momento à cabeça. Era das coisas que eu mais gostava realmente, era da Informática! Faz-me, não é inveja, mas quando vejo as pessoas a mexer, também gostava!

3.2. Quais são as que mais gosta?

O que mais gosto é do teatro. Fazemos muitos exercícios e é muito bom para o nosso cérebro. E talvez seja isso que mais me fascina. Agente ali aprende muito. Às vezes também temos as nossas desavenças, nem sempre concordamos com ela em tudo.

3.3. Quais são as que menos gosta?

As que gosto menos, não vou.

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

O teatro.

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido novas ideias e novas vontades?

Nos bordados, todos os anos temos tentado arranjar uma vertente nova. Este ano foi os aventais, todas elas fizeram uma decoração diferente no avental. Foi muito bonito. Outro ano foi os lenços dos namorados, tudo bordado à mão. Antigamente, quando uma rapariga estava de olho num rapaz, oferecia-lhe um lenço de namorados, depois, se no domingo o rapaz fosse à missa com o lenço na algibeira, significava que queria namorar com ela.

Eu, em estando com elas, esqueço-me de muitas coisas, tenho dado muito de mim.

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto?

Eu, em estando com elas, esqueço-me de muitas coisas, tenho dado muito de mim. Talvez ter-me tornado mais humana, mais benévola.

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe são transmitidas no contexto diário?

Sim, sem dúvida.

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

Cada vez sinto menos e estas aulas têm ajudado muito.

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

Tenho tido muitas amizades, tenho feito muitas amigas e tenho, muitas vezes, provas disso.

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

Na poesia e no conto, tenho tido essencialmente muitas mudanças. Porque, através dos meus poemas, eu consigo-me expressar de outra forma.

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

Como já disse, a escrita criativa nas aulas da poesia e conto são as que mais me têm feito crescer e aprender, principalmente a expressar aquilo que sinto.

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

Sinto-me um bocadinho, mas tenho dificuldade no nome dos autores, aqui nas aulas de poesia e de conto. Eu acho que é uma preguiça mental.

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

Sim, isso ajuda. Nós lidamos com pessoas com tantas maneiras e com tantos feitios que acabamos sempre por aprender um bocadinho com cada uma delas. Aprendo muito com elas.

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse por alguns temas?

Sim, sim, sim... Cada vez tenho mais interesse em procurar o nome dos autores dos livros. Foi aqui que desenvolvi isso. Fui criada com freiras, mas elas só nos davam livros religiosos para ler. De maneira que andávamos sempre a ver se arranjávamos os livros de romances da coleção azul e escondia-os debaixo do colchão. (Risos) Coisas da adolescência. Ajudei a

reconciliar muita gente, e sinto-me feliz para sempre. Ajudei muita gente, e recebi muita gente em minha casa.

Outra senhora ficou desempregada, era professora... eu organizei um abaixo assinado para a ajudarmos. E hoje, muita gente me agradece o que fiz e isso é uma satisfação muito grande. Tenho muitas histórias dessa na minha vida.

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

Nesse aspeto, a academia não me trouxe nada novo à minha vida. Foi sim, uma continuação do tempo já em desenvolvimento.

4.11. E em relação à autonomia a nível informático, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

Isso ainda não desenvolvi, mas é a minha grande curiosidade. É uma coisa que me faz cá criar aqueles grandes nervos dentro, mas as aulas têm muita gente e nós quando estamos a aprender necessitamos de tempo e de atenção. Talvez ganhe coragem.

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens sente que adquiriu?

Todas estas vantagens de que tenho vindo a falar. Tem sido uma experiencia muito boa, mesmo muito boa.

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

5.1.O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?

Sim. Eu já me sentia satisfeita comigo mesma. Sempre me senti. Agora tenho menos autoestima porque me vejo a envelhecer. Mas acho que a Academia faz falta a muita gente e tenho pena que muita gente em Estremoz nem saiba o que aqui se passa.

5.2.Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?

Sim, eu considero-me muito útil. Ensino muita gente e partilho as minhas experiencias com muita gente.

5.3.Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/ desenvolvido?

Tem havido uma continuidade e não fui para baixo. Muitas vezes, esqueço-me que sou velha.

5.4.Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?

Olhe, eu tenho muita pena de dizer isto, mas não tenho uma boa imagem de mim. Eu acho-me feia, acho-me velha. Mas elas ajudam-me muito nisso. A Academia ajuda-me muito nisso. Tenho pena porque os jovens de hoje não valorizam os velhos. Na minha ideia, e posso ter errada. Mas, devia haver mais iniciativa.

No meu tempo eramos mais carinhosos com os velhos.

No sítio onde moro, visito as pessoas já velhinhas e dou uma palavrinha de conforto. Talvez tenha aprendido aqui a ser mais carinhosa, isto faz muito bem, é muito bom.

5.5.No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?

Eu nunca liguei muito ao meu valor. São os outros que me têm de avaliar, não faço as coisas por isso, mas, quer dizer, procuro dar um grande incentivo para elas se sentirem valorizadas. Temos um hino nos bordados: As meninas à volta do salão, vão aprendendo com amor e amizade, trazem segredos escondidos em cada mão, e com sorrisos vão lembrando a mocidade. Eu valorizo muito o trabalho delas e faço com que se sintam bem.

5.6.A atitude que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?

Sim, é mais positiva.

5.7.Considera-se uma pessoa otimista?

Tenho as duas faces. Sou otimista no trabalho e em tudo o que faço. Mas, por vezes sou pessimista, quando alguma coisa está menos bem com os meus filhos eu penso sempre no pior. Mas, ao mesmo tempo tenho fé, e acredito. Eu sou católica, não vou à missa, acho que é uma fantochada e as pessoas vão à missa para mostrar o fato novo ou dizer mal dos outros. Mas sobretudo creio em Deus.

Mas, às vezes também penso, se Deus é bondade infinita porque acontecem coisas más? Penso que será o mal que se sobrepõe ao bem. Mas sou um bocadinho pessimista.

Gostava de ser como a colega Maria Helena, morreram-lhe dois filhos, mas está sempre otimista.

Os dias que estou mais triste, velho para aqui e esqueço tudo, encaro tudo de outra forma. Nas aulas de poesia e conto também me sinto muito bem. Acho

que a Academia Sénior nunca devia acabar. Foi uma coisa muito boa e acho que está a desenvolver muito, existem pessoas com muito boa vontade de otimismo.

5.8.E antes de participar neste projeto, encarava a sua vida de forma otimista?

Vir para aqui ajudou muito a melhor a minha visão da vida e do Mundo!

Obrigada pela sua colaboração!

TRANSCRIÇÃO V

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ (Mulher, 63 anos)

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1.Idade: 63 anos
 - 1.2.Género: Feminino
 - 1.3.Profissão (antes da reforma, se for caso disso): Era professora do 1º ciclo do ensino básico.
 - 1.4.Nível de Escolaridade: O Curso de ensino.
 - 1.5.Gostos pessoais: Particularmente, a leitura.
 - 1.6.Interesses pessoais: Depois gosto de tudo o que tenha a ver com a ajuda às outras pessoas a estar bem. E foi por essa via também que me direcionei mais para o voluntariado. Estive sempre ligada ao voluntariado durante muitos anos, e foi já aqui na Academia Sénior que desenvolvi esta tendência para o voluntariado. Hoje, estou como voluntaria da Cruz Vermelha e adoro, trabalho com menos jovens e com crianças que foi sempre o meu mundo.
 - 1.7.Passatempos preferidos: A leitura. Gosto muito de passear também.
 - 1.8.Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado): Vivo com o meu marido e uma neta que tenho ajudado a educar, uma vez que a filha trabalha fora. Ela já está no 7º ano e tenho acompanhado todo o seu percurso. Acompanho também as atividades extra curriculares, tento estar presente ao máximo.
 - 1.9.Zona em que vive: Estremoz.

- 1.10. Tipo de relações de vizinhança (relações sociais): Sou uma pessoa muito sociável e adoro falar com todo o tipo de pessoas. Claro, vir aqui ajuda muito a estabelecer essas relações.
2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;
- 2.1.O que o/a levou a inscrever-se nesta Academia no sentido de participar nestas atividades?
- Foi principalmente o querer sempre saber mais, o estar em contacto com outras pessoas, e o participar em atividades para manter o cérebro ativo.
- 2.2.Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?
- Foi através da Câmara, já participava em algumas atividades relacionadas com voluntariado promovido pela Câmara e foi assim que tomei conhecimento.
- 2.3.Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus? Porquê?
- Sim, já tenho feito isso. Penso que é muito bom, principalmente para que as pessoas não se sintam sós em suas casas. Na nossa faixa etária há já muitas pessoas que estão sozinhas, os filhos crescem e seguem a sua vida, têm a vida deles e nos temos que criar a nossa. Não podemos ficar dependentes deles, tem de haver vida própria. Foi por isso que recomendei a várias vizinhas minhas. Muitas delas, fui eu que as trouxe para cá.
- 2.4.Porque motivo(s) frequenta as atividades em causa?
- Porque gosto e me sinto bem.
3. Tipo de atividades em que participa.
- 3.1.Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?
- Quando me inscrevo é mesmo para ir. Estou um pouco limitada pelos horários da neta e pelo voluntariado da Cruz Vermelha. Mas, sempre que posso venho.
- 3.2.Quais são as que mais gosta?
- Estou na cidadania, cultura e artes decorativas. Gosto especialmente da pintura e das TIC. Pensei sempre que esta última seria uma mais valia.
- 3.3.Quais são as que menos gosta?
- Não tenho as que menos gosto. Tenho é pena de não poder vir a todas.

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

Principalmente as TIC.

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido ideias novas?

As TIC e principalmente a cultura também. Fazemos trabalhos muito interessantes e tem sido muito agradável e vantajoso o trabalho que fazemos ali. Gosto muito. Fiz um trabalho com o arquiteto Luís Magalhães e tem sido muito bom, uma grande troca de ideias e de conhecimento, cada um na sua área.

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto?

Não sei. Aí não acho que tenha tido grandes benefícios. Em mim apenas o facto de me manter ativa e empenhada.

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe chegam?

Eu já era uma pessoa muito ativa, culta e informada e não senti muitas diferenças.

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

Não sinto dificuldades.

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

Sinto-me preenchida.

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

Sim, isso sim. Estamos sempre a aprender, até uns com os outros. É o que isto é e representa para mim. Uma troca, um grande intercâmbio de conhecimentos.

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

Preocupo-me cada vez mais com o mundo em meu redor e com os outros. Aqui somos muito sensibilizados para essas questões.

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

Sim, que mais não seja, pela troca de experiências e conhecimentos com os professores e com os colegas.

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

Como já disse, aqui não se aplica a mim.

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse pelas coisas?

Isso sempre tive.

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

Cada vez me sendo mais interessada pelo bem-estar dos outros e pelas questões solidárias.

4.11. E em relação à autonomia a nível informativo, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

Ah sim, aí bastante. Gosto muito e hoje é fundamental saber mexer num computador e ir à internet. Não se vive sem isso!

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens lhe trouxe?

Tanta coisa, a internet é um Mundo.

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

5.1. O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?

Sim, eu acho que é fundamental uma pessoa quando se reforma ficar em casa ou de pijama em casa. Isto leva-nos a vestir-nos, a ter e a manter uma imagem e isso é essencial.

5.2. Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?

Sim, eu acho que sim.

5.3. Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/ desenvolvido

Sim, principalmente o facto de ter maior capacidade em me concentrar. Já tive problemas familiares graves e o facto de me sentir aqui valorizada têm-me ajudado a superar todas essas dificuldades e a dar sempre a volta por cima.

5.4. Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?

Sim, e muito.

5.5. No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?

Também, as aulas de Cidadania e Voluntariado tem sido um grande impulso.

5.6. A atitudes que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?

Sim, por varias razoes e uma delas é a ligação ao voluntariado. Faz-me acreditar em mim e nos outros, mas minhas capacidades e nas dos outros. Isso é ter atitude otimista.

5.7.Considera-se uma pessoa otimista?

Mais ou menos.... Faço por isso, mas às vezes, cá no fundo não sou muito otimista.

TRANSCRIÇÃO VI

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ (Homem, 69 anos)

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1.Idade: 69 anos.
 - 1.2.Género: Masculino.
 - 1.3.Profissão (antes da reforma, se for caso disso): Estou reformado, mas ainda continuo a desenvolver algumas atividades. Sou arquiteto.
 - 1.4.Nível de Escolaridade: Sou formado em arquitetura geral, e em arquitetura de interiores, nível superior.
 - 1.5.Gostos pessoais: Eu passo muito tempo a pintar, gosto de pintar e foi por isso até que vim para a Academia Sénior, porque tenho uma aula e pintura de que gosto muito.
 - 1.6.Interesses pessoais: Já os referi, a pintura é dos mais importantes.
 - 1.7.Passatempos preferidos: São também os que mais gosto, acompanhado das minhas atividades de pintura.
 - 1.8.Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado): Vivo com a minha esposa. Os filhos, um está no estrangeiro, o outro vive cá em Estremoz.
 - 1.9.Zona em que vive: Vivo num monte mais chegado a Avis.
 - 1.10. Tipo de relações de vizinhança (relações sociais): Neste momento tenho mais relações sociais com outras pessoas do que relações familiares. As únicas relações familiares que tenho são com a minha irmã, os meus sobrinhos e mais o meu filho que está cá. A minha filha é que vive cá, mas pronto, ela tem a sua própria vida e nos temos de conviver com quem é mais da nossa idade.

2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;

2.1. O que o/a levou a inscrever-se nesta Academia no sentido de participar nestas atividades?

O me levou a inscrever foi a ocupação dos meus tempos livres e a necessidade que eu tenho ou que tive de ter contacto com as pessoas, porque tinha uma atividade muito fora da rotina e do dia-a-dia com as outras pessoas. Estava e sentia-me muito afastado das pessoas, tinha necessidade desse contacto.

2.2. Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?

Foi por contacto com pessoas amigas que disseram que isto aqui estava a funcionar. Interessei-me e vim.

2.3. Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus? Porquê?

Sem dúvida. Porque é algo de muito bom que foi criado e que nos ajuda a contrariar a tendência para o envelhecimento.

2.4. Porque motivo(s) frequenta as atividades em causa?

Porque necessitava de estar ocupado e assim, manter sã a minha mente, pois a atividade laboral que ainda tenho não me preenche totalmente.

3. Tipo de atividades em que participa.

3.1. Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?

É à cultura portuguesa e à pintura.

3.2. Quais são as que mais gosta?

Gosto daquelas a que vou.

3.3. Quais são as que menos gosta?

Às que vou, gosto muito. As outras não conheço por isso não posso falar.

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

Aprende-se sempre alguma coisa. Aliás, eu até acredito que em qualquer interação humana há sempre algo a aprender, sempre.

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido ideias novas?

Tem, de certa forma tem. A aula de cultura sofreu uma grande mudança em alguns aspetos. Com o anterior professor eramos mais levados a certos temas de discussão. Agora é diferente, são mais temas de caráter geral, embora nos

traga conhecimentos, é diferente, não há tanto o incentivo para a discussão. Mas há sempre forma de aprender algo mais, gostava só que houvesse mais incentivo ao debate como antes já acontecia. Foi isso que me trouxe aqui, para continuar a ter ideias e não para de exercitar o meu cérebro. Acho que se devia fazer um esforço nesse sentido.

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

Nas existem grandes mudanças, mas, por exemplo, no final do na o passado foi proposto, nas aulas de cultura desenvolver um trabalho na área da azulejaria. Formaram-se grupos, cada um apresentou o seu trabalho e depois foi-nos proposto, a mim e outra colega minha, a Rosa, a fazermos uma compilação de todos os trabalhos para poderem vir a ser editados. Foi no fundo, fazer um trabalho de síntese para se poder vir a editar. Iria servir quase de roteiro turístico de Estremoz, foi muito estimulante para mim. Está agora para ser discutido pela Câmara para se ver a hipótese de vir a ser editado.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto

Em termos de mudanças foi fundamentalmente o facto de estar mais ocupado além de, de certa forma, mais próximo da comunidade.

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe chegam?

Nesse aspeto não, já era antes uma pessoa culta e informada.

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

Eu continuo a ler muitas coisas exteriores aqui a sobre temas muito diversos. Aqui funciona mais como um complemento, uma atividade mais dinâmica onde desenvolvo tudo aquilo que já era e que já sabia.

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

Não, diferença não. Gosto de cá andar, mas não sinto diferença a esse nível.

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

Na aula de cultura, como já disse.

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

O ter enveredado para o desenvolvimento das competências de pintura. Foi o despertar do talento e das capacidades. No meu tempo, não havia determinadas coisas que agora existem. Acho que estas atividades aqui ajudam muito nesse aspeto e nos fazem desenvolver. As atividades de desenho e de pintura foram, em muito, estimuladas aqui... no que ao uso dos computadores e das tecnologias diz respeito.

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

Embora, por vezes já me esqueça de muita coisa, isto até serve para contrariar a tendência natural para o esquecimento e para o envelhecimento natural do cérebro. Todas estas coisas servem para isso mesmo, para uma pessoa não se sentir parada e para o desenvolvimento do cérebro. Ajuda a que uma pessoa não fique muito parada.

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

É principalmente ao nível da socialização e da manutenção de uma mente sã.

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse pelas coisas?

Eu tenho sempre interesse em desenvolver novos temas e aprender novas coisas. Por exemplo, isto dos azulejos, eu gostei muito por isso mesmo. Ajudou-me a conhecer a aprender muita história, tive mesmo de estudar muita coisa e isso é gratificante. Se não me tivesse sido proposta esta atividade não a teria desenvolvido e não me teria trazido tantos conhecimentos como trouxe. Acabamos por desenvolver novos interesses que são despoletadas pelas atividades aqui desenvolvidas.

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

Vamos lá ver... eu, propriamente não sou muito de me preocupar, mas acabo por estar ligado a determinadas atividades que me ajudam a desenvolver e a estar ligado a questões desse tipo.

4.11. E em relação à autonomia a nível informativo, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

Não as desenvolvi aqui... já as tinha conhecimentos consolidados nesse sentido. Por esse motivo, não tenho frequentado as aulas de informática aqui. Os conhecimentos que possuo não são, da mesma forma, suficientes porque hoje em dia a informação é de tal maneira que nunca é suficiente aquilo que sabemos. Há muitos programas, muitas atualizações que eu não consigo acompanhar, Mas estas aulas que acontecem aqui são mais elementares e isso, eu já sei.

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens lhe trouxe?

Isso já temos vindo a falar. Portanto, foi essencialmente ao nível da pintura e dos conhecimentos e dos interesses que desenvolvi quando fizemos o tal trabalho relacionado com azulejos.

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

5.1.O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?

Um bocadinho mais, sim. Sentir que o facto de me ter reformado não me tirou a rotina e o interesse pelos temas. Isso é bom e ajuda-me a continuar a aprender.

5.2.Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?

Sim, eu acho que sim. Acaba por ser uma troca de conhecimentos e de experiencias. Enriquece bastante.

5.3.Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/ desenvolvido?

Penso que sim, acho que uma pessoa está sempre a tentar melhorar as suas qualidades. Penso que todos somos assim e mal de quando deixamos de ser... Não é?

5.4.Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?

Sim, acho que sim. Desde que uma pessoa veja que continua a desenvolver-se e é reconhecido pelas pessoas que o rodeiam, penso que tudo vale a pena.

5.5.No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?

Sim, é bom sentir quando os outros apreciam o nosso trabalho e a nossa dedicação bem como o empenho. Pelas diversas coisas e atividades que já tive a sorte de realizar, sinto isso, e sinto muito!

5.6. A atitudes que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?

Eu sou pessimista por natureza. É um defeito que eu tenho, nem sempre consigo encarar a vida de forma positiva e é também por isso que procuro conviver e não parar em casa, porque sei que esse defeito me iria atacar e fazer-me mal.

5.7. Considera-se uma pessoa otimista?

Ajuda-nos a lutar contra isso, mas ainda não tenho conseguido. Isto porque acho que se uma pessoa, na nossa idade, não se obrigar a ter compromissos, rotinas e horários vai decair mais cedo e isso não é desejável. É uma forma de uma pessoa continuar ativo, cumprir horários. Temos de nos impor a isso e lutar contra este envelhecimento.

TRANSCRIÇÃO VII

ALUNO DA ACADEMIA SÉNIOR DE ESTREMOZ (Homem, 15 anos)

1. Análise das trajetórias de vida dos seniores que frequentam a Academia Sénior de Estremoz, no sentido de definir o perfil socioeconómico dos seniores;
 - 1.1. Idade: 75 anos de idade
 - 1.2. Género: Masculino
 - 1.3. Profissão (antes da reforma, se for caso disso): Fui 36 anos militar.
 - 1.4. Nível de Escolaridade: Estudei primeiro até à 4ª classe e depois estudei mais um pouco no curso de sargentos milicianos.
 - 1.5. Gostos pessoais: Eu gosto de estar ocupado. Sou da direção de um lar, passo muito tempo com os meus velhotes. Tenho lá cerca de 80.
 - 1.6. Interesses pessoais: Interesse-me em ajudar os outros.
 - 1.7. Passatempos preferidos: Costumo ir também levar a sagrada comunhão aos acamados. Preciso de estar ocupado porque eu preciso disso, sofro de depressão de ter andado lá na guerra do ultramar. Participo em variadas atividades por causa disso mesmo. Participo nas coisas aqui do centro cultural, na Academia Sénior, quero eu dizer. Participo na Cultura, na Ginástica, na Informática, já tive no

- Inglês, mas depois a corrida era tanta que acabei por desistir. Depois, ajudo também na educação dos netos, é uma parte em que também participo ativamente.
- 1.8. Condições de vida (se vive sozinho ou acompanhado): Vivo com a minha esposa, graças a Deus. Corre tudo muito bem, já com 50 anos de casamento.
- 1.9. Zona em que vive: Vivo cá em Estremoz.
- 1.10. Tipo de relações de vizinhança (relações sociais): Ah muito, em toda a rua, de alo abaixo fico até aborrecido pois dou-me bem com toda a gente. Fico até aborrecido, se por distração não falo a alguém. Gosto de falar a toda a gente. Não tenho inimigos, tenho muitos amigos graças a deus. Sou muito aceitável aqui por todas as pessoas.

2. Análise das motivações que conduzem os seniores à participação neste tipo de atividades;

2.1. O que o/a levou a inscrever-se nesta Academia no sentido de participar nestas atividades?

Ah... então abriram estas atividades e eu achei interessante para poder partilhar este espaço e ter mais tempo de entretenimento, conhecer mais pessoas... Ajuda-me muito, também a curar as minhas depressões, de quando estive lá na guerra do ultramar.

2.2. Como tomou conhecimento da existência deste projeto (Academia Sénior de Estremoz)?

Em conversa, uns com os outros, começamos a ficar cada vez mais informados das atividades que vão surgindo e foi assim que tudo se foi organizando e me inscrevi. Acabamos por influenciar uns aos outros. Eu até vinha a mais e gostava de participar em todas, mas não posso, o tempo não chega para tudo e também tenho de auxiliar a mulher que está doente.

2.3. Recomendaria a frequência na Academia Sénior de Estremoz a conhecidos seus? Porquê?

Sim, e eu digo muitas vezes para eles virem. Digo para virem e se inscreverem, digo o que há e o que não há para ver se trago cada vez mais pessoas para cá, porque há muita gente que não sabe o que aqui se passa e até critica, mas eu não deixo, porque ninguém pode criticar aquilo que desconhece.

Mas já consegui trazer alguns militares aposentados como eu.

2.4. Porque motivo(s) frequenta as atividades em causa?

Porque gosto, principalmente da simpatia de nos todos aqui, corre tudo muito bem.

3. Tipo de atividades em que participa.

3.1. Quais as aulas/atividades a que vai com maior frequência?

Com maior frequência... gosto da Cultura Portuguesa. Agora tenho vindo menos porque a minha mulher tem estado pior, mas o computador é o que mais me fascina.

3.2. Quais são as que mais gosta?

É a cultura portuguesa, sem dúvida.

3.3. Quais são as que menos gosta?

Ai, eu gosto de tudo, não há nada que goste menos.

3.4. Em que atividades considera que aprende mais?

Onde aprendo mais tem sido na Cultura e nos Computadores. Há coisas que posso ainda aprender, muitas coisas no computador.

3.5. Quais as “disciplinas” que mais lhe têm transmitido ideias novas e novas vontades?

Os computadores... transmitem muitos conhecimentos e ideias completamente novas que até então desconhecíamos. Mas também aprendido muito na Cultura Portuguesa e a Ginástica também nos faz muita falta.

4. Compreensão dos impactos relacionados com a literacia cívica e comunitária.

4.1. Que mudanças considera que decorreram da frequência ativa neste projeto?

Senti-me outra pessoa com mais ânimo, com mais força de vontade no dia-a-dia para não andar com tristezas. É por isso que gosto de estar aqui... Gosto imenso de tudo, dos professores e dos colegas, tudo corre bem e entretenho-me com tudo.

4.2. Consegue compreender melhor as mensagens que lhe chegam?

Sim, sim. A Academia foi uma boa ideia de terem iniciado isto, é muito gratificante e vantajoso. Ao ver o noticiário ou ler um jornal há coisas que compreendo melhor tenho mais facilidade.

4.3. Que dificuldades sente no seu dia-a-dia, nomeadamente na compreensão de mensagens através da escrita, da leitura e do cálculo?

Tenho vindo a melhorar, o meu cérebro e a maneira de pensar... As mensagens que me chegam gravo melhor as coisas cá na minha cabecinha. Fixo o nome das pessoas todas já com esta idade... Graças a Deus, não me falha nada.

4.4. Nesse aspeto, sente alguma diferença desde que começou a frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? A que nível?

Gosto imenso e sinto que a minha vida mudou e não seria a mesma coisa sem vir aqui diariamente. É muito bom, gratificante e vantajoso.

4.5. Em que tipo de atividades considera que tem aprendido mais? Porquê?

Como já disse foi na informática porque é uma ferramenta enorme que nos traz muita coisa boa, muita mesmo. E também a cultura, tem sido um poço de conhecimentos também.

4.6. Que atitudes são agora frequentes no seu comportamento a nível das competências que tem adquirido?

Ao nível das competências, sou uma pessoa mais participativa e gosto de participar, sou muito comunicativo com toda esta família também. Adoro a simpatia das pessoas para eu também ficar melhor e mais feliz. Fico aliviado por falar e me dar bem com toda a gente, isso deixa-me bastante satisfeito.

4.7. Considera-se uma pessoa mais culta e informada? Porquê?

Sim, isto serve também para me sentir mais informado e interessado pelas coisas, o que faz com que desenvolva a minha cultura e os sentimentos bons e honestos.

4.8. Quais as melhorias na compreensão que considera ter adquirido desde que frequenta este projeto?

Variadas melhorias, sinto que compreendo melhor as coisas e o que as pessoas me dizem, o cérebro tem vindo a desenvolver-se bastante. Tudo isto aqui ajuda a sentir o meu cérebro ativo e em desenvolvimento. Continuo a aprender.

4.9. Sente que desenvolveu, de alguma forma, a sua necessidade e vontade de procurar saber mais e de ter maior interesse pelas coisas?

Sim, sim. Cada vez tento aprender e saber mais sobre as coisas e sobre os temas, gosto muito desses aspetos que tenho desenvolvido. Quanto mais sei, mais desejo saber. Quando mais aprendo, mais desejo aprender.

4.10. A nível das preocupações com a sociedade em seu redor... Sente que alguma coisa se alterou? A que nível?

Por aqui só maravilhas, dou-me bem com toda a gente e gosto de ajudar todos. Já era assim e aqui tenho mais oportunidades aqui de o ser. Esse é mais um dos motivos pelos quais adoro vir para aqui.

4.11. E em relação à autonomia a nível informativo, considera que desenvolveu capacidades nesse sentido, desde que veio para a ASE?

Aquilo que aprendi, aprendi aqui. Mas quero aprender mais.

4.12. O que já aprendeu? Que vantagens lhe trouxe?

Serve para o cérebro abrir mais e adquirir mais conhecimentos.

5. Desenvolvimento de sentimentos relacionados com a autoestima;

5.1.O facto de ter começado a frequentar estas atividades, serviu, de alguma forma para se sentir satisfeito consigo próprio?

Sim. Muito satisfeito, se eu não tivesse nada para fazer andava para ali sentado no café. Muitas pessoas me perguntam o que ando aqui a fazer... mas eu faço algo para ajudar alguém. Se eu estou bem, tento ajudar os outros.

5.2.Considera-se útil/ capaz, no decorrer destas atividades?

Sim, sim. Acho que tenho ainda muitas capacidades a desenvolver.

5.3.Relativamente às suas qualidades, julga que as tem melhorado/ desenvolvido?

Sim, o meu cérebro e a minha vida, tenho conseguido aprender cada vez mais coisa, tem sido muito útil e agradável. Aqui nós podemos desenvolver as nossas capacidades e estamos sempre a aprender coisas novas.

5.4.Considera que as capacidades que aqui tem desenvolvido têm, de alguma forma, servido para melhorar a imagem que tem de si mesmo, enquanto pessoa?

Sim, sinto-me uma pessoa útil e que faço bem à sociedade. E sinto que os outros me veem também dessa mesma forma, é bastante agradável e essencial devido à idade que já temos, sinto-me feliz aqui e a desenvolver estas atividades.

5.5.No que diz respeito ao valor que tem relativamente a si próprio, estas atividades ajudaram a melhorar essa imagem? De que forma?

Claro que sim. Até porque também sinto que as pessoas me estimam valorizam aquilo que faço todos os dias. As atividades que desenvolvo ajudam-me a lutar por mim e pela minha vida. É bastante útil e vantajoso, faço bem aos outros e faço bem e a mim próprio também.

5.6.A atitudes que adota hoje, é mais positiva do que a que adotava antes de frequentar as aulas da Academia Sénior de Estremoz? Porquê?

Sim, eu sempre fui otimista, mas aqui tem-me ajudado muito a ser otimista e a desenvolver as minhas capacidades. Cada vez são mais as coisas para me distrair e me sentir ocupado. E posso dizer sim, que estas atividades que desenvolvo aqui

são bastante boas para isso mesmo, ajudam muito. Convivemos uns com os outros e isso faz-nos bem, faz-nos sentir bem. Se estivesse sempre em casa, não falava com ninguém.

5.7. Considera-se uma pessoa otimista?

Eu sempre fui otimista. Mas cada vez sou mais. Ajudo tudo e todos e na educação e criação dos netos, já tenho 6. Somos muito unidos e eles também dão valor a tudo o que eu faço.