

UNIVERSIDADE DE LISBOA

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO



**Intergeracionalidade e Educação Não Formal
no Desenvolvimento da Inclusão**

Beatriz Henriques Matozeiro Machado

**MESTRADO EM EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
Especialização em Desenvolvimento Social e Cultural**

Relatório de Estágio Orientado pela Professora Doutora Ana Paula Viana Caetano

AGRADECIMENTOS

Este relatório representa o final de uma grande etapa da minha vida. Mais do que um simples relatório, simboliza o meu esforço, aprendizagem e crescimento. A sua concretização não teria sido possível sem o apoio incondicional das pessoas que acompanharam e me deram força em cada momento deste processo. É a todas elas que deixo o meu mais sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, agradeço profundamente aos meus pais e avós. Foram eles que, ao longo de toda a minha vida, me transmitiram os valores, a coragem e as ferramentas necessárias para construir o meu futuro. O vosso apoio constante, o amor e a confiança que depositaram em mim foram a base que precisava para superar todos os desafios e alcançar este marco importante da minha vida.

Um especial agradecimento ao meu namorado e aos meus amigos por toda a preocupação, motivação e palavras de apoio. Às minhas grandes amigas da faculdade, a Diana Dinis e a Isabel Botelho, deixo um agradecimento sentido. Obrigada por estarem sempre presentes, pela amizade e pelo suporte incondicional.

Quero também expressar o meu profundo agradecimento à Professora Doutora Ana Paula Caetano, cujo acompanhamento e orientação académica foram fundamentais para a realização deste relatório. Estendo igualmente o meu agradecimento a todos os docentes do mestrado de Educação e Formação com especialização em Desenvolvimento Social e Cultural, onde cada aula, cada partilha de conhecimento e cada incentivo contribuíram de forma significativa para o meu percurso académico.

Por fim, agradeço de coração à Dra. Elvira e à minha orientadora, na instituição, a Paula, por toda a dedicação, disponibilidade e orientação. À Cláudia e à Madalena, o meu mais profundo obrigado por terem sido muito mais que colegas, por terem sido uma inspiração e um porto seguro. Obrigada pela amizade e por me terem acolhido de forma tão calorosa. A toda a equipa do Casal Popular da Damaia deixo aqui o meu agradecimento pela vossa disponibilidade e por toda a contribuição neste trabalho.

A todos vocês, muito obrigada.

RESUMO

O presente relatório descreve todo o trabalho desenvolvido ao longo de nove meses de estágio curricular, realizado no âmbito do Mestrado de Educação e Formação, na especialização em Desenvolvimento Social e Cultural. Este relatório tem como principal objetivo descrever a minha experiência na Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), Casal Popular da Damaia.

Durante o período de estágio, tive a oportunidade de observar e de participar nas diversas dinâmicas da instituição, integrando-me em projetos como: “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”; “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”; “Colcha de Retalhos”; “Do Maior para o mais Pequeno”; “Hortas Pedagógicas”.

Para além de colaborar nestes projetos, concebi e implementei o meu próprio projeto: “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”, criado para promover o encontro entre as diferentes gerações do Casal Popular (crianças, jovens, idosos), através de uma publicação mensal que valoriza os saberes, experiências e expressões criativas de todos os participantes. A estrutura do jornal foi pensada de forma a conseguir integrar os contributos de todas as respostas sociais da instituição. Enquanto projeto intergeracional, o jornal tornou-se um meio de partilha que uniu não só as pessoas dentro da instituição, como também as suas famílias e comunidade envolvente. O jornal passou a ser uma “janela” para quem está “de fora” saber o que se passa dentro da instituição.

A multiplicidade de projetos e atividades da instituição, permitiram-me compreender melhor o que se desenvolve nesta área e proporcionou-me a oportunidade de desempenhar uma diversidade de tarefas que contribuíram para a minha formação enquanto futura profissional.

Para além das competências profissionais adquiridas, como a capacidade de criar e planear projetos/atividades, de trabalhar em equipa, de comunicar de forma clara e adaptar-me aos diferentes públicos, destaco também o meu crescimento pessoal, potenciado pela convivência com crianças, idosos e com a equipa de trabalhadores que me acolheu e valorizou.

Foi através da observação, da escuta e do diálogo que fui compreendendo melhor as dinâmicas institucionais e os desafios que muitas vezes se vivem neste tipo de contextos.

Palavras-Chave: Educação Não Formal, Intergeracionalidade, Inclusão Social.

ABSTRACT

This report describes all the work carried out during a nine-month curricular internship, undertaken as part of a Master's degree in Education and Training, specializing in Social and Cultural Development. The main objective of this report is to describe my experience at the Private Institution of Social Solidarity (IPSS), Casal Popular da Damaia.

During my internship period, I had the opportunity to observe and participate in the various activities at the institution, joining projects such as: “One Ball, Many Families, and Many Wishes”; “Letters of Friendship: Affection Between Generations”; “Patchwork Quilt”; “From the Biggest to the Smallest”; and the “Educational Gardens”.

In addition to collaborating on these projects, I designed and implemented my own project: “Intergenerational Newspaper: Between Generations,” created to promote encounters between different generations at Casal Popular (children, young people, seniors) through a monthly publication that values the knowledge, experiences, and creative expressions of all participants. The structure of the newspaper was designed to integrate the contributions of all the institution's social responses. As an intergenerational project, the newspaper became a means of sharing that united not only the people within the institution, but also their families and the surrounding community. The newspaper became a “window” for those “outside” to find out what was going on inside the institution.

The institution's wide range of projects and activities allowed me to better understand what is happening in this area and gave me the opportunity to perform a variety of tasks that contributed to my training as a future professional.

In addition to the professional skills I acquired, such as the ability to create and plan projects/activities, work in a team, communicate clearly, and adapt to different audiences, I would also highlight my personal growth, which was enhanced by working with children, the elderly, and the team of colleagues who welcomed and valued me.

It was through observation, listening, and dialogue that I came to better understand the institutional dynamics and challenges that are often experienced in these types of contexts.

Key Words: Non Formal Education, Intergenerationality, Social Inclusion

Índice de Anexos

Anexo A - Convites

Anexo B - Autorizações / Mensagens / Comunicados / Outros

Anexo C - Flyers

Anexo D - Apresentação sobre a Intergeracionalidade

Anexo E - Projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”

Anexo F - Projeto “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”

Anexo G - Capas de Relatórios

Anexo H - História “O Pijama Mágico”

Anexo I - Calendários 2025

Anexo J - Placares e Molduras

Anexo K - Notas de Campo

Anexo L - Guiões das Entrevistas Semi-Diretivas

Anexo M - Projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”

Anexo N - Questionário de Avaliação

Nota 1: As notas de campo não foram integradas no presente relatório por motivos éticos relacionados com a proteção e confidencialidade dos participantes.

Nota 2: O nome da instituição é mantido no presente relatório, por ter sido previamente acordado com a mesma.

ÍNDICE

Introdução	1
CAPÍTULO I - Enquadramento Teórico	3
1. Educação Não Formal e Inclusão social	3
1.1. Diversidade de Modalidades Educativas	3
1.2. Características da Educação Não Formal	7
1.3. Desafios e Problemáticas da Educação Não Formal	8
1.4. Área de atuação: Educação para os Tempos Livres	11
1.5. Inclusão Social	12
2. A Intergeracionalidade	16
2.1. Conceito de Envelhecimento Ativo	16
2.1.1. Processo de Envelhecimento	16
2.1.2. Envelhecimento Ativo	17
2.2. A Intergeracionalidade e as Práticas Intergeracionais	21
2.2.1. Conceito e Importância das Relações Intergeracionais	21
2.2.2. Práticas e Programas Intergeracionais	22
2.3. A Educação Intergeracional	33
2.4. Papel da Animação na Intergeracionalidade	36
CAPÍTULO II - Caracterização do Contexto de Intervenção	39
1. Contextualização Geográfica	39
2. Caracterização da Instituição	41
3. Caracterização das Respostas Sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário	43
CAPÍTULO III - Desenvolvimento do Estágio	48
1. Participação nas Atividades do Quotidiano	48
1.1. Apoio à Comunicação e Divulgação Institucional	49
1.2. Edição e Escrita de Relatórios	53
1.3. Dinamização de Atividades e Datas Festivas	55
1.4. Atividades Criativas e Expressão Artística	60
1.5. Participação em Atividades com Crianças e Idosos	63
2. Projetos Em Que Participei	66

2.1. Projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”	67
2.2. Projeto: “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”	69
2.3. Projeto “Colcha de Retalhos”	71
2.4. Projeto “Do Maior para o mais Pequeno”	72
2.5. Projeto: “Horta Pedagógica”	74
3. O Projeto: “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”	75
3.1. Estratégia geral de ação e respetiva fundamentação teórica	75
3.2. Descrição de procedimentos de recolha e análise de dados	79
3.3. Apresentação Geral do Projeto	83
3.3.1. Descrição e Justificação do Projeto	83
3.3.2. Objetivos Gerais e Específicos	87
3.3.3. Participantes	87
3.3.4. Secções do Jornal e Respetivos Objetivos	88
3.3.5. Recursos financeiros, humanos e materiais	91
3.4. Desenvolvimento do Projeto	93
3.5. Procedimentos de Acompanhamento e Avaliação	112
3.6. Reflexão	116
Considerações Finais	119
Referências Bibliográficas	125
Anexos	135

Introdução

Este estágio insere-se no âmbito da conclusão do Mestrado em Educação e Formação na especialização em Desenvolvimento Social e Cultural, no Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, com a orientação académica da Professora Doutora Ana Paula Viana Caetano. O presente trabalho surge após oito meses de estágio numa Instituição Particular de Solidariedade Social, desde outubro de 2024 a maio de 2025.

Este estágio decorreu numa instituição com diversas respostas sociais, incluindo a Creche, Jardim de infância, Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL), Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Através destas valências, a instituição promove o contacto entre as diferentes faixas etárias, oferecendo um espaço útil e ao serviço da população com dinamização de atividades e projetos.

O interesse pela área da intervenção social no campo da educação, juntamente com a minha vontade de adquirir experiência profissional, levou-me a escolher a modalidade de estágio curricular. No processo de seleção da instituição para o estágio, optei por uma entidade com a qual já tinha tido contacto e já conhecia um pouco do seu trabalho. Esta familiaridade com a instituição foi decisiva para a minha escolha, uma vez que procurava um espaço que me permitisse, através do trabalho prático, construir conhecimento em contextos reais de ação. Como já esperava, a instituição mostrou ser um espaço aberto a novas ideias demonstrando, desde início, disponibilidade para integrar as minhas ideias de atividades e projetos.

Durante o estágio, tive a oportunidade de estar envolvida em projetos e dinâmicas com foco na educação e na intergeracionalidade tais como: “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”, “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”, “Colcha de Retalhos”, “Do Maior para o Mais Pequeno”, “Hortas Pedagógicas” e o projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”. Estes projetos foram fundamentais para aprofundar o contacto entre as diferentes faixas etárias da instituição e promover a sua participação em atividades conjuntas de forma educativa e afetiva.

O projeto: “Jornal Intergeracional: Entre Gerações” teve um maior destaque por ter sido estruturado e implementado por mim. Este projeto foi concebido com o objetivo de promover o encontro entre as gerações do Casal Popular da Damaia, crianças e idosos, através de uma publicação mensal que valoriza os saberes, as experiências e as expressões de todos os participantes. A estrutura do jornal foi criada de forma a integrar os contributos de todas as valências da instituição, criando um espaço de voz e de visibilidade para cada grupo.

Quanto à estrutura do presente relatório, a organização do mesmo segue uma lógica que articula os contributos teóricos com a experiência prática desenvolvida ao longo do estágio. O relatório está organizado em três capítulos principais. O Capítulo I constitui a fundamentação teórica do trabalho. Este está dividido em dois subcapítulos, o primeiro diz respeito à educação não formal e inclusão social, e o segundo aborda questões relativas à intergeracionalidade. O Capítulo II é dedicado à caracterização do contexto de intervenção, nomeadamente a contextualização do território onde está implantada a instituição, a caracterização da mesma e das respostas sociais que a compõem. O Capítulo III descreve o desenvolvimento do estágio, realizado na Instituição Particular de Solidariedade Social, Casal Popular da Damaia. Este capítulo está dividido em três subcapítulos principais. No primeiro subcapítulo, descrevo a minha participação nas atividades do quotidiano da instituição. O segundo subcapítulo, aborda os projetos em que estive envolvida e a minha contribuição para cada um deles. O terceiro subcapítulo é dedicado ao meu projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”.

CAPÍTULO I - Enquadramento Teórico

A fundamentação teórica constituiu um elemento essencial para compreender as bases conceituais pelas quais me orientei para o desenvolvimento deste trabalho. Neste capítulo, procuro apresentar o enquadramento teórico que sustenta todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, através da exploração de conceitos fundamentais relacionados com a educação não formal, a inclusão social e a intergeracionalidade.

Numa primeira parte, serão abordadas as diversas modalidades educativas com um maior foco nas características, desafios e problemáticas da educação não formal. De seguida, irei abordar a educação para os tempos livres enquanto uma área de atuação da educação não formal que promove aprendizagens significativas. Para terminar esta primeira parte, será abordado o conceito de inclusão social. Serão apresentadas as relações entre a educação e a inclusão social, evidenciando o papel da educação na promoção da inclusão social de crianças e jovens e o contributo das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), enquanto promotoras da inclusão social dos mais desfavorecidos.

Na segunda parte, o foco recai sobre a intergeracionalidade onde será abordado o conceito de envelhecimento ativo, compreendendo o processo de envelhecimento como um processo que ocorre durante o nosso curso de vida. Em seguida, será explorada a intergeracionalidade e as práticas intergeracionais, analisando o conceito e a importância das relações entre gerações, bem como as diferentes práticas e programas intergeracionais. Esta análise irá incluir a conceptualização e caracterização das práticas e programas intergeracionais, os tipos de programas e respectivos benefícios, uma contextualização histórica, a emergência da intergeracionalidade em Portugal e, por fim, os processos de elaboração e desenvolvimento destas iniciativas. Será ainda destacada a educação intergeracional como promotora para uma educação ao longo da vida e como sendo uma estratégia de envelhecimento ativo. Por fim, será abordado o papel da animação na intergeracionalidade enquanto estratégia da educação não formal.

1. Educação Não Formal e Inclusão social

1.1. Diversidade de Modalidades Educativas

A educação é um processo de constante conexão e aprendizagem, onde se constrói a especificidade humana, interrogando-se e construindo conhecimento sobre o mundo e sobre a forma como o ser humano pode intervir no mesmo, ou seja, “o homem só se pode tornar homem através da educação” (Kant, 2004, citado por Canário, 2006, p.1). É neste sentido que Canário (2006) afirma que “aprender é tão necessário, natural e inevitável como respirar” (p.1).

A educação como um fenômeno amplo, abrangente e complexo não pode ser entendida como algo homogêneo, visto ser composta por um grande número de concepções e práticas. Devido à crescente visibilidade dos processos educativos não formais, a partir da segunda metade do século XX, surgiu a necessidade de distinguir e delimitar modalidades educativas. Esta necessidade permitiu o surgimento de uma tipologia de modalidades referidas como: educação formal, educação não formal e educação informal.

A educação formal é associada ao ensino escolar, “tem objetivos claros e específicos e é representada principalmente pelas escolas e universidades” (Gadotti, 2005, p.2), os conteúdos são previamente demarcados e dirigidos pelos professores ou profissionais de educação. Segundo Marques & Freitas (2017), a relação entre o professor e o aluno é hierárquica, fixa e centrada no educador, onde a aprendizagem é explícita e predominantemente individual. Os contextos e ambientes são definidos com regras e padrões comportamentais e tem como finalidade o ensino-aprendizagem de conteúdos sistematizados e normalizados. Posto isto, é uma educação que requer tempos e locais específicos, pessoal especializado, e apresenta um carácter metódico, organizando-se por níveis de conhecimento. O resultado esperado é a aprendizagem efetiva, a certificação e atribuição de diplomas.

A educação não formal é associada aos processos educativos estruturados e intencionais que ocorrem fora da sala de aula. Um dos passos a percorrer para definir e delimitar o campo da educação não formal é saber “quem é e o que é ser um educador que atua na educação não formal?” (Gohn, 2016, p.66). Em cada campo de educação, existe um agente responsável pelo processo de construção do saber. Na educação não formal, o educador é “o outro” (Gohn, 2006, p.29) com quem interagimos ou nos integramos. Neste caso, a mediação não é feita por um professor, mas por um outro agente mediador, guia de museu, animador etc. (ESHACH, 2007, citado por Marques & Freitas, 2017). O local onde se educa é uma questão importante, visto que esta modalidade educativa acompanha as trajetórias de vida dos grupos e indivíduos fora das escolas, seja em locais informais, seja em locais onde existem processos interativos intencionais. O contexto ou situação educativa constrói-se em ambientes de ação construídos coletivamente onde a participação é voluntária. A finalidade é construir conhecimento acerca do mundo que rodeia os indivíduos, sendo que os objetivos (re)constróem-se na interação a

partir dos interesses e necessidades de quem participa. Pode atuar sobre aspetos subjetivos de um grupo e desenvolve laços de pertença, como ajuda na construção da identidade coletiva do grupo. Fundamenta-se no critério da solidariedade e identificação de interesses comuns e é parte do processo de construção da cidadania coletiva e pública do grupo (Gohn, 2006). Na educação não-formal, o espaço e o tempo são muito importantes. O tempo da aprendizagem é variável, aberto e flexível, e respeita as diferenças e as capacidades de cada um (Marques & Freitas, 2017).

As práticas não formais desenvolvem-se no exercício de participação, ou seja, o contexto ou situação desta modalidade educativa constrói-se em ambientes de ação construídos coletivamente onde a participação é voluntária. Segundo a autora, Gohn (2016), “participar não é apenas estar presente em algo, comparecer, ser um número. Participar é um processo, ativo, interativo, que se constrói” (p.66). A participação, no seu sentido educativo, pode ser vista como uma prática educativa que forma “cidadãos voltados para os interesses coletivos e para as questões da política” (Gohn, 2014, p.36). A participação social faz parte do campo da educação não formal e é um processo complexo que é construído a partir de dadas intencionalidades de acordo com, tal como já foi dito, das necessidades de quem participa e dos interesses públicos e dos cidadãos. Os espaços de educação não formal envolvem atividades que possibilitam a participação de pessoas de diversas faixas etárias e também experiências sociais.

A educação não formal é um processo de formação para a cidadania. Baseia-se em práticas socioculturais de aprendizagem e na formação do indivíduo para interagir com o outro na sociedade. É uma prática que envolve organizações/instituições, atividades, meios e formas variadas e uma multiplicidade de programas e projetos sociais. É um processo de autoaprendizagem e aprendizagem coletiva conquistada a partir da experiência em ações coletivas. De modo geral, é possível dizer que a experiência assume dois sentidos, “um de orientação para o futuro, outro para ações passadas” (Cavaco, 2009, p.222).

Quando está presente na fase de escolarização básica de crianças, jovens/adolescentes ou adultos, ela potencializa o processo de aprendizagem, complementando-o com outras dimensões que não têm espaço nas estruturas curriculares. A educação não formal não substitui a escola e não serve simplesmente para ocupar os alunos fora do período escolar.

A educação não formal estendeu-se nas últimas décadas em todo o mundo como “educação ao longo de toda a vida” (Gadotti, 2012, p.8), sendo uma ferramenta muito importante no processo de formação e construção da cidadania dos indivíduos, e que ultrapassa os processos de escolarização ao relacionar-se com o comportamento dos mesmos em

diferentes espaços da vida. Ao ser menos estruturada e mais flexível, consegue atingir com mais facilidade a atenção.

A educação informal é associada a “processos de socialização gerados no interior de relações intra e extrafamiliares” (Gohn, 2010, p.137), ou seja, são aprendizagens realizadas em diversos contextos de socialização, portanto, o agente deste processo são as redes familiares e pessoais, ou até os meios de comunicação. As aprendizagens duram ao longo da vida onde não existe um professor envolvido partindo sempre da autonomia do aprendiz. Os espaços educativos não estão delimitados e trata-se de um processo permanente e não organizado, ou seja, os conhecimentos não são sistematizados, são transmitidos a partir da prática e das experiências anteriores e por isso, não são esperados e muitas vezes, difíceis de medir resultados à priori.

Estas três modalidades não se apresentam como mutuamente exclusivas nem se encontram em oposição. Pelo contrário, diversos autores sublinham a sua complementaridade (Coombs, 1976; Lima et al., 1988; Palhares, 2009; Rogers, 2014). Equacionar a totalidade da educação a partir da trilogia formal, não formal e inflável levanta questões visto que os contrastes entre as mesmas, nem sempre são claros ou mutuamente exclusivos. Com isto, devem ser vistas como modos predominantes de aprendizagem que se cruzam de diferentes modos com a amplitude dos processos educativos (Bruno, 2014).

Segundo o autor La Belle (1982), os recursos educacionais não devem ser vistos como entidades separadas, visto que todas as pessoas têm experiências de aprendizagem a qualquer momento. As três modalidades de educação podem surgir no mesmo espaço e tempo, outras vezes em conjunto, e também em conflito. O autor sugere que a educação formal regular utiliza abordagens formais, não formais e informais, assim como os programas de educação não formal e informal utilizam recursos formais. Em contexto de educação formal, a sala de aula constitui um espaço que não se limita à declaração do currículo pelo professor, mas também proporciona uma aprendizagem de natureza informal associada à organização da sala, às regras pelas quais funciona e ao conhecimento transmitido entre os alunos. Através das atividades extracurriculares, a escola promove também a educação não formal. Estas atividades pouco têm a ver com créditos ou notas, mas refletem um ensino e aprendizagem deliberados e sistemáticos. Com isto, percebemos que em contextos de educação formal podem existir, no mesmo espaço e ao mesmo tempo, atividades extracurriculares e interações em grupos de pares. Ao longo da vida, o indivíduo entra em contacto com esses diferentes modos educativos, dependendo da disponibilidade de cada um, bem como da necessidade e acesso do indivíduo.

1.2. Características da Educação Não Formal

Metas e Resultados Esperados

Segundo Gohn (2006), a educação não formal tem como meta promover aprendizagens que sejam significativas, em processos de ações coletivas e convivência em grupo. Mais do que uma simples transmissão de conteúdos, esta modalidade educativa estimula a construção de relações baseadas na valorização das diferenças, ou seja, aprende-se a conviver com os outros e a socializar com respeito mútuo. Este processo trabalha o que Gohn (2006) chama de “estranhamento”, isto é, o confronto com diferentes culturas e consequentemente a adaptação ao que nos é diferente, reconhecendo os indivíduos e o papel dos mesmos. Ao mesmo tempo, a educação não formal fomenta a construção de uma identidade coletiva de um grupo, baseada na aprendizagem que é conquistada a partir da experiência em ações coletivas. Através destas interações, são delineadas regras éticas e comportamentos socialmente aceitáveis.

Na educação não formal espera-se que a mesma desenvolva uma série de processos. Espera-se que ela contribua para o desenvolvimento da consciência coletiva, ajudando os indivíduos a perceber como devem agir e organizar-se em grupos coletivos. Além disso, deve estimular a construção e reconstrução de concepções do mundo e sobre o mundo, estimulando uma reflexão crítica sobre a realidade em que vivem. Esta reflexão está ligada ao fortalecimento de um sentimento de identidade com a comunidade a que pertencem. Outro objetivo central é preparar os indivíduos para a vida e as suas adversidades, promovendo a capacidade de adaptação e autonomia. Ao proporcionar experiências de valorização pessoal (autoestima), a educação não formal proporciona às crianças e jovens adolescentes condições para desenvolverem sentimentos de autovalorização, de rejeição dos preconceitos que lhes são dirigidos, o desejo de lutarem para serem reconhecidos como iguais (enquanto seres humanos), dentro de suas diferenças (raciais, étnicas, religiosas, culturais, etc.). Para terminar, Gohn (2006) destaca a importância de que os participantes adquiram conhecimento da sua própria prática e aprendam a ler e a interpretar o mundo que os rodeia, competências que são essenciais para uma participação ativa e crítica na sociedade.

Metodologías

Também se distingue as metodologias aplicadas nas diferentes modalidades, sendo fundamental para perceber como se desenvolve o processo educativo. Na educação formal, ao contrário da educação não formal e tal como já foi referido, as metodologias são, usualmente,

planificadas previamente segundo conteúdos já prescritos. A educação informal não segue um método estruturado ou intencional, mas caracteriza-se por acontecer de forma espontânea, através das vivências e reprodução de experiências.

Na educação não formal, as metodologias utilizadas no processo de aprendizagem são construídas a partir das experiências e práticas culturais dos indivíduos e grupos envolvidos, ou seja, os conteúdos não são impostos, mas emergem das realidades vividas por quem participa. Baseia-se na “problematização da vida cotidiana” (Gohn, 2016, p.64). Segundo Gohn (2006), os conteúdos emergem a partir dos temas que se colocam como necessidades, carências, desafios, obstáculos ou ações empreendedoras a serem realizadas; os conteúdos não são dados a priori, são construídos no processo. A abordagem metodológica passa pela sistematização dos modos de agir e de pensar o mundo que rodeia as pessoas. Penetra-se, portanto, no campo do simbólico, das orientações e representações que conferem sentido e significado às ações humanas. Supõe a existência da motivação das pessoas que participam. É dinâmica. Visa à formação integral dos indivíduos. Neste sentido tem um carácter humanista. O facto de o conhecimento ser construído a partir de experiências e necessidades dos participantes pode tornar a aprendizagem mais significativa para os mesmos.

Qualquer que seja a opção metodológica é importante estar atento ao papel dos agentes mediadores no processo: os educadores, os mediadores, assessores, facilitadores, monitores, etc.. Eles são fundamentais na “marcação de referenciais no ato de aprendizagem, eles carregam visões de mundo, projetos societários, ideologias, propostas, conhecimentos acumulados etc.” (Gohn, 2006, p.32). Eles confrontam-se com os outros participantes do processo educativo, estabelecem diálogos, conflitos, ações solidárias etc. Por meio deles podemos conhecer o projeto socioeducativo do grupo, a visão de mundo que estão a construir, os valores defendidos e os que são rejeitados.

1.3. Desafios e Problemáticas da Educação Não Formal

Embora a educação não formal tenha um papel fundamental na aprendizagem, Gohn (2006) apresenta algumas lacunas, nomeadamente aspetos que estão em falta e que precisam de ser melhorados. Uma das principais questões diz respeito à formação específica de educadores, que muitas vezes atuam sem uma definição clara do seu papel ou das atividades que devem desenvolver. Posto isto, há a necessidade de clarificar e definir as funções e os objetivos desta prática, assim como sistematizar as metodologias utilizadas. Outra questão

importante é a construção de metodologias e instrumentos. Gohn (2006) sublinha a importância de criar metodologias e indicadores que possibilitem o estudo e análise de trabalhos da educação não formal em campos não sistematizados. Finalmente, destaca-se a urgência de mapear as diversas formas de autoaprendizagem dos cidadãos, principalmente dos jovens, reconhecendo que os mesmos aprendem também fora dos espaços formais.

Um dos grandes desafios da educação não formal é a complexidade da sua própria definição. Têm sido atribuídos diversos sentidos e significados a esta modalidade, muitas vezes errados. A educação não formal é usualmente definida, incorretamente, de forma negativa. Outra ideia que é bastante usual é a comparação e contraposição entre esta modalidade e a educação formal. Quando falamos em educação não formal, a comparação com a educação formal é quase que automática. Posto isto, em vez de defini-la em oposição a educação formal, devemos focar-nos nas suas características próprias e valorizar a sua especificidade. A educação não formal, não deve ser considerada uma alternativa ou oposição à educação formal escolar.

Esta dificuldade em definir esta modalidade faz com que a mesma seja comparada e considerada um sinónimo de outros tipos de modalidades, como é o caso da educação informal. Posto isto, é necessário distinguir as diferenças entre as três modalidades educativas (formal, não formal, informal).

Relativamente ao campo de atuação, a educação formal é desenvolvida nas escolas, com conteúdos previamente demarcados; a informal é aquela em que os indivíduos aprendem durante seu processo de socialização em diversos contextos e que pode ou não ser intencional. Esta questão da intencionalidade é uma das grandes diferenças que distingue a educação não formal da informal. Na educação não formal “há uma intencionalidade na ação” (Gohn, 2014, p.40), ou seja, os indivíduos têm o poder de decidir realizá-la e procuram ativamente os meios para isso, quer sejam coletivos ou individuais.

Um dos grandes desafios dos processos educativos no geral, é a tentativa de qualificar uma situação como educativa, não a partir da explicitação prévia das intenções, mas sim com base nos seus efeitos educativos. Os efeitos educativos são a “concretização de mudanças duráveis de comportamentos e atitudes, decorrentes da aquisição de conhecimentos na ação e da capitalização de experiências individuais e colectivas” (Canário, 2006, p.7). Os programas de educação não formal não precisam necessariamente seguir um sistema sequencial e hierárquico de “progressão”. Podem ter duração variável.

É verdade que a maior parte daquilo que sabemos não foi aprendido na escola. A educação não formal defende isso mesmo, que a educação está para lá das portas escolares, ou

seja, não se trata apenas de uma tarefa que pertence à escola. A aprendizagem de coisas que não nos foram ensinadas, ou seja, que não obedecem aos requisitos do modelo escolar, corresponde à educação não formal. Muitas vezes esta modalidade educativa representa a “face invisível do iceberg”, enquanto a educação formalizada, deliberada e baseada na assimetria de papéis, que ocorre num tempo, num lugar e numa instituição própria, representa a “face visível do icebergue”. É necessário que haja o (re)conhecimento da existência e importância dos processos educativos não formais, ou seja, tal como a Lua, a “face oculta”, tornando visível o que permanecia oculto (Canário, 2006, p.196). Segundo Canário, (2006), o reconhecimento da importância dos processos educativos não formais está associado a duas ideias: a primeira é a de que as pessoas aprendem com e através da experiência; a segunda é a de que não é sensato pretender ensinar às pessoas aquilo que elas já sabem. Isto pressupõe que o património experiencial de cada um representa o recurso mais importante para adquirir novas aprendizagens.

Esta “invisibilidade” da educação informal e não formal reflete-se na Lei de Bases do Sistema Educativo, destinada a explicitar uma política global de educação. A Lei de Bases do Sistema Educativo, aprovada em 1986, e atualmente consolidada, organiza-se em 9 capítulos e 64 artigos que dizem respeito ao sistema de ensino. Contudo continua a ser omissa no que se refere à educação não formal, minimizando a importância concedida à educação e à formação de adultos, bem como às modalidades educativas não formais. Relativamente à educação-extraescolar, a única referência de todo o texto ao conceito de educação não formal é a seguinte:

A educação extra-escolar engloba actividades de alfabetização e de educação de base, de aperfeiçoamento e actualização cultural e científica e a iniciação, reconversão e aperfeiçoamento profissional e realiza-se num quadro aberto de iniciativas múltiplas, de natureza formal e não formal (Lei de Bases do Sistema Educativo, 1986/2009, art. 4).

Posto isto, é possível afirmar que mesmo na versão atualizada da LSBE, a educação continua a ser reduzida ao contexto escolar e, na educação escolar, a educação/formação de adultos é reduzida a uma oferta de “segunda oportunidade” que é dirigida a públicos adultos analfabetos ou com baixas qualificações escolares e/ou profissionais.

1.4. Área de atuação: Educação para os Tempos Livres

A escola, como um espaço de ensino formal, tem evoluído e assumido novas funções tanto organizacionais, administrativas como no apoio às famílias. Não podemos ignorar que a evolução recente do sistema educativo português está relacionada com a mudança de regime político em abril de 1974 e pelas consequências que o restabelecimento da democracia provocou (Barroso, 2003). A partir deste marco, a escola passou a desempenhar um papel fundamental na esfera social. Perante esta situação, a escola precisou de atender às necessidades das famílias, permitindo que estas possam trabalhar e ao mesmo tempo garantir a educação de seus filhos.

O currículo vai além das atividades obrigatórias em sala de aula, integrando novas dimensões. Neste sentido, a educação não formal surge como um espaço privilegiado para o enriquecimento e complemento do currículo formal.

Com a Reforma do Sistema Educacional, observamos o surgimento de “condições que permitam aos alunos a sua permanência na escola pública, acompanhados e enquadrados em atividades educativas ao longo de todo o tempo escolar diário” (Pires, 2007, p.78). Surgem, assim, as atividades extraescolares opcionais, ou seja, atividades de ocupação dos tempos não escolares dos alunos que visam contribuir para o desenvolvimento global das crianças, através de uma perspetiva lúdica e recreativa e de uma perspetiva transversal de enriquecimento curricular (Machado & Cruz, 2014). Nestas atividades procura-se fazer uma articulação do formal com o não formal, de modo a possibilitar às crianças experiências significativas de aprendizagem (Carlos et al., 2019).

A educação não formal dirigida às crianças e jovens tem como objetivo o desenvolvimento integral de cada participante enquanto membro da sociedade. Os programas de educação não formal permitem que certos pais completem as experiências de socialização das crianças, matriculando-as em atividades que “proporcionam um conjunto específico de competências, valores e outros aprendizados” (La Belle, 1982, p.166). Desta forma, a educação não formal oferece uma oportunidade de escolha educacional que geralmente não está disponível através da educação formal.

Um marco importante neste percurso foi a implementação do conceito de "Escola a Tempo Inteiro" em Portugal. A implementação deste conceito representou um passo significativo para a educação básica no país, oferecendo atividades de enriquecimento curricular (AEC), ou seja, atividades de educação não formal, que embora organizadas dentro do ambiente escolar, não seguem o currículo oficial e obrigatório do ensino formal. Apesar de

geralmente ocorrerem dentro do horário escolar, a participação nas AECs, muitas vezes envolve uma componente de escolha, uma característica da educação não formal. Além disso, as metodologias utilizadas são mais lúdicas e menos formais, promovendo a aprendizagem através da prática, da experiência e da interação social, elementos que são centrais na educação não formal (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho).

As valências CATL – Centro de Atividades de Tempos Livres, no âmbito da educação extraescolar, têm tido um papel muito importante no apoio às famílias e à própria escola, possibilitando a aquisição de novas aprendizagens (Bulhões & Condessa, 2020). Estas atividades de tempos livres devem ser entendidas como um tempo de formação e educação, na medida em que as crianças e os jovens estão em constante socialização, tornando o tempo livre um momento de conhecimento e crescimento cultural. Cada criança vive e recria o seu próprio tempo livre de acordo com a sua história e representações, priorizando um processo de autoaprendizagem (Pereira & Neto, 1997).

Embora seja frequente, quando falamos em Educação e/ou Animação de Tempos Livres, associarmos ao público infantil, como por exemplo, o ATL, quando aprofundamos a questão, facilmente percebemos que os adultos e seniores também usufruem de tempos livres. Atualmente, existem diversas instituições destinadas à animação e ocupação de tempos livres, como as bibliotecas, ludotecas, associações, clubes de animação da leitura, ginásios de desporto, entre outros. Estas instituições diferenciam-se segundo critérios como a idade dos destinatários, o carácter global ou específico e a sua relação com a educação formal. Existem instituições orientadas para crianças, jovens, adultos e seniores, com atividades desenvolvidas em tempos e espaços determinados, promovendo a diversidade de experiências educativas (Quaresma, 2009) e a inclusão social.

1.5. Inclusão Social

A inclusão social é um tema que tem ganho uma maior sensibilidade e espaço na sociedade e que pode ser observada em diversos setores, como o da educação, da saúde, do desporto, etc. Este é ainda um conceito complexo, cuja definição não é consensual, visto que existem múltiplas perspetivas sobre o seu significado.

De acordo com Cruvinel (2022), a inclusão social consiste em assegurar que todos os membros de uma sociedade têm acesso igualitário aos recursos e oportunidades existentes,

independentemente de suas características pessoais, como etnia, gênero, idade, deficiência, orientação sexual, condição econômica e cultural.

As autoras Costa e Ianni (2017) analisam o conceito de inclusão e exclusão social, e de como estão intrinsecamente relacionadas. Afirmam que é necessário compreender o que causou a exclusão antes de criar estratégias de inclusão. A inclusão social é uma “ação política pela qual uma instituição, que pode ser pública (Estado), organização da sociedade civil e privada, visa alterar um dado estado de exclusão social” (p.100).

Lopes et al. (2017) quando aborda a inclusão social não dissocia a exclusão social, visto que este último é um conceito relacional por excelência. Segundo o mesmo, a inclusão social implica uma certa duração no tempo, a acumulação de situações interligadas e a exposição a padrões de socialização mais ou menos sistemáticos.

Segundo Milani (2016), para compreender a inclusão social torna-se necessário, compreender primeiro o seu oposto, a exclusão social. Para o autor a inclusão social, é como uma ferramenta capaz combater a exclusão através da implementação das políticas de inclusão social.

Apesar das diferenças nas abordagens, há uma convergência clara entre os autores no que diz respeito à relação intrínseca entre a inclusão e a exclusão social.

A Educação e a Inclusão Social

A educação desempenha um papel essencial para assegurar que todos os cidadãos adquiram as competências fundamentais que lhes permitem serem críticos e adaptar-se com flexibilidade às mudanças. Neste âmbito da educação, o conceito de competência tem sido apresentado como um constructo teórico que representa uma construção pessoal, singular, específica de cada um (Dias, 2010). Essas competências incluem a “combinação de conhecimentos, aptidões e atitudes adequadas ao contexto e necessárias para o desenvolvimento pessoal, para o exercício de uma cidadania ativa, para a inclusão social e para o emprego” (Patrício & Osório, 2013, p.3603). Posto isto, uma competência inclui a capacidade de agir de forma eficaz perante uma determinada situação, ou seja, é uma combinação de conhecimentos e atitudes adequadas ao contexto.

Uma das finalidades do currículo escolar é preparar os educandos para se tornarem “cidadãos ativos, pensantes, caritativos, igualitários e engajados com a sociedade em que estão inseridos” (Milani, 2016, p.4). Posto isto, um currículo de qualidade deve favorecer a inclusão social e incentivar a cooperação entre os indivíduos.

Como afirma Gadotti (2012), toda a educação é, ou deve ser, social, visto que quando falamos em educação não podemos prescindir da sociedade, da comunidade e do contexto familiar, social e político onde vivemos. Num sentido mais restrito, a educação social compreende diversos tipos de educação como: a educação de adultos, popular, comunitária, cidadã, ambiental, rural, educação em saúde e preocupa-se particularmente, com a família, a juventude, a criança e o adolescente, a animação sociocultural, o tempo livre, etc.. Está fortemente marcada pelo ressurgimento e revalorização do trabalho social/serviço social (Gadotti, 2012).

Segundo Martins (2013), a educação social deve ser entendida como a educação na sociedade, uma educação centrada na transmissão dos valores educativos e culturais próprios de uma comunidade. Para Baptista (2012), a educação social corresponde à “área da pedagogia social especificamente vocacionada para a práxis educativa em contexto de ação social” (p.42), tradicionalmente ligada às práticas de solidariedade e de apoio a indivíduos e grupos considerados excluídos ou em risco de exclusão.

Com base num conhecimento pedagógico especializado, apoiados em leituras mais integradas da realidade, os educadores sociais devem direcionar os desafios contemporâneos para um lado mais positivo da condição humana. É justamente nessa capacidade de procurar o bem comum, promovendo a possibilidade do crescimento e aprendizagem de todas as pessoas, especialmente das mais vulneráveis, que se situa o objetivo central da educação social (Baptista, 2012). Neste sentido, os educadores sociais atuam em prol da capacitação subjetiva e cívica de todas as pessoas, ao longo da sua vida, com especial atenção aquelas que, por se encontrarem em situação de especial vulnerabilidade, precisam de uma intervenção pedagógica especializada e prioritária. O Educador Social, embora deva ser um animador do grupo, é muito mais do que um animador cultural. Este tipo de educador é muito importante na dinamização e construção de um processo participativo de qualidade. É necessário que tenha sensibilidade para entender a cultura local, do outro, onde o diálogo é o meio de comunicação. O educador social, tem de possuir um domínio técnico-pedagógico específico e tem de ser considerado como um profissional do sentido da transformação social e da emancipação humana. Nesse sentido, tem a função de “socializar o indivíduo” (Gadotti, 2012, p.12).

O trabalho dos Educadores Sociais baseia-se em desenvolver práticas de educação não formal significativas, com qualidade. Estes devem participar em projetos sociais numa comunidade, participar no processo de produção de saberes a partir da tradução de culturas locais existentes, e da reconstrução e ressignificação de eixos valorativos (Gohn, 2009).

Com base nestes pressupostos, em Portugal, tem vindo a desenvolver-se o Programa Escolhas, um programa público de âmbito nacional que tem como principal objetivo promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, nomeadamente descendentes de imigrantes e minorias étnicas, tendo em vista a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social (Calado, 2014). Através das narrativas dos técnicos, crianças e jovens acerca da perceção das mudanças induzidas pela frequência de atividades de Educação Não Formal, percebemos que para eles a “Educação Não Formal é educação de inclusão” (Calado, 2014, p.80). A educação não formal permitiu que adquirissem competências como: participação cívica; organização e trabalho em equipa; argumentação; autorregulação; autoestima e projeção a longo prazo. Segundo Calado (2014), para a generalidade dos projetos, a Educação não formal assenta em valores e princípios que promovem a inclusão social e a cidadania democrática.

Posto isto, a realização de uma educação inclusiva torna-se um desafio, mas também uma necessidade. A inclusão social deve começar pelo reconhecimento, por parte das instituições formais de ensino, do valor e importância dos novos espaços educativos: os não formais. Para Queiroz (2012), a escola dificilmente vai alcançar os seus objetivos se não se preocupar em conhecer as aspirações, interesses e valores do grupo com o qual trabalha. Toledo (2007) acrescenta que as instituições de educação não formal devem colaborar com a escola no processo de inclusão dos educandos, ao trabalhar com a sua cultura própria, criando um espaço de ressignificação de saberes e sentidos, onde existe a valorização de novas práticas pedagógicas e não apenas as tradicionalmente dadas na escola.

As IPSS e a Inclusão Social

A solidariedade e a proteção social têm o propósito de prestar suporte e apoio aos mais necessitados, como é o caso das pessoas vítimas de pobreza, doentes e pessoas com deficiência, crianças e idosos.

Após o 25 de abril de 1974, as políticas de proteção social em Portugal foram reorganizadas, onde o Estado passou a ter um papel mais ativo na promoção do bem-estar social e na redução da pobreza. Devido a limitação de recursos, tornou-se necessário contar com parceiros privados, sobretudo as instituições particulares de solidariedade social (IPSS), que passaram a ter um papel central na prestação de serviços sociais (Hespanha et al., 2000; Neves, 1998).

A Constituição da República Portuguesa de 1976, estabeleceu a existência de "instituições particulares de solidariedade social", associando estas instituições ao sistema de segurança social. Segundo o Artigo 63º referente a segurança social e solidariedade, o “Estado apoia e fiscaliza, nos termos da lei, a atividade e o funcionamento das instituições particulares de solidariedade social e de outras de reconhecido interesse público sem carácter lucrativo, 15 com vista à prossecução de objetivos de solidariedade social consignados, nomeadamente, neste artigo, na alínea b) do n.º 2 do artigo 67.º, no artigo 69.º na alínea e) do n.º 1 do artigo 70.º e nos artigos 71.º e 72.º”, que dizem respeito à proteção à família, à infância, à juventude e aproveitamento dos seus tempos livres, aos deficientes e à terceira idade (Constituição da República Portuguesa, 1976, Art. 63.º).

De acordo com o artigo 1º do Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social (EIPSS) aprovado pelo Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de Fevereiro, são instituições particulares de solidariedade social (IPSS) as que são constituídas por iniciativa de particulares, sem finalidade lucrativa, “com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de justiça e de solidariedade, contribuindo para a efetivação dos direitos sociais dos cidadãos, desde que não sejam administradas pelo Estado ou por outro organismo público” (Decreto-Lei n.º 119/1983, Art. 1.º).

As IPSS atuam com o propósito de melhorarem as condições de vida da população em geral, de modo a promover a inclusão social dos mais desfavorecidos. Para que isto aconteça, desenvolvem diversas atividades que visam dar resposta às carências existentes na área onde intervêm. Estas instituições, preenchem algumas lacunas do Estado, no que diz respeito às respostas sociais e às suas necessidades. Assim, facultam um conjunto de respostas sociais ao oferecer diversos bens e serviços direcionados às populações a quem se destinam (Mota, 2019).

2. A Intergeracionalidade

2.1. Conceito de Envelhecimento Ativo

2.1.1. Processo de Envelhecimento

O envelhecimento é um processo que ocorre durante o nosso curso de vida, que se inicia no nascimento e termina com a morte. O processo de envelhecimento está relacionado com as alterações biológicas, psicológicas, com os padrões sociais dominantes e a forma como as sociedades perspetivam o envelhecimento.

Atualmente, o envelhecimento da população representa um dos principais fenômenos demográficos das sociedades modernas. Para Teodoro e Zérrillo (2012), “o cidadão sénior não beneficia de um olhar social favorável”. O envelhecimento não “está na moda” nas nossas sociedades em que é valorizado permanecer jovem, dinâmico e produtivo (p.5). Sendo a velhice um problema social, passou-se a mobilizar pessoas, meios, esforços e atenções. Começou a existir uma preocupação em tentar encontrar soluções, como podemos ver no aumento de estudos e de investigadores, que centram as suas atenções nas pessoas idosas (Martins, 2006).

O envelhecimento deve ser encarado como um fenômeno positivo, quer para os indivíduos, quer para as sociedades. No entanto, apesar de estar associado a um aumento da longevidade gera, em contrapartida, uma série de consequências complexas. O envelhecimento da população é um grande triunfo da humanidade, mas também um grande desafio (Cabral & Ferreira, 2013).

Atualmente, compreendemos que é necessário encontrar estratégias e alternativas para que exista um envelhecimento saudável e com qualidade das pessoas que estão a envelhecer. Neste sentido, Veloso (2015) salienta que o envelhecimento deve ser visto como:

um processo contínuo que se estende ao longo de todo o ciclo vital e como uma experiência positiva, que através de uma integração progressiva dos idosos na sociedade, permita uma expectativa de vida saudável com autonomia, independência e com qualidade de vida (p.1).

De modo a evitar que o envelhecimento da população e a velhice sejam vistos como um problema, é necessário unir esforços no sentido de promover um envelhecimento ativo.

2.1.2. Envelhecimento Ativo

Uma das consequências do envelhecimento é a diminuição gradual da capacidade funcional, que tende a ser progressiva e aumentar com a idade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2005), em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está a crescer mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária.

No contexto das transformações demográficas aceleradas, no final dos anos 90, a Organização Mundial da Saúde redefiniu o conceito de “envelhecimento saudável” para “envelhecimento ativo” abrangendo fatores que ajudam a população mais idosa a envelhecer de forma mais “ativa”, em termos físicos, nas relações sociais e psíquicas.

O termo “ativo”, no âmbito do envelhecimento ativo, refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho (OMS 2005). Segundo a OMS (2005), 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” (OMS, 2005, p.13).

Assim, este conceito remete-nos para a participação e para o envolvimento das pessoas idosas nas mais variadas questões sociais, culturais, econômicas, civis e espirituais, não tendo apenas em conta a capacidade de estar fisicamente ativo (Carvalho, 2019). O envelhecimento ativo é um conceito científico complexo e assume-se na sua globalidade, como um novo paradigma que está destinado a alterar a perspetiva e os estereótipos negativos que estão associados aos mais velhos (Fernández-Ballesteros, 2011, citado por Ribeiro, 2012).

O envelhecimento ativo depende de uma diversidade de fatores “determinantes”, nomeadamente fatores transversais (cultura e género); fatores relacionados aos sistemas de saúde e serviço social; fatores comportamentais; fatores pessoais; fatores relacionados ao ambiente físico; fatores sociais; fatores económicos (OMS, 2005, pp. 20-32).

Tabela 1: Determinantes do envelhecimento ativo

Fatores Determinantes do Envelhecimento Ativo		
Transversais	Cultura	Influencia e determina como a sociedade encara as pessoas idosas e o processo de envelhecimento.
	Gênero	É uma “lente” através da qual se considera a adequação de várias opções políticas e o efeito que estas exercem no bem estar de homens e mulheres.
	Promoção da saúde e prevenção de doenças	Processo que possibilita aos indivíduos ter um maior controlo e melhorar a sua saúde. A prevenção de doenças inclui a prevenção e o tratamento de enfermidades especialmente comuns aos indivíduos à medida que envelhecem.
	Serviços	Medicamentos que retardam e tratam doenças crônicas, aliviam a dor e

Relacionados aos sistemas de saúde e serviço social	curativos	melhoram a qualidade de vida.
	Assistência a longo prazo	Sistema de atividades feitas por cuidadores informais (família, amigos e/ou vizinhos) e/ou profissionais (de serviços sociais e de saúde) a uma pessoa que não está capaz de se cuidar, para que esta tenha a melhor qualidade de vida possível, de acordo com suas preferências individuais, com o maior nível possível de independência, autonomia, participação, satisfação pessoal e dignidade humana.
	Serviços de saúde mental	É importante para o subdiagnóstico de doenças mentais e suicídio de idosos.
Comportamentos determinantes	Atividades físicas adequadas	Pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos.
	Alimentação saudável	Os problemas de alimentação em todas as idades incluem tanto a desnutrição como o consumo excessivo de calorias.
	Abstinência do fumo e do álcool	Fumar aumenta o risco de desenvolver doenças e está negativamente relacionado a fatores que podem levar a importantes perdas da capacidade funcional. As pessoas idosas apresentam maior risco de lesões e quedas devido ao consumo de álcool.
	Uso adequado de medicamentos	O consumo de medicamentos deve ser feito de acordo com a orientação de um profissional da saúde.
Relacionados a aspectos pessoais	Biologia e Genética	O envelhecimento representa um conjunto de processos geneticamente determinados, e pode ser definido como uma deterioração funcional progressiva e generalizada.
	Psicológicos	Incluem a inteligência e capacidade cognitiva (por exemplo, a capacidade de resolver problemas e de se adaptar a mudanças e perdas) e são indícios fortes de envelhecimento ativo e de longevidade
Relacionados	Ambientes	Moradia e vizinhança seguras e apropriadas são essenciais para o bem estar do

ao ambiente físico	físicos adequados à idade	jovem e do idoso. A queda de pessoas idosas é uma causa crescente de lesões, custos de tratamento e morte. Água limpa, ar limpo e acesso à alimentação segura são particularmente importantes para a maioria dos grupos populacionais vulneráveis.
Relacionados ao ambiente social	Apoio social	O apoio social inadequado está associado a um aumento em mortalidade, morbidade e problemas psicológicos, mas também a uma diminuição na saúde e bem estar em geral.
	Violência e maus-tratos contra o idoso	Os idosos frágeis ou que vivem sozinhos podem se sentir particularmente vulneráveis a crimes como furto ou agressão.
	Educação e alfabetização	A educação em idade mais jovem, pode ajudar as pessoas a desenvolverem as habilidades e a confiança que precisam para se adaptar e permanecer independentes à medida que vão envelhecendo.
Econômicos	Renda	As pessoas mais pobres apresentam um risco maior de doenças e deficiências e os idosos estão particularmente vulneráveis. Muitos idosos vivem sozinhos ou em áreas rurais sem renda certa ou suficiente. Estes fatores afetam o seu acesso a alimentos nutritivos, moradia adequada e cuidados de saúde.
	Trabalho	Se as pessoas pudessem ter oportunidades de trabalho digno (com remuneração adequada, em ambientes apropriados, e protegidos contra riscos), poderiam chegar à velhice ainda capazes de trabalhar.
	Proteção social.	Deve-se desenvolver mecanismos que dêem proteção social a idosos incapazes de ganhar a vida e que estejam sozinhos e vulneráveis.

Fonte: Adaptado de OMS (2005, pp 19-32)

Para o envelhecimento ser uma experiência positiva, onde as pessoas têm uma vida mais longa, deve ser acompanhado de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança. Envelhecer vai para além do que conseguimos controlar enquanto sociedade, é um conjunto de questões físicas, hereditárias e psicossociais, é uma das fases da vida, cada vez mais prolongada.

Perante esta realidade, Murta (2024), enfatiza a importância de valorizar o envelhecimento ativo de forma a construirmos dinâmicas que motivem a população a ser feliz. Entre estas destacam-se os programas e práticas intergeracionais, bem como práticas de animação sociocultural, de que tratam os próximos pontos deste capítulo.

2.2. A Intergeracionalidade e as Práticas Intergeracionais

2.2.1. Conceito e Importância das Relações Intergeracionais

A palavra *intergeracionalidade* não se encontra definida no dicionário da língua portuguesa. Uma vez que estamos diante uma palavra derivada por prefixação e sufixação, torna-se necessário fazer a sua decomposição para que a possamos analisar. Assim, o prefixo *inter*, significa “a ideia de entre, dentro de, no meio”, o termo geracional, exprime algo “relativo a uma geração”, e o sufixo *idade* significa “época de vida” (Dicionário da Língua Portuguesa, 2024).

O termo *intergeracional* “foi usado para descrever um fenómeno social que reúne as gerações mais velhas com as gerações mais novas” (Newman, 1998, p.3). Dentro do âmbito da intergeracionalidade surgem vários conceitos como o de relações, programas e atividades intergeracionais e educação intergeracional.

Segundo Cortês (2012), a partir da análise da palavra, vem a ideia de, entre gerações, onde o seu significado nos remete para a ideia de relações entre gerações, que Peacock e Talley (1984) definem como sendo “uma interação planeada de grupos de pessoas com idades diferentes, em diferentes fases da vida e em diferentes contextos” (Nunes, 2009, p.53).

Quando falamos em relações intergeracionais consideramos a troca de experiências entre gerações. Apesar de muitas vezes associarmos as relações intergeracionais quase exclusivamente às relações entre os jovens e os idosos, vários autores afirmam que existem mais tipos de intergeracionalidade, no contexto familiar, na vida social e profissional dos indivíduos, onde existe a transmissão de saberes que possibilitam “o processo recíproco de aprendizagens imanando o respeito e a compreensão entre gerações” (Teiga, 2012, p.31).

Oliveira (2011) considera três elementos-chave nas relações intergeracionais, com base na analogia da pirâmide: as crianças, os idosos, e a família. As crianças e os idosos são referidos como os agentes da relação e a família como o local escolhido para essa prática. Ao relacionarmos o grau de distanciamento e o grau de relação percebemos que o crescimento de

um está diretamente relacionado com a diminuição do outro e vice-versa. Em contexto familiar, a afetividade e o contacto entre gerações deve ser estimulado e mediado pelas gerações intermédias, os pais. O autor evidencia a importância da família, onde todos os membros contribuem para o fortalecer as relações intergeracionais. As relações entre gerações servem para minimizar o preconceito etário, onde as relações familiares são fundamentais para promover o conhecimento de outras faixas etárias (Oliveira, 2011; Sebastião & Albuquerque, 2011; Vicente & Sousa, 2012, citado por Santo, 2015).

As investigações relativas às relações intergeracionais têm-se centrado em três pontos: transmissão intergeracional, que diz respeito a passagem de atitudes, orientações e comportamentos entre gerações; percepção intergeracional, que se relaciona com o grau de in/congruência na forma como as diferentes gerações percebem determinadas coisas; solidariedade intergeracional, entendida como o tipo de vínculo que se estabelece entre indivíduos de gerações diferentes (Vicente & Sousa, 2012).

As relações intergeracionais trazem benefícios para ambas as gerações em interação, uma vez que os agentes da prática possuem características e necessidades próprias que enriquecem a relação onde existe a transmissão de conhecimentos imprescindíveis para a sociedade. Esta transmissão de saberes conta com a experiência de cada um, onde ambas as gerações ensinam e ambas aprendem (Oliveira, 2011).

2.2.2. Práticas e Programas Intergeracionais

Concetualização e Caracterização

A abordagem intergeracional tem vindo a ganhar um maior destaque à medida que vamos reconhecendo a importância da interação entre as diferentes gerações. Neste sentido, é importante compreender os conceitos de práticas e programas intergeracionais, bem como as diferenças que os distinguem.

As Práticas Intergeracionais são realizadas tendo como base atividades ou programas “que aumentam a interação e partilha entre membros de duas gerações, que envolvem a troca de habilidades, conhecimentos e experiências entre jovens e idosos” (Ventura-Merkel & Liddoff, 1983, p.13).

Já os Programas Intergeracionais (PI's) são iniciativas estruturadas, intencionais e planeadas, tal como definem Hatton-Yeo e Ohsako, (2001), sendo “veículos para o intercâmbio intencional e contínuo de recursos e aprendizagem entre as gerações mais velhas e mais jovens” (Hatton-Yeo & Ohsako, 2001, p.3).

Apesar das diversas interpretações deste tipo de programas, segundo Villas-Boas, et al. (2015), existem três características dos PI's: 1) no mesmo espaço, da-se a reunião de diferentes gerações, em volta de uma atividade comum; 2) trazem benefícios para os participantes e para a comunidade; 3) Tem como meta a Educação Intergeracional.

Os Programas Intergeracionais são utilizados como estratégias de intervenção em diversos contextos sociais: a educação, a saúde, a habitação, cultura, trabalho, ambiente, inclusão, sociabilidade, tecnologias informáticas e prevenção, etc. Segundo Soares (2018), a implementação destes programas faz-se geralmente em Centros Comunitários, Escolas, Centros Culturais, Centros Sociais, Centros de Convívio, Universidades, Centros de Dia, Empresas, Associações, Municípios e Hospitais.

De entre os diversos objetivos dos PI's, que são promovidos pelas mais diversas organizações, estão incluídos: o reforço dos sistema de ensino, a redução do insucesso escolar, o desenvolvimento do sentimento de pertença, a preservação das tradições de cada cultura, a melhoria do sistema de apoio à comunidade, a consciencialização para o meio ambientes através das atividades em conjunto, a diminuição do isolamento e da solidão das gerações mais envelhecidas e também a ajuda à integração de imigrantes na comunidade, etc.

Tipos de Programas Intergeracionais e os seus Benefícios

Segundo Ventura-Merkerkel e Lidoff (1983), os programas intergeracionais enquadram-se em três tipos de programas: (1) aqueles em que os jovens fornecem serviços a pessoas mais velhas, como um programa de visitas em lares de idosos por crianças; (2) aqueles em que os idosos fornecem serviços aos jovens, como programas de avós adotivos e programas de tutoria voluntária para crianças em idade escolar; (3) aqueles em que idosos e jovens trabalham cooperativamente numa atividade ou projeto, como uma produção de teatro ou coro. Todos os três tipos de programas são mutuamente benéficos para os participantes mais velhos e para os mais jovens.

Para construir um programa intergeracional, torna-se necessário a presença de determinados componentes para garantir a sua eficácia, adequação aos indivíduos e à comunidade, de forma a estabelecer relações positivas entre as gerações. MacCallum et al. (2006) destacam a quantidade e a duração do contacto nas atividades que devem ser adequadas para possibilitar a existência de relações interpessoais. Deve-se ter em conta a natureza das relações e os valores que as pessoas têm em relação umas às outras. A oportunidade de desenvolver atividades conjuntas entre jovens e idosos é importante para possibilitar a

desconstrução de estereótipos e desenvolver a reciprocidade entre os participantes dos diferentes grupos etários. Deve existir uma vasta gama de apoio, nomeadamente por parte das organizações e da comunidade.

Os programas intergeracionais devem garantir benefícios para ambos os grupos geracionais envolvidos através do aumento da cooperação e interação entre os mesmos, onde existe a partilha de habilidades, conhecimentos e experiências (Ventura-Merkel & Lidoff, 1983).

Para os jovens, os programas intergeracionais podem aumentar a sua compreensão da vida como um processo contínuo em que o envelhecimento é algo natural; incentivam o desenvolvimento de novas relações significativas com pessoas idosas podem desmitificar os mitos e estereótipos que os jovens possam ter sobre os idosos (Ventura-Merkel & Lidoff, 1983, p.16), permitindo ter uma perceção positiva dos idosos (MacCallum et al., 2006, p.26). Outros investigadores destacam que os jovens fazem a “ponte com o passado” interagindo com indivíduos que podem partilhar as suas competências, conhecimentos e experiências (Dupont y Letesson, 2010, citado por Pinazo & Kaplan, 2007, p.218).

Para os idosos, o envolvimento neste tipo de programas permite melhorar o seu bem-estar, psicológico, físico e social (Pinazo & Kaplan, 2007); envolve-os em papéis significativos; ajuda-os a conhecer e a compreender melhor os valores e problemas da juventude; permite-lhes cultivar novas relações que podem vir a ser um grande apoio num momento em que podem sofrer perdas pessoais; permite-lhes partilhar as suas competências e conhecimentos com os outros; ajuda a destruir estereótipos e reduz os medos da juventude; ajuda a manter a sua atividade e pode promover o seu físico e saúde mental (Ventura-Merkel & Lidoff, 1983). Assim, MacCallum et al. (2006) demonstra que os programas intergeracionais contribuem para aumentar a capacidade de lidar com doenças mentais e físicas e para diminuir os problemas com origem no isolamento, oferecendo oportunidades para o desenvolvimento da amizade com pessoas mais jovens.

Para ambas as gerações, promovem “o sentimento de ser valorizado, aceite e respeitado, conhecimentos e competências melhorados, criação de uma intergeracionalidade significativa e confiante no relacionamento” (Newman & Hatton-Yeo, 2008, p. 33).

Tal como já foi referido anteriormente, todos os programas intergeracionais têm como objetivo comum garantir benefícios para ambos os grupos geracionais envolvidos e para a comunidade. Segundo Nunes (2009), ao nível da comunidade, existem estruturas que podem colaborar e beneficiar com as atividades intergeracionais: Escolas, Universidades, Universidades Seniores; Lares, Centros de Dia, Centros de Lazer; Infantários, Jardins-de-

infância; Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e Órgãos de Comunicação Social, Centros de Saúde, Centros Paroquiais.

Os programas intergeracionais possibilitam a valorização acrescida dos serviços prestados; o desenvolvimento de competências e a acumulação de conhecimentos para os trabalhadores; a criatividade e a distinção institucional; a conciliação trabalho/família ao oferecer um modelo flexível e inovador de apoio às famílias; prestam apoio a idosos e crianças; estabelecem relações com outras organizações da comunidade; promovem o envelhecimento "bem-sucedido" dos idosos que estão a seu cargo; e reforça a comunicação família/instituição (Nunes, 2009).

A título de exemplo, num relatório publicado sobre os resultados finais do projeto *European Approaches to InterGenerational Lifelong Learning* (EAGLE): "A prática intergeracional visa reunir as pessoas em atividades com um propósito e mutuamente benéficas, que promovem maior compreensão e respeito entre gerações e podem contribuir para a construção de comunidades mais coesas" (Fischer & Kugemann, 2008, p.5).

O EAGLE focou-se nos processos de aprendizagem intergeracional dentro das estruturas formais e com especial importância nas aprendizagens não formais, informais e autónomas. Este projeto identifica diversos benefícios dos programas intergeracionais para a sociedade, indivíduos e comunidade, como: unir gerações e construir uma melhor compreensão entre as mesmas; incentivar a cidadania ativa e a participação social; incentivar o trabalho intergeracional; compartilhar conhecimento e valores a nível pessoal, social e profissional; desafiar problemas sociais entre gerações; manter e construir capital humano e social simultaneamente.

Contextualização Histórica

Foi na década de 60, nos EUA, que se começaram a desenvolver as práticas intergeracionais, para promover as trocas entre pessoas de gerações distintas. Segundo Soares (2018) existem alguns autores (Newman, 1997; Newman e Sánchez, 2007) que afirmam existir três etapas na evolução histórica das práticas intergeracionais (Soares, 2018, p.9).

A primeira etapa, começa nos finais dos anos 60 e termina nos anos 80, e ficou caracterizada pelo desenvolvimento das práticas intergeracionais direcionadas a reduzir os efeitos do crescente distanciamento geográfico nos EUA. Neste contexto, emergiram como uma forma de promover a conexão entre idosos e crianças, por meio de uma variedade de iniciativas.

Na segunda fase, desde 1980 a 1990, o foco direcionou-se para atenuar problemáticas específicas que afetam, tanto as gerações mais jovens, como os idosos. Para os jovens, os programas intergeracionais tinham como objetivo aliviar problemas relacionados com o abuso de drogas e com a gravidez prematura, ou intervir em contextos sociais desfavorecidos. Para o caso das pessoas idosas, os programas intergeracionais tinham como objetivo atenuar a problemática relacionada com o isolamento e a solidão, o abuso de álcool, o analfabetismo e o desemprego (Pinazo & Kaplan, 2007, p.216)

Na terceira etapa, que se iniciou na década de 90 até a atualidade, as práticas intergeracionais são usadas como uma ferramenta de desenvolvimento comunitário, período marcado pela expansão das relações intergeracionais em diversas áreas geográficas, com o objetivo de construir uma sociedade para todas as idades. A criação do Consórcio Internacional para os Programas Intergeracionais é a melhor prova do crescente interesse nas práticas intergeracionais.

A Emergência da Intergeracionalidade em Portugal

Segundo Nunes (2009), a ideia de velhice tem sido associada a concepções negativas, nas quais é interpretada, através de imagens de sofrimento, debilidade e morte. Por outro lado, existem definições que lhe atribuem uma ideia mais positiva sendo sinónimo de crescimento, aceitação e respeito (Oliveira, 2011).

O mundo está a envelhecer e, segundo as estatísticas demográficas do INE, em Portugal, entre 2015 e 2023, a proporção de pessoas idosas (65 ou mais anos) aumentou 3,2 p.p. (de 20,9% para 24,1%). Em consequência, o índice de envelhecimento passou de 147,6 para 188,1 pessoas idosas por cada 100 jovens. Estes valores demonstram que o peso dos idosos superou o dos jovens. Portugal, à semelhança do que se passa na restante Europa, apresenta uma população muito envelhecida relacionada, de igual modo, com baixos níveis de fecundidade e mortalidade, aumentando assim significativamente o número de pessoas idosas (Rodrigues, 2012).

Em Portugal, com o progressivo aumento da velhice enquanto problema social junta-se a necessidade de novas orientações políticas sociais dirigidas à terceira idade. As políticas de apoio aos idosos vieram chamar a atenção para os problemas específicos que este grupo etário manifesta e que começam a preocupar a sociedade, ou seja, os problemas com as pessoas idosas começam a sair do seio da família para a sociedade. Devido às dificuldades das famílias de prestarem cuidados aos idosos, surge a necessidade de criar medidas de políticas de velhice

para não as sobrecarregarem: Apoios domiciliários, Centros de convívios, Centros de dia, Centros de noite, Centros de férias e lazer, Lares, Residência de acolhimento familiar para pessoas idosas. Todas as respostas, programas, serviços contribuem para “prevenir a solidão e o isolamento, incentivar a participação e potenciar a inclusão social, fomentar as relações interpessoais e intergeracionais e contribuir para retardar ou evitar a institucionalização” (Rodrigues, 2012, p. 27).

A intergeracionalidade surge nas políticas do envelhecimento como resposta ao problema do envelhecimento demográfico. Assim, torna-se necessário tomar medidas preventivas, não só para colocar as gerações mais em contacto umas com as outras e para a construção de relações intergeracionais solidárias, mas também para que as pessoas vivam durante mais tempo com qualidade de vida (Ferreira et al., 2018).

Nos últimos anos, um pouco por toda a Europa, as relações intergeracionais têm suscitado um interesse crescente e uma preocupação geral, contribuindo para o aumento de estudos e pesquisas na área. No caso português, constatamos que este se apresenta ainda como um assunto com pouca visibilidade por parte da comunidade científica, no entanto já existem investimentos na área. A necessidade de construir relações intergeracionais surge para dar resposta a dois importantes fenômenos: à separação entre as gerações e ao envelhecimento demográfico. Para promovermos um olhar positivo sobre o envelhecimento, a prática intergeracional é uma das alternativas pensada para proporcionar a existência de relações entre as mais diversas gerações.

Em Portugal, uma das iniciativas no âmbito das relações intergeracionais foi o Projeto “Viver” (DeVeloping CreatiVe Intergenerational Relations) que foi desenvolvido em vários países europeus, entre 2001 e 2004. Este projeto foi selecionado pelos peritos da Comissão Europeia como uma “Boa Prática”, pela sua participação ativa na construção do Novo Modelo Europeu de Igualdade de Oportunidade. Teve como objetivo promover atividades culturais e educativas que reforcem o intercâmbio de valores e conhecimento, entre gerações (Nunes, 2009).

Em 2004, a Associação VIDA, criada em Portugal depois deste projeto, tornou-se membro do Conselho de Administração da Plataforma Europeia AGE. Esta plataforma tem como propósito a defesa dos interesses da população idosa nas instituições da União Europeia (Nunes, 2009).

A execução deste projeto, teve em conta princípios teóricos da prática intergeracional (Manual de Boas Práticas – Intergeracionalidade, 2004, citado por Nunes, 2009), entre eles, a intergeracionalidade ser entendida como um fator de promoção da inclusão, solidariedade

social e bem-estar das pessoas, sendo que as iniciativas de promoção da mesma devem valorizar as relações intrafamiliares respeitando as dinâmicas individuais, institucionais e sociais.

O Projeto “Viver” teve também como objetivo a formação de Animadores Intergeracionais, que desenhassem e desenvolvessem atividades que impliquem crianças, jovens e idosos, e contribuam para a conciliação do tempo de trabalho com a vida familiar social (Manual de Boas Práticas – Intergeracionalidade, 2004, citado por Nunes, 2009).

Em 1999, em Portugal, foi criado o Projeto “Tio” (Terceira Idade On Line) com os seguintes objetivos: Incentivar a participação activa dos idosos na sociedade da informação, promover a saúde e qualidade de vida dos idosos e fortalecer as relações e o conhecimento intergeracional (Nunes, 2009).

Posteriormente foi desenvolvido o Projeto “Net@vó”, também centrado na intergeracionalidade, enquanto forma de incentivar a solidariedade e aprendizagem entre gerações (Nunes, 2009).

Segundo Marques e Pereira (2009), em Famalicão, foi criado o Projeto “Vovóteca - Portugal” com o objetivo de criar espaços onde os idosos partilham a sua sabedoria, tradições, jogos, canções e brinquedos, com os mais novos (Tavares, 2010).

Em 2013, o Projeto “100GERAÇÕES” foi uma iniciativa voltada para a realização de atividades com o objetivo de proporcionar momentos de interação positiva entre diferentes gerações. O seu principal objetivo era fortalecer o sentido de pertença ao grupo, através da promoção do espírito de solidariedade. Além disso, auxiliava no desenvolvimento de competências sócio-emocionais e pessoais, no trabalho da sensibilidade e fomentava um maior contacto entre utentes e trabalhadores.

Em 2014, na cidade de Coimbra, foi lançada a iniciativa intergeracional chamada de Projeto “Realidades” promovida pela CEIFAC. O projeto visava estimular o contacto entre jovens universitários e idosos residentes na Alta de Coimbra, através da metodologia Photovoice. Durante cinco meses, os participantes capturaram imagens e compartilharam saberes, experiências de vida e percepções sobre a vivência individual e comunitária. A iniciativa levou à realização de uma exposição itinerante na Alta de Coimbra, apresentando as fotografias produzidas. O principal objetivo do projeto foi incentivar o respeito e a solidariedade entre gerações, promovendo a cooperação entre jovens e idosos.

Em 2011, foi criado o Projeto “Adote um Amigo” que visa combater a solidão entre as pessoas idosas da Freguesia de Campolide. Foi criada uma bolsa de voluntários, onde os estudantes da Faculdade de Economia vão uma vez por semana fazer companhia a um idoso, e

os resultados têm sido positivos (Cortêz & Sousa 2012). Segundo Gonçalves et. al (2013), as gerações mais jovens como as mais velhas necessitam de convívio. Para o idoso, porque lhe permite conviver e relacionar-se socialmente, para os jovens pelos benefícios que têm ao poderem conhecer e aprender com as experiências e o saber das pessoas idosas.

Em suma, todos estes projetos surgem pela necessidade de se unir duas gerações. Estes projetos aqui apresentados vão ao encontro daquilo que Gerden e Gergem (2000) referem como a "Nova Era do Envelhecimento" (Viegas & Gomes, 2007).

Segundo Nunes (2009), a emergência desta "nova era", pode ser explicada por três fatores: a representatividade da população idosa resultante do envelhecimento populacional; as novas oportunidades de vida que decorrem das novas tecnologias da comunicação; e uma melhoria significativa da situação económica deste segmento populacional.

Viegas e Gomes (2007) destacam que os projetos intergeracionais desenvolvidos em Portugal oferecem novas oportunidades que as novas tecnologias de informação e comunicação proporcionam, quer ao nível da construção da identidade pessoal quer ao nível da sociabilidade dos idosos. Estes programas vão ao encontro do que as diretrizes da ONU referem, pois contribuem para a solidariedade entre as gerações, tornando possível a existência de uma sociedade para todas as idades, desenvolvendo respostas inovadoras e integradas, fazendo a promoção de parcerias e gerando postos de trabalho (Rodrigues, 2012).

Processos de Elaboração e Desenvolvimento de Programas

Quando falamos em programas intergeracionais torna-se necessário reconhecer as características essenciais para tornar um projeto intergeracional bem sucedido: Diagnosticar globalmente as necessidades; analisar aprofundadamente o problema; definir objetivos; descrever e analisar estratégias de intervenção; planejar atividades; avaliar o programa (Tavares, 2010).

Para melhor compreender a metodologia utilizada será feita uma subdivisão em três momentos: Planificação, Desenvolvimento e Avaliação.

Planificação

Segundo o Manual do Formador sobre a Animação Intergeracional, para avançarmos para uma intervenção intergeracional é importante que sejam analisadas e diagnosticadas as necessidades ao nível das gerações, através da análise de dados de relatórios locais ou regionais ou elaboração de entrevistas (Coelho, s/ data).

A escolha dos parceiros é também importante para o sucesso dos programas intergeracionais visto que podem ceder o espaço para a realização de atividades, servirem de suporte técnico ou participantes de uma das gerações. Ao procurar um contacto deste tipo com outra entidade (jardins de infância, creches, atl's, escolas, academias, universidades, universidades seniores, associações de estudantes, associações recreativas, câmaras municipais, juntas de freguesia, associações de reformados, IPSS's ligadas à comunidade, centros de saúde, hospitais, paróquias, empresas, etc., já existe uma ideia clara, sobre que tipo de colaboração se espera que venha a ser estabelecida.

Para a conceção e escolha de atividades adequadas para um projeto é necessário a definição de objetivos. Os objetivos de um projeto devem responder à seguinte questão: “o que se pretende com este programa?” (Coelho. s/ data, p.38). Devem ser abrangentes, mas concisos e indicativos daquilo que se pode esperar com a intervenção. Ao serem definidos, ajudam na operacionalização do programa. Os objetivos definem as orientações e as finalidades do projeto, ao estabelecer o sentido geral do mesmo. Os objetivos correspondem aos problemas que identificamos e é de esperar que haja coerência entre os problemas identificados e as orientações e finalidades do projeto.

O planeamento das atividades implica prever o tempo que vai demorar o projeto, sendo para isso necessário um cronograma, onde podem ser preenchidos os dias e ter uma visão geral do ano ou do mês. O plano das atividades deve ter em conta a época do ano e o calendário das datas festivas (Natal, Páscoa, Carnaval, etc.)

Segundo o Manual do Formador sobre a Animação Intergeracional, é necessário uma organização e gestão das atividades para assegurar que “estão escolhidos, ou identificados os intervenientes pertencentes às diferentes gerações, selecionar e formar os profissionais intergeracionais, bem como tratar da logística das atividades e pedidos de autorização” (Coelho, s/ data, p.41). Alguns projetos intergeracionais podem necessitar de recrutamento de voluntários de pelo menos um dos grupos geracionais (jovens ou idosos). Quando é feito o recrutamento é necessário pensar desde a divulgação à forma de seleção. Outra mais valia a ter em conta é a formação de voluntários e animadores intergeracionais, principalmente quando se trata de projetos de apoio a um determinado grupo etário. É importante adquirir conhecimentos técnicos e teóricos, onde se possa reforçar quais as tarefas que se esperam ser desempenhadas. Aspetos relacionados com a intergeracionalidade também podem ser abordados, apontando as vantagens da partilha de experiências e alguns cuidados a ter. O recrutamento de animadores intergeracionais deve basear-se nas características consideradas mais importantes para o animador ser bem sucedido nas atividades. O mesmo deve sentir-se confortável com as

gerações com quem vai trabalhar. Para isso é necessária a formação específica para o programa em causa e aprofundamento de conhecimentos. Para além do recrutamento do pessoal, devem ser definidos os locais e assegurar que existe sempre disponibilidade para a realização das atividades. A gestão das atividades em termos dos materiais e equipamentos necessários para o seu desenvolvimento deve ser tida em conta através de uma agenda de recursos necessários. Existe também a necessidade de apresentar propostas de atividades que envolvem custos e para os quais são precisas autorizações especiais (Coelho, s/ data).

Desenvolvimento

Segundo o Manual do Formador sobre a Animação Intergeracional, para o desenvolvimento do programa intergeracional, é necessário que exista um “esforço para manter a equipa unida e motivada” (Coelho, C. s/ data, p.46). Deve ser feita a definição de tarefas, que permite aos voluntários saber sempre o que fazer. É importante a realização de reuniões e ações em conjunto para avaliar o decorrer dos trabalhos. O animador intergeracional deve coordenar as atividades e envolver quem participa e quem está a prestar um serviço voluntário.

Segundo Nunes (2009), é fundamental que, antes da realização de qualquer atividade intergeracional haja uma preparação dos diferentes grupos para o trabalho conjunto. Os mais novos devem ser sensibilizados para as dificuldades físicas, ritmos, constrangimentos, hábitos e gostos das pessoas mais velhas. Da mesma forma, também os idosos devem ser previamente preparados, no sentido de saberem que a sua participação é uma contribuição para a formação dos mais novos. Deve ser feita a organização dos espaços e materiais necessários, descritos na agenda de recursos necessários para facilitar a execução da atividade.

De seguida, deve ser feita a implementação da atividade de acordo com a planificação previamente feita (Nunes, 2009). Apesar de já existirem atividades estruturadas e concebidas, existe a necessidade de adaptar ou criar dinâmicas geracionais que surgem à medida que se vai aprofundando o conhecimento de determinada população, sendo muitas vezes concebidas com base nos conhecimentos ou experiências dos participantes. O papel do animador intergeracional passa, essencialmente, por captar os próprios intervenientes e identificar aquilo que desperta mais interesse, curiosidade e abertura por parte do outro grupo geracional, promovendo assim, a sua participação na conceção de atividades (Coelho, s/ data).

Para Kaplan et al. existem formas de motivar, mostrar reconhecimento pelo trabalho feito e envolver todos os participantes: Sessões de entrega de certificados, pins, placas com o nome dos voluntários; Jornais e elaboração de um site ou de um blog, para que sejam

divulgadas as diferentes atividades; entrevistas a participantes no projeto, para que exponham as suas motivações e partilhem as dificuldades; Galas anuais abertas à comunidade que engloba os vários grupos geracionais e outros envolvidos, onde podem ocorrer apresentações preparadas e exposições de artesanato feitos pelos participantes; Intervenções informais, através de pequenos elogios sinceros, entre outros (Kaplan, s.d., citado por Coelho, C. s/ data).

Avaliação

A avaliação do programa é necessária para dar credibilidade ao trabalho desenvolvido e para que exista uma melhoria contínua baseada em diagnósticos de problemas como também na procura de soluções. Para que a avaliação seja feita podemos recorrer a entrevistas a todos os intervenientes no processo, podemos utilizar uma metodologia de estudo de caso, observações sistemáticas, entre outros. Temos uma avaliação bem estruturada e sistematizada é “um instrumento precioso que envolve esforço, disponibilidade e imparcialidade” (Coelho, s/ data, p.48).

Existem formas de medir o impacto que as atividades intergeracionais produzem ao nível dos participantes e perceber, com os resultados, as potencialidades das mesmas. Nas crianças, podemos utilizar escalas de desenvolvimento infantil permitindo, por exemplo, averiguar se o contacto intergeracional está a contribuir para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social das mesmas. Para os jovens, podemos utilizar questionários de avaliação de comportamentos de risco. Nos idosos, podemos utilizar escalas de avaliação da depressão antes e depois dos programas, ou outras que traduzem a integração social ou a qualidade de vida.

2.3. A Educação Intergeracional

A Educação Intergeracional (EI) é um conceito recente e complexo que se encontra ainda em evolução. Tal como já foi visto anteriormente, o aumento da esperança de vida, que se traduz numa coexistência temporal de várias gerações, aumenta o grau de possibilidades de interação entre gerações. Por outro lado, as mudanças da estrutura familiar, a necessidade de mobilidade dos indivíduos à procura de melhores condições de vida, o avanço tecnológico, o maior acesso à habitação, à saúde, à informação, à educação, etc., levam a que as gerações se encontrem cada vez mais separadas e que a educação e aprendizagem entre as mesmas seja cada vez mais rara. Percebemos que, é através do “encontro, da educação e da comunicação com as pessoas de outras gerações que a humanidade assegura a transmissão de saberes e valores e, a adaptação do seu reportório de experiências históricas, sociais e culturais” (Villas-

Boas et al., 2016, pp.120-121). Estes autores apresentam-nos a seguinte definição com base nos seus estudos:

A educação intergeracional é um processo pedagógico que coloca pessoas de diferentes gerações a executarem atividades e tarefas que respondem às suas necessidades e interesses, numa dinâmica de participação, cooperação, interação, intercâmbio e de diálogo intergeracional desenvolvido numa relação igualitária, de tolerância e respeito mútuo. Tem como principais finalidades facilitar e garantir que as pessoas de diferentes gerações aprendam, desenvolvam e compartilhem conhecimentos, competências, habilidades, atitudes e valores e se transformem na relação umas com as outras (Villas-Boas et al. 2016, p.133).

A Educação Intergeracional contribui para melhorar as relações intergeracionais como também gerar mais respeito mútuo, aumentar a reciprocidade e a cooperação entre as gerações. Este tipo de educação, entre outras contribuições, ajuda a diminuir o declínio cognitivo que acontece no envelhecimento e aumenta o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos.

Apesar de ser o ponto-chave juntar pessoas de distintas gerações no mesmo espaço, não é suficiente. Posto isto, este tipo de educação baseia-se em diversos princípios, como: promover a conexão entre gerações através da partilha de conhecimento entre as mesmas; o intercâmbio educacional entre gerações resulta do enriquecimento mútuo e contribui para o desenvolvimento de comunidades, lugares e locais e, em última instância, das nossas sociedades; é uma educação que inclui diferentes modalidades educativas, como a educação formal, não formal, e informal e desenvolve-se em diversos contextos (família, comunidades, educação de adultos, no trabalho, em escolas, universidades, centros de dia, associações e até em espaços livres); fundamenta-se com a educação ao longo da vida, abrangendo todas as fases, desde os primeiros anos de educação, a vida profissional e educação de adultos, que agora se prolonga para a idade adulta avançada, visando integrar as pessoas idosas (Villas Boas et al., 2017).

Contribuição da Educação Intergeracional para a Educação ao Longo da Vida

Apesar de ser uma questão complexa, tal como foi referido, a educação intergeracional fundamenta-se com a educação e aprendizagem ao longo da vida, sendo uma abordagem

consistente para o desenvolvimento da mesma, destacada pelo seu potencial em promover a consciência sobre a diversidade cultural entre gerações (Villas-Boas et al., 2016).

Posto isto, promove a cultura de educação ao longo da vida e a consciência sobre a diversidade das culturas das diferentes gerações; desenvolve atitudes positivas entre gerações; fomenta a aprendizagem integrada; é uma educação multidimensional; aproxima a escola e a comunidade; permite explorar os interesses e necessidades nas diferentes fases do percurso escolar, de carreira ou reforma; beneficia indivíduos, comunidades e sociedades. A EI permite implementar os quatro pilares que apoiam a educação ao longo da vida (Bedmar, 2003; Mínguez, 2003; Villas-Boas et al., 2014, citado por Villas-Boas et al., 2016):

1. Ensina a viver juntos: num ambiente onde haja cooperação e participação entre todas as pessoas envolvidas, ensina a diversidade, a tolerância, conserva tradições e a identidade coletiva, favorece também a solidariedade, evita a violência, etc.
2. Ensina a conhecer: fornece os meios necessários para adquirir conhecimentos e para compreender o mundo, informa-se, difundem-se notícias e ideias, transmitem-se sentimentos e costumes, desenvolvem-se capacidades profissionais e comunicacionais, etc.
3. Ensina a fazer: desenvolve competências individuais, através da aprendizagem ativa, colaborativa e experiencial, do trabalho em equipa, do trabalho voluntário, do confrontar e solucionar conflitos, da comunicação empática, etc.
4. Ensina a ser: as pessoas em contacto umas com as outras passam a conhecer-se melhor a si mesmas e aos outros, desenvolvem o pensamento crítico e autónomo, a criatividade, a responsabilidade, a arte, a cultura, o sentimento de pertença à nossa humanidade comum, etc.

Educação Intergeracional como Estratégia de Envelhecimento Ativo

A intergeracionalidade surge nas políticas do envelhecimento como uma resposta ao problema do envelhecimento demográfico que é acompanhado pelo prolongamento dos anos de vida dos indivíduos. Esse fenómeno impulsionou o início de um novo paradigma de envelhecimento, o envelhecimento ativo. O envelhecimento dos indivíduos é uma condição natural que afeta toda a população. Posto isto, devemos encontrar estratégias para os desafios que o aumento da esperança média de vida nos traz.

Segundo a OMS (2005), “medidas para ajudar pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas são uma necessidade, não um luxo” (p.8)

Uma estratégia que tem vindo a mostrar bons resultados na promoção do envelhecimento ativo é a que engloba atividades, projetos e programas intergeracionais (PI) (Sánchez, 2009).

A Educação Intergeracional contribui para o alcance dos objetivos do envelhecimento ativo, na medida em que (Oliveira et al., 2017, pp.88-89):

- Educa e informa as pessoas para o envelhecimento ativo;
- Através do desenvolvimento da comunicação, reflexão e escuta ativa das pessoas, pode ajudar na pesquisa sobre outras formas de envelhecimento ativo e influenciar as políticas;
- Desenvolver atividades sociais que incentivam as pessoas a melhorar nas suas comunidades, dando-lhes a oportunidade de continuarem a ser reconhecidos pelos outros e pela sociedade como um todo;
- Incentiva as pessoas a aceitarem e integrarem as mudanças naturais do envelhecimento na sua vida. Além de ajudá-las a encontrar maneiras de se ajustarem às suas limitações.

A EI mostra ser uma estratégia com um grande potencial para a melhorar a qualidade de vida, saúde e bem-estar de indivíduos e das populações, como também para construir um modelo de sociedade mais justo, mais solidário e com mais participação por parte dos cidadãos, ou seja, “para o envelhecimento ativo e digno de indivíduos e populações” (Oliveira et al., 2017, p.145).

Como conseguimos ver, a Educação Intergeracional integra-se no âmbito da educação ao longo da vida e demonstra ser uma ferramenta útil para a promoção do envelhecimento ativo, sobretudo, através dos programas intergeracionais.

2.4. Papel da Animação na Intergeracionalidade

Partindo das ideias já expostas, o envelhecimento ativo exige novas práticas de participação social e cultural dos indivíduos, onde as artes têm um papel muito importante. O envelhecimento ativo está associado à participação sócio cultural e artística dos indivíduos, participação essa que deve ser vista como uma experiência de desenvolvimento pessoal e social, como espaço de expressão e de (re)construção (Sousa, 2021). Partindo deste quadro, as artes permitem essa mesma participação ativa das pessoas idosas, promovendo a ressignificação de estereótipos socialmente associados à velhice e a ampliação do seu senso crítico.

Nos primórdios, a animação era destinada à ocupação dos tempos livres sem estar associada a algum tipo de finalidade e/ou objetivo específico. Atualmente, a animação é vista como uma técnica de intervenção com um impacto positivo na comunidade e nos indivíduos, pois recorre a atividades que respondem aos seus interesses, necessidades e motivações (Costa, 2024).

A animação sociocultural tem sido um instrumento usado por profissionais na intervenção com crianças, jovens e idosos para promover um conjunto de atividades para uma melhor participação e qualidade de vida (Martins, 2019). Posto isto, pode ser intergeracional, não se restringindo a uma faixa etária específica, devendo alargar-se desde as mais jovens às mais velhas.

De acordo com o Manual do Formador sobre a Animação Intergeracional, a “Animação intergeracional” é a realização de atividades que promovam a interação, cooperação ou intercâmbio entre, pelo menos, duas gerações e estimulem a partilha de competências, conhecimentos e experiências (Coelho, s/ data, p.16). O animador intergeracional é o profissional que mais está habilitado para estabelecer conexões entre diferentes gerações. Mais do que dinamizar as atividades, o animador intergeracional deve estar apto para conceber e desenhar um programa para um determinado público, num contexto específico.

Para animar uma atividade intergeracional, Kaplan (2003) sugere que o profissional promova a formulação de questões; encoraje a discussão sobre as semelhanças e diferenças das respostas dadas pelos participantes; desenvolva esforços para que os membros das diferentes gerações reflitam e partilhem o que aprenderam ou ganharam com a atividade intergeracional. Para garantir que as experiências e as aprendizagens são significativas, é necessário que o animador certifique que os objetivos das atividades são bem interiorizados por parte dos grupos geracionais. É muito importante reservar um momento no final das sessões para reflexão sobre o que se aprendeu, estar atento às limitações dos participantes e adaptar as atividades e o local às necessidades existentes (Coelho, s/ data). É também essencial que haja uma sensibilização prévia dos grupos, para as diferenças entre as gerações.

Trabalhar com a animação e a intergeracionalidade é abordar uma forma distinta de melhorar os estilos de vida de duas faixas etárias distintas. Não deve ser apenas uma ocupação dos tempos livres, mas sim uma forma de intervir com o indivíduo e com a sua realidade social, seja em questões de envelhecimento, educação, inclusão ou envelhecimento ativo. A animação tem, por isso, um papel importante e crucial no sucesso da intergeracionalidade.

CAPÍTULO II - Caracterização do Contexto de Intervenção

1. Contextualização Geográfica

O Casal Popular da Damaia está localizado na Damaia, uma localidade e antiga freguesia portuguesa do município da Amadora, na região metropolitana de Lisboa, em Portugal. Esta freguesia deixou de existir em 2013, no âmbito de uma reforma administrativa nacional, tendo o seu território passado para a nova freguesia de Águas Livres, constituída pelos bairros da Buraca, Cova da Moura, Damaia e Reboleira.¹

A **Amadora** é uma cidade portuguesa localizada na Área Metropolitana de Lisboa. Tem uma área urbana de 23,79 km² e 171.500 habitantes em 2021, e uma densidade populacional de 7.637 habitantes por km², sendo a quarta maior cidade do país. O município da Amadora é limitado a nordeste pelo município de Odivelas, a sudeste pelo município de Lisboa, a sul e oeste pelo município de Oeiras e a oeste e norte pelo município de Sintra.

No final de 2024, a população residente no município da Amadora ascendia a 181.607 habitantes. A análise da sua distribuição etária evidencia uma realidade demográfica marcada pelo envelhecimento populacional, ainda que conte com a presença significativa de grupos etários mais jovens. Do total da população, 41.599 indivíduos (22,9%) tinham 65 anos ou mais, representando quase um quarto da população residente no município. Este valor reforça a

¹ Fonte: In [Damaia – Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

importância da existência de políticas de apoio ao envelhecimento ativo e a inclusão social da população idosa no concelho. Por outro lado, o grupo etário com menos de 15 anos correspondia a 27.091 (14,9%), revelando ser uma proporção inferior à dos idosos. A faixa etária entre os 15 e os 64 anos, englobava 112.917 residentes (62,2%), constituindo a maioria da população.²

O rácio entre o número de idosos (com 65 ou mais anos) e o número de jovens (com menos de 15 anos), passou de 1,53 em 2021 para 1,54 em 2024. Isto significa que há mais pessoas idosas relativamente a jovens.

O índice de sustentabilidade potencial mede a relação entre a população em idade ativa (15-64 anos) para cada idoso. Quanto mais alto for o número de pessoas em idade ativa, face à população idosa, maior é o indicador de sustentabilidade. No caso da Amadora, este índice passou de 2,81 em 2021 para 2,71 em 2024. A nível nacional, passou de 2,68 em 2021 para 2,59 em 2024. O índice passou a ser mais baixo, o que indica que há cada vez menos pessoas em idade ativa para apoiar a população idosa, o que pode levar a maiores desafios sociais e económicos.³

Neste contexto, a Amadora disponibiliza diversas respostas que são destinadas a dar suporte à população sénior e às suas famílias. O Guia de Recursos Sênior constitui um instrumento de apoio fundamental que divulga o que a cidade tem para oferecer ao nível de apoios sociais e de saúde, bem como os equipamentos de cultura e lazer, além dos projetos e atividades que promovam a participação socioeconómica dos cidadãos. A Amadora disponibiliza diversas **Respostas Sociais**⁴ (Centros de Convívio, Centros de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Lares de Idosos e Residências); Equipamentos de Cultura e Lazer (Parques, Jardins, Pistas de Caminhada, Equipamentos de Manutenção Desportiva ao Ar Livre, Piscinas, Teatros, Museus, Bibliotecas); Apoios Sociais e de Saúde (apoios sociais disponibilizados pela Autarquia, pela Segurança Social e pelos Centros de Saúde); Projetos e

² Fonte: In [População - Amadora - Pordata](#)

³ Fonte: In [População - Amadora - Pordata](#)

⁴ Respostas disponíveis para as pessoas, em função do(s) seu(s) problema(s). Implicam o pagamento de um valor para usufruir do serviço, no caso de instituições particulares de solidariedade social (IPSS) o valor é determinado em função dos rendimentos e despesas do agregado familiar.

Atividades promovidos pela Câmara Municipal da Amadora (Oficina de Limpeza, o Cartão Amadora 65+, o Teatro de Identidades, o Amasénior Lazer, entre muitos outros).⁵

2. Caracterização da Instituição

O Casal Popular da Damaia é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social, que surgiu em março de 1975, por iniciativa da população da Damaia, que entendeu por bem, transformar um espaço degradado e dotado ao abandono, num espaço útil e ao serviço da população. É uma Associação reconhecida oficialmente como de utilidade pública, sem fins lucrativos, e que desenvolve uma atividade social, dirigida ao apoio das crianças e idosos, através de 5 Respostas Sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Esta instituição tem vindo a dinamizar atividades de tempos livres ao longo de mais de uma década. No ano letivo de 2008/2009 a instituição celebrou protocolo com a Câmara Municipal da Amadora, no âmbito do Programa Aprender & Brincar, integrando a rede de apoio à família nas escolas públicas do Concelho da Amadora. Os Corpos Gerentes, são eleitos de entre os cerca de 513 associados, e desenvolvem o seu trabalho em regime de voluntariado⁶.

Relativamente aos **Recursos Humanos**, o quadro de pessoal da Associação, no ano de 2024, contou com uma média de **73** trabalhadores e com as seguintes categorias profissionais: Técnicos Superiores de Serviço Social; Educadores de Infância; Técnico de Atividades de Tempos Livres, Animador Cultural; Técnica Superior de Educação Social; Ajudantes de Ação Educativa do JI; Ajudantes de Ação Educativa de Creche; Ajudantes de Ocupação de ATL;

⁵ Fonte: In [Guia de Recursos Sénior](#)

⁶ Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

Fonte: In Relatório de Atividades e Contas 2024, Casal Popular da Damaia

Ajudantes Ação Direta; Escribas, Cozinheiras; Ajudantes de Cozinha; Auxiliares dos Serviços Gerais, Motoristas e Guarda/Vigilante. Trabalharam ainda na Associação profissionais em regime de prestação de serviços.

No que diz respeito aos **Recursos Financeiros**, o financiamento das atividades provém de três fontes principais e aproximadamente nas seguintes proporções:

Subsídio do I.S.S.	55 %
Comparticipação dos utentes	35 %
Subsídio da C.M.A.	10 %

Em relação ao **número de utentes por Resposta Social** em 2024/25, a Associação presta apoio a cerca de quatro centenas de utentes, distribuídos por cada valência desta forma:

Creche	
• Creche do Ulmeiro	37
• Creche da Atalaia	84
Jardim de Infância	80
CATL – extensões de horário e interrupções lectivas	
• CATL- EB 1 Escola Pe. Himalaia	60
• CATL - EB 2/3 - Escola Pedro D'Orey da Cunha	20
• Programa Aprender & Brincar	64
EB 1/JI Condes da Lousã	
• Programa Aprender & Brincar	
Padre Himalaia e Pedro D'Orey da Cunha	36
• Programa Aprender & Brincar	

Jardim de Infância da Damaia	32
Centro de Dia	77
Apoio Domiciliário	35

7

3. Caracterização das Respostas Sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário

No âmbito deste relatório de estágio, vou apresentar individualmente a caracterização das 5 respostas sociais da Associação, dado que o meu trabalho incidiu, em diferentes momentos, sobre cada uma delas. Esta abordagem permite compreender melhor as suas dinâmicas, os seus objetivos e o impacto perante os diferentes públicos.

Creche

No que diz respeito a **Creche**, a mesma admite crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 3 anos. A creche desempenha um papel crucial na primeira infância, oferecendo um ambiente estruturado onde as crianças podem aprender e socializar. Apresenta como principais objetivos:

⁷ Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

- Apoiar as famílias com uma resposta social onde a criança é acolhida, amada e respeitada;
- Colaborar com a família, promovendo o desenvolvimento biopsicosocial da criança;
- Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade de cultural;
- Proporcionar à criança a expressão e comunicação;
- Proceder ao despiste de inadaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança;
- Incentivar a participação das famílias no processo educativo estabelecendo relações efetivas com a comunidade.⁸

Jardim de Infância

Em relação ao **Jardim de Infância**, o mesmo admite crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. As atividades a desenvolver no Jardim de Infância seguem linhas gerais, os princípios e objetivos pedagógicos definidos na Lei para a Educação Pré-escolar, bem como as orientações conjuntas do Ministério do Trabalho, Segurança Social e Ministério da Educação. Porém, serão também definidos por orientação de cada educadora de sala, planos de atividade específicos e ajustados às características de cada grupo etário.

O Jardim de Infância desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral das crianças, funcionando como uma ponte entre o ambiente familiar e o mundo escolar mais estruturado. Esta etapa inicial da educação pré-escolar é essencial para preparar as crianças para a aprendizagem formal e para a vida em sociedade.

⁸ Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

Oferece experiências que estimulam a curiosidade e o pensamento crítico das crianças. Através de atividades lúdicas, como jogos e histórias, as crianças começam a desenvolver habilidades tais como: lidar com sentimentos como frustração, empatia e alegria; expressar emoções de maneira saudável; desenvolver resiliência diante de novos desafios.⁹

CATL - Centro de Actividades de Tempos Livres

O CATL proporciona atividades de lazer a crianças e jovens através de modelos de intervenção, nomeadamente acompanhamento/inserção e prática de atividades específicas como as AECS. Tem como principal objetivo, dar continuidade ao trabalho desenvolvido na escola. Assim, assumem o compromisso de proporcionar às crianças um espaço onde possam consolidar as aprendizagens realizadas com o professor titular e desfrutar dos tempos livres. Sempre que existem interrupções letivas, o CATL /PA&B propõe-se ainda a dinamizar um conjunto de atividades que se apresentam como uma oportunidade de enriquecimento escolar. Apresenta também como objetivos:

- Permitir a cada criança, através da participação da vida em grupo, a oportunidade da sua inserção na sociedade;

⁹ Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

Fonte: In Relatório o Plano de Atividades e Orçamento 2025, Casal Popular da Damaia - Informação adaptada do documento interno da instituição

- Contribuir para que cada grupo encontre os seus objetivos, de acordo com as necessidades, aspirações e situações próprias de cada elemento e do seu grupo social, favorecendo a adesão aos fins livremente escolhidos;
- Proporcionar uma vasta gama de atividades que as crianças possam escolher e participar livremente, considerando as características dos grupos e tendo como base o maior respeito pela pessoa;
- Garantir um ambiente físico adequado, proporcionando as condições para o pleno desenvolvimento das crianças, num clima calmo, agradável e acolhedor;
- Desenvolver competências: Sociais, Afetivas, Comunicativas, Facilitar a integração do grupo de pares e Inclusão social de crianças NSE
- Fomentar a sua inter-relação família / escola / comunidade / em ordem a uma valorização, aproveitamento e rentabilização de todos os recursos do meio;
- Trabalhar as expressões a todos os níveis, contribuindo para a afirmação da personalidade, estruturação do pensamento e formação de carácter;
- Incutir tarefas de responsabilização procurando aumentar os níveis de autonomia e responsabilidade;
- Interiorizar regras sociais básicas, permitindo a sua convivência em grupo;
- Criar ações intergeracionais, tentando aproximar a família da escola, como forma de valorizar as aprendizagens junto dos pais.¹⁰

Centro de Dia

O **Centro de Dia** é uma resposta social em regime diurno, sem alojamento, que pretende dar continuidade à prestação de um conjunto de serviços que contribuem para o bem-estar do utente. Tem como principais objectivos:

- Apoiar a população idosa proporcionando melhores condições de vida, contribuindo para uma velhice estável e confortável;
- Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- Contribuir para um ambiente de carinho e bem-estar;
- Proporcionar oportunidade para exprimir e desenvolver as suas capacidades intelectuais e artísticas.

¹⁰ Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

Para responder às necessidades e expectativas dos utentes, o Centro de Dia proporciona um serviço de Animação aos utentes, tendo em conta as várias definições de animação. Neste sentido, a animação deve dar resposta a vários domínios, nomeadamente:

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. ¹¹

Apoio Domiciliário

O **Serviço de Apoio Domiciliário** organiza serviços para pessoas em situação de dependência relativa e que não conseguem assegurar as suas necessidades básicas, no seu domicílio, disponibilizando acesso a um conjunto de serviços que visam a satisfação dessas mesmas necessidades básicas e específicas, na sua própria residência. Tem como principais objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.

¹¹ Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

Fonte: In Relatório o Plano de Atividades e Contas 2025, Casal Popular da Damaia - Informação adaptada do documento interno da instituição

- Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividade da vida diária;
- Colaborar e ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;¹²

¹² Fonte: In <https://www.casalpopular.pt/index.php/quem-somos/apresentacao>

Fonte: In Relatório o Plano de Atividades e Contas 2025, Casal Popular da Damaia - Informação adaptada do documento interno da instituição

CAPÍTULO III - Desenvolvimento do Estágio

Neste capítulo são caracterizadas as atividades realizadas ao longo do estágio. Para tal, foi feito um registo diário, que auxiliou a organização das tarefas desempenhadas nesta longa experiência e permitiu a construção do presente relatório de forma fundamentada e refletida.

A análise do estágio será dividida em três grandes subcapítulos:

O primeiro subcapítulo diz respeito à “Participação nas atividades do quotidiano” onde descrevo o meu envolvimento nas atividades regulares das diferentes respostas sociais da instituição.

O segundo subcapítulo fala sobre os “Projetos em que participei” onde destaco a minha colaboração nos projetos desenvolvidos pela instituição ao longo dos meses de estágio.

O terceiro e último subcapítulo diz respeito ao meu projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”, onde apresento, de forma detalhada a fundamentação teórica, os objetivos, estrutura e metodologias que utilizei na elaboração do projeto. Descrevo ainda o processo de desenvolvimento do projeto.

1. Participação nas Atividades do Quotidiano

Durante o meu estágio tive a oportunidade de desenvolver diversas atividades que me permitiram apoiar e colaborar em diferentes áreas da instituição, nomeadamente a comunicação, a organização de eventos, a expressão artística e o trabalho direto com crianças e idosos. De seguida apresento de forma detalhada as principais áreas onde estive envolvida, áreas essas que contribuíram para desenvolver competências específicas e para promover a interação entre as diferentes respostas sociais da instituição.

1.1. Apoio à Comunicação e Divulgação Institucional

A origem da palavra comunicação remonta ao latim communis, que significa “público” e “compartilhado”. No âmbito do apoio a comunicação e divulgação institucional, participei na **elaboração de convites** para diversos eventos que aconteceram ao longo dos meses de estágio, tais como o Halloween, Natal, Festa dos Anos 70, Carnaval, Dia da Mulher, 50 Anos da Instituição, Dia da Família e Santos Populares (Anexo A). A criação destes convites envolveu a adaptação do conteúdo ao evento em questão, assim como ao público a quem se dirigiam, para que a mensagem fosse clara e apelativa.



De acordo com Eiró-Gomes e Nunes (2013), todas as organizações têm uma identidade, seja ela criada intencionalmente ou não, e emitem mensagens que constroem a sua imagem. Neste sentido, cada atividade que envolvesse a comunicação funcionou como uma forma de “emitir mensagens” e fortalecer a identidade da instituição.

Além disso, estive responsável pela **escrita de autorizações, mensagens, comunicados entre outros** (Anexo B). Escrevi um comunicado para uma reunião de pais; um comunicado sobre o valor referente as atividades que se iriam realizar na Páscoa; um comunicado para solicitar a colaboração das famílias numa entrega de brinquedos; um comunicado para os pais para participarem num lanche partilhado no Dia da Criança; etiquetas de Natal; uma mensagem de Natal dirigida aos parceiros da instituição. Produzi também dois textos sobre a tradição do "Pão por Deus" para duas faixas etárias (crianças mais velhas e mais novas), onde a “adaptação do texto para crianças mais novas e mais velhas mostra a importância de adequar a linguagem e complexidade dos temas ao público-alvo” (n.c., 7 de novembro de 2024). Também realizei uma autorização para a saída das crianças da escola (Anexo B). Esta função permitiu-me desenvolver competências de uma escrita mais formal e institucional, ajustando sempre a linguagem aos participantes a quem se destinavam, reforçando a importância de planear a comunicação de acordo com o perfil do recetor para garantir que a mensagem seria compreendida de forma eficaz (Machado, 2021).

O formulário, intitulado "Autorização" em verde, data de 6 de abril e inclui um pequeno gráfico de barras coloridas. O texto principal informa que, no dia 6 de maio (terça-feira), os meninos do pré-escolar da EBI/JI Condes da Lousã irão reunir-se com os utentes do Centro de Dia, no Casal Popular da Damaia, com saída às 14:00h da escola, para um encontro especial de troca de memórias. Solicita-se o preenchimento da autorização abaixo.

Eu, _____

Encarregado de Educação de _____

Autorizo ☐

Não autorizo ☐

a deslocação do(a) meu(minha) educando(a) da Escola EBI/JI Condes da Lousã para o Casal Popular da Damaia, no dia 6 de maio, com saída às 14h00h.



Texto sobre o “Pão por Deus”

Crianças mais velhas:

O “Pão por Deus” é uma tradição muito popular em Portugal realizada no dia 1 de novembro, mais conhecido como o dia de Todos os Santos.

No dia 1 de Novembro de 1755 ocorreu um terramoto onde a população da cidade que já era pobre, ficou ainda mais pobre.

A tradição do “Pão por Deus” começou em Lisboa em 1756, um ano depois do terramoto que destruiu a cidade inteira. De forma a melhorarem a situação em que se encontravam percorreram a cidade, de porta em porta, para pedir nem que fosse um pedaço de pão para não passarem fome.

Antigamente, o “Pão por Deus” era uma forma de ajudar as famílias mais necessitadas.

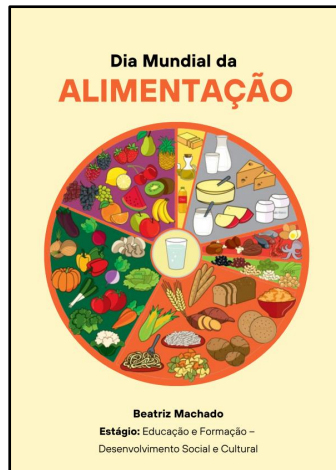
Atualmente as crianças saem à rua e, em pequenos grupos, vão pedir o famoso “pão por deus” de porta em porta, uma tradição que se tornou bastante divertida e que continua a ser lembrada até aos dias de hoje.

Crianças mais novas:

O “Pão por Deus” é uma tradição muito especial em Portugal que acontece no dia 1 de novembro. Nesta data, as crianças saem à rua e, em pequenos grupos, vão de porta em porta pedir o famoso “Pão por Deus”.

Antigamente, esta tradição surgiu como uma forma de ajudar as pessoas que eram muito pobres e precisavam de comida. Hoje em dia, as crianças continuam a tradição e o “Pão por Deus” passou a ser uma forma de se juntarem e se divertirem.

Os informativos representam instrumentos que são geralmente adotados pelas organizações para levar as suas ações ao conhecimento do público (Silva, 2013). No âmbito da **criação de materiais informativos**, colaborei na elaboração de flyers (Anexo C). Como primeira tarefa foi-me pedido que elaborasse dois tipos de flyers com conselhos básicos sobre a alimentação numa folha A4 (n.c., 14 de outubro de 2024). Posto isto, fiz flyers com conselhos básicos sobre a alimentação, um destinado às crianças e outro destinado aos idosos. Este trabalho exigiu alguma criatividade e capacidade de sintetizar informação relevante, tornando-a acessível e visualmente atrativa para os leitores. O facto de usar diferentes tipos de linguagem e estrutura visual fez-me perceber “que a comunicação deve ser moldada conforme o público alvo para quem me estou a dirigir” (n.c. 15 de outubro de 2024). Fiz também um flyer informativo sobre o Casal Popular que serviu como material de divulgação em atividades externas, de modo a refletir sobre o trabalho da instituição. O flyer foi uma ferramenta útil que eu utilizei para apresentar as atividades e os objetivos do Casal Popular ao público externo. Para o Dia da Criança fiz um folheto informativo sobre a entrega de brinquedos que seria realizada nesse dia (Anexo C).



7 DICAS

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. **Fazer 5/6 refeições por dia** (refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar)
2. **Incluir alimentos de diferentes grupos**, como frutas, legumes, proteínas (carne, peixe, ovos), grãos integrais e laticínios.
3. Servir **porções adequadas** à idade
4. **Evitar alimentos ultraprocessados**, com alto teor de açúcar, sal e gorduras
5. **Hidratação adequada**: beber água mesmo sem sentir sede
6. **Mastigar** adequadamente os alimentos
7. Ter **horários regulares** para as refeições

CONTACTOS

Casal Popular
Associação de Solidariedade Social
Vencer - Casal Popular da Damaia

Telefone: 214906090
Fax: 214906109
https://www.casalpopular.pt
R. Carvalho Araújo 44A,
2720-086 Damaia,
Portugal
geral@casalpopular.pt

"50 anos de História tocam a muitas vidas"

O CASAL POPULAR

RESPOSTAS SOCIAIS

Creche
São acolhidas crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 5 anos, distribuídas pelas diversas salas, tendo em conta a respetiva faixa etária.
• Creche do Umelro (Sede da Associação)
• Creche da Alameda (de Estúdios Lúcia - Urbanização Alameda - Amadora)

Jardim de Infância
Tem uma capacidade para 80 crianças, com 4 salas que recebem crianças dos 3 aos 5 anos.

CATL
Proporciona atividades de lazer a crianças e jovens através da prática de atividades específicas (AFCS).
• Jardim de Infância da Damaia
• EBI Condes da Loulé
• EBI Pólo Himalaia
• Polo Pedro d'Orey da Cunha

Centro de Dia
Presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar.

Apoio Domiciliário
Presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias que não podem assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou as atividades da vida diária.

ORGANOGRAMA

```

graph TD
    AG[Assembleia Geral] --> CF[Conselho Fiscal]
    AG --> D[Direção]
    AG --> CG[Coordenação Geral]
    D --> DCO[Divisão e Centro de Qualidade]
    D --> RS[Respostas Sociais]
    D --> SA[Serviços de Apoio]
    RS --> C[CRECHE]
    RS --> JI[JARDIM DE INFÂNCIA]
    RS --> CATL[CATL]
    RS --> CD[CENTRO DE DIA]
    RS --> AD[APOIO DOMICILIÁRIO]
    SA --> SA_A[Serviços Administrativos]
    SA --> SA_S[SECRETARIA CONSELHARIA]
    SA --> SA_G[Serviços Gerais]
    SA --> SA_C[CORREÇÃO]
    SA --> SA_T[TRANSPORTES]
    SA --> SA_B[BIBLIOTECA]
  
```

Para completar estas atividades, realizei ainda uma **apresentação sobre a intergeracionalidade**, a pedido da minha orientadora de estágio na instituição, a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, que incluiu uma pequena definição sobre a intergeracionalidade. A intergeracionalidade cria espaços e momentos de encontro entre diferentes gerações, promovendo a troca de experiências, saberes e onde existe aprendizagem mútua. Destaquei que, embora muitas vezes se associe esta prática a jovens e idosos, vários autores afirmam que a intergeracionalidade também ocorre em contextos familiares, sociais e profissionais das pessoas. Enfatizei os benefícios das relações intergeracionais citando o projeto European Approaches to InterGenerational Lifelong Learning (EAGLE) de Fischer e Kugemann (2008), que indica que essas práticas visam reunir pessoas em atividades que tenham um propósito e sejam mutuamente benéficas, promovendo compreensão e respeito entre gerações e contribuindo para a construção de comunidades mais coesas. Por fim, apresentei exemplos concretos de encontros e atividades intergeracionais do Casal Popular, que me fez tomar contacto com a riqueza de atividades intergeracionais que a instituição tem, e que merecem ser valorizadas e bem representadas (n.c. 23 de maio de 2025) (Anexo D).

1.2. Edição e Escrita de Relatórios

A escrita está presente no nosso cotidiano. Independentemente se são pequenos parágrafos ou produções mais extensas, um texto bem escrito possibilita uma maior facilidade de leitura e compreensão.

Durante o estágio estive envolvida na **edição e escrita de relatórios**, atividade que exigiu não só atenção à correção gramatical, mas também a consistência temática e organização do conteúdo.

No que diz respeito aos aspectos gramaticais tive em atenção diversos aspectos como: a pontuação, que dá maior clareza ao texto dando pausas e sentido a frase, evitando ambiguidades; a acentuação, que confere às palavras a diferenciação no seu uso e na entonação da leitura; a concordância verbal, onde as palavras devem concordar em número e pessoa, quando se trata de um verbo e sujeito; e a concordância nominal, que é quando os adjetivos, pronomes, artigos e numerais concordam em gênero e número com o substantivo (Santos, 2018).

Este trabalho incluiu uma revisão linguística do **Relatório do Plano Anual de Atividades de 2024** da instituição, onde ajustei os verbos no tempo futuro, dado que as atividades ainda seriam realizadas e reformulei frases de modo a garantir uma maior coesão e coerência que “visam dar uma continuidade de significado, atribuindo movimentos de construção ao longo do texto” (Santos, 2018, p.12).

Segundo Coelho e Antunes (2010) a revisão linguística vai além das questões ortográficas e gramaticais, sendo apenas uma das modalidades de revisão de um texto. Neste caso o meu trabalho enquanto “revisora” incluiu: uma revisão gráfica, onde tratei das questões relacionadas com a apresentação e com a composição visual e material do texto; uma revisão normalizadora, onde ajustei o texto às normas bibliográficas e editoriais; e uma revisão temática, onde verifiquei a propriedade e a consistência das formulações do texto.

Trabalhei na **formalização do projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”**. Quando comecei a trabalhar neste projeto ele já estava a ser implementado e coube-me a mim formalizá-lo através de um título e da elaboração de um relatório, para ser posteriormente apresentado à direção. Criei, com o apoio da coordenadora da resposta social do CATL, o nome do relatório que reflete a essência do mesmo: “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos” e, ao redigir a descrição completa do projeto, fiz questão de enfatizar a importância do envolvimento das diferentes respostas sociais da instituição e das famílias no mesmo. Ao escrever o projeto percebi que a colaboração entre diferentes as respostas sociais

representou muito bem o espírito de união e partilha entre gerações (n.c., 14 de novembro de 2024) (Anexo E).

Este relatório contou com a seguinte estrutura: Introdução, Enquadramento Temático, Descrição do Projeto a desenvolver no Casal Popular da Damaia e o Planeamento e Planificação do Projeto.

Para além do Projeto de Natal criei também o **Projeto “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”**, que surgiu da vontade da instituição de criar atividades que envolvessem as diversas respostas sociais. Posto isto, propuseram-me que criasse e escrevesse um projeto que envolvesse todas as gerações e que fosse centrado no tema dos afetos (Anexo F).

Ao formalizar estes projetos em relatórios, procurei não só descrever as atividades realizadas mas também reforçar a consistência temática e garantir que a informação estava organizada de forma lógica e acessível.

Para além da escrita, estive envolvida na **criação de capas para relatórios** de modo a assegurar que a sua apresentação era visualmente organizada e apelativa. Posto isto, criei modelos de capa para o Relatório do Plano de Atividades e Orçamento de 2024 e modelos de capas para o Relatório de Atividades e Contas de 2024. Criei diversas versões gráficas, com diferentes cores e composições visuais, para oferecer uma seleção variada à direção. Procurei manter uma “estética cuidada, clara e coerente com a identidade visual do Casal Popular” (n.c, 24 de março de 2025). Ao finalizar este trabalho, a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, mostrou-se agradecida por ter várias opções de capas, o que confirma que este tipo de detalhe é valorizado pela equipa de coordenação (Anexo G) .



1.3. Dinamização de Atividades e Datas Festivas

Organização e Apoio em Atividades Intergeracionais

Durante o meu estágio académico participei na **organização de atividades e eventos intergeracionais** que me permitiram vivenciar momentos onde se deu o encontro entre as diferentes gerações. Estes encontros fizeram-me compreender a importância que estas iniciativas têm na troca de experiências e conhecimentos que, por sua vez, promovem uma aprendizagem mútua que favorece o desenvolvimento do respeito e a compreensão entre gerações (Teiga, 2012). Estas iniciativas baseiam-se na dinamização de atividades lúdicas e culturais, assim como na promoção de valores como a partilha, solidariedade e valorização das memórias e experiências de cada um, onde ambas as gerações ensinam e ambas aprendem (Oliveira, 2011).

No **Dia da Alimentação** (16 de outubro) contamos com uma atividade intergeracional que reuniu os idosos do Centro de Dia e as crianças do Jardim de Infância. A atividade consistiu na preparação conjunta de um bolo de courgette e cenoura. Acompanhei os idosos ao Jardim de Infância e ajudei a prepará-los para dar início à atividade. Coloquei os aventais, toucas e luvas e aguardamos a explicação das educadoras do jardim de infância, sobre os ingredientes e sobre o processo de confeção do bolo. Durante a confeção do bolo, foi nítido o entusiasmo nos idosos e nas crianças. As educadoras fizeram muito bem a mediação entre os dois grupos, embora tenha sentido que a colaboração conjunta foi um pouco limitada. (n.c., 16 de outubro de 2024).

Ainda assim muitos idosos demonstraram vontade em partilhar a experiência que tinham na cozinha com os mais novos. Durante a atividade tive uma conversa informal com o animador dos idosos, onde percebi que cada idoso traz consigo uma bagagem única e que enriquece o ambiente da instituição. Conversar com ele, fez-me perceber como cada idoso tem uma história de vida rica, e que seria bom que eles compartilhassem os seus conhecimentos e habilidades com as crianças. O animador destacou que a convivência no Centro Dia permite aos idosos redescobrir interesses e hobbies, como a pintura e a socialização (n.c. 16 de outubro de 2024). Segundo Gonçalves et al (2013), as gerações mais jovens como



as mais velhas precisam de conviver e isto fez-me perceber que a convivência com as crianças é uma oportunidade para os idosos compartilharem os seus conhecimentos e habilidades com as mesmas.

No início do estágio houve uma grande festa temática onde tive a oportunidade de participar, nomeadamente, a de **Halloween** inspirada no filme *Coco*. Antes do espetáculo, as crianças da escola EB1/JI Condes da Lousã foram preparadas com a apresentação do filme, leituras e a criação de um musical em espanhol para apresentarem. Os idosos também participaram na festa, mais precisamente na preparação das flores para a decoração, o que trouxe uma dimensão intergeracional ao evento. No dia da festa, ajudei na organização do espaço e na decoração e recebi os idosos que foram assistir às apresentações das crianças. No final, fizemos uma avaliação em equipa, que permitiu refletir sobre aspetos positivos e melhorias a considerar em futuros eventos.

No âmbito da celebração do **Dia do Pijama**, foi desenvolvida uma atividade intergeracional que consistiu na leitura de uma história, escrita por mim, para as crianças da Creche e do Jardim de Infância e para os idosos do Centro de Dia (Anexo H). Durante uma reunião com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, foi pedido que procurasse uma história que tivesse a ver com a importância dos avós e dos netos. Depois de muito procurar, tive a ideia de fazer a minha própria história sobre o tema e que abordasse o facto de as crianças chamarem “avós” aos idosos do Centro de Dia. A minha ideia foi muito bem recebida e foi sugerido que eu própria fizesse a leitura da história (n.c. 14 de novembro de 2024). Como o texto continha

diálogos, convidei o animador dos idosos, a participar na dramatização da história juntamente comigo. No dia da atividade, vesti um pijama de corpo inteiro que a instituição tinha disponível de forma a dar um carácter mais lúdico e visual à dramatização da história. A leitura decorreu no espaço da Creche, juntamente com as crianças da mesma e os idosos. Apesar do meu nervosismo inicial, principalmente pela necessidade de equilibrar o volume da minha voz com a interpretação das personagens, a apresentação foi bem sucedida e consegui captar a atenção das crianças e dos idosos (n.c. 20 de novembro de 2024).



Também tive a oportunidade de participar em dois eventos de **Natal**: a Cantata de Natal e a Festa Final de Natal da escola EB1/JI Condes da Lousã.

A primeira, foi um momento muito especial que ocorreu no Centro de Dia, momento esse que tive oportunidade de estar presente e participar. As crianças do pré-escolar da EB I/JI Condes da Lousã, visitaram os idosos para apresentar uma Cantata de Natal muito especial. A interação entre gerações transformou o momento numa verdadeira celebração, onde houve muitos sorrisos e aplausos. Também tivemos uma Visita do Pai Natal que trouxe um momento caloroso, onde ele distribuiu não apenas pequenos presentes, mas também uma boa dose de amor e carinho.

A segunda atividade surgiu a partir de um projeto chamado “*Trenó de Natal em Portugal*”, com o intuito de apresentar as tradições natalícias das diferentes regiões do país. Através deste projeto as crianças puderam conhecer símbolos e costumes associados ao Natal. Para a festa final as crianças ensaiaram músicas e danças para depois serem apresentadas às famílias. No dia da festa, houve um momento intergeracional muito especial, onde os idosos puderam cantar com as crianças uma canção que também tinham ensaiado. A festa realizou-se no ginásio da escola decorado com cinco árvores de Natal dispostas em círculo, onde cada uma representava uma região de Portugal.

Quando me foi apresentada a proposta inicial deste projeto, percebi que não havia nada que evidenciasse uma dimensão intergeracional. Posto isto, sugeri que os idosos estivessem envolvidos na preparação ao ajudar com trabalhos manuais para a decoração da festa, de modo a sentirem-se incluídos e integrados no projeto. Tive então a ideia de os envolver na construção de um trenó natalício, um elemento que foi muito importante e significativo para o espetáculo de Natal das crianças. Todo este trabalho permitiu não só valorizar a diversidade cultural do Natal em Portugal, mas também proporcionar uma experiência educativa e afetiva para todos os envolvidos no projeto (n.c. 17 de outubro de 2024).



Para celebrar as **Janeiras**, as crianças da Escola Padre Himalaia visitaram os idosos do Centro de Dia e, juntamente com as professoras, apresentaram duas canções sobre as janeiras: uma mais tradicional e outra mais moderna sobre os Reis Magos. Cantaram com a ajuda de pauzinhos e de uma guitarra e no final, os meninos deram abraços aos utentes, um gesto repleto de carinho e empatia. O evento contou ainda com a participação de um utente, conhecido pelo seu talento musical, que partilhou a sua voz ao interpretar uma canção dos Reis. A sua contribuição destacou a riqueza das tradições culturais e a importância de partilhá-las entre gerações (n.c. 13 de janeiro de 2025).

A convite da coordenadora da resposta social do CATL, participei na organização da **Festa Intergeracional dos Anos 70**, um evento que reuniu crianças e idosos num momento lúdico e de convívio no campo dentro do recinto da instituição. Para a organização da festa foi necessário ter algumas reuniões de preparação, incluindo uma com o animador dos idosos, onde foram discutidos os trajes dos idosos que teriam de ser característicos daquela época, como as calças à boca de sino, roupas coloridas, lenços ou fitas na cabeça, óculos entre outros.



Nesta reunião surgiu a proposta de ser eu a criar adereços temáticos, como máscaras com pauzinhos e uma moldura alusiva aos anos 70 para uma sessão de fotografias, tarefas estas pelas quais fiquei responsável. No dia do evento, iniciei a manhã no Casal Popular a ajudar na decoração do espaço. À tarde, deu-se a chegada dos idosos e posteriormente das crianças que rapidamente recorreram às máscaras e à moldura para tirar fotografias, o que demonstrou aceitação e valorização do meu trabalho. A festa foi marcada por momentos de interação entre gerações, como coreografias que foram dinamizadas pela professora de movimento, em que as crianças e os idosos, devidamente caracterizados com roupas e acessórios dos anos 70, dançaram em conjunto. Um dos momentos que para mim foi mais marcante foi a formação de um “comboio humano” seguido de uma roda gigante que reuniu todos a dançarem lado a lado. Outro aspeto relevante foi a visita que fizemos ao Centro de Dia, onde se levou o espírito da festa aqueles que devido a limitações não conseguiram deslocar-se até ao campo. Todas as respostas, programas, serviços contribuem para prevenir a solidão e o isolamento, como também incentivam a participação de modo a potenciar a inclusão social, fomentar as relações interpessoais e intergeracionais (Rodrigues, 2012). Este gesto reforçou a ideia do autor Rodrigues (2012) sobre a contribuição que estas respostas têm na inclusão de todos aqueles que fazem parte desta instituição (n.c. 30 de dezembro de 2024). A extensão do evento ao

Centro de Dia, garantiu que os idosos que não se podiam deslocar também participassem, evidenciando o propósito e o papel da IPSS, nomeadamente o de promover a inclusão social e envelhecimento ativo.

Para celebrar a **Primavera**, o CATL organizou uma atividade intergeracional especial para os idosos do Centro de Dia em conjunto com as crianças do Jardim de Infância do Ulmeiro. O momento começou com a leitura de uma poesia dedicada à primavera, lida pelos trabalhadores do CATL. A atividade continuou com uma música sobre a primavera, onde as crianças entraram na sala com rosas nas mãos e entregaram aos idosos. Foi um gesto muito bonito entre as gerações, um de encontro intergeracional que apreciei muito.

Com a participação nas atividades festivas percebi a importância de diversificar as atividades com temas culturais e festivos, que não só entretêm como educam. Antes de qualquer atividade é importante falar sobre o que vai ser feito e contextualizar as crianças e os idosos sobre o que está a ser celebrado.

Estas práticas estão alinhadas com os princípios da Educação Intergeracional pois permitem identificar e valorizar a diversidade cultural entre as gerações, permitindo identificar diferenças culturais entre as mesmas no que diz respeito às suas atitudes, valores e práticas, como também as semelhanças. Ao colocar diferentes gerações em atividades baseadas nos interesses e necessidades comuns, de forma respeitada e não hierárquica, cria-se espaço para que haja a oportunidade para que as mesmas se conheçam melhor, e consigam desconstruir estereótipos e preconceitos recíprocos. Assim, desenvolvem-se atitudes positivas entre as diferentes gerações (Villas-Boas, et al., 2017).



1.4. Atividades Criativas e Expressão Artística

Ao longo do estágio, estive envolvida em diversas atividades manuais criativas. Uma das primeiras tarefas que me propuseram foi a **criação de calendários** personalizados para 2025, em formato A4, com fotografias dos idosos do Centro de

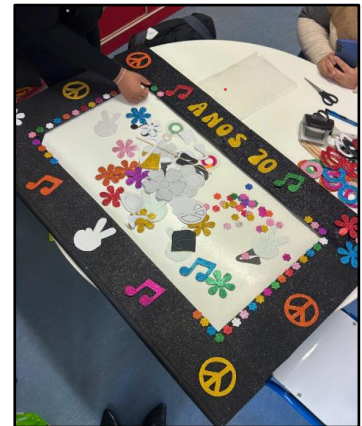


Dia e do Apoio Domiciliário (Anexo I). Os calendários foram feitos na plataforma Canva com a foto dos idosos no canto superior esquerdo e os meses na parte de baixo. Este trabalho teve um significado muito especial, pois contamos com o apoio das famílias dos idosos, uma vez que pedimos para que enviassem uma fotografia do utente com um gorro de Natal. Este trabalho teve uma duração mais longa do que era inicialmente prevista, devido a esquecimentos ou à falta do envio de fotografias por parte das famílias. As famílias enviavam fotos em momentos diversos, o que complicou a organização dos calendários e causou algumas repetições (n.c. 6 de dezembro de 2024). Para resolver o imprevisto, optamos por tirar fotografias dos idosos que faltavam de modo a garantir que todos teriam um calendário para levar para casa. No entanto, este processo criou algumas dificuldades de organização, pois muitas vezes já tinha avançado com a construção dos calendários dos utentes que faltavam, quando as famílias entregavam as fotografias do seu utente. Como a instituição dava preferência a essas imagens, foi necessária uma revisão constante dos calendários, de modo a substituir as fotografias tiradas por nós, pelas que as famílias enviavam. Foi necessário também ter em atenção as repetições das fotografias, tendo exigido uma grande flexibilidade e atenção ao longo do processo. Apesar de todo o esforço para garantir que todos fossem incluídos, houve alguns idosos cujas famílias não chegaram a enviar a fotografia. Para que ninguém ficasse de fora, criei calendários personalizados, em que, no lugar da fotografia do idoso, coloquei o símbolo do Casal. Desta forma, todos os utentes receberam o seu calendário e foram incluídos nesta iniciativa.



Colaborei ainda na **construção de molduras decorativas** para tirar fotografias e outros elementos visuais que foram posteriormente utilizados em festas e eventos, como foi o caso da Festa dos Anos 70 e do Carnaval (Anexo J). Preparei as molduras com elementos decorativos relativos à festividade em questão, juntamente com máscaras que trouxeram momentos lúdicos e dinamismo às festas. Para a **Festa Intergeracional dos Anos 70**, foi-me proposto criar uma moldura decorativa que servisse para tirar fotografias. Numa reunião com o animador dos idosos para planear a festa, foi-me pedido que criasse máscaras temáticas feitas com pauzinhos

e um quadrado decorado para realizar uma sessão de fotos, com elementos dos anos 70. Para a preparação das molduras foram necessários moldes, uma estratégia mais prática que me economizou tempo e facilitou o trabalho manual. Inicialmente, “houve dificuldade em desenhar os moldes manualmente, mas rapidamente arranjei uma forma de não perder tanto tempo” (n.c. 11 de dezembro de 2024). Com a sugestão e auxílio da animadora e professora de artes, decidi procurar moldes prontos online e imprimi-los para me facilitar o trabalho. Imprimi vários tipos de flores, óculos da época, símbolos da paz, símbolos da música, uma guitarra e um boneco a dançar com a roupa típica dos anos 70. O apoio que tive foi fundamental para superar a minha dificuldade de desenhar os moldes em tão pouco tempo. Os moldes foram colocados em EVA brilhante e recortados posteriormente. Na montagem da moldura, tive o auxílio da professora de artes plásticas e da coordenadora da resposta social do CATL, que me ajudaram a cobrir a estrutura de cartão com EVA preto para dar acabamento. Em seguida, colei os enfeites previamente recortados na moldura. Para garantir a segurança de todos, “cortei os bicos dos paus de madeira utilizados nas máscaras que criei, transformando-os em máscaras seguras para as crianças e para os idosos” (n.c. 11 de dezembro de 2024).



A moldura da festa dos anos 70 foi bem recebida e considerada um sucesso, o que incentivou a criação de uma versão temática para o **Carnaval**. Para a moldura de Carnaval segui mais ou menos o mesmo processo que na Festa dos anos 70. Criei moldes de elementos decorativos para colar na moldura, tais como, Máscaras (feliz e triste), Máscaras de olhos, Balões, Confetes, Tambor, Chapéu de palhaço, Penas, Letras para a palavra "CARNAVAL". Todos os elementos foram feitos em EVA brilhante. A utilização de diversos elementos decorativos tornou a moldura mais dinâmica e apelativa para as fotografias (Anexo J).



Outra atividade em que estive envolvida foi na **criação de um placar relativo às “Atividades do Mês”**, pensado para tornar visível as atividades que iriam ser realizadas pelo Centro de Dia naquele mês (Anexo J). Numa reunião com a

coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário e com o animador do Centro de Dia, foi-me lançado um novo desafio: criar um placar retangular em cartão, decorado a meu gosto e de forma criativa, destinado a expor as atividades do mês. Fiquei entusiasmada com a proposta do placar, pois vejo isso como mais uma forma de contribuir para a valorização das atividades desenvolvidas pelos idosos. Para o placar mensal, “pensei em utilizar cores vivas e materiais acessíveis, garantindo a sua durabilidade e visibilidade”. Também considerei a possibilidade de incluir pequenos ícones ou ilustrações que representem as diferentes atividades realizadas no Centro de Dia (n.c. 14 de março de 2025). Iniciei a sua preparação no computador, a criar letras e elementos decorativos que foram impressos e, posteriormente, recortados em EVA brilhante. Depois passei para o recorte dos moldes que tinham sido previamente preparados. Enquanto fazia os recortes, a animadora e professora de artes, ajudou-me na forragem do cartão com EVA verde, que serviu de fundo para colar os restantes elementos. Durante este trabalho percebi que o trabalho colaborativo é muito importante e necessário, sobretudo na montagem de materiais manuais, e também a necessidade de um planeamento visual para organizar os elementos gráficos num espaço para exposição. Trabalhar com EVA requer ter atenção ao detalhe e alguma paciência, especialmente para garantir que os recortes ficam bem definidos. A principal dificuldade foi o tempo necessário para recortar todos os elementos em EVA, o que tornou o processo mais demorado. Depois de ter recortado e colocado tudo em EVA brilhante e colado no placar, organizei os elementos para que as atividades do mês pudessem ser facilmente consultadas pelos idosos e pela equipa.



Este placar, que foi colocado num local de destaque, teve como objetivo atualizar regularmente o que seria feito em cada mês, o que exigiu uma composição visual apelativa, organizada e de fácil leitura para todos os utentes e trabalhadores. Este recurso ajudou o Centro de Dia a organizar e dar destaque às diferentes atividades, funcionando como uma forma de comunicação simples e atrativa.

Contribui também para momentos marcantes da instituição como já foi referido, o convite para os 50 anos da instituição, a criação de uma imagem para o bolo de aniversário,

assim como a criação de placas decorativas com nomes de toda a equipa para o almoço com os trabalhadores.

Em diferentes datas festivas, como o Halloween, o Natal, o Carnaval, o Dia dos Namorados, Dia da Família, etc., estive envolvida na preparação de atividades manuais que contribuíram para dinamizar as comemorações por parte dos utentes da instituição.

1.5. Participação em Atividades com Crianças e Idosos

A participação em atividades com crianças e idosos foi uma parte importante do meu estágio, pois permitiu-me viver experiências próximas e significativas com ambos os públicos. Importa salientar que, para além das atividades intergeracionais que pude acompanhar ao longo do estágio, também participei em atividades realizadas separadamente com crianças e idosos. Desta forma, consegui compreender melhor a dinâmica de cada grupo, as suas necessidades e interesses. Ao longo do estágio, pude estar presente em momentos que variaram entre visitas culturais, experiências de culinária, práticas de bem-estar, celebrações temáticas, sempre com o objetivo de promover a partilha de saberes e conhecimentos com os diferentes públicos. Assim, com as crianças privilegiaram-se momentos lúdicos e educativos e com os idosos momentos que procuraram promover o bem-estar, a socialização e o envelhecimento ativo. Todas as atividades em que participei, permitiram construir momentos significativos que valorizam sempre a participação de todos.

Com as crianças destaco as **visitas de estudo**, como a visita à fundação Gulbenkian que ilustrou de forma clara a importância da educação não formal, que segundo Gohn (2006), tem como meta promover aprendizagens que sejam significativas, em processos de ações coletivas e convivência em grupo. A educação não formal é associada aos processos educativos estruturados e intencionais que ocorrem fora da sala de aula. Neste caso, o museu constituiu-se um



espaço para proporcionar momentos educativos fora do espaço escolar.

Na visita à Gulbenkian, as crianças aprenderam através de exposições de arte contemporânea, promovendo a aprendizagem não formal e estimulando a sua criatividade e o pensamento crítico. Neste caso, a mediação não foi feita por um professor, mas por um outro agente mediador, o guia do museu (ESHACH, 2007, citado por Marques & Freitas, 2017). As crianças mostraram uma grande curiosidade e envolvimento, tanto nas visitas guiadas como nas propostas criativas que lhes foram feitas. A linguagem utilizada pelas mediadoras foi acessível e adequada à faixa etária. Ficou claro que os espaços culturais são locais privilegiados para a educação não formal e ao ser menos estruturada e mais flexível, conseguiu atingir com mais facilidade a atenção das crianças (n.c. 16 de abril 2025).



Para além de atividades realizadas com um público mais jovem, estive envolvida em atividades com os idosos relacionadas com a **natureza**. Uma das iniciativas consistiu em recolher folhas do chão e moldá-las com gesso para lhes dar forma e resistência. Posteriormente, cada folha ficou endurecida e foi forrada com cola e decorada com guardanapos de diferentes padrões, transformando um elemento simples da natureza, como as folhas, numa peça artística única. As atividades manuais “são ótimas para desenvolver habilidades motoras finas e incentivar a criatividade dos idosos” (n.c. 22 de outubro 2024). O conceito de envelhecimento ativo proposto pela OMS (2005), refere-se ao processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Neste sentido, estas atividades de grupo, que envolvem a expressão criativa e o contacto com a natureza permitem aos idosos manterem-se autônomos e ativos de forma física, mental e socialmente.





A

ideia

de promover o envelhecimento ativo tem vindo a ser desenvolvida em resposta ao problema do envelhecimento da população. Para promover o envelhecimento ativo e aumentar a expectativa de uma vida saudável, destaco as **sessões de Reiki**¹³, que tive oportunidade de participar. A prática de Reiki “proporcionou um ambiente extremamente relaxante, com música ambiente” (n.c. 28 de janeiro de 2024).



Outro momento que participei e de grande destaque, foi uma iniciativa por parte das trabalhadoras do CATL para os idosos do Centro de Dia, no **Dia da Mulher**. Para celebrar o Dia Internacional da Mulher, eu e as trabalhadoras do CATL, Centro de Dia e Creche da Atalaia e Ulmeiro, organizamos um "salão de beleza", dedicado às senhoras do Centro de Dia, proporcionando-lhes momentos de bem-estar, autoestima e carinho. Durante a atividade, cada uma pôde desfrutar de um momento de cuidado pessoal. Mais do que um dia de beleza, foi uma manhã de autocuidado, de convívio e de valorização da mulher em todas as fases da vida. Estes “pequenos gestos de cuidado fazem uma grande diferença no bem-estar

¹³ O Reiki é uma terapia alternativa onde o terapeuta coloca as mãos sobre o corpo para canalizar a energia vital do universo, de forma a equilibrar os centros energéticos (chakras) do organismo e melhorar o bem-estar físico e mental.

emocional dos idosos”, sendo estas atividades voltadas para a autoestima e bem-estar, uma excelente forma de promover a valorização pessoal e a socialização (n.c. 7 de março de 2025).

Para ambos os grupos, existiram **atividades de culinária**.

Para as crianças, estas atividades permitiram explorar a sua autonomia e criatividade, sendo um “exemplo muito concreto de como a educação não formal pode acontecer dentro do espaço escolar” (n.c. 15 de abril de 2025). Através destas atividades, conseguimos ver que a escola promove também a educação não formal. Estas atividades pouco têm a ver com créditos ou notas, mas refletem um ensino e aprendizagem deliberados e sistemáticos (La Belle, 1982). Estas atividades também reforçam a ideia de que a “educação formal e não formal podem coexistir e complementar-se, proporcionando uma formação integral e mais humana às crianças” (n.c. 15 de abril de 2025). Para os idosos proporciona uma oportunidade de partilharem conhecimentos e recordarem memórias antigas. Mais do que aprender sobre as medidas, ingredientes e confeitaria, esta experiência era um verdadeiro exercício de cooperação, dedicação e criatividade para ambos os grupos. As relações intergeracionais, entre trabalhadores e crianças e trabalhadores e idosos, presentes nestas atividades trouxeram benefícios para ambas as gerações em interação, uma vez que os agentes da prática possuíam características e necessidades próprias que enriqueceram a relação.

A participação de uma trabalhadora do CATL, promoveu a partilha de saberes. Ela ensinou a receita aos idosos, mas, ao mesmo tempo, os idosos compartilharam as suas próprias experiências e conhecimentos culinários, criando um processo de ensino aprendizagem bidirecional. Esta transmissão de saberes contou com a



experiência de cada um, onde os trabalhadores ensinavam e aprendiam com eles, existindo uma aprendizagem mútua.

Estas atividades de culinária com os idosos e com as crianças estão diretamente relacionadas com a educação não formal, pois envolvem um processo de aprendizagem que acontece fora do contexto escolar tradicional, de forma prática, participativa e experiencial. Diferente da educação formal, esta atividade foi prática e experiencial. Os idosos aprenderam e reforçaram conhecimentos através da experiência. Estas atividades constituíram-se em ambientes de ação construídos coletivamente, onde a participação foi voluntária e os participantes estavam ativos e envolvidos no próprio processo de aprendizagem. Também este tipo de atividade está relacionado com a educação intergeracional que promove a cultura de educação ao longo da vida e a consciência sobre a diversidade das culturas das diferentes gerações.



2. Projetos Em Que Participei

Ao longo do meu estágio desenvolvido numa Instituição Particular de Solidariedade Social, o Casal Popular da Damaia, tive a oportunidade de integrar e participar em diversos projetos educativos e socioculturais da instituição. Estes projetos, com diversas temáticas, envolveram as diferentes respostas sociais da instituição, nomeadamente, a Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Estes projetos foram pensados para fortalecer as relações interpessoais e promover a inclusão social e a intergeracionalidade.

A minha colaboração nestes projetos variou entre a fase de planificação, conceção, dinamização e divulgação dos mesmos, em articulação com os trabalhadores das respostas sociais. Tive a oportunidade de propor ideias que deram origem a alguns destes projetos, nomeadamente o Projeto “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”. Cada projeto teve uma intencionalidade específica, mas todos contribuíram para promover o afeto, partilha, solidariedade e criatividade.

Foi sem dúvida uma oportunidade de aprender e de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais, pois permitiu-me compreender as necessidades dos diferentes grupos etários e experimentar estratégias de modo a combater essas necessidades. Estes projetos fizeram-me refletir sobre a importância das atividades intergeracionais na criação de vínculos afetivos e no combate ao isolamento social, especialmente no facto de, mesmo quando era difícil, criaram-se sempre estratégias para que o apoio domiciliário nunca deixasse de ser incluído.

Nos pontos seguintes, descrevo os projetos nos quais estive envolvida, evidenciando os seus objetivos, atividades realizadas e a minha contribuição para cada um deles.

2.1. Projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”

O Projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”, teve como temática a decoração de Natal. A escolha desta temática, centrada na criação de bolas de Natal personalizadas, surgiu como uma forma de envolver as diferentes gerações de forma criativa e intergeracional. Este projeto



teve como objetivo promover o espírito natalício e fortalecer a união entre as diferentes gerações e respostas sociais do Casal Popular da Damaia, envolvendo as famílias numa atividade conjunta (Anexo E).

A proposta surgiu inicialmente da coordenadora da resposta social do CATL, que queria proporcionar tempo onde as crianças, juntamente com os seus familiares, e os idosos pudessem colaborar para a criação de uma decoração conjunta de Natal.

Cada resposta social foi convidada a decorar uma bola de Natal de cartão, que posteriormente foram expostas nas escadas do Centro de Dia. Este projeto esteve alinhado com o tema do projeto anual da instituição “**Casal Popular e Famílias, Criando Novos Caminhos**”, que valoriza o envolvimento das famílias nas atividades desenvolvidas pelas respostas sociais, de modo a promover a aproximação e a união entre os utentes e as suas famílias nas diversas ocasiões e atividades ao longo do ano.



Para o projeto, foram decoradas 9 bolas de Natal, que representaram cada resposta social do Casal Popular da Damaia. Todas as respostas sociais receberam um molde da bola em cartão com a mesma dimensão. Cada bola foi decorada, com diversos materiais, de acordo com a identidade e valores de cada um, com a ajuda das famílias que foram convidadas a participar neste processo. Cada bola de Natal simbolizou a união e refletiu a participação de cada um neste projeto. Após serem decoradas, as bolas de Natal foram expostas nas escadas do

Centro de Dia, de modo a promover o encontro de diferentes gerações num mesmo espaço onde se pôde apreciar a contribuição de cada grupo para o espírito de Natal (n.c. 12 de novembro de 2024).

Embora o projeto já estivesse a ser implementado, fui convidada a formalizá-lo através da elaboração de um relatório, para ser posteriormente apresentado à direção. Este relatório contou com a seguinte estrutura: Introdução, onde defini o tema com uma justificação da escolha do mesmo a ideia principal do projeto e por fim, a apresentação da estrutura do relatório; Enquadramento Temático, onde contextualizei o trabalho feito dentro do tema em questão; Descrição do projeto a desenvolver no Casal Popular da Damaia, onde fiz questão de mencionar o tema anual da instituição, “Casal Popular e Famílias, Criando Novos Caminhos”, por considerar que está alinhado com a proposta deste projeto de Natal; Planeamento e planificação do projeto: onde coloquei o título, objetivos gerais e específicos, e o desenvolvimento da decoração das bolas.

Criei, com o apoio da coordenadora da resposta social do CATL, o nome do relatório que reflete a essência do mesmo: “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos” e, para além de fazer a descrição completa do projeto, durante a concretização do mesmo acompanhei a execução da decoração das bolas para garantir que os prazos eram cumpridos. Também tirei fotografias e, junto dos trabalhadores das diferentes respostas sociais, recolhi os materiais que tinham sido utilizados para criar cada bola, de modo a integrar essas informações no final do relatório. No caso do apoio domiciliário, contribui especificamente na montagem de imagens dos idosos de modo a simular, que os mesmos estavam dentro de pequenas bolas de Natal, para depois serem colocadas na bola maior. Por fim, fiquei responsável por divulgar o projeto no “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”, um projeto que falarei mais a frente, que foi desenvolvido por mim e teve como principal objetivo promover o encontro e a interação entre gerações, unindo-os em torno de um objetivo comum, a construção do jornal intergeracional.



2.2. Projeto: “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”

O Projeto “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações” surgiu da vontade da instituição de criar atividades que envolvessem as diversas respostas sociais. Posto isto,

propuseram-me que criasse um projeto que envolvesse todas as gerações e que fosse centrado no tema dos afetos, por estarmos perto do dia em que se celebra o “Dia dos Namorados”. Inspirei-me na tradicional escrita de cartas e no poder que as palavras e a criatividade podem ter na aproximação das gerações. Este projeto surgiu da vontade de promover a troca de afeto e amizade entre as diferentes gerações, através da criação e do envio de cartas personalizadas, fortalecendo assim, os laços intergeracionais e incentivando a participação ativa de todos (Anexo F).



A minha contribuição para este projeto começou com a conceção da ideia e continuou com a escrita e desenvolvimento da mesma. Criei o conceito das “Cartas de Amizade” e com a ajuda de alguns trabalhadores do CATL desenvolvi a parte visual das cartas. Com a ajuda da animadora e professora de artes, escolhemos cartolinas coloridas e combinamos com EVA brilhante para criar um design atrativo para o título. Durante o processo, consideramos a ideia de dobrar as cartolinas como um postal, mas percebemos que isso iria dificultar a sua afixação e prejudicaria a visualização do conteúdo interno da carta (n.c. 14 de janeiro de 2025).

Após definir o formato final, criei 16 cartas que foram distribuídas entre as respostas sociais. Com isto, criei cartas simbólicas que foram posteriormente concebidas de forma muito criativa por cada resposta social. As cartas foram feitas com cartolinas de diferentes cores, onde escrevi em cada uma, na parte superior, "Carta da Amizade", com letras feitas em EVA brilhante, adicionando um toque especial e visualmente atrativo, que tornou cada carta mais única e simbólica. Na parte da frente das cartas estava escrito "De:" e "Para:" de modo a garantir a personalização e identificação de cada um. As cartas têm também um selo do Casal Popular.

Cada resposta social ficou responsável pela criação de duas cartas: uma para fixar no Centro de Dia e outra para entregar a outra resposta social. No caso dos utentes do apoio domiciliário, foram feitas molduras personalizadas pelas respostas sociais, para cada utente, garantindo assim, a sua inclusão no projeto.

As cartas foram distribuídas para a respetiva resposta social que foi estabelecido antes de iniciar o projeto, garantindo que todos os participantes receberam e entregaram as mensagens de afeto.

Acompanhei todas as fases deste projeto: desde a concepção das cartas, a entrega das mesmas, e até a formalização e divulgação do projeto no “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”.



2.3. Projeto “Colcha de Retalhos”

O Projeto “Colcha de Retalhos” foi desenvolvido pela Resposta Social de CATL, em colaboração com as Respostas Sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia. Esta iniciativa surgiu para comemorar o Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações. Teve como principal objetivo proporcionar uma experiência educativa e significativa que permitisse aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e CATL compreenderem a importância das memórias ao procurar a sua própria história para proporcionar o autoconhecimento.

A proposta consistiu em resgatar as memórias de infância, tanto dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, como das crianças do CATL, com o apoio das famílias, através da escrita ou desenho de uma memória da infância, que seria longínqua, no caso dos idosos, ou mais recente quando se falava das crianças. Cada memória foi registada num quadrado de papel decorado com um padrão floral que simbolizava um “retalho”. Cada retalho personalizado foi uma pequena peça de criatividade e de afeto, que contribui para a criação de uma colcha. Esses retalhos foram reunidos e cozidos de modo a formar duas colchas, uma feita pelos utentes do Centro de Dia e Apoio Domiciliário e outra feita pelas crianças do CATL. Estas colchas foram trocadas simbolicamente entre os dois grupos de modo a representar a união entre as gerações. A história de uma pessoa é como uma colcha de retalhos e este projeto procurou aproximar gerações e tentar resgatar as coisas simples da vida, como também o facto de que as pessoas são feitas de pequenos pedaços dos outros.

A minha participação neste projeto começou com uma reunião de preparação com as coordenadoras das respostas sociais envolvidas, onde discutimos a forma de operacionalizar o

projeto. Colaborei com a coordenadora da resposta social do CATL, na “revisão e escrita do projeto, uma iniciativa para assinalar o Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações” (n.c. 26 de março de 2025). Estive também responsável por conceber os papéis em forma de quadrado com um padrão floral, que foram entregues aos utentes para registar as suas memórias. Participei também na organização da troca das colchas, onde criei três versões de um convite para o encontro onde as colchas foram apresentadas e trocadas. Além disso, fui responsável pela divulgação do projeto, onde escrevi um texto explicativo sobre o significado e importância do mesmo. Solicitei as fotografias do dia em que foram trocadas as colchas, porque não consegui estar presente e a essas fotografias juntei outras que já tinha tirado ao longo de todo o processo. Juntamente com o texto explicativo, publiquei as fotografias no “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”.



2.4. Projeto “Do Maior para o mais Pequeno”

O Projeto “Do Maior para o mais Pequeno” surgiu, em 2016, de um desafio lançado à autarquia pela atriz Carla Chambel e concretiza-se através de uma parceria estabelecida com entidades que têm resposta social direcionada à população sénior, entre elas o Casal Popular da Damaia. Esta iniciativa tem como propósito a confeção, pelos seniores, de produtos artesanais relevantes para bebés e para os



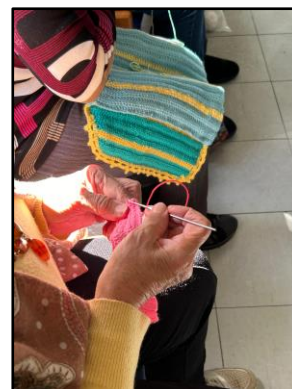
seus pais, que posteriormente são doados à Unidade Local de Saúde Amadora Sintra.

Através de um Manual de Apoio, o projeto apoia as instituições na dinamização do mesmo, tornando-o perceptível para os seniores que realizam a confeção dos produtos, como botas, bolsa de documentos, bolsa para a primeira muda de roupa, manta de tecido, manta de lã, lençol para berço, capa para incubadora, almofada de amamentação, rede de descanso, ninho para posicionamento dos bebés. No manual, encontramos os materiais a serem utilizados, as amostras, as medidas e as instruções de como se faz o produto. As propostas de confeção dos produtos são flexíveis pois é permitido fazer adaptações nos materiais e na forma de elaborar os produtos, desde que sejam respeitadas as medidas recomendadas.

Como o projeto já se encontrava em desenvolvimento, não exigiu a minha participação na fase de planeamento, uma vez que o Casal Popular é parceiro e não o criador do projeto. No entanto, tive um papel importante na divulgação do mesmo, no Jornal Intergeracional “Entre Gerações”. Para isso, realizei uma leitura atenta do manual do projeto que me fez perceber que, esta iniciativa não promove apenas a solidariedade intergeracional, mas combate o isolamento social, desenvolve as competências dos seniores e valoriza os seus saberes. Para conhecer melhor este projeto, propus a realização de uma entrevista à responsável pelo mesmo no Casal Popular, com o objetivo de dar visibilidade à iniciativa e à participação do Casal Popular na mesma. Organizei a entrevista em blocos temáticos. As questões foram divididas em 7 blocos (A-G). O bloco A diz respeito a “Legitimação da entrevista”, onde contextualizo a entrevista, explico a sua finalidade, sublinho a importância da participação do entrevistado para o sucesso do trabalho, garanto a confidencialidade das informações dadas e dou disponibilidade para fornecer os resultados das entrevistas. No bloco B, faço a “Contextualização e Enquadramento” do projeto onde tento compreender o enquadramento da instituição no projeto e o início da sua participação no mesmo. O bloco C diz respeito ao “Processo de Confeção e Envolvimento dos Idosos” onde tento perceber como os idosos participam, que produtos fazem e que adaptações são necessárias. O bloco D diz respeito ao “Impacto do Projeto nos Idosos” onde tento compreender os benefícios da participação dos idosos e identificar impactos sociais, emocionais e pessoais. O bloco E é sobre “Desafios e Oportunidades”, onde pretendo identificar dificuldades e propostas de melhoria para o futuro do projeto. O bloco F é relativo a “Entrega, Reconhecimento e Valorização do Trabalho” onde tento perceber o processo de entrega dos produtos e o reconhecimento dos idosos. Por fim, o bloco G diz respeito à



“Finalização da entrevista”, onde dei espaço ao entrevistado para colocar alguma questão e acrescentar alguma informação. Terminei a agradecer a informação dada e a disponibilidade. Trabalhei posteriormente na organização das informações que recolhi na entrevista, registando os pontos principais para serem incluídos no Jornal Intergeracional: “Entre Gerações” (n.c. 20 de março de 2025).



Além da entrevista, participei numa sessão do projeto com os utentes do Centro de Dia, onde estiveram presentes a atriz responsável pelo projeto e os profissionais e elementos da direção da instituição. A observação direta da sessão foi fundamental para recolher conteúdo para o Jornal Intergeracional e aprofundar a minha ideia sobre o impacto do projeto nos utentes envolvidos.

2.5. Projeto: “Horta Pedagógica”

O Projeto “**Hortas Pedagógicas**” é uma iniciativa conjunta do Jardim de Infância, Creche do Ulmeiro e Centro de Dia do Casal Popular da Damaia. Trata-se de um projeto intergeracional que utiliza um espaço de cultivo de plantas como ferramenta educativa para promover a aprendizagem prática e interdisciplinar.

Ao envolver as crianças no processo de cultivo, este projeto pretende estimular a responsabilidade, o trabalho em equipa e a conscientização ambiental. Esse contato direto com a natureza tem como objetivo despertar a curiosidade e incentivar hábitos mais saudáveis.

O projeto assume também a ação de inclusão social, uma vez que tem a intenção de ser um projeto intergeracional, onde há a participação dos utentes do Centro de Dia, promovendo uma troca de conhecimentos e experiências. A colaboração entre os mais novos e os mais velhos, em torno da plantação e cuidado com a terra, fortalece os laços comunitários e valoriza a aprendizagem mútua, além de promover respeito, inclusão e bem estar social, diretrizes que fazem parte da missão do Casal Popular.

A proposta para a realização deste projeto foi mencionada numa das reuniões mensais com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Nessa reunião ficou definido que faria a divulgação do projeto no Jornal Intergeracional “Entre Gerações”. Para isso, dediquei-me à leitura do projeto para compreender melhor o seu objetivo, finalidades, metodologias de modo a construir um texto explicativo e claro para o Jornal.

O projeto conta com as seguintes etapas: Limpeza da área; Desenvolvimento de conteúdo em sala; Atividade prática do plantio, cultivo e colheita. Além da escrita, tive a oportunidade de participar numa das etapas do projeto, onde acompanhei os idosos do Centro de Dia ao Jardim de Infância. Durante essa sessão, participei no próprio cultivo e plantação de coentros, cebolinhas e morangos. Simultaneamente, estive responsável por tirar fotografias e documentar os momentos mais significativos de integração entre as gerações.

Este projeto permitiu-me refletir sobre a importância de “fomentar projetos que articulem diferentes faixas etárias e que promovem o contacto com a natureza, a colaboração e a partilha de saberes” (n.c. 13 de maio de 2025). Fez-me perceber que o trabalho em equipa e o contacto com a terra pode ser um meio eficaz de inclusão para todas as idades. Este projeto fez-me compreender como a educação ambiental pode ser aplicada em contextos intergeracionais valorizando o papel dos idosos como transmissores de saberes e experiências de vida.



3. O Projeto: “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”

3.1. Estratégia geral de ação e respetiva fundamentação teórica

Antes da criação do meu projeto, num momento inicial, foi necessário haver uma pesquisa prévia sobre as etapas do processo de planeamento de um projeto. Um projeto é a “imagem que somos capazes de formar de uma situação e de uma mudança que poderemos vir a atingir” (Capucha, 2008, p.9). O projeto educativo deve apresentar-se como um documento estratégico, orientador da ação educativa. Segundo Cachupa (2008), o desenvolvimento de projetos exige um planeamento, ou seja, um “conjunto articulado de procedimentos que conduzem ao estabelecimento do plano de ação” (Capucha, 2008, p.7).

Neste contexto, criei o “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”, um projeto concebido para promover o encontro entre gerações (crianças, jovens, idosos), através de uma publicação mensal que valoriza os saberes, experiências e expressões criativas de todos os participantes. A elaboração deste jornal assentou em princípios da educação não formal, da intergeracionalidade e da inclusão social. A estrutura do jornal foi pensada de forma a integrar os contributos de todas as respostas sociais da instituição.

Existem algumas etapas relativas ao planeamento de projetos que foram tidas em conta, sendo estas: o Diagnóstico de partida; o Desenho do Projeto, que é constituído pelas Orientações Gerais/Finalidades, pela Identificação dos Recursos a Mobilizar, pelo Orçamento, pelos Planos de Ação e a sua Organização; e por fim, a Animação e Execução do Projeto.

Antes de abordar cada uma das etapas com maior detalhe, importa referir que a estrutura do projeto foi concebida por mim, mas sempre em estreita colaboração com a minha orientadora dentro da instituição, a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, com quem surgiu a ideia de criar o Jornal Intergeracional. Desde o início, mostrou-se aberta às minhas propostas e deu-me total liberdade para desenvolver o projeto, acompanhando sempre de forma construtiva todo o processo.

Relativamente ao **Diagnóstico de partida**, é importante saber que “um diagnóstico de qualidade é a primeira condição de um bom projecto” (Capucha, 2008, p.17).

O diagnóstico abrange alguns conteúdos, nomeadamente: a caracterização dos contextos, ou seja, da instituição e do meio envolvente; os diversos problemas da instituição e a relação entre eles; a dimensão e a intensidade desses problemas e o nível a que se manifestam (geral, regional, local, institucional/escolar); o processo evolutivo dos problemas, a sua origem e as modificações verificadas; os atores envolvidos e os recursos; e por fim, as representações, motivações, projetos e interesses dos diversos agentes e o modo como os encaram (Capucha, 2008).

Posto isto, fiz uma análise e caracterização da instituição para conhecer a missão e a visão da IPSS, quais os seus objetivos, a sua história, quais os seus recursos, os atores envolvidos, os seus projetos, entre outros. Nesta fase, recolhi a informação com base em dados existentes e através da análise documental. A informação recolhida a partir de diferentes fontes fornecidas foi essencial para a elaboração do diagnóstico estratégico, um “instrumento que permite orientar a organização, conduzir a liderança e controlar as atividades” (Azevedo, 2011, p.35).

Para produzir o diagnóstico foi preciso obedecer, a técnicas comuns de recolha e tratamento de informação, visto que toda a informação recolhida deve ser organizada e

sistematizada de forma a elaborar um diagnóstico estratégico síntese. Deste modo, foi possível perceber melhor quais as características do contexto, uma vez que este tipo de análise nos fornece elementos de grande importância para uma melhor percepção da realidade onde estou a atuar.

Através do diagnóstico de partida, consegui determinar os recursos disponíveis e os fatores e características do contexto envolvente da instituição com a qual trabalhei. Em colaboração com a minha orientadora de estágio na instituição, percebemos a necessidade de criar uma ferramenta de comunicação que englobasse as diferentes faixas etárias da instituição, unindo-os em torno de um objetivo comum. O jornal, como projeto intergeracional, tornou-se num meio de partilha que une não só, pessoas dentro da instituição, como também as famílias e comunidade no geral, oferecendo uma janela para o que se passa dentro da instituição, especialmente para aqueles que, como os idosos do apoio domiciliário, não participam diretamente nas atividades diárias.

Relativamente ao **Desenho do Projeto**, o mesmo é constituído pelas Orientações Gerais/Finalidades, pela Identificação dos Recursos a Mobilizar, pelo Orçamento, pelos Planos de Ação e a sua Organização.

No que diz respeito às **Orientações Gerais/Finalidades**, foi necessário definir as finalidades e orientações para a “mudança”, onde estabeleci o sentido geral da intervenção. A formulação da missão e da visão foi um passo fulcral do processo de planeamento estratégico que inspiraram e enquadraram toda a estrutura de objetivos gerais e específicos. A formulação da missão, a “razão de ser da organização” (Azevedo, 2011, p.43) é prévia à formulação da visão que estimula o progresso entre a situação atual e o estado futuro desejado. Deste modo, permitiu-me ser coerente entre o problema já identificado pela instituição e as orientações e finalidades do projeto.

A conceção de um projeto pressupõe, necessariamente, a formulação de objetivos, um requisito fundamental do projeto. Os objetivos são um elemento orientador da mudança e integrador das diferentes atividades e ações que compõem o projeto. Posto isto, identifiquei objetivos gerais, que se situam num patamar mais elevado de hierarquia, que englobam outros, os objetivos específicos, que contribuem para a consecução dos primeiros. Para uma boa formulação dos objetivos tive como referência os seguintes conjuntos de critérios principais: Pertinência, Mobilização, Exequibilidade, Aceitação e Coerência. De seguida, defini as metas que completam e concretizam os objetivos a atingir pelo projeto explicitando o que pretendo atingir, a qualidade do que quero atingir e o momento que quero atingir.

No que diz respeito à **Identificação dos Recursos a Mobilizar**, a “coerência com o diagnóstico não se limita à relação entre problemas e orientações gerais/finalidades. Estende-se também à inventariação genérica dos recursos” (Capucha, 2008, p.26). Com isto, após uma análise do que pretendia realizar com este projeto, efetuei uma lista de recursos necessários para a execução do mesmo: a nível material (papel, computador, impressora, materiais artísticos); a nível humano (participação de educadores, animadores, técnicos, auxiliares, famílias e utentes); a nível informativo (textos, testemunhos orais, entrevistas, registos fotográficos, passatempos, arquivos da instituição).

No que diz respeito ao **Orçamento**, ainda que o jornal tenha sido concebido com base numa lógica de baixo custo, foi importante rever os recursos necessários. Grande parte dos recursos utilizados já faziam parte do dia a dia das respostas sociais, sendo as únicas despesas as folhas para a impressão do jornal e um pequeno investimento por parte da instituição, nomeadamente, a subscrição da versão Pro do Canva. O orçamento do projeto deve “permitir identificar os recursos financeiros a mobilizar, as respetivas fontes de financiamento, mas também deve permitir quantificar os custos dos meios já existentes e que vão ser utilizados para a intervenção” (Capucha, 2008, p.28).

No que diz respeito aos **Planos de Ação e a sua Organização**, depois de definir as orientações gerais e identificar os recursos existentes, criei uma estrutura fixa para o jornal de modo a ter uma lógica de continuidade e um fio condutor para cada edição. Esta organização facilitou a recolha dos conteúdos e garantiu coerência e previsibilidade na forma como a informação seria apresentada. No início de cada mês, tinha uma reunião com a minha orientadora de estágio na instituição, de modo a perceber quais as atividades que seriam realizadas naquele mês, para assim conseguir criar uma calendarização mensal acompanhada pelos temas abordados na instituição, como festas tradicionais, datas comemorativas e projetos em curso para aquele mês. Cada edição do jornal foi precedida por uma recolha de conteúdos mensais, que incluiu relatos de atividades, receitas, histórias de vida, jogos e passatempos, entre outros. Isto não só possibilitou uma participação ativa das pessoas envolvidas, como também tornou o jornal uma ferramenta que une os diferentes públicos da instituição. Todas estas ações foram pensadas com a opinião e aprovação da minha orientadora de estágio na instituição.

De seguida, foi feita a **Implementação e Execução do Projeto**. Nesta fase tive em conta que um projeto não se executa por si mesmo. É necessário que todos os intervenientes, principalmente os mais responsáveis, adotem mecanismos próprios de controlo e acompanhamento da execução das tarefas previstas no projeto. Por mais empenhada e responsável que eu seja na execução do meu projeto, o controlo por parte dos responsáveis ou

pessoas envolvidas no projeto é particularmente importante. Para fazer a sua gestão, acredito que não me basta garantir que o mesmo é desenvolvido da forma prevista, compete-me também assegurar que os resultados “esperados e não esperados, benéficos e perversos, diretos e indiretos, imediatos e imediatos” são apurados à medida que vão sendo produzidos. (Capucha, 2008, p.43). Neste caso, o sucesso do projeto foi medido não apenas pela entrega do jornal, mas pela interação que o mesmo promoveu e pelo impacto que teve.

3.2. Descrição de procedimentos de recolha e análise de dados

A informação é um elemento determinante para um bom projeto de intervenção e por isso, torna-se necessário que os dados recolhidos sejam tratados e analisados. Para isso, devemos privilegiar processos flexíveis de recolha e análise de dados. Posto isto, a recolha e análise de dados revelaram-se fases essenciais para o desenvolvimento do meu projeto e a informação que recolhi orientou a construção dos conteúdos do mesmo. Para isso, optei por utilizar técnicas como a observação participante, notas de campo, as entrevistas, conversas informais e a análise documental.

Observação Participante: Observação Direta e Indireta

No que diz respeito à “combinação de técnicas de recolha de dados” (Amado, 2013, p.160), é possível ver-se, no âmbito da **observação participante**, um leque de procedimentos de recolha que vai da observação direta (naturalista, sistemática, ocasional, incidentes críticos, vídeo-gravação) à observação indireta (entrevistas de vários tipos, análise documental, recolha de aspetos da cultura material, etc.). Neste trabalho, utilizei tanto a observação direta como a observação indireta.

Relativamente à **observação direta**, este é o método mais preciso para a recolha de informação. Ao observar as atividades enquanto elas decorriam, permitiu-me obter os dados que precisava para o desenvolvimento do jornal.

Relativamente à **observação indireta**, um dos métodos de recolha de dados utilizados foi **análise documental**. A análise documental destina-se, sobretudo, a reunir a informação recolhida sobre anteriores processos de avaliação, de anteriores resultados ou de relatórios para estabelecer comparações ou quadros evolutivos. Esta análise documental remete para a leitura de diversos documentos de modo que consiga interpretá-los.

Através da análise documental do antigo boletim “Conviver Reviver”, foi-me possível reunir e interpretar materiais já existentes e o modo como a comunicação interna e externa era feita. Esta análise permitiu-me também perceber as potencialidades de um projeto novo com foco na intergeracionalidade. A leitura e análise de algumas edições do boletim ajudaram-me a criar um novo jornal respeitando a identidade da instituição, a sua história, mas também propondo novas formas de interação e envolvimento das diferentes respostas sociais. Esta interpretação levou-me a saber um pouco mais sobre os assuntos que pretendia.

Notas de campo: Entre o Descritivo e o Reflexivo

Para que o resultado de uma observação participante seja bem sucedido é necessário que existam **notas de campo**, ou seja, um “relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiência e pensa no decurso da recolha dos dados” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 150). Quando realizamos uma observação participante todos os dados são notas de campo. As mesmas são fundamentais para a observação participante e um suplemento muito importante para outros métodos de recolha de dados, nomeadamente as entrevistas.

No meu projeto, as notas de campo assumiram um papel muito importante na construção dos conteúdos do jornal. Para além de terem sido usadas na condução das entrevistas como um suplemento que me permitiu captar impressões e comentários, como também o contexto de forma mais completa, também foram usadas durante a minha participação e observação de atividades com as crianças e com os idosos. Estas notas foram escritas durante e logo após as atividades e ajudaram-me a descrever de forma mais precisa e sensível como as mesmas decorreram (Anexo K).

Relativamente ao conteúdo das notas de campo, podemos considerar dois tipos de materiais: o descritivo, em que a preocupação é a de “captar uma imagem por palavras do local, pessoas, ações e conversas observadas” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 152); e o reflexivo, onde é valorizado o “ponto de vista do observador, as suas ideias e preocupações” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 152). Para o meu trabalho, utilizei tanto o material mais descritivo como o material mais reflexivo.

No que diz respeito ao material mais descritivo, ao longo das minhas observações registei objetivamente os detalhes daquilo que estava a ocorrer no campo. Para escrever as notas de campo englobei diversas áreas que são características dos aspectos descritivos das notas de campo: os retratos dos sujeitos; reconstrução do diálogo dos sujeitos que estavam a

ser observados; a descrição do espaço físico; relatos de acontecimentos particulares; e a descrição de atividades.

No que diz respeito ao material mais reflexivo, ao longo das notas de campo coloquei frases e parágrafos que refletem o meu lado mais pessoal do decurso da observação.

Os comentários do observador podem encontrar-se espalhados ao longo das notas, porém existem casos em que o observador prefere manter as partes descritivas e as partes reflexivas das notas completamente separadas.

Entrevistas Autobiográficas: Recolha, Análise e Transformação em Notícia

Ainda relativamente à observação indireta, um dos métodos de recolha de dados utilizados foi a **entrevista**. Esta pode ser classificada de três formas distintas no que diz respeito a sua estrutura: entrevista estruturada ou diretiva, entrevista semiestruturada ou semi-diretiva e entrevista não estruturada ou não-diretiva. Optei por utilizar a entrevista semi-diretiva que se caracteriza pela construção de um “plano prévio” (Amado, 2014, p.208).

Todas as entrevistas que realizei tiveram como finalidade direta a construção do Jornal Intergeracional: “Entre Gerações”. As entrevistas foram realizadas sobretudo aos utentes do Centro de Dia da instituição e, pontualmente, também aos funcionários do Casal Popular. No total, realizei 8 entrevistas. Destas, seis foram feitas aos idosos do Centro de Dia, uma em cada mês (dezembro-maio), sempre em articulação com o tema central de cada edição do jornal. O principal objetivo destas entrevistas foi recolher testemunhos, memórias e experiências antigas sobre tradições culturais e afetivas para construir uma das seções do Jornal Intergeracional, nomeadamente, a de “Histórias de Vida”, dando voz e espaço de expressão aos idosos neste projeto. A sétima entrevista foi realizada aos funcionários do Casal Popular e teve como objetivo recolher testemunhos sobre o significado do Casal Popular para os seus trabalhadores. Por fim, a oitava entrevista foi feita a uma funcionária da instituição com o objetivo de compreender o seu envolvimento num dos projetos em curso.

A condução deste tipo de entrevista implicou a atenção a um número variado de aspetos. Percebi, com a prática, que não se deve improvisar, pois a mesma exige um elevado esforço de preparação. As entrevistas foram estruturadas em termos de blocos temáticos e de objetivos, ou seja, foi construído um guião onde foram definidas e registadas previamente as questões que se pretendia responder durante a entrevista. Os objetivos da entrevista hierarquizam-se em gerais e específicos podendo optar, como foi o meu caso, por descrevê-los por blocos que

variam de entrevista para entrevista. Neste tipo de entrevista, o guião pode ser alterado durante a condução da mesma e, portanto, é possível acrescentar ou retirar questões consoante as respostas do entrevistado (Amado, 2014).

Com isto, verifiquei que este tipo de entrevista possui uma estrutura bastante flexível o que me possibilitou uma maior proximidade entre mim (entrevistador) e os entrevistados. Por sua vez, permitiu-me fazer uma melhor gestão do tempo e também de possíveis erros que poderiam existir no guião da entrevista.

Apesar de possuir diversas vantagens, também possui algumas desvantagens tais como, o facto de poderem perder-se questões importantes no decurso da entrevista, bem como o facto de o conjunto de respostas do entrevistado poder divergir substancialmente. Além disso, notei que a “relação de escuta ativa não é fácil” (Amado, 2014, p.213) tendo em conta que esta entrevista exigiu boas qualidades de comunicação e interação por parte do entrevistador.

No âmbito deste projeto, a utilização das entrevistas aos utentes do Centro de Dia, para incluir no jornal, assumiu um carácter narrativo e autobiográfico. A entrevista biográfica é vista como uma metodologia a usar nos estudos autobiográficos. Cada entrevista foi realizada em torno de temas mensais específicos, onde os dados recolhidos na mesma não se limitaram a uma recolha factual ou cronológica, mas procuraram sim, valorizar a forma como os utentes interpretam o seu percurso de vida, o sentido que conferem às suas ações, as memórias que tem e escolheram partilhar, e os significados que atribuem a essas experiências.

Neste sentido, as entrevistas semi-diretivas realizadas para o meu projeto, são as mais recomendadas por Pais (2001) para os estudos autobiográficos. As mesmas enquadram-se na lógica dos estudos autobiográficos, entendidos como um:

tipo de investigação que visa captar através de um relato ou narrativa a interpretação que determinada pessoa faz do seu percurso de vida, com a respetiva diversidade de experiências e sentimentos pessoais que tiverem lugar ao longo do tempo e por fases nas mais diversas circunstâncias ou contextos e em ligação com uma multiplicidade de sujeitos e sistemas (Amado, 2014, p.169).

Pesquisa e Análise Documental

Para que se possa desenhar um projeto de intervenção é necessário passar pela seleção de uma estratégia ampla e pela escolha de diversas técnicas de recolha e análise de dados. Depois da recolha dos dados deve-se fazer uma análise cuidada dos mesmos, de modo a

“permitir extrair conclusões úteis para a definição do rumo a prosseguir” (Azevedo, R., 2011, p.31).

Para a análise dos dados obtidos através das entrevistas realizadas aos utentes do Centro de Dia, observações participantes e reflexões que registei nas notas de campo, utilizei a **análise de conteúdo**. Depois dos dados serem recolhidos foi necessário saber analisá-los e interpretá-los.

Segundo Bogdan e Biklen (1994) “a análise envolve o trabalho com os dados, a sua organização, divisão em unidades manipuláveis, síntese, procura de padrões, descoberta de aspetos importantes do que deve ser apreendido e a decisão do que vai ser transmitido aos outros”. É uma técnica que aposta na realização de inferências interpretativas a partir dos conteúdos expressos, com vista à explicação e compreensão dos mesmos. A análise de conteúdo é a “técnica privilegiada para processar o material recolhido” (Amado, 2013, p.307).

Relativamente às entrevistas, consegui recolher narrativas sobre tradições, memórias e vivências que exigiram uma abordagem interpretativa. A análise de conteúdo permitiu-me o confronto e comparação de várias narrativas.

Com isto, selecionei e reformulei algumas frases de forma a manter a autenticidade sem comprometer a clareza do discurso. Foi através deste processo que consegui transformar as respostas individuais dos utentes, em fragmentos que fossem significativos e pudessem ser transmitidos às gerações mais novas.

Esta técnica também foi utilizada nas atividades observadas tanto com crianças como com idosos. Através da observação participante, recolhi dados sobre os comportamentos e as interações significativas, que foram posteriormente analisados e interpretados. Esta análise permitiu compreender melhor o impacto das atividades para posteriormente, comunicar no jornal, de forma mais clara, coerente e acessível aquilo que foi realizado.

Posto isto, achei pertinente a utilização da análise de conteúdo para a análise e interpretação dos dados recolhidos, por ser bastante flexível e adaptável às estratégias e técnicas de recolha de dados que mencionei anteriormente. Esta técnica permitiu-me, respeitar a autenticidade das falas dos participantes e ao mesmo tempo retirar delas a informação para ser partilhada num formato mais acessível e apelativo para os diferentes públicos: crianças, idosos, famílias, etc.

3.3. Apresentação Geral do Projeto

3.3.1. Descrição e Justificação do Projeto

O envelhecimento da população e o isolamento social constituem problemas sociais significativos. O envelhecimento deve ser compreendido e valorizado como um fenómeno positivo, tanto para os indivíduos, como para as sociedades.

Num contexto em que o envelhecimento da população e o isolamento social de muitas pessoas idosas são uma realidade, torna-se fundamental criar oportunidades de comunicação significativas, onde os mais velhos possam sentir-se ouvidos e reconhecidos. Paralelamente, a convivência com as pessoas idosas constitui uma experiência benéfica para as crianças e os jovens, desenvolvendo a sua empatia, escuta ativa, respeito pela diferença do outro e interesse pelo passado.

Neste contexto, a intergeracionalidade surge como uma resposta para as políticas do envelhecimento, constituindo-se uma resposta ao problema do envelhecimento demográfico. A intergeracionalidade, neste sentido, torna-se um caminho para a inclusão social, para o desenvolvimento emocional e para o enriquecimento cultural. As relações intergeracionais trazem benefícios para ambas as gerações em interação onde existe a transmissão de conhecimentos que são imprescindíveis para a sociedade. Nesta transmissão de saberes, as gerações possuem sabedorias e conhecimentos distintos dando origem a “uma história em comum, a partir da experiência de cada um, funcionando como uma via dupla, pois ambos ensinam e ambos aprendem” (Oliveira, 2011, p.7). É precisamente nesta lógica que se enquadra o projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”, onde ambas as gerações ensinam e ambas aprendem, com a transmissão de saberes e com a experiência de cada um.

O presente projeto foi desenvolvido na instituição Casal Popular da Damaia, uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que atua em diversas áreas sociais, abrangendo várias respostas como o Centro de Dia, o Apoio Domiciliário, o Jardim de Infância, a Creche e o Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL). A instituição tem como missão promover o bem-estar e a inclusão social desenvolvendo uma atividade social, dirigida às crianças e idosos, através de 5 Respostas Sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Com uma periodicidade mensal, o Jornal Intergeracional teve uma estrutura fixa e foi organizado em torno de secções que refletem tanto as atividades desenvolvidas no mês como

as vivências dos participantes. As principais secções incluem: Capa/Editorial; Histórias de Vida; Atividades do Mês; Atividades Intergeracionais; Jogos para Todas as Idades.

A prioridade deste projeto prendeu-se com a necessidade de combater o isolamento social dos idosos, especialmente aqueles que se encontram no apoio domiciliário e de criar oportunidades significativas de aprendizagem e contacto intergeracional para as crianças e os idosos. Este diagnóstico fez com que fosse necessário arranjar soluções estruturadas que promovessem a participação, inclusão e valorização dos saberes, bem como a preservação das memórias e tradições culturais.

O “Jornal Intergeracional: Entre Gerações” constituiu a solução mais adequada para essa necessidade, tendo sido desenvolvido para promover o encontro e a interação entre gerações, através de atividades desenvolvidas por diferentes valências/respostas sociais, de modo a dar visibilidade e valorizar as experiências e saberes de cada grupo.

Para Kaplan et al. existem diversas formas de motivar, mostrar reconhecimento pelo trabalho feito e envolver todos os participantes: Sessões de entrega de certificados, pins, placas com o nome dos voluntários; Jornais e elaboração de um site ou de um blog, para que sejam divulgadas as diferentes atividades, etc. (Kaplan, s.d., citado por Coelho, C. s/ data). O jornal tratou-se assim de uma iniciativa que surge da necessidade de valorizar a diversidade etária e a riqueza da experiência de cada um, reconhecendo, deste modo, a importância de cada geração para uma sociedade mais solidária e participativa.

O projeto teve como principais pilares a intergeracionalidade, a educação não formal, a comunicação e a inclusão social. Neste sentido, foi desenvolvido um espaço de partilha de memórias, cooperação e um espaço de criação conjunta. Com a criação do jornal, pretendeu-se que os conhecimentos e experiências de vidas dos mais velhos fossem valorizados de modo a promover um envelhecimento ativo, enquanto se oferecia às crianças oportunidades significativas de aprendizagem fora do contexto escolar tradicional.

O conceito de envelhecimento ativo, descrito pela OMS (2005), defende que as pessoas idosas devem participar na sociedade em conformidade com as suas necessidades, interesses e capacidades. O projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”, enquadra-se nesta perspetiva, uma vez que promove um espaço de expressão e participação, no qual os idosos partilham os seus saberes, experiências e histórias de vida.

Atualmente, o isolamento social é considerado como um dos grandes problemas que podem afetar negativamente a saúde do idoso. Para enfrentar o isolamento, é necessário criar alternativas de participação, lazer e ocupação do tempo livre (Manso, Lopes, & Comosako, 2018). Neste sentido, este projeto teve também como foco a valorização dos idosos do serviço

de apoio domiciliário, cuja vulnerabilidade é também resultante do isolamento e distanciamento das rotinas institucionais. Este jornal foi criado também para ser uma ferramenta de aproximação e ocupação do tempo livre, permitindo que estes utentes acompanhem as atividades desenvolvidas na instituição, conheçam os rostos e as vozes que a compõem e se sintam parte integrante da comunidade, mesmo que à distância.

O “Jornal Intergeracional: Entre Gerações” surge como uma forma de dar resposta à necessidade de fortalecer os laços entre os diferentes públicos que a instituição acolhe e apoia. Ao criar um espaço acessível a todos, foi permitido que todas as gerações tivessem voz e contribuíssem para a construção de algo coletivo onde todos têm lugar, voz e expressão. Posto isto, é importante falar do papel do jornal na inclusão social de todas as respostas sociais, em especial dos idosos do apoio domiciliário. Ao terem acesso ao que se passa na instituição mesmo que à distância, o projeto atua como um meio de aproximação, permitindo que conheçam os rostos e as vozes da comunidade institucional a que pertencem, e se sintam parte da mesma.

O jornal assume-se também como uma ferramenta de educação não formal. Segundo Gohn (2016), a educação não formal desenvolve-se no exercício de participação voluntária, pela flexibilidade temporal e pela ação coletiva em contextos significativos, com foco na construção de cidadania e na formação do sujeito em interação com os outros. De forma complementar, Bruno (2014) salienta que a educação não formal tem como finalidade “abrir janelas de conhecimento sobre o mundo que circunda os indivíduos, bem como das relações sociais que este estabelece”, atuando sobre aspetos subjetivos de um grupo. O Jornal Intergeracional foi criado para ser voltado para e a partir dos interesses e necessidades de quem participa, funcionando como um espaço de expressão e de convivência, onde as diferentes gerações (crianças e idosos) são convidadas a contribuir ativamente para algo coletivo que reflete as suas vivências, aprendizagens e memórias.

As entrevistas com os idosos sobre os diversos temas preservam e valorizam a sua cultura, como também proporcionam às crianças, jovens e famílias, oportunidades únicas de tomarem contacto com histórias de vida e realidades diversas, reforçando a empatia, o respeito e valorização pela diferença, e o interesse pelo passado, dimensões importantes da educação não formal (Anexo L).

Mais do que uma simples transmissão de conhecimentos, através da partilha dos mais velhos e do envolvimento das crianças constroem-se relações que valorizam as diferenças e trabalha-se o “estranhamento” de que fala Gohn (2006), ou seja, o encontro com realidades distintas que exige uma abertura, adaptação e empatia para com o outro. Com o jornal, os

leitores aprendem “no mundo da vida” uma vez que os participantes constroem conhecimento através da partilha de experiências, memórias e tradições (Gohn, 2006, p.35).

O jornal é, como já foi dito, um instrumento de leitura do mundo. Para Gohn (2006), é importante que os participantes adquiram conhecimento da sua própria prática e aprendam a ler e a interpretar o mundo que os rodeia, competências que são essenciais para uma participação ativa e crítica na sociedade. As entrevistas, os textos sobre as tradições, os passatempos e as criações artísticas de ambas as gerações são formas de interpretar o presente e o passado, de construir uma memória coletiva e de fomentar o pensamento crítico.

O jornal promove o desenvolvimento de diversas competências como a leitura, escrita, comunicação, criatividade, memória, empatia e pensamento crítico. É um instrumento de preservação de memórias, tradições e práticas culturais e desempenha um papel crucial na valorização do trabalho institucional, ao documentar e divulgar o que é vivido diariamente na instituição. É uma forma de chegar às famílias e à comunidade em geral, todo o trabalho que é feito pela instituição.

3.3.2. Objetivos Gerais e Específicos

O principal objetivo deste projeto foi promover a participação e inclusão social de cada grupo envolvido, nomeadamente, crianças, jovens, idosos, famílias e trabalhadores. Pretendeu-se também dar visibilidade e valorizar as experiências e saberes de cada grupo através da partilha de experiências, conhecimentos e atividades desenvolvidas por diferentes valências/respostas sociais da instituição.

De uma forma mais específica, este projeto visa fortalecer o sentimento de comunidade e pertença, promovendo a conexão social e intergeracional entre os participantes. Pretende também estimular a convivência e colaboração entre crianças, jovens e idosos, contribuindo para o reconhecimento do trabalho de toda a equipa e para a importância das atividades intergeracionais, através da documentação de atividades realizadas.

Além disso, este projeto propõe oferecer um espaço de expressão e criatividade para os participantes de modo a estimular a sua imaginação e capacidade de criar algo em conjunto. Através dos passatempos e atividades culturais, pretende ainda contribuir para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos envolvidos através de momentos lúdicos e de aprendizagem.

3.3.3. Participantes

O presente projeto foi pensado de forma a envolver diferentes grupos da comunidade do Casal Popular, quer na sua criação, quer na sua leitura e acompanhamento. Posto isto, considere importante fazer uma distinção entre aqueles que participaram diretamente na construção do jornal e aqueles que, mesmo não estando envolvidos na sua produção, acompanharam o seu conteúdo.

Os participantes que estiveram diretamente envolvidos no processo de construção do jornal são aqueles que, através da partilha de vivências, da sua criatividade, da partilha de saberes e experiências, ajudaram a dar vida a este projeto. Neste sentido, o principal grupo-alvo é constituído pelas crianças e jovens que frequentam o CATL, Creches e Jardins de Infância, assim como os idosos do Centro de Dia do Casal Popular da Damaia.

Por outro lado, há um conjunto de pessoas que, apesar de não estarem diretamente envolvidas na produção, beneficiaram da leitura do jornal e tiveram acesso ao que foi partilhado no mesmo. Este grupo incluiu, os idosos do apoio domiciliário que, por estarem em casa, não participam fisicamente nas atividades, não contribuindo diretamente para a elaboração do jornal. No entanto, o jornal foi entregue fisicamente durante as visitas domiciliarias e enviado às famílias por email, oferecendo a oportunidade de acompanharem as atividades e as vivências dos outros participantes dentro da instituição. Assim, o jornal faz com que se sintam incluídos, mas também serve para manter uma ligação entre a sua realidade, em casa, e o ambiente comunitário da instituição. O jornal incluiu também as famílias dos participantes que ao lerem o jornal tiveram a oportunidade de conhecer melhor o trabalho que foi desenvolvido pelas diferentes respostas sociais. Inclui também toda a comunidade que acompanha o trabalho realizado pela instituição, como também os trabalhadores do Casal Popular que, além de dinamizar as atividades e acompanhar os participantes, ajudaram-me na recolha dos conteúdos para serem colocados no jornal. Assim, o jornal foi uma forma de reconhecimento do trabalho da equipa, das dinâmicas intergeracionais e do impacto que as atividades têm no bem-estar dos utentes.

O jornal foi direcionado para um público-alvo diversificado de modo a promover a natureza inclusiva do Casal Popular.

3.3.4. Secções do Jornal e Respetivos Objetivos

O Projeto Jornal Intergeracional: Entre Gerações foi pensado para que apresentasse uma estrutura base, mas ao mesmo tempo com alguma flexibilidade e margem para ser adaptado. Embora seguisse um modelo estruturado, o jornal permitia alterações e ajustes. Dentro das secções principais, alguns subtítulos poderiam ser suprimidos ou acrescentados conforme as atividades realizadas naquele mês.

Todas as secções criadas foram pensadas para promover a participação ativa de todas as respostas sociais, estimular a criatividade e preservar memórias, promovendo assim uma ponte entre as diversas gerações. Cada secção tem objetivos específicos alinhados com o propósito deste projeto, nomeadamente, propósitos educativos, sociais, culturais e inclusivos (Anexo M).

1. Capa

A capa contém o título do jornal, a data da edição e uma fotografia ou ilustração que representa o tema central do mês.

Objetivo: Criar uma identidade visual apelativa e coerente com o tema do mês e reforçar o vínculo afetivo com os leitores logo no primeiro contacto que tem com a nova edição do jornal (“Queridos leitores, sejam muito bem-vindos à edição do mês de...”).

2. Editorial

O editorial é uma mensagem introdutória, escrita por mim, dando uma pequena explicação sobre a relevância do tema.

Objetivo: Enquadrar o conteúdo da edição e promover uma reflexão por parte dos leitores sobre os temas que vão ser abordados ao longo do jornal daquele mês.

3. Secção “Histórias de Vida”

Inclui relatos e memórias dos idosos sobre o tema do mês.

Objetivo: Preservar, dar visibilidade e valorizar as experiências e saberes dos idosos ao compartilharem experiências e histórias significativas para eles.

4. Secção “Atividades do Mês”

Inclui registos fotográficos e uma breve descrição e reflexão das principais atividades realizadas por cada resposta social: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Objetivo: Documentar as atividades de modo a contribuir para o reconhecimento do trabalho de toda a equipa e para a importância das atividades realizadas. Reconhecer e valorizar os saberes e experiências de cada grupo.

“Artes e Criatividade”

Espaço dedicado a expressões artísticas como desenhos, colagens, pinturas, etc. feitas pelos participantes.

Objetivo: Oferecer um espaço de expressão e estimular a criatividade dos participantes.

"Sabores e Saberes"

Espaço dedicado à gastronomia tradicional, com partilha de receitas por parte dos utentes e trabalhadores, e quando possível, momentos de confeção dessas mesmas receitas.

Objetivo: Valorizar e preservar o património gastronómico através da partilha de receitas tradicionais, promovendo a troca de saberes entre gerações e resgatando memórias afetivas ligadas à culinária.

“Corpo em Ação”

Espaço dedicado a atividades que envolvem movimento e atividades físicas.

Objetivo: Documentar e promover a saúde física e o bem-estar através da descrição de atividades dinâmicas e recreativas que estimulam a motricidade e a cooperação.

“Cuidar e Sentir”

Espaço dedicado a momentos de cuidado, relaxamento e bem estar físico e emocional.

Objetivo: Documentar momentos de relaxamento e bem-estar, incentivando práticas saudáveis para a melhoria da qualidade de vida.

“Festas Temáticas”

Espaço dedicado à valorização e celebração de eventos festivos com temas diversos, envolvendo utentes de todas as idades.

Objetivo: Documentar momentos de interação social e a diversão através de festas que celebram diversas tradições, épocas do ano e momentos especiais.

5. Secção “Atividades Intergeracionais”

Inclui registos fotográficos e uma breve descrição e reflexão das principais atividades que promovem o encontro e a interação entre as diferentes respostas sociais.

Objetivo: Documentar e fortalecer o sentimento de comunidade e pertença, promovendo a inclusão social e intergeracional. Estimular a convivência e colaboração entre crianças, jovens e idosos.

6. Secção “Jogos para Todas as Idades”

Inclui jogos tradicionais e passatempos/desafios de acordo com o tema do mês:

- **Jogo do Mês:** Jogo tradicional com instruções tanto para idosos como para crianças. Por exemplo: bingo, dominó, jogo da memória, etc..
- **Passatempo:** Inclui duas atividades de passatempos temáticos. Por exemplo: Sopa de Letras, Quebra-cabeças temático, Labirinto, Descobrir as Diferenças, Palavras Cruzadas, Enigmas, Adivinhas.

Objetivo: Estimular o raciocínio lógico, a atenção e a memória. Promover momentos lúdicos e de convívio familiar ou em grupo. Contribuir para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos participantes através de jogos, passatempos e atividades culturais. Promover e incentivar a aprendizagem lúdica para todas as idades.

3.3.5. Recursos financeiros, humanos e materiais

A implementação do Projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações” exigiu a utilização de recursos, sobretudo humanos e materiais. Como se tratou de uma iniciativa integrada na dinâmica da instituição, os recursos financeiros mobilizados foram mínimos.

De seguida apresento os diferentes recursos que mobilizei e a sua respetiva descrição e justificação.

Recursos humanos

Os recursos humanos foram, sem dúvida, o principal pilar deste projeto, dado que a sua elaboração e concretização dependia diretamente do envolvimento das diferentes respostas sociais na construção do mesmo. Como estagiária do Mestrado em Educação e Formação com especialização em Desenvolvimento Social e Cultural, assumi a responsabilidade pela conceção, desenvolvimento e dinamização do jornal. Realizei entrevistas, organizei os conteúdos, fiquei responsável pela escrita, edição e responsável por garantir a representatividade de todos os grupos envolvidos.

A nível institucional, contei com a colaboração imprescindível dos coordenadores e trabalhadores das diferentes respostas sociais que me ajudaram na recolha de alguns conteúdos visuais e textuais, além de orientarem as atividades temáticas que integram as diferentes edições do jornal. Ajudaram-me também na validação dos conteúdos e na divulgação interna e externa do projeto.

Recursos Materiais

No que diz respeito aos recursos materiais, pude contar maioritariamente com o que já existia na instituição, o que me facilitou bastante o trabalho. Um dos principais recursos que utilizei para a concretização do projeto foi o meu computador pessoal. Apesar de ter acesso ao computador da instituição, utilizei o meu computador única e exclusivamente por me ser mais familiar e me facilitar o trabalho.

Para a impressão do jornal físico, que foram distribuídos sobretudo nas respostas sociais incluídas dentro da sede (Creche, Jardim de Infância e Centro de dia), recorremos à impressora da instituição e a papel A4 colorido.

Para registar e fotografar as atividades, utilizamos os telefones pessoais de cada um, permitindo assim recolher imagens espontâneas que depois foram integradas no jornal.

Também foram utilizados nas atividades que deram origem aos conteúdos do jornal, os materiais artísticos e pedagógicos já disponíveis na instituição, como lápis de cor, canetas, tintas, cartolinas, livros, etc..

Recursos Financeiros

Relativamente aos recursos financeiros, como já foi dito, este projeto não implicou um investimento significativo por parte da instituição. Grande parte dos recursos utilizados já faziam parte do dia a dia das respostas sociais.

Uma das despesas associadas ao jornal foi talvez as folhas para a impressão do mesmo, de forma a garantir um exemplar físico e assegurar a inclusão daqueles que não têm acesso a meios digitais, nomeadamente o Facebook, onde era mensalmente publicado o jornal relativo ao mês anterior.

Além disto, houve um pequeno investimento por parte da instituição, nomeadamente a subscrição da versão Pro do Canva, que me permitiu aceder a todas as funcionalidades da plataforma e garantir uma edição mais profissional e apelativa.

Deste modo, tratou-se de um projeto com uma elevada sustentabilidade e viabilidade, visto que assentou sobretudo na mobilização e valorização dos recursos humanos e materiais já existentes na instituição.

3.4. Desenvolvimento do Projeto

O projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações” foi desenvolvido ao longo do meu estágio curricular na Instituição Particular de Solidariedade Social, Casal Popular da Damaia, que envolve diversas respostas sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

A implementação do meu projeto teve início após a fase de diagnóstico, planeamento e validação da proposta primeiramente com a minha orientadora de estágio na instituição e posteriormente com todos os membros da direção da mesma.

O desenvolvimento do jornal foi um processo contínuo, acompanhado por reuniões mensais com a minha orientadora de estágio na instituição, a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Nestas reuniões eram discutidas as minhas propostas para a edição do mês seguinte, assim como as atividades que estavam previstas para aquele mês. Este momento de partilha e troca de ideias permitiu-me alinhar os temas que teria de abordar naquele mês. Além disso, analisamos também as atividades que eu conseguiria estar presente, de modo a acompanhar, observar e fotografar diretamente as dinâmicas realizadas. Esta experiência direta no terreno contribuiu para uma melhor compreensão dos interesses, das interações e das reações dos participantes.

A construção do jornal seguiu uma lógica fixa e estruturada. Em cada mês, após a reunião com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, foram definidos quais os temas que seriam abordados tendo como base, as atividades planeadas e as datas comemorativas. De seguida, era escolhida a cor do jornal para essa edição, inspirando-

me nas cores que compõem o símbolo da instituição. Para essa escolha, tentei procurar sempre estabelecer uma ligação entre a identidade visual da instituição e o tema do mês, criando uma coerência estética e simbólica simultaneamente. Desta forma, cada edição refletia não só os conteúdos e vivências do período/época em questão, mas também os valores e a imagem da instituição.

O processo seguinte era organizar a capa, geralmente com uma mensagem de boas-vindas com uma imagem que ilustrava o tema principal daquele mês. De seguida, na capa, escrevia o editorial, que consistia numa breve mensagem de introdução sobre o tema do mês, escrita por mim, dando uma pequena explicação sobre a relevância do tema.

O jornal tem uma estrutura fixa, com algumas secções principais: “Histórias de Vida”, “Atividades do Mês”, “Atividades Intergeracionais:”, “Jogos para Todas as Idades”. Embora estas secções se mantenham, o conteúdo da secção “Atividades do Mês” foi adaptado mensalmente conforme as atividades desenvolvidas através dos diferentes subtítulos dados: “Artes e Criatividade”, “Sabores e Saberes”, “Corpo em Ação”, “Cuidar e Sentir” e “Festas Temáticas”. A recolha de conteúdos exigiu um trabalho contínuo de observação e interação ativa. Cada edição do jornal passou por várias etapas: a recolha de conteúdos; seleção e organização da informação; revisão tanto textual como gráfica; validação com a orientadora; e por fim, publicação (digital) e impressão (papel) final.

Devido ao facto de receber frequentemente atividades e conteúdos de última hora, tornou-se difícil concluir a edição do jornal dentro do próprio mês a que se referia. Esta situação exigia constantes ajustes e revisões da minha parte, fazendo com que ultrapassasse os prazos que eu estabeleci inicialmente para a entrega do jornal. Como resultado, o jornal do mês anterior só podia ser finalizado e entregue já no mês seguinte. Nunca foram impostos prazos e sempre houve uma certa liberdade na entrega do jornal, quando eu considerasse que estava devidamente terminado.

Abaixo, descrevo o desenvolvimento mensal deste projeto:

Outubro

O mês de outubro marcou o início do desenvolvimento do Projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”. Após a fase de diagnóstico, foi feita uma reunião com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, onde foi discutida a possibilidade de eu retomar um antigo jornal da instituição, mas com uma nova abordagem. Logo que me foi apresentada a proposta de criar um jornal para a instituição, queria que o

mesmo seguisse uma estrutura fixa. A ideia seria criar um novo jornal que representasse as diferentes respostas sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário, e que tivesse como base, a intergeracionalidade (n.c. 21 de outubro de 2024).

O jornal teria uma periodicidade mensal, com destaque para as atividades intergeracionais relacionadas com as datas comemorativas de cada mês. Para além disso, seria um espaço de partilha das atividades desenvolvidas em cada resposta social, permitindo dar uma maior visibilidade ao trabalho da instituição e valorizar os momentos vividos por todos os utentes.

Ainda nesta fase, reuni com o animador do Centro de Dia, com quem discuti a minha ideia de integrar no jornal, uma rubrica mensal dedicada às histórias de vida dos idosos, associadas ao tema do mês. Esta proposta foi bem recebida, uma vez que promovia tanto a valorização das memórias dos utentes como uma aproximação entre as gerações (n.c. 23 de outubro de 2024). A ideia era que, com esta partilha, as crianças, jovens, familiares e outros membros da comunidade tivessem acesso a estes testemunhos promovendo assim, uma reflexão, maior empatia e respeito pelas vivências de cada um. Desta forma, estas memórias individuais seriam transformadas, por mim, em narrativas que fossem acessíveis a todos e o jornal tornava-se assim numa ferramenta educativa e também afetiva, criando pontes entre as diferentes gerações.

Ficou decidido que, embora o projeto estivesse a ser delineado em outubro, a primeira edição deveria ser relativa ao mês de dezembro, para que tivesse tempo suficiente para pensar na estrutura e preparar os conteúdos com maior qualidade. Posto isto, depois de pensar e definir uma estrutura base para o jornal, comecei a organizar as primeiras ideias para o jornal de dezembro.

Durante o mês de outubro, iniciei as entrevistas com alguns idosos sobre as suas tradições de Natal (n.c. 28 de outubro de 2024). As entrevistas foram estruturadas em termos de blocos temáticos e de objetivos, onde foi construído um guião com questões definidas e registadas previamente. As entrevistas abordaram diversos aspetos: decorações, comidas típicas, trocas de presentes e o seu significado, recordações de infância e tradições familiares.

Numa segunda conversa, pensamos em criar um texto geral sobre o Natal vivido pelos idosos, para complementar os excertos que iria destacar de cada entrevista no jornal. Desta forma, o texto geral iria reforçar os aspetos comuns das entrevistas e os excertos de cada utente, viria evidenciar a diversidade de experiências e tradições de cada um.

Através destas entrevistas percebi que, apesar das diferenças regionais, havia um sentimento comum de valorização da união familiar e das coisas simples. Aprendi que “cada

região ou país traz elementos únicos para as celebrações, mas o mais importante é a união e a partilha familiar”. A valorização das coisas simples e do “pouco que se tinha” foi um tema constante, durante as entrevistas (n.c. 29 de outubro de 2024). Este primeiro contacto com os idosos teve um impacto pessoal importante, porque senti que as conversas que tivemos aprofundaram a nossa relação e ajudaram a construir uma confiança com eles que facilitou o diálogo nas atividades e entrevistas futuras.

Um dos principais desafios que enfrentei foi tentar equilibrar o foco no tema, mas ao mesmo tempo permitir que os idosos se expressassem livremente. Muitas vezes, as conversas desviavam-se para outras memórias e foi necessário ajustar a condução da entrevista (n.c. 29 de outubro de 2024).

Para terminar, este mês foi fundamental na construção e planeamento do meu projeto, onde foi definida a sua estrutura base e iniciada a recolha de conteúdos essenciais para o mesmo.

Novembro

Durante o mês de novembro concluí as entrevistas aos idosos sobre as tradições de Natal que iniciei em outubro. A partir dessas entrevistas, comecei a escrever pequenos textos em que simulei a voz dos próprios entrevistados, utilizando pequenos excertos que transmitissem de forma autêntica as suas memórias (n.c. 5 de novembro de 2024). Com isto, tive como objetivo tornar o conteúdo mais próximo do público de quem o lê. Paralelamente escrevi um texto geral sobre os pontos comuns do Natal vivido pelos utentes, construído com base nas entrevistas que realizei.

A construção deste texto exigiu a capacidade de sintetizar a informação e foi um pouco difícil consolidar as diferentes histórias num único texto sem perder a essência individual de cada memória.

Durante este mês tive também uma reunião com a minha orientadora de estágio na instituição, onde apresentei a minha possível estrutura do jornal e discuti alguns aspetos do mesmo. Durante a reunião, recebi algumas sugestões específicas em relação ao conteúdo e ao layout. Uma das orientações que me foi dada foi a importância de limitar o número de histórias incluídas em cada edição, de forma a evitar a sobrecarga de texto e ter um equilíbrio entre a escrita e a parte visual. Falamos também de como o jornal chegaria ao público pretendido e, portanto, falamos numa versão digital e física. Abordamos qual seria a utilidade do jornal, sobretudo para os idosos de apoio domiciliário, que poderão através dele, manter-se informados

sobre as atividades realizadas na instituição e sentir-se mais incluídos. Desta forma o jornal ajuda a informar, incluir e reduzir o sentimento de isolamento destes idosos. Neste sentido, percebi que tenho de tentar valorizar a memória da instituição e registrar as atividades através de fotografias, textos e testemunhos para preservar a sua identidade.

Ainda neste mês, escrevi um texto de boas-vindas para a capa da primeira edição do Jornal Intergeracional a pedido da coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Este texto incluiu uma referência ao antigo boletim “Conviver Reviver”, criado por antigos utentes, coordenadora do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, voluntários e pelo antigo presidente Dr. João Caixado (n.c. 13 de novembro de 2024). Com esta referência quis estabelecer uma ponte entre o passado e o presente e criar uma ligação entre projetos anteriores e a continuidade dos mesmos, mas desta vez com foco na intergeracionalidade.

Desenvolvi três propostas para a capa do jornal de dezembro e apresentei-as à minha orientadora de estágio na instituição, que me ajudou na escolha da mesma. Durante a conversa, “sugeri a criação de um sistema de cores mensais, inspirado nas cores do símbolo da instituição” (por exemplo: dezembro a vermelho; janeiro a azul) de modo a criar uma identidade visual coesa (n.c. 28 de novembro de 2024).

Uma aprendizagem importante surgiu da dificuldade em ajustar a quantidade de texto que foi construído através das entrevistas, à estrutura do jornal. Isto exigiu que ajustasse o layout que tinha previsto, nomeadamente na disposição dos excertos. Tive de recortar alguns textos, para garantir que seria mais clara e fluida a sua leitura. Percebi com isto, a importância de tentar equilibrar os elementos visuais com o conteúdo do texto, de modo a tornar o jornal mais dinâmico, apelativo e acessível a todos os leitores.

Para terminar, o mês de novembro foi marcado pela consolidação da capa e do editorial do jornal. As reuniões foram essenciais para alinhar as minhas ideias e garantir a qualidade e coerência do jornal.

Dezembro

O mês de dezembro foi marcado pela finalização e publicação da primeira edição do Jornal Intergeracional “Entre Gerações”.

Foquei-me na edição do jornal de dezembro, onde criei textos e selecionei fotografias das diversas atividades realizadas ao longo do mês.

Esta edição está organizada de forma clara com o objetivo de valorizar e partilhar, entre as gerações, diversas formas de celebrar o Natal, como também divulgar as atividades realizadas pelas diferentes respostas sociais.

A edição inicia-se com uma capa apelativa, onde é destacado o título "Entre Gerações – Jornal do Casal Popular da Damaia" e o subtítulo “Dezembro: um Tempo de União e Tradição Entre Gerações”, acompanhado pela data (dezembro 2024) e uma fotografia que representa a essência do jornal: a ligação entre as diferentes gerações que compõem este projeto. Escolhi o vermelho como a cor principal desta edição. Ainda na capa temos o editorial, que está dividido em duas partes: a primeira é uma mensagem de boas-vindas aos leitores, que contextualiza o surgimento deste jornal, inspirado no antigo boletim *Conviver Reviver*, e destaca a colaboração entre as diferentes respostas sociais. A segunda parte é composta por uma mensagem sobre o tema do mês, escrita por mim, falando no Natal como um tempo de partilha, de memórias e de união entre gerações (n.c. 18 de novembro de 2024).

As páginas seguintes estão divididas em várias secções.

No que diz respeito às “Histórias de Vida”, são apresentados os testemunhos dos idosos sobre as suas tradições e vivências desta época em questão, o Natal. Esta seção está dividida em duas partes: a primeira reúne pequenas frases dos utentes e o seu local de origem; a segunda desenvolve uma reflexão mais ampla e geral sobre o Natal na vida dos utentes.

As entrevistas foram feitas com o objetivo de recolher testemunhos sobre as práticas e vivências que podem ser partilhadas em contextos educativos e intergeracionais, para reforçar os laços entre as gerações, como também valorizar as memórias e as experiências dos idosos relacionadas às tradições de Natal, estabelecendo assim, relações entre o passado e o presente. Muitos relatos mostram-nos que o Natal foi marcado pela simplicidade e pela presença da família. Não havia grandes decorações ou trocas de presentes, como vemos hoje em dia, mas o que realmente importava era a convivência entre a família e os momentos de partilha (n.c. 4 de novembro de 2024).

As entrevistas foram organizadas em blocos temáticos, onde cada bloco abordou um aspeto específico relacionado com as memórias do Natal dos idosos entrevistados. As questões foram divididas em 7 blocos (A-G). O bloco A diz respeito a “Legitimação da entrevista”, onde contextualizo a entrevista, explico a sua finalidade, sublinho a importância da participação do entrevistado para o sucesso do meu trabalho, garanto a confidencialidade das informações dadas e dou disponibilidade para fornecer os resultados das entrevistas. O bloco B diz respeito às “Tradições de Natal e Família”, onde tentei compreender o contexto familiar e social do Natal na infância da pessoa entrevistada. O bloco C é sobre os “Presentes e Tradições”, onde

explorei os costumes ligados às trocas de presentes e os elementos simbólicos do Natal para cada um. O bloco D diz respeito aos “Alimentos e Receitas”, onde tentei recolher informações sobre os pratos típicos natalícios e as práticas de culinária daquela época. O bloco E é referente às “Memórias e Sentimentos” onde explorei o impacto emocional e afetivo das celebrações natalícias na memória dos idosos. O bloco F é sobre a “Vida Religiosa”, onde procurei entender o papel da religião nas celebrações natalícias na infância do entrevistado. Por fim, o bloco G diz respeito à “Finalização da entrevista”, onde dei espaço ao entrevistado para colocar alguma questão e acrescentar alguma informação. Terminei a agradecer a informação dada e a disponibilidade.

Segue-se a secção “Atividades do Mês” que está dividida em duas partes: “Artes e Criatividade”, um espaço dedicado aos trabalhos manuais desenvolvidos pelas crianças e idosos que inclui decorações de Natal feitas, pinturas, etc.; “Sabores e Saberes”, um espaço dedicado a receitas tradicionais, neste caso, uma receita de bolachas que foi enviada pela Creche da Atalaia.

De seguida temos a secção “Atividades Intergeracionais” um espaço onde coloquei momentos de encontro entre as gerações, nomeadamente o Projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”; a atividade de leitura “O Pijama Mágico: Histórias que Conectam Gerações”; a Cantata de Natal e a visita do Pai Natal; e a Festa Intergeracional dos Anos 70.

Por fim, o Jornal termina com a secção “Jogos para Todas as Idades”, dividido em duas partes: O Jogo do Mês, neste caso o dominó, com uma explicação que foi adaptada para todos os públicos; Passatempos, como a sopa de letras e um jogo para descobrir as diferenças, tudo com o tema principal do Natal.

As aprendizagens realizadas este mês foram diversas. Por um lado, consolidei algumas competências técnicas na organização de conteúdos e edição. Também compreendi a importância de criar espaços onde todos possam participar e expressar-se de modo a sentirem-se representados. Tentei incluir e integrar as diversas contribuições das diferentes respostas sociais, cada uma à sua maneira, e com isso consegui tornar cada resposta visível dentro de um projeto comum. Foi este o lema que tentei sempre seguir nas edições futuras.

Janeiro

No mês de janeiro, realizei uma reunião com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, (n.c. 13 de janeiro de 2025), onde discutimos vários aspetos relativos ao jornal. Definimos que os jornais seriam enviados digitalmente para os pais

e para os grupos das diferentes respostas sociais, enquanto o apoio domiciliário receberia cópias físicas. Para as diferentes respostas sociais seriam impressas algumas cópias para consulta. Também ficou decidido que o jornal passaria a ser publicado na página do Facebook da instituição de forma a alargar o seu alcance e promover uma maior interação com a comunidade que os acompanha.

Durante a reunião, levantei a questão da desigualdade na participação das diferentes respostas sociais e escolas, visto que algumas não enviaram conteúdos para o jornal. Esta falta de contributos afetou, a meu ver, a representatividade da instituição no jornal, um aspeto que eu pretendo conseguir com este projeto. Aproveitei este encontro para pedir aprovação da estrutura que utilizei na edição de dezembro, com o objetivo de poder dar continuidade a esse modelo nas próximas edições.

Outro aspeto abordado foi a continuidade da secção das “Histórias de Vida” que foi muito elogiada pelos trabalhadores e leitores. Para esta edição de janeiro ficou decidido abordar o tema das janeiras, uma tradição que se celebra no início do ano com música, partilha e união. Por questões de tempo e gestão do jornal, “questionei também a possibilidade de reduzir o número de entrevistas a realizar mensalmente” (n.c. 13 de janeiro de 2025).

Fui desenvolvendo também as diferentes secções do jornal. Criei a capa com o título principal "Entre Gerações – Jornal do Casal Popular da Damaia" e com o subtítulo “Janeiro: cânticos que contam histórias”, com a data (janeiro 2025), e uma fotografia que representa as janeiras, o tema principal do jornal. Escolhi a cor azul como a cor principal desta edição.

No editorial, preparei uma mensagem de boas-vindas onde destaquei a importância de começar um novo ano e de celebrar tradições como as Janeiras. Escrevi também uma mensagem sobre o tema do mês, onde inclui uma breve contextualização sobre o significado das Janeiras, referindo como são vividas em diferentes regiões do país, com versos tradicionais, instrumentos típicos e gestos de generosidade por parte das comunidades.

Para a secção "Histórias de Vida", realizei entrevistas individuais aos idosos de diferentes regiões, sobre as janeiras.

As entrevistas tiveram como objetivos preservar e valorizar a memória dos idosos sobre as tradições populares associadas às Janeiras, através do registo das suas vivências e experiências e promover a intergeracionalidade e a transmissão cultural, permitindo que as crianças e os jovens conheçam um pouco do que foram as tradições do passado destes idosos. As memórias revelaram que existe uma grande “diversidade cultural entre as diferentes localidades, como nos instrumentos utilizados e na constituição dos grupos que participavam nas janeiras e até as recompensas que eram oferecidas” (n.c. 20 de janeiro de 2025).

As entrevistas foram organizadas em blocos temáticos, onde cada bloco abordou um aspeto específico das memórias e experiências que os idosos tiveram com as Janeiras. As questões foram divididas em 6 blocos (A-F). O bloco A diz respeito a “Legitimação da entrevista”, onde contextualizei a entrevista, expliquei a sua finalidade, sublinhei a importância da participação do entrevistado para o sucesso do meu trabalho, garanti a confidencialidade das informações dadas e dei disponibilidade para fornecer os resultados das entrevistas. O bloco B diz respeito à “Participação nas Janeiras”, onde procurei saber se a pessoa entrevistada participava nas Janeiras e como era essa vivência. O bloco C diz respeito aos “Elementos Culturais das Janeiras”, onde tentei identificar os elementos culturais associados à tradição (músicas, instrumentos, trajes). O bloco D foi relativo às “Memórias marcantes”, onde recolhi memórias afetivas relacionadas às Janeiras. O bloco E diz respeito às “Reflexões e Transmissão da Tradição”, onde tentei perceber o valor simbólico e emocional das Janeiras e a visão que os idosos têm sobre a importância da tradição hoje em dia. Por fim, o bloco F diz respeito à “Finalização da entrevista”, onde dei espaço ao entrevistado para colocar alguma questão e acrescentar alguma informação. Terminei a agradecer a informação dada e a disponibilidade.

Para reforçar esta tradição, incluí no jornal, alguns versos das Janeiras: “Um Ano Novo entrou/ As Janeiras vamos cantar/ Pedindo a vossa bondade/ De quem nos queira ajudar (...)”.

Para a secção “Atividades do Mês”, ao longo do mês fui atualizando o conteúdo com novas atividades que me iam sendo enviadas pelas respostas sociais quando não tinha oportunidade de comparecer nas mesmas. Com os conteúdos dados ao longo do mês percebi que existe uma dinâmica de ações e atividades que se complementam. No subtítulo “Artes e Criatividade”, foram incluídas atividades relacionadas ao inverno. Tivemos atividades como a decoração de gorros, criação de galochas para os dias de chuva, leitura de histórias onde são construídas obras de arte muito criativas, decoração de luvas, construção de bonecos de neve com materiais reciclados, entre outras.

No final revi todos os conteúdos desenvolvidos e percebi que os subtítulos existentes dentro das “Atividades do Mês”, nomeadamente, “Artes e Criatividade” e “Sabores e Saberes” não abrangiam todas as atividades desenvolvidas. Por isso, criei duas novas categorias: “Corpo em Ação”, destinada a atividades de movimento e exercício, como jogos com as crianças que trabalham a sua concentração e coordenação motora; e “Cuidar e Sentir”, dedicada a ações de bem-estar e autocuidado, como as sessões de Reiki que proporcionam um relaxamento físico e mental. Esta reorganização permitiu uma maior flexibilidade e representou melhor as diferentes atividades no jornal.

Ainda na secção “Atividades do Mês” no subtítulo “Sabores e Saberes”, partilhei uma receita tradicional do Bolo Rei, explicando passo a passo o modo de preparo e os ingredientes necessários (n.c. 22 de janeiro de 2025).

Na secção “Atividades Intergeracionais” coloquei uma atividade intergeracional entre as crianças da Escola EB1 Padre Himalaia que proporcionaram um momento especial no Centro de Dia. Juntamente com as professoras, apresentaram duas canções sobre as janeiras: uma mais tradicional e outra mais moderna sobre os Reis Magos, com a ajuda de pauzinhos e de uma guitarra.

Por fim, na secção "Jogos para Todas as Idades", destaquei o Jogo do Mês: as Damas. Expliquei as regras básicas, desde a organização da partida, até como fazer as jogadas. Para os Passatempos, inseri palavras cruzadas e Sopa de letras enviadas pela Creche do Ulmeiro.

Ao longo do mês senti algumas dificuldades. O envio de materiais e informações era feito de forma muito espaçada o que dificultou a organização do jornal e aumentou o receio que tinha de me esquecer ou deixar algo de fora. Esta situação exigiu uma grande organização da minha parte para garantir que tudo fosse devidamente incluído (n.c. 28 de janeiro de 2025).

A principal aprendizagem que fiz neste mês foi a importância de ter uma estrutura do jornal adaptável, que consiga acolher e valorizar a diversidade das atividades que são realizadas nas várias respostas sociais. Criar novas secções foi essencial para garantir que nenhuma atividade ficava de fora por não se enquadrar nas categorias que tinha criado inicialmente. Além disso, percebi como a presença de imagens do resultado final das atividades torna o jornal mais apelativo (n.c. 31 de janeiro de 2025).

Fevereiro

Durante o mês de fevereiro, dei início a uma nova edição do jornal. Sendo este mês associado ao Dia dos Namorados, decidi explorar o conceito da amizade e dos afetos, em diferentes dimensões, não apenas nas relações entre pares, mas também entre gerações.

Na reunião mensal com a minha orientadora de estágio na instituição, fizemos o balanço da edição passada e confirmei que já tinha sido publicada e entregue fisicamente aos diferentes públicos. Discutimos também o “tema da amizade e como este poderia ser abordado nas entrevistas com os utentes do Centro de Dia” (n.c. 11 de fevereiro de 2025). Posto isto, decidimos que iria falar com os idosos sobre as diversas formas de afeto que existem no seu quotidiano. Durante a reunião delineamos várias atividades que iriam acontecer naquele mês e em quais poderia participar (n.c. 11 de fevereiro de 2025).

Ao longo do mês fui desenvolvendo as diferentes secções do jornal. A estrutura do jornal manteve a base desenvolvida nas edições anteriores. Criei a capa com o título principal "Entre Gerações – Jornal do Casal Popular da Damaia" e com o subtítulo "Fevereiro: Pequenos Gestos, Grandes Afetos", com a data (fevereiro 2025), e uma fotografia que representa o afeto e a amizade, o tema principal do jornal. Escolhi a cor laranja como a cor principal desta edição.

No editorial, preparei uma mensagem de boas-vindas onde destaquei a importância dos afetos e da amizade. Escrevi também uma mensagem sobre o tema do mês, onde inclui uma breve contextualização sobre o tema principal abordando diferentes formas de manifestarmos amor.

Para a secção "Histórias de Vida" conversei com alguns idosos sobre o que para eles significa amizade. Através das suas palavras percebi que a amizade é feita de sinceridade, ajuda mútua, respeito e construção ao longo da vida. Durante as conversas tive alguns desafios nomeadamente pelo facto de alguns participantes prolongarem-se nas respostas, enquanto outros se mostravam mais reservados (n.c. 24 de fevereiro de 2025). Desta vez, ao contrário dos outros meses, não foi necessário organizar a entrevista em blocos temáticos, já que a ideia era ter uma conversa simples e aberta. Criei apenas um conjunto de perguntas soltas que serviram de apoio, para caso existisse dificuldade em responder a alguma questão. As perguntas foram pensadas para servirem como ponto de partida para a conversa, de modo a permitir que os idosos refletissem livremente sobre o tema.

Para a secção "Atividades do Mês", ao longo do mês fui atualizando o conteúdo com novas atividades que me iam sendo enviadas ou que tinha oportunidade de observar e participar. No subtítulo "Artes e Criatividade", grande parte das atividades estiveram centradas no Dia do Afetos, atividades expressivas e artísticas que refletiram temas como o amor, o carinho e a amizade. Apesar de ser o mês dos afetos, muitas respostas sociais desenvolveram atividades de preparação para o Carnaval. No subtítulo "Sabores e Saberes", coloquei no jornal, uma receita de uma trabalhadora do CATL, que realizou uma atividade de culinária com os idosos e trouxe uma deliciosa receita de bolachas de limão.

Na secção "Atividades Intergeracionais", coloquei uma atividade intergeracional, nomeadamente um projeto criado por mim, o projeto "Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações", que teve como objetivo promover a troca de afeto e de amizade entre as diferentes respostas sociais, através da criação e envio de cartas personalizadas.

Por fim, na secção "Jogos para Todas as Idades", destaquei o Jogo do Mês: o jogo da memória. Para os Passatempos, inseri um labirinto e adivinhas criadas por mim, tudo referente ao tema do amor e afeto.

Um dos grandes desafios deste mês foi garantir que ninguém ficava de fora. Infelizmente essa parte não dependia de mim, então houve respostas sociais que não ficaram inseridas por não enviarem conteúdos para a construção do jornal. Outro desafio foi obter registos fotográficos de qualidade. Algumas atividades não tiveram registos fotográficos completos, o que exigiu alguma criatividade da minha parte para ilustrar os conteúdos de forma apelativa. Também percebi que existe a necessidade de escrever descrições mais completas e que reflitam bem sobre cada atividade, para que os leitores consigam entender melhor o que foi feito, o seu impacto e o seu significado.

Por fim, uma das maiores aprendizagens que fiz foi perceber que o jornal não é apenas um repositório de atividades, mas sim um espaço de comunicação, representação e valorização dos vários grupos que compõem a instituição. A articulação entre prática e teoria, assim como inserir áreas como a arte, a matemática entre outras, permite que o jornal vá além da informação e seja um instrumento educativo e afetivo. Fiquei especialmente contente com um comentário partilhado: “Tens um membro da assembleia na direção que é teu fã, diz que adora o teu trabalho e o jornal está incrível” (n.c. 11 de fevereiro de 2025).

Março

Durante o mês de março, dediquei-me à construção da nova edição do jornal Intergeracional, onde me foquei em três grandes temas: O Carnaval; os 50 Anos do Casal Popular; e a chegada da Primavera. Comecei por criar a capa, onde escolhi o verde como a cor principal desta edição, coloquei o título principal "Entre Gerações – Jornal do Casal Popular da Damaia" e o subtítulo “Março: 50 Anos a Construir Laços Entre Gerações”, com a data (março 2025), e uma fotografia com o símbolo do Casal Popular (n.c. 10 de março de 2025).

Ainda durante este mês tive a reunião mensal e habitual para discutir o planeamento do jornal e partilhar as ideias que tinha tido. Conversámos sobre a “importância de recolher fotos da celebração dos 50 anos para incluir no jornal”; falamos sobre “incluir relatos não só dos idosos como também de trabalhadores da instituição” (n.c. 12 de março de 2025). Durante a reunião falámos na importância de incluir o projeto “Do Maior para o Mais Pequeno”, no qual os idosos têm estado a fazer peças em crochê para doar ao Hospital Fernando Fonseca. Para dar visibilidade e para que todos compreendessem em que consiste esta iniciativa, pensei em organizar uma entrevista com a responsável pelo projeto dentro da instituição. Esta ideia foi aprovada.

No editorial, construí uma mensagem de boas-vindas onde destaquei os 50 anos do Casal Popular, a chegada da primavera e o Carnaval. Escrevi também uma mensagem sobre o tema do mês, onde inclui uma breve contextualização sobre os temas principais.

A edição de março tem como um dos temas principais o aniversário dos 50 anos do Casal Popular. Por isso, comecei a estruturar uma secção especial dedicada a essa comemoração. Posto isto, tive a ideia, para a secção "Histórias de Vida", de entrevistar alguns idosos sobre o que representa o Casal Popular para eles. Ao contrário dos outros meses, com exceção de fevereiro, não organizei a entrevista em blocos temáticos. Lancei uma única pergunta: Numa frase, o que é o Casal Popular para vocês? Deste modo, consegui que refletissem de forma espontânea e emocional e consegui um conjunto de frases curtas, mas cheias de significado. Para muitos, o Casal Popular “é um lugar de acolhimento, aprendizagem e troca de experiências” (n.c. 17 de março de 2025).

Paralelamente a esta ideia, percebi que fazia sentido dar voz também aos trabalhadores, das diferentes áreas, que fazem parte da história do Casal Popular. Comecei a preparar o guião das entrevistas para mais tarde serem realizadas.

Estas entrevistas tinham como objetivo recolher testemunhos e memórias dos trabalhadores/as do Casal Popular da Damaia de modo a celebrar os seus 50 anos de existência, como também valorizar o papel dos profissionais na construção da história e identidade da instituição. Consegui conhecer melhor as suas trajetórias e as suas perspetivas sobre a instituição e o seu crescimento ao longo dos anos.

Desta vez, organizei entrevistas em blocos temáticos. As questões foram divididas em 7 blocos (A-G). O bloco A diz respeito a “Legitimação da entrevista”, onde contextualizo a entrevista, explico a sua finalidade, sublinho a importância da participação do entrevistado para o sucesso do meu trabalho, garanto a confidencialidade das informações dadas e dou disponibilidade para fornecer os resultados das entrevistas. O bloco B diz respeito ao “Percurso Profissional e Motivação”, onde procurei conhecer a identidade e o percurso profissional da pessoa entrevistada. O bloco C foi relativo às “Memórias e Momentos Marcantes”, onde recolhi memórias e histórias que marcaram o percurso da pessoa na instituição. O bloco D diz respeito à “Relação com os utentes/público”, onde tentei perceber a qualidade da relação estabelecida com o público com quem trabalham. O bloco E é referente ao “Impacto Comunitário e Significado da Instituição”, onde os entrevistados refletiram sobre o papel do Casal Popular na comunidade e onde tentei compreender o valor simbólico e emocional da instituição. O bloco F é sobre uma “Mensagem Final”, onde cada trabalhador pôde deixar uma mensagem que traduzisse o espírito de celebração dos 50 anos. Por fim, o bloco G diz respeito à “Finalização

da entrevista”, onde dei espaço ao entrevistado para colocar alguma questão e acrescentar alguma informação. Terminei a agradecer a informação dada e a disponibilidade.

Reorganizei as entrevistas em três páginas no jornal: uma com uma mensagem introdutória sobre o Casal Popular; outra com as palavras dos idosos (“O Casal Popular pelos olhos de quem o vive”) e uma última com os testemunhos dos trabalhadores (“O Casal Popular nas palavras de quem o constrói”).

Ao longo do mês fui atualizando o conteúdo com novas atividades para a secção “Atividades do Mês”. Para dar destaque às festas sazonais tive de reorganizar os subtítulos do jornal e criar um novo chamado: “Festas Temáticas”. Destaquei neste subtítulo as celebrações do Carnaval nas diversas escolas que juntas organizaram, a festa do “Reino Encantado do Casal Popular” com uma decoração temática. No subtítulo “Artes e Criatividade”, grande parte das atividades estavam centradas no Dia do Pai, na Páscoa, na Primavera e uma secção especial que criei para os 50 anos do Casal Popular. Para o subtítulo “Cuidar e Sentir” destaquei uma atividade feita com o Centro de Dia para celebrar o Dia da Mulher, uma atividade organizada pelas equipas do CATL, Centro de Dia e outras respostas sociais. Foi uma manhã dedicada a cuidados pessoais. Ainda na parte das “Atividades do Mês”, após ter feito a entrevista a responsável pelo projeto na instituição e após a receção da atriz responsável pelo projeto “Do Maior para o Mais Pequeno”, divulguei o mesmo no jornal. A atriz visitou o Casal Popular da Damaia para conhecer o trabalho feito pelos utentes, que durante meses prepararam gorros, botas, mantas e outras peças com muito carinho. No subtítulo “Sabores e Saberes”, “pensei em incluir uma receita compartilhada por um idoso” (n.c. 11 de março de 2025). Posto isto, depois de confirmar com a minha orientadora de estágio na instituição se seria possível, coloquei no jornal uma receita de uma utente do Centro de dia, de modo a valorizar os saberes culinários das gerações mais antigas do Casal Popular (n.c. 17 de março de 2025).

Na secção “Atividades Intergeracionais”, coloquei duas atividades: uma feita juntamente com o centro de dia e com o Jardim de Infância e da Creche do Ulmeiro para celebrar o Carnaval; e outra feita juntamente com o Centro de Dia, o CATL e as crianças do Jardim de Infância do Ulmeiro que juntos celebraram a Primavera com poesia e música.

Por fim, na secção “Jogos para Todas as Idades”, destaquei o Jogo do Mês: o jogo do galo. Nos Passatempos, inclui um labirinto e uma simetria sobre o tema da Páscoa.

Apesar da enorme quantidade de conteúdos e do pouco tempo que tinha para entregar a edição, consegui estruturar todas as secções de forma coerente. Pelo facto de receber frequentemente atividades e conteúdos de última hora, alguns pontos do jornal só foram

terminados no mês seguinte. Março foi, sem dúvida, um mês de muito trabalho, mas também de grande valorização.

Abril

Em abril, comecei a finalizar alguns detalhes pendentes do jornal de março. Embora a maior parte do conteúdo já estivesse avançada, ainda havia pequenas partes para incluir (n.c. 1 de abril de 2025 - 8 de abril de 2025).

Para a capa, escolhi o amarelo como a cor principal da edição, coloquei o título principal "Entre Gerações – Jornal do Casal Popular da Damaia", com o subtítulo "Abril: Páscoa com Verdade, Abril de Liberdade", com a data (abril 2025), e uma fotografia relativa ao tema da Páscoa (n.c. 8 de abril de 2025).

No editorial, preparei uma mensagem de boas-vindas aos leitores, onde destaquei a celebração da Páscoa e do 25 de abril. Escrevi também uma mensagem sobre o tema do mês, onde inclui uma breve contextualização sobre o tempo da Páscoa, uma época de renovação, de reencontros e de partilha e sobre celebrar o mês de abril, celebrar a coragem do passado, a doçura do presente e a esperança no futuro (n.c. 8 de abril de 2025).

Para a secção "Histórias de Vida", entrevistei individualmente e em grupo, os utentes do Centro de Dia para recolher testemunhos sobre o 25 de abril, "de modo a perceber como era a sua vida antes, durante e depois do 25 de abril". Com as entrevistas, consegui recolher memórias pessoais sobre a vivência antes, durante e após o 25 de Abril de 1974 e compreender o impacto da Revolução dos Cravos na vida quotidiana e na perceção de liberdade destes idosos. Cada testemunho tinha o objetivo de ajudar os leitores a compreender o passado e a valorizar o presente. A interação foi muito positiva, visto que havia idosos que se iam ajudando mutuamente a recordar os acontecimentos daquela época (n.c. 24 de abril de 2025).

As questões foram divididas em 6 blocos (A-F). O bloco A diz respeito a "Legitimação da entrevista", onde contextualizo a entrevista, explico a sua finalidade, sublinho a importância da participação do entrevistado para o sucesso do meu trabalho, garanto a confidencialidade das informações dadas e dou disponibilidade para fornecer os resultados das entrevistas. O bloco B diz respeito à "Vida antes do 25 de Abril", onde tentei compreender como era o quotidiano antes da revolução, incluindo a escola, o trabalho e a liberdade de expressão. O bloco C é sobre o "O dia da Revolução", onde recolhi relatos pessoais do próprio dia 25 de Abril e as primeiras reações à notícia. O bloco D diz respeito às "Mudanças após a Revolução", onde tentei identificar mudanças na vida pessoal e social de cada entrevistado, após o 25 de Abril. O bloco E é referente às "Memórias e Sentimentos" onde conheci histórias marcantes,

memórias afetivas e reflexões sobre a liberdade. Por fim, o bloco F diz respeito à “Finalização da entrevista”, onde dei espaço ao entrevistado para colocar alguma questão e acrescentar alguma informação. Terminei a agradecer a informação dada e a disponibilidade.

Durante as entrevistas, percebi que muitos ainda não tinham visto o jornal anterior. Ao ir mostrar-lhes um exemplar, recebi elogios e agradecimentos pela visibilidade que dou às suas histórias.

Durante o mês, acompanhei e recebi informações sobre as diversas atividades realizadas. Incluí na secção “Atividades do Mês” no subtítulo “Artes e Criatividade”, atividades referentes aos temas centrais: a Páscoa e o 25 de abril. Foram feitas atividades como a leitura de histórias, decoração de ovos e coelhos de Páscoa, criação de cravos de papel e feitos com as mãos pintadas, flores para o dia da mãe, espetáculos de magia, visitas de estudo sobre a arte, entre outras.

No subtítulo “Sabores e Saberes”, coloquei 3 atividades de culinária: Bolo de chocolate, feito por uma trabalhadora do CATL e pelos idosos dos Centro de Dia; Cupcakes de cenoura, feitos pela coordenadora geral e pelos meninos da escola EB1/JI Condes da Lousã; e um Bolo com cobertura de chocolate, feito pelos meninos da escola EB1 Padre Himalaia e EB2,3 Prof. Pedro D'Orey da Cunha.

Para a secção “Atividades Intergeracionais”, apercebi-me que não havia nenhuma atividade intergeracional para colocar neste mês. Posto isto, de forma a refletir sobre esta ausência e possíveis formas de a contornar, a minha orientadora de estágio na instituição, deu-me a solução de colocar uma iniciativa intergeracional que consiste na troca de cartões de aniversário entre crianças e idosos. As crianças preparam cartões coloridos para os aniversários dos utentes do Centro de Dia, que retribuem com cartões que contêm palavras carinhosas, que depois são entregues nas datas dos aniversários das crianças.

Na secção "Jogos para Todas as Idades", destaquei o Jogo do Mês: o jogo do STOP, onde coloquei o objetivo do jogo e como fazer as jogadas. Nos Passatempos, inclui uma parte da música “Grândola Vila Morena” de Zeca Afonso, com espaços em branco para os leitores completarem; e um desafio de encontrar as diferenças relativas à Páscoa.

Uma das dificuldades enfrentadas foi não ter conseguido realizar a reunião habitual, com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário que estava de férias. Esta situação obrigou-me a organizar as atividades sozinha sem uma opinião externa. Apesar da insegurança inicial, consegui adaptar-me bem. Quando consegui reunir, percebi que a ausência de atividades intergeracionais foi sem dúvida um bom exercício de adaptação e resolução de problemas. Aprendi que a intergeracionalidade pode estar presente de formas

simples e percebi a importância de comunicar com a equipa quando surgem lacunas ou dúvidas, visto que, em conjunto é sempre mais fácil encontrar soluções criativas e ajustadas.

Maio

O mês de maio marcou o final do meu projeto e também o encerramento do meu estágio. No início do mês, finalizei os conteúdos da edição do mês de abril. Apesar de algumas informações terem chegado de forma mais informal ou com descrições muito resumidas, consegui transformá-las em textos adequados ao estilo do jornal (n.c. 2 de maio de 2025). Revi todos os conteúdos já organizados, “li atentamente cada uma das secções e corriji pequenos erros ortográficos, de pontuação e de formatação que ainda estavam por editar”. Também fiz alguns ajustes em algumas frases para melhorar a clareza e fluidez da leitura, respeitando sempre o estilo dos textos e a voz dos participantes envolvidos (n.c. 5 de maio de 2025). A maior dificuldade foi “manter o foco durante um trabalho tão minucioso, especialmente depois de já ter lido os textos várias vezes em versões anteriores”. Existe sempre o risco de deixar algo escapar pelo excesso de familiaridade com o conteúdo (n.c. 5 de maio de 2025).

A fase inicial da construção do jornal continuou a ser a mais desafiante para mim, pois é a fase que implica tomar decisões estruturais sobre os conteúdos, definir a organização geral e estabelecer uma linha condutora coerente para toda a edição. Apesar de representar uma dificuldade, é também uma oportunidade importante de aprendizagem (n.c. 6 de maio de 2025).

Quando começo a tratar da estrutura do jornal, começo sempre pela capa. Para a edição de maio escolhi o azul claro como cor principal, por ser uma das cores associada ao símbolo da instituição. Coloquei, como sempre, o título principal "Entre Gerações – Jornal do Casal Popular da Damaia", com o subtítulo “Maio: Uma Família, Uma Árvore de Memórias”, com a data (maio 2025), e uma fotografia relativa ao tema principal: a Família. Selecionei uma imagem de uma árvore cujos ramos se transformam em pessoas, para representar a união, o crescimento e os laços familiares (n.c. 6 de maio de 2025).

No editorial, escrevi uma mensagem de boas-vindas aos leitores, onde destaquei o mês de maio como o mês dedicado ao Dia da Mãe e ao Dia Internacional da Família, duas datas que nos recordam a importância dos laços que nos unem desde sempre. Elaborei também a mensagem do mês, centrada no valor da família (n.c. 6 de maio de 2025).

Antes de construir as secções, adicionei uma nova página ao jornal com um texto enviado pela Creche do Ulmeiro, sobre o Dia da Família. Considerei importante incluir este

texto, porque mostra que as equipas das respostas sociais também podem (e devem) ter voz neste projeto, partilhando as suas reflexões.

Na secção "Histórias de Vida" planeei fazer entrevistas com os idosos sobre o significado da família, dos valores, das memórias de infância e o papel do Casal Popular nas suas vidas. As entrevistas tiveram como objetivo recolher memórias pessoais e afetivas sobre o significado da família para os participantes e os valores a ela associados e recolher reflexões, conselhos e mensagens dirigidas às gerações mais novas e à comunidade, promovendo assim o diálogo intergeracional (n.c. 21 de maio de 2025).

As entrevistas revelaram que, para os idosos, a família “é essencialmente afeto, apoio, respeito e união” (n.c. 21 de maio de 2025). Algumas questões exigiram alguma adaptação, de modo que os idosos se sentissem à vontade para partilhar comigo aquilo que queriam. Antes de colocar os testemunhos recolhidos, escrevi um texto introdutório que serviu como um enquadramento desta secção. Quis transmitir, de uma forma geral, o que a palavra "família" representa para os utentes e como o Casal Popular é, para muitos, uma verdadeira casa.

As questões foram divididas em 5 blocos (A-E). O bloco A diz respeito a “Legitimação da entrevista”, onde contextualizo a entrevista, explico a sua finalidade, sublinho a importância da participação do entrevistado para o sucesso do meu trabalho, garanto a confidencialidade das informações dadas e dou disponibilidade para fornecer os resultados das entrevistas. O bloco B diz respeito ao “Significado de Família”, onde tentei compreender o que representa a família na vida do entrevistado e os valores associados. O bloco C é sobre o “O Casal Popular da Damaia como uma Família”, onde tentei compreender o sentimento de pertença dos idosos em relação à comunidade do Casal Popular da Damaia. O bloco D diz respeito às “Reflexões e Mensagens”, onde tentei recolher conselhos e mensagens dos idosos às gerações mais novas e à comunidade do Casal Popular. O bloco E é referente à “Finalização da entrevista”, onde dei espaço ao entrevistado para colocar alguma questão e acrescentar alguma informação. Terminei a agradecer a informação dada e a disponibilidade.

Ao longo do mês, participei, sempre que possível, em atividades com os idosos e com as crianças, atividades essas quase sempre relacionadas com os temas definidos para o mês.

Na secção “Atividades do Mês” no subtítulo “Artes e Criatividade”, coloquei atividades referentes aos temas centrais. Temos atividades como a leitura de histórias; lembranças do Dia da Família; construção de puzzles de borboletas e casas personalizadas com desenhos da família; participação numa apresentação do Amadora Educa; atividade artística com elementos recolhidos da natureza, entre outras. No subtítulo “Sabores e Saberes”, coloquei 2 receitas feitas

pelo Centro de Dia com a ajuda de uma trabalhadora do CATL: um bolo de agrião e um bolo de iogurte.

Para a secção “Atividades Intergeracionais”, coloquei projetos e atividades intergeracionais, O Projeto “Colcha de Retalhos”, que celebra o Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações. É um projeto do CATL, em colaboração com o Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia, onde cada participante desenhou ou escreveu uma memória da sua infância e esses relatos foram reunidos em pequenos quadrados costurados dando forma a uma colcha única, feita de retalhos. O Dia da Família foi realizado pelo CATL e pelo Centro de Dia, onde as famílias dos utentes reuniram-se num evento especial pensado para celebrar este dia, com atividades para todas as idades. Por fim, inclui o Projeto: “Horta Pedagógica” um espaço de cultivo de plantas, um projeto em colaboração com o Jardim de Infância e o Centro de Dia.

Na secção "Jogos para Todas as Idades", destaquei o Jogo do Mês: o sudoku, onde referi o objetivo do jogo e as regras. Para a escolha deste jogo, aproveitei que a Andreia, trabalhadora do JI da Damaia, estava presente quando estava a realizar o jornal e “pedi-lhe ajuda na escolha de um jogo simples, para incluir na seção “Jogos para todas as idades” (n.c. 20 de maio de 2025). Para os Passatempos, a minha orientadora de estágio na instituição, enviou-me propostas elaboradas por duas estagiárias: encontrar as diferenças; encontrar a saída do labirinto; e completar conforme o exemplo dado.

Após inserir todos os conteúdos, fiz uma revisão final completa, onde li atentamente todas as páginas, verifiquei a formatação, corriji os erros e verifiquei a coerência dos conteúdos em todas as secções.

Com todo o processo percebi a importância de saber seleccionar e adaptar o material que recebo que nem sempre chega com os detalhes necessários. Compreendo, mais uma vez, que o jornal não deve ser um produto feito apenas por mim, mas sim um reflexo da comunidade do Casal Popular. O jornal, é sem dúvida, um documento de memória da instituição, memória essa que permanece viva. Guardar momentos através de fotografias e dos relatos que escrevi ao longo destes meses, permite no futuro, reviver tudo o que foi construído. Ao explicar os objetivos das atividades no jornal, acompanhados com fotografias, ajudo os leitores a compreender o que é feito e o seu valor.

3.5. Procedimentos de Acompanhamento e Avaliação

De modo a podermos avaliar a qualidade de um projeto educativo é necessário proceder a uma avaliação do mesmo.

A avaliação é o “principal instrumento de apoio à replicação e reprodução alargada das boas práticas, porque permite compreender tanto os sucessos como os insucessos das ações desenvolvidas” (Capucha, 2008, p.45). Optei por utilizar uma avaliação sumativa. Ao realizar uma avaliação sumativa, os trabalhadores conseguiram avaliar o progresso realizado no final da implementação do meu projeto, de modo que fosse possível aferir os resultados recolhidos através de avaliações de tipo formativo. A avaliação foi mobilizada numa fase final da intervenção, i.e., que se trata de uma avaliação ex-post (Capucha, 2008).

A avaliação do projeto permite “a monitorização do desenvolvimento do projeto e dos resultados obtidos” (Capucha, 2008, p.6). A avaliação do meu projeto foi realizada através da recolha de informação dos trabalhadores que acompanharam de perto o meu projeto. Com isto, através de um processo sistemático de reflexão, os trabalhadores da instituição envolvida e interessada no projeto pensaram criticamente sobre o objetivo do projeto, apreciaram quer a qualidade da intervenção, quer os resultados produzidos.

Ao longo do projeto fui recolhendo dados que me permitiram não só descrever o processo, como também avaliar o seu impacto junto dos participantes. Utilizei uma abordagem que combinou dados tanto “descritivos” como “avaliativos”. Os dados “descritivos”, permitiram-me relatar o que aconteceu e como aconteceu ao longo do desenvolvimento do projeto, desde as reações imediatas dos leitores, até à forma como os conteúdos foram recebidos pelo público-alvo. Já os dados “avaliativos”, possibilitaram-me uma análise mais profunda, onde me questioneei como e porque aconteceu de determinada forma (Capucha, 2008).

Para além da observação direta e análise das reações, apliquei um questionário, após terminar o projeto, a 9 trabalhadores da instituição (Anexo N). Este instrumento teve como objetivo recolher algumas perceções sobre o impacto que o jornal teve, a relevância do seu conteúdo, bem como algumas sugestões para melhorias futuras. Importa referir que, neste questionário, inclui também questões relativas ao meu desempenho enquanto responsável do projeto. Esta componente permitiu-me refletir criticamente sobre o meu trabalho e identificar aspetos a melhorar em futuros projetos.

Após a aplicação do questionário, os resultados mostraram-se bastante positivos. O questionário foi dividido em 6 partes: a primeira parte diz respeito à **Identificação**, onde os

trabalhadores tinham a possibilidade de indicar o seu nome (de forma opcional) e a resposta social onde trabalham.

De seguida temos o **Envolvimento do Projeto** onde tentei perceber até que ponto os trabalhadores se sentiram envolvidos no processo de construção do Jornal Intergeracional. Questionei se a resposta social onde trabalham participou ativamente na construção de algum conteúdo do jornal, de que forma contribuiu, e se tiveram oportunidade de ler os exemplares do jornal. A maioria dos trabalhadores (66,7%) referiu que se sentiu envolvida de forma ativa no processo de construção do jornal. Outros (33,3%), mesmo não tendo participado diretamente, acompanharam o projeto. A maioria das respostas sociais (77,7%) contribuíram de alguma forma para o jornal, sobretudo através de registos fotográficos, envio de materiais e partilha de atividades. Todos os inquiridos afirmam ter tido acesso à leitura do jornal, sendo que 77,8% leu todos os exemplares.

Passamos então para a **Avaliação do Impacto do Projeto** onde procurei recolher perceções sobre o impacto do projeto na instituição e nos seus utentes. Questionei se o jornal promoveu a interação entre gerações, se contribuiu para a valorização das experiências e saberes de cada grupo, se contribuiu para que os utentes do Apoio Domiciliário se sentissem mais incluídos na vida da instituição e de que forma promoveu a inclusão dos mesmos, se foi eficaz na divulgação e valorização do trabalho das equipas das respostas sociais. Por fim, questionei se o jornal contribuiu para fortalecer o sentimento de comunidade e inclusão social e intergeracional. A maioria dos inquiridos, 66,7%, considera que o jornal promoveu muito a interação entre gerações. Os restantes 33,3% consideram que promoveu razoavelmente. A grande maioria, também concorda que o jornal deu valor às vivências e saberes de cada grupo, com 77,8%, nomeadamente através da partilha de histórias de vida dos utentes e da divulgação das atividades realizadas. Afirmam ter sido um espaço de “diálogo, troca e reconhecimento mútuo”. Com 44,4% das votações, os inquiridos consideram que o jornal contribuiu para que os idosos do Apoio Domiciliário se sentissem incluídos. Outros (55,6%), não tinham meios para avaliar esse impacto. Referiram que o jornal permitiu “acompanhar de perto as atividades, iniciativas e conquistas que aí se realizam, reforçando assim o seu sentimento de pertença”. Assim, ao “serem convidados a partilhar histórias, memórias, opiniões ou até mesmo receitas, os utentes deixam de ser apenas recetores de cuidados, passando a ter um papel ativo na construção do jornal.” O jornal foi visto pela totalidade dos inquiridos como uma ferramenta eficaz para dar visibilidade ao trabalho das diferentes respostas sociais, tendo sido para a totalidade, uma mais valia para fortalecer o sentimento de comunidade e inclusão social e intergeracional.

A quarta parte diz respeito à **Avaliação da Implementação do Projeto** onde tentei compreender como os trabalhadores avaliaram a periodicidade mensal do jornal, como avaliavam a sua estrutura e organização (secções, temas, linguagem). Perguntei também que secções consideravam mais relevantes/interessantes e se observaram alguma mudança nos participantes (crianças/jovens/idosos) com a implementação do projeto. A periodicidade do jornal foi considerada adequada e a estrutura e organização do jornal estava bastante clara e acessível para a grande maioria dos trabalhadores que responderam ao questionário. As secções que consideram mais relevantes/interessantes foi, em primeiro lugar, as Atividades do mês, com 77,8%, de seguida as Histórias de Vida, com 55,6%, as Atividades Intergeracionais, com 44,4% e por fim o editorial, com 22,2%. Relativamente à mudança nos participantes, 44,4% observaram algumas mudanças, 11,1% não viram grande mudança, justificando o facto de os utentes da creche ainda serem muito pequenos para se notar qualquer mudança, e 44,4% não souberam avaliar. Alguns trabalhadores observaram um maior entusiasmo das crianças e idosos e um consequente aumento do “interesse em participar nas atividades que posteriormente seriam apresentadas no jornal”.

A quinta parte deste questionário diz respeito à **Avaliação Global do Projeto**, onde os trabalhadores fizeram uma apreciação geral, respondendo às seguintes questões: “Em termos gerais, como avalia o Projeto?”, “Considera importante dar continuidade ao Projeto?”, “O que mais gostou no Projeto?”, “O resultado final do jornal correspondeu às expectativas?”. O projeto foi avaliado com classificações muito positivas (maioritariamente 9 ou 10 valores numa escala de 0 a 10). Todos os inquiridos consideraram importante dar continuidade ao projeto. Entre os aspetos mais destacados temos o registo e divulgação das atividades, que permitiu dar visibilidade à instituição e envolver a comunidade e as famílias. A maioria afirmou que o jornal correspondeu às expectativas, com 66,7%, e 33,3% até referiram que “superou”.

Por fim, a sexta e última parte deste questionário destinei a **Avaliação do Desempenho do Responsável pelo Projeto**. Aqui foquei-me na minha avaliação enquanto responsável do projeto onde solicitei que avaliassem a minha capacidade de coordenação, organização e planeamento do projeto, a minha comunicação e articulação com as equipas, a minha abertura a sugestões e opiniões, bem como pontos fortes do meu trabalho e aspetos que poderia melhorar em futuros projetos. Incluí ainda um espaço para outras sugestões ou comentários que considerassem relevantes. Os trabalhadores avaliaram a minha intervenção enquanto responsável do projeto de forma bastante positiva: 88,9% dos trabalhadores avaliaram a minha capacidade de coordenação, organização e planeamento com a nota máxima 5 (numa escala de 0 a 5); a minha comunicação e articulação com as equipas foi avaliada com classificações muito

positivas (maioritariamente 4 ou 5 valores numa escala de 0 a 5); A maior parte dos inquiridos considera que fui receptiva a sugestões e opiniões atribuindo as notas 4 e 5 (numa escala de 0 a 5). Dentro dos pontos fortes apontados, destacaram-se a minha organização, criatividade, espírito de equipa, capacidade de comunicação, proatividade e abertura a novas ideias. Para além dos pontos fortes pedi que colocassem aspetos em que poderia melhorar em futuros projetos, dos quais destaco “gerir melhor as expectativas”, apesar de reconhecerem que não era fácil, referiram a vontade em que visitasse e tivesse ainda mais por dentro das dinâmicas de todas as respostas sociais. Destaco também a necessidade que apontaram de precisar de ter mais confiança e não ter receio de expor as minhas ideias. Durante a elaboração do jornal, foi identificado que o envio dos conteúdos pelas respostas sociais, por vezes ocorria com pouca antecedência, dificultando o planeamento e organização do material. Um dos aspetos de melhoria que apontaram foi exatamente relacionado com esse aspeto, nomeadamente, “pensar em ações de melhoria, que proporcione as respostas sociais enviarem os conteúdos com a devida antecedência”. Para além da avaliação geral, alguns trabalhadores deixaram alguns comentários muito positivos relativamente ao meu trabalho, destacando que o projeto foi fantástico e digno de ter continuidade, agradecendo por ter “resgatado” o antigo jornal da instituição. Referiram ainda que fui uma estagiária muito ativa, capaz de envolver todas as respostas sociais na participação de um projeto.

De uma forma geral, os resultados foram muito positivos e confirmaram que o projeto conseguiu alcançar os objetivos que defini inicialmente. A maioria dos trabalhadores reconheceu a forma como o jornal promoveu a interação entre gerações, deu visibilidade às atividades que eram realizadas na instituição e valorizou as experiências e saberes de cada grupo. Foi também referido que funcionou como um excelente meio de comunicação não só dentro da instituição, mas também com as famílias dos utentes e a comunidade. No que diz respeito ao meu desempenho, fiquei muito satisfeita com o feedback recebido. Para mim, este reconhecimento foi muito importante, pois mostrou que o meu trabalho foi valorizado. Foram apontados pequenos aspetos de melhoria que considero fundamentais para ter em atenção e melhorar em futuros projetos.

3.6. Reflexão

O desenvolvimento do Projeto Jornal Intergeracional: “Entre Gerações” foi uma experiência enriquecedora tanto a nível pessoal como académico. Estar envolvida desde a conceção até à implementação do projeto permitiu-me aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do curso, desde as etapas do processo de planeamento de um projeto; procedimentos e técnicas de recolha e análise de dados, dinamização de atividades e avaliação dos seus resultados.

Um dos aspetos mais gratificantes desta experiência foi ter tido a oportunidade de trabalhar com crianças e idosos e testemunhar de perto a riqueza que existe nas suas interações. Quando falamos em relações intergeracionais consideramos a troca de experiências entre gerações, onde existe a transmissão de saberes que possibilitam existir um processo recíproco de aprendizagens promovendo o respeito e a compreensão entre gerações (Teiga, 2012). A participação neste projeto mostrou-me que a transmissão de conhecimentos e experiências entre gerações não é unilateral, mas sim um processo recíproco, onde tanto as crianças como os idosos aprendem e ensinam.

O facto de o jornal funcionar como uma ferramenta de memória da instituição foi particularmente um ponto que me fez gostar ainda mais do resultado final. Guardar os momentos, fotografias e relatos, permite preservar as memórias coletivas e valorizar o trabalho que é feito pela instituição, dando voz e visibilidade a todos os que estão envolvidos diariamente nas dinâmicas da mesma. Este projeto vai muito além da sua execução prática, assumindo-se como um instrumento de documentação e promoção da inclusão dentro da instituição, sendo um recurso tanto educativo como de comunicação interna e externa.

Do ponto de vista mais prático, este projeto exigiu da minha parte a capacidade de saber seleccionar, adaptar e organizar os materiais de modo que o conteúdo fosse acessível a todos os públicos. Este desafio tornou-se, por vezes, um pouco exigente, especialmente quando tinha de lidar com informações incompletas, ou quando o material era fornecido de forma pouco clara.

Entre as dificuldades enfrentadas destaco também a coordenação entre mim e as diversas respostas sociais, como também a gestão do tempo. Durante a elaboração do jornal, por vezes o envio dos conteúdos pelas respostas sociais ocorria com pouca antecedência, dificultando como já foi dito, o planeamento e organização do material.

O apoio, orientação e colaboração dos trabalhadores da instituição foi decisivo para a realização deste projeto. Foram essenciais para conseguir superar os desafios ao longo do projeto, esclarecer dúvidas e compreender melhor as dinâmicas internas. Muitas vezes, devido ao pouco tempo para realizar certas tarefas ou etapas do projeto, este apoio permitiu-me

avançar de forma organizada e eficiente. Esta cooperação reforçou a importância que o trabalho de equipa tem na construção de projetos garantindo a qualidade do produto final.

Considerações Finais

Ao terminar este relatório, torna-se necessário refletir sobre todo o processo de estágio. Após ter concluído a licenciatura em Educação e Formação, decidi ingressar no Mestrado de Desenvolvimento Social e Cultural, área de mestrado que visa preparar profissionais para a intervenção educativa, com ênfase na educação não formal, envolvendo os mais diversos públicos, como as crianças, jovens, adultos e idosos. Tem por âmbito a intervenção em diversos contextos, não apenas de natureza educativa, mas também de natureza cultural, e social. Foi o meu gosto por estas temáticas que me levou a optar por este mestrado e posteriormente a optar por realizar um estágio de forma a aplicar os conhecimentos teóricos da licenciatura e do mestrado à prática profissional.

Escolhi realizar o meu estágio numa instituição com diversas respostas sociais, incluindo a Creche, Jardim de infância, Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL), Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Através destas valências, a instituição promove o contacto entre as diferentes faixas etárias, oferecendo um espaço útil e ao serviço da população com dinamização de atividades e projetos. A escolha da instituição foi um dos processos mais importantes no desenvolver deste mestrado, e como tal decidi escolher uma entidade com a qual já tinha tido contacto e já conhecia um pouco do seu trabalho, familiaridade essa que foi decisiva para a minha escolha.

Através de algumas conversas informais, trocas de emails e reuniões, apresentei o que pretendia com o estágio e os meus objetivos. Após diversas conversas, fui aceite na instituição, que me recebeu de braços abertos, mostrando-se sempre disponível para me integrar nas suas dinâmicas e para esclarecer qualquer dúvida. Foi-me atribuída uma orientadora, a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Desde o início mostrou-se disponível para me orientar e foi sem dúvida um grande apoio ao longo de todo o estágio.

No dia 14 de outubro, iniciei o meu estágio. Comecei por ter uma reunião com a coordenadora geral e com a minha orientadora de estágio na instituição. Foi nesta reunião que me foi apresentada a proposta de desenvolver um projeto baseado na intergeracionalidade. Comecei desde logo a ter reuniões com as diferentes coordenadoras das respostas sociais da instituição com o objetivo de compreender o que era desenvolvido em cada uma delas. Assim, poderia definir de que forma poderia desenvolver o meu projeto de modo a promover a interação entre os diferentes públicos.

Enquanto refletia sobre o que poderia vir a desenvolver, participei em diversas atividades do cotidiano das crianças e dos idosos o que me permitiu observar as dinâmicas de cada grupo e perceber os seus interesses e necessidades. A aprendizagem dos dois grupos etários foi feita através da prática, da experiência e da interação social, elementos que são centrais na educação não formal.

Relativamente às atividades com crianças, as mesmas eram organizadas dentro do ambiente escolar, não seguindo o currículo oficial e obrigatório do ensino formal. As crianças participavam nas AECs, que muitas vezes envolvem uma componente de escolha, além disso, as metodologias utilizadas eram mais lúdicas e menos formais, corroborando com o estudo de Araújo (2006), onde é referido que o CATL deve direcionar-se para promover o lúdico valorizando a brincadeira livre, potenciando o bem-estar infantil.

Foi durante uma reunião com a minha orientadora de estágio na instituição que surgiu a ideia de me inspirar num jornal antigo da instituição e voltar a trazê-lo “à vida”. Este jornal chamava-se Boletim “Conviver Reviver” e foi a partir do mesmo que se deu origem ao Jornal Intergeracional “Entre Gerações”. Este projeto foi concebido por mim, mas sempre em estreita colaboração com a coordenadora da resposta social do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, que desde início se mostrou aberta às minhas propostas e me deu total liberdade no desenvolvimento deste projeto. O projeto foi pensado de forma a envolver diferentes públicos da instituição, tanto na sua criação, como na leitura e acompanhamento do jornal. Por isso, considerei importante distinguir entre os participantes, os que tiveram diretamente envolvidos na produção do jornal e aqueles que embora não tenham participado diretamente, tiveram acesso ao seu conteúdo e puderam usufruir da sua informação. O jornal enquanto projeto intergeracional, tornou-se um espaço de partilha que aproximou os diferentes grupos, envolvendo não só crianças e idosos, mas também as suas famílias e comunidade no geral. Mais do que um produto final, foi um processo de construção coletiva, em que cada geração teve oportunidade de se expressar.

Neste sentido, o jornal funcionou como um instrumento de mediação sociocultural acabando por ser uma “estratégia de promoção e facilitação da comunicação e da convivência” entre grupos que, no quotidiano, nem sempre se cruzam. Assim, o jornal tornou-se numa estratégia promotora da participação e do reforço dos laços sociais, no sentido em que contribuiu para a construção de uma identidade comum, sem pôr em causa a legítima diversidade (Oliveira & Freire, 2009, p. 14)

Para além de ser um instrumento de mediação sociocultural o jornal funcionou como uma ferramenta de educação não formal, pois foi criado a partir dos interesses e necessidades

dos participantes, funcionando como um espaço de expressão, onde as diferentes gerações foram convidadas a contribuir ativamente para um produto coletivo e de forma voluntária, refletindo as suas vivências, aprendizagens e memórias (Gohn, 2006).

Em consonância com o que defende Gohn (2016), participar não é apenas estar presente em algo, mas sim envolver-se num processo ativo e interativo que se vai construindo. Neste sentido, no Jornal Intergeracional, os participantes não estão apenas representados através das atividades, eles fazem parte integrante do processo de criação e desenvolvimento do mesmo.

No âmbito da educação não formal, um dos aspetos centrais é a adaptação do grupo a diferentes culturas, o que implica um reconhecimento da individualidade de cada participante e do papel de cada um. Este processo implica muitas vezes trabalhar sobre o “estranhamento”, ou seja, trabalhar sobre a perceção que os participantes têm das diferenças de cada um. Através da partilha de conhecimentos e experiências, o jornal funcionou como um instrumento capaz de transformar o “estranhamento” em compreensão, onde através dele, as diferentes gerações puderam reconhecer-se mutuamente (Gohn, 2006).

Este projeto reflete a lógica de que na educação não formal, as metodologias utilizadas no processo de aprendizagem são construídas a partir das experiências e práticas culturais dos indivíduos, ou seja, os conteúdos não são impostos, mas emergem das realidades vividas por quem participa. Neste caso, os conteúdos nasceram das histórias de vida dos idosos, das atividades realizadas com crianças, das receitas tradicionais partilhadas, etc.. Foi um projeto que me deu imenso gosto em desenvolver e fiquei muito satisfeita com o seu resultado final.

Durante o período de estágio tive também a oportunidade de observar e de participar nas diversas dinâmicas da instituição, sobretudo em projetos como: “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”; “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”; “Colcha de Retalhos”; “Do Maior para o mais Pequeno”; Projeto “Hortas Pedagógicas”.

Os espaços de educação não formal envolvem atividades que possibilitam a participação de pessoas de diversas faixas etárias e também experiências sociais. No meu estágio, esta realidade concretizou-se através de projetos e dinâmicas que envolveram os diferentes públicos da instituição. Os projetos e atividades nos quais estive envolvida permitiram aos participantes confrontarem-se com diferentes culturas e experiências de vida, permitindo aos mesmos construir relações baseadas na valorização das diferenças, aprendendo a conviver com os outros e a socializar com respeito mútuo (Gohn, 2006).

Tal como sublinha Gonçalves et. al. (2013), as gerações mais jovens e as mais velhas precisam de convívio. Com a permanência no estágio, percebi que os convívios entre gerações nas atividades realizadas traziam benefícios para o idoso, porque lhe permitia conviver e

relacionar-se socialmente, e para os jovens por poderem conhecer e aprender com as experiências e os saberes das pessoas idosas.

As relações intergeracionais trazem benefícios para ambas as gerações que estão em interação, onde existe a transmissão de conhecimentos que são imprescindíveis para a sociedade. Esta transmissão de saberes conta com a experiência de cada um, onde ambas as gerações ensinam e ambas aprendem (Oliveira, 2011). No cotidiano do Casal Popular, esta perspectiva, manifesta-se nas diversas atividades que promovem o encontro entre as gerações. A instituição valoriza o contacto frequente entre crianças, jovens e idosos, criando oportunidades para que todos participem ativamente em projetos e atividades comuns.

Como nos mostra a literatura, o contacto entre gerações tende a minimizar atitudes preconceituosas. Ao colocar diferentes gerações em atividades baseadas nos interesses e necessidades comuns, de forma respeitada e não hierárquica, cria-se espaço para que haja a oportunidade de se conhecerem melhor, e de desconstruir estereótipos e preconceitos recíprocos. Assim, desenvolvem-se atitudes positivas entre as diferentes gerações (Villas-Boas, et al. 2017). Ao longo do meu estágio, pude observar este efeito em várias situações. Por exemplo, na Cantata de Natal, que juntou crianças e idosos num mesmo espaço para partilhar alegria e afeto. Também para celebrar as Janeiras, houve um encontro entre gerações que destacou a riqueza das tradições culturais e a importância de partilhá-las entre gerações de modo a conhecerem-se melhor. A festa dos anos 70, foi também marcada por momentos de interação entre gerações, onde independentemente da idade, todos partilharam o mesmo “palco” e celebraram juntos, promovendo um ambiente de igualdade e cooperação.

Apesar de o ponto-chave ser juntar pessoas de diferentes gerações num mesmo espaço, como destaca a literatura, tal não é, por si só, suficiente para garantir aprendizagens significativas. Para que estas ocorram, é necessário que os indivíduos de diferentes gerações realizem atividades e tarefas que respondem às suas necessidades e interesses, numa dinâmica de “participação, cooperação, interação, intercâmbio e de diálogo intergeracional desenvolvido numa relação igualitária, de tolerância e respeito mútuo” (Villas-Boas, et al. 2016, p.133). Ao longo do estágio pude observar que as atividades intergeracionais não se resumiam a colocar as crianças e os idosos no mesmo espaço, existia sempre a criação de oportunidades de colaboração e partilha de experiências, permitindo que cada participante contribuísse com aquilo que tem de mais valioso. Em cada momento de encontro, fosse numa atividade criativa, num projeto comum, ou numa simples conversa, era possível observar a interação que resultava numa troca de conhecimentos, de afetos, energia, criatividade e sabedoria que adquiriram através da experiência.

Estas experiências que me foram proporcionadas pelo estágio, mostraram-me de forma prática como o contacto intergeracional pode efetivamente contribuir para reduzir preconceitos e promover a empatia entre todos, criando oportunidades de aprendizagem mútua como sublinha a literatura. Estas atividades colocaram as diferentes gerações a aprenderem, desenvolverem e compartilharem conhecimentos, competências, habilidades, atitudes e valores e a se transformarem na relação umas com as outras (Villas-Boas et al. 2016).

As aprendizagens que realizei ao longo da licenciatura e do mestrado foram fundamentais nesta experiência, principalmente unidades curriculares como: Envelhecimento Ativo e Intervenção Educativa, que me permitiu analisar e refletir criticamente sobre as problemáticas do envelhecimento e deu-me bases para a conceção e organização de projetos e atividades que promovem um envelhecimento ativo; Educação Não Formal, que me deu a conhecer a diversidade de campos e práticas da educação não formal; Seminário de Investigação e Projeto, que me deu bases para conceber o meu projeto de intervenção na instituição e ajudou-me a desenvolver competências de pesquisa, análise e síntese que foram muito úteis para a realização do estágio.

Relativamente ao balanço global do estágio, é fundamental destacar a importância da minha envolvimento nos projetos e dinâmicas da instituição, que me deram oportunidade de conhecer o funcionamento da mesma, e conhecer diferentes conceitos, diferentes práticas, diferentes modos de trabalho e diferentes pessoas. Todo este envolvimento permitiu-me desenvolver competências de organização, comunicação, criatividade e essencialmente ajudaram-me a compreender o papel da educação não formal e da intergeracionalidade no desenvolvimento da inclusão das pessoas. Também as bases teóricas da licenciatura e do mestrado ajudaram na preparação para o estágio e, considero que sustentaram parte deste processo.

O estágio reforçou a importância do respeito e empatia, assim como a necessidade de ser flexível e de me adaptar às mais diferentes situações. Este estágio não só me preparou melhor para o futuro profissional, como me ajudou a crescer enquanto pessoa: sou mais consciente, mais empática e mais atenta ao impacto que cada ação pode ter na vida das crianças e dos idosos. Saio desta experiência com o coração cheio e com a certeza de que a educação, seja ela formal, não formal ou intergeracional, é, acima de tudo, uma prática onde todos aprendem uns com os outros e se transformam ao longo do processo.

Referências Bibliográficas

Abrantes, P., Campos, R., & Ribeiro, A. A. (2009). *Actividades de enriquecimento curricular: Casos de inovação e boas práticas*. CIES-ISCTE.

https://www.academia.edu/16768820/ACTIVIDADES_DE_ENRIQUECIMENTO_CURRICULAR_CASOS_DE_INOVA%C3%87%C3%83O_E_BOAS_PR%C3%81TICAS

Afonso, R. M., Branco, M. L., Esgalhado, M., Simões, M., & Pereira, H. (2010). Considerações sobre os programas intergeracionais em Portugal. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 751-756.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327078.pdf>

Amado, J., & Cardoso, A. P. (2014). A investigação-ação e suas modalidades. In J. Amado (Org.), *Manual de investigação qualitativa em educação* (pp.11-428).

https://www.academia.edu/83865598/Amado_J_2014_Manual_investig_qualitativa_educacao

Araújo, M. J. (2004). ATL: actividades de tempo livre sem tempo nem liberdade. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.

Azevedo, R. (Coord.) (2011). O processo de elaboração do projeto educativo. In C. Azevedo, R (Eds), *Projetos Educativos: Elaboração, Monitorização e Avaliação - Guião de apoio* (pp. 9-83). <https://www.researchgate.net/publication/277190510>

Baptista, I. (2012). Ética e educação social: Interpelações de contemporaneidade. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitaria*, (19), 37-49.

Barroso, J. (2003). Organização e regulação dos ensinos básico e secundário em Portugal: Sentidos de uma evolução. *Educação & Sociedade*, 24(82), 63–92.

<https://doi.org/10.1590/S0101-73302003000100005>

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto editora.

Boström, A., Hatton-Yeo, A., Ohsako, T., & Sawano, Y. (2000). A general assessment of Intergenerational Practices in the countries involved. In A. Hatton-Yeo & T. Ohsako (Eds.). *Intergenerational programmes: public policy and research implications*. An international perspective. (pp.1-62). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000128018>

Bruno, A. (2014). Educação formal, não formal e informal: da trilogia aos cruzamentos, dos hibridismos a outros contributos. *Medi@ções*, 2(2), 10–25.
<https://doi.org/10.60546/mo.v2i2.68>

Bulhões, P. C., & Condessa, I. (2020). A educação dos tempos livres das crianças e jovens na promoção do bem-estar, recreação e lazer. In XXVII Colóquio Educação e Bem-estar. Universidade de Lisboa: Afirse Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.3/6228>

Cabral, M. V., & Ferreira, P. M. (2013). *O envelhecimento activo em Portugal: Trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Calado, P. (2014). *O papel da educação não-formal na inclusão social: a experiência do Programa Escolhas*. Revista Interacções, 10(29). <https://doi.org/10.25755/int.3922>

Câmara Municipal da Amadora. (2025). *Guia de Recursos Sénior*.
<https://www.cm-amadora.pt/pt/intervencao-social/seniores/3855-guia-de-recursos-senior.html>

Cavaco, C. (2009). Experiência e formação experiencial: A especificidade dos adquiridos experienciais. *Educação Unisinos*, 13(3), 220–227. <https://doi.org/10.4013/edu.2009.133.04>

Canário, R. (2006). Aprender sem ser ensinado: A importância estratégica da educação não formal. In CNE (Org.). *A educação em Portugal (1986-2006). Alguns contributos de investigação* (pp.5–254). Conselho Nacional de Educação.
<https://dne.cnedu.pt/dmdocuments/Trabalho%20CNE.SPCE..pdf>

Capucha, L. (2008). Capítulo II: Etapas do Planeamento e Respectiveiros Critérios de Avaliação. *Planeamento e Avaliação de Projectos- Guião Prático* (1ª ed.). DGIDC.

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EPIPSE/planeamento_e_avaliacao_de_projectos_-_guiao_pratico_capucha_2008.pdf

Carlos, C., Sanches, A., & Mesquita, E. (2019). A educação não formal: contributo do (s) olhar (es) das crianças. In *XV Congreso Internacional Gallego-Portugués de Psicopedagogía: Libro de Actas*. Universidade da Coruña: Servizo de Publicacions.

<https://doi.org/10.17979/spudc.9788497497268>

Carvalho, A. C. R. (2019). *A Intergeracionalidade como forma de colmatação ao isolamento dos idosos: Criação de um centro de convívio*. [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Viseu]. Repositório do Instituto Politécnico de Viseu.

<https://www.proquest.com/openview/4867e871a431b325c459b0fea003defc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Coelho, C. (s/ data) *Intergeracionalidade, redes de apoio e prestação de cuidados ao idoso do séc. XXI*. Animação intergeracional- Manual do formando. IFH - Instituto de Formação para o Desenvolvimento Humano.

Coelho, S. M., & Antunes, L. B. (2010). Revisão textual: para além da revisão linguística. *Scripta*, 14(26), 205-224. <https://periodicos.pucminas.br/scripta/article/view/4361>.

Costa, M. I. S., & Ianni, A. M. Z. (2018). A dialética do conceito de exclusão/inclusão social. In M. I. S. Costa & A. M. Z. Ianni (Orgs.), *Individualização, cidadania e inclusão na sociedade contemporânea: uma análise teórica* (pp. 67–88). Editora UFABC.

<https://doi.org/10.7476/9788568576953.0004>.

Constituição da República Portuguesa, Decreto-Lei n.º 1/1976, Art. 79.º. Diário da República Eletrónico. [Constituição da República Portuguesa - CRP | DR](#)

Cortêz, G. M., & Sousa, A. P. (2012). Intergeracionalidade: Que Futuro. In *VII Congresso Português de Sociologia*. Universidade do Porto, Faculdade de Letras, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Cruvinel, S. P. (2022). Inclusão social? De quem e para quem? *Humanidades & Tecnologia*, 40, 309–324.

https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/4157/2063

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I. [Decreto-Lei n.º 55/2018 | DR](#)

Decreto-Lei n.º 119/1983, de 25 de fevereiro (2024). Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social (EIPSS). Diário da República Eletrónico.

<https://www.seg-social.pt/storage1/files/DGSS-IPSS-Decreto-Lei-N-119-83-de-25-02-Consolidado-Aprova-o-Estatuto-das-IPSS-0dbOXN9oW37m4UaoTp4Gng.pdf>

Diário da República. (2009, 27 de agosto). Lei de Bases do Sistema Educativo, Lei n.º 46/86, alterada pelo art. 5.º da Lei n.º 85/2009, Diário da República n.º 166/2009. [Lei de Bases do Sistema Educativo - Artigo 4.º | DR](#)

Dias, I. S. (2010). Competências em Educação: conceito e significado pedagógico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 14, 73-78. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572010000100008>

Eiró-Gomes, M., & Nunes, T. F. G. (2013). Relações Públicas/Comunicação Institucional/Comunicação Corporativa: três designações para uma mesma realidade? <https://core.ac.uk/download/pdf/94085586.pdf>

Ferreira, D. C. R. R., & de Jesus Santos, A. R. (2019). A educação não formal e sua interface com a pedagogia social: conceito, contexto e proposições da formação do sujeito cidadão. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 2275-2286. <https://doi.org/10.21723/riaee.v14i4.11975>

Ferreira, I. S. V. B. D. S. (2018). *Educação Intergeracional como Estratégia de Promoção do Envelhecimento Ativo: Análise de necessidades de uma comunidade local, enquanto via fundamentadora de projetos relevantes e sustentáveis* [Tese de doutoramento, Universidade de Coimbra]. Repositório da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/43108>

Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2024). *População – Amadora*.

<https://retratos.pordata.pt/populacao/amadora>

Gadotti, M. (2005). A questão da educação formal/não-formal. *Institut International des Droits de 1^o Enfant*, 1-18. [GADOTTI, Moacir. A questão da educação formal/não-formal. Sion: IDE, 2005.](#)

Gadotti, M. (2012). Educação popular, educação social, educação comunitária: Conceitos e práticas diversas, cimentadas por uma causa comum. *Revista Diálogos: Pesquisa em Extensão Universitária*, 18(1), 1- 36

Gavino, H. A. N. (2014). *O papel das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) na economia social: O caso do concelho de Peniche* [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia]. Repositório do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/919>

Gohn, M. G. (2006). Educação não-formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 14(50), 27–38.

Gohn, M. G. (2009). Educação não-formal e o papel do educador (a) social. *Revista Meta: Avaliação*, 1(1), 28-43.

Gohn, M. G. (2010). *Educação não formal e o educador social: atuação no desenvolvimento de projetos sociais*. São Paulo: Cortez Editora.

Gohn, M. G. (2014). Educação Não Formal, Aprendizagens e Saberes em Processos Participativos. *Investigar em Educação, II Série* (1), 35-50
https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/goehn_2014.pdf

Gohn, M. (2016). Educação não formal nas instituições sociais. *Revista Pedagógica*, 18(39), 59-75 <https://doi.org/10.22196/rp.v18i39.3615>

Hatton-Yeo, A. & Ohsako, T. (Eds.) (2001). *Intergenerational programmes: public policy and research implications. An International Perspective*. The Beth Johnson Foundation.
[Intergenerational programmes: public policy and research implications;](#)

Hespanha, P. et al. (2000). *Entre o Estado e o Mercado: As fragilidades das instituições de proteção social em Portugal*. Quarteto.

Instituto Nacional de Estatística. (2023). *Estatísticas demográficas - 2023*. Lisboa, Portugal: INE.

La Belle, T. J. (1982). Formal, nonformal and informal education: A holistic perspective on lifelong learning. *International review of education*, 28(2), 159-175.

Lopes, L., Correia, N., & Aguiar, C. (2016). Implementação do direito de participação das crianças em contexto de jardim de infância: As perceções dos educadores. *Revista Portuguesa De Educação*, 29(2), 81–108. <https://doi.org/10.21814/rpe.6560>

Lopes, J. T., Mota, G., Veloso, A. L., & Teixeira, R. (2017). Música e inclusão social: Contributos para a compreensão do fenómeno das orquestras juvenis. In G. Mota & J. T.

Lopes (Orgs.), *Crescer a tocar na Orquestra Geração: Contributos para a compreensão da relação entre música e inclusão social* (pp.21–39). Verso da História. <https://core.ac.uk/download/pdf/302870349.pdf>

MacCallum, J., Palmer, D.; Wright, P., Cumming-Potvin, W.; Northcote, J., Booker, M. & Tero, C. (2006). *Community building through intergenerational exchange programs*. National Youth Affairs Research Scheme.

Machado, J., & Cruz, A. (2014). Atividades de enriquecimento curricular no 1º ciclo do ensino básico. *Currículo sem Fronteiras*, 14(1), 173-191. <http://hdl.handle.net/10400.14/16519>

Machado, M. D. (2021). *Comunicação institucional*. Editora Senac São Paulo.

Marques, J. B. V., & Freitas, D. D. (2017). Fatores de caracterização da educação não formal: Uma revisão da literatura. *Educação e Pesquisa*, 43(4), 1087–1110. <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201701151678>

Martínez Maroto, A., Gil Romero, L., Serrano Marzo, P., & Ramos Miguel, J. M. (Coords.). (2009). *Nuevas miradas sobre el envejecimiento* (pp. 11–449). Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-nuevasmiradas-01.pdf>

Martins, E. (2013). A pedagogia social/educação social nos meandros da comunidade e da escola. *Educare Educere*, 15(2ª série, n.º 1), 5–24

Martins, R. M. L. (2016). Envelhecimento e políticas sociais. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, (32), 126–140.

<https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8398>

Melim, L., & Rodrigues, L. (2022). A educação não-formal como um espaço de liberdade. In *Paulo Freire e a sua pedagogia: crítica, resistência e utopia. No centenário do seu nascimento (1921–2021)* (pp. 59–64). Centro de Investigação em Educação (CIE-UMa). [Livro016-pfreire-CIE-UMa-059.pdf](#)

Milani, A. P. R. de. (2016). Currículo e inclusão social: Contributos do currículo escolar na efetivação de políticas públicas de inclusão social. *Revista Brasileira de Política e Administração da Educação*, 32(2), 1–17. <https://hdl.handle.net/1884/53822>

Mota, A. E. P. (2019). *As IPSS e a inclusão social: A sua contribuição para a inclusão da população sénior* [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. RepositórioUM – Repositório Institucional da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/64563>

Murta, C. A. D. S. (2024). *Avós emprestadas* [Tese de doutoramento, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria]. Repositório Institucional da ESECS. <http://hdl.handle.net/10400.8/9622>

Neves, I. (1998). *Crise e reforma da Segurança Social. Equívocos e realidades*. Edições Chambel.

Newman, S. (2014). *Intergenerational programs: Program management components* (1st ed.). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315783451>

Newman, S. & Hatton-Yeo, A. (2008). Intergenerational Learning and the Contributions of Older People. *Ageing Horizons*, 8, 31-39.

https://www.ageing.ox.ac.uk/files/ageing_horizons_8_newmanetal_1l.pdf

Nunes, L. N. V. (2009). *Promoção do bem-estar subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra]. <https://hdl.handle.net/10316/11787>

Oliveira, A., & Freire, I. (2009). Sobre...a mediação sócio-cultural. Alto Comissariado para a Imigração e Minorias Étnicas (Acidi).

<https://www.oldwww.animar-dl.pt/site/assets/files/2198/caderno-de-apoio-a-formacao-n-3>

Oliveira, C. M. N. D. (2011). *Relações intergeracionais: um estudo na área de Lisboa* [Dissertação de doutoramento, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas]. <http://hdl.handle.net/10400.5/3100>

Oliveira, A. L., Ramos, N., & Montero, I. (2017). Educação intergeracional como estratégia de promoção do envelhecimento ativo. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Extr., (5). <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2584>

Oliveira, S. M. R. (2018). *A educação intergeracional como processo de desenvolvimento pessoal e social* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/56031>

Organização Mundial de Saúde (OMS). (2005) *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*.

Organização Pan-Americana da Saúde, pp 7-56

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

Pereira, B. P., & Neto, C. (1997). A infância e as práticas lúdicas: Estudo das actividades de tempos livres nas crianças dos 3 aos 10 anos. In M. Pinto, & M. J. Sarmento (Orgs.), *As crianças, contextos e identidades* (pp. 219–264). Coleção Infans, Centro de Estudo da Criança, Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/9577>

Pereira, J. S., & Teixeira, A. N. (2020). Envelhecimento ativo, intergeracionalidade e espaços de acolhimento. *Serviço Social e Sociedade*, (137), 1-15.

<https://ri.ucsal.br/server/api/core/bitstreams/3ad7cf86-1f7a-45cd-bdeb-b0807e4eafdf/content>

Pinazo, S., & Kaplan, M. (2007). Los beneficios de los programas intergeneracionales. In M. Sanchez, D. Butts, A. Hatton-Yeo, N. Henkin, S. Jarrott, M. Kaplan, A. Martínez, S. Newman, S. Pinazo, J. Sáez, & A. Weintraub (Eds.), *Programas intergeracionales: Hacia una sociedad para todas las edades* (pp. 70–101). Fundación “La Caixa”.

Porto Editora. (2024). *Dicionário da Língua Portuguesa* (Versão online). In Infopédia. Porto Editora. <https://www.infopedia.pt/>

Quaresma, Â. M. J. (2009). *Projectos de educação não formal: Actividades de animação de tempos livres* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/3075>

Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (2), 33-52. <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10580.pdf>

Rodrigues, M. I. S. (2012). *Atividades intergeracionais: O impacto das atividades intergeracionais no desempenho cognitivo dos idosos* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. <http://hdl.handle.net/10400.14/13657>

Sánchez, M. (2009). Intergeneracionalidad y envejecimiento activo de las personas mayores. Aportación de los programas intergeneracionales [Intergenerationality and older persons’ active aging. Intergenerational programs’ contribution]. In IMSERSO, *Nuevas miradas sobre el envejecimiento* (pp. 295-311). IMSERSO.

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/sanchez-programas-01.pdf>

Santos, C. O. (2018). *Análise gramatical e textual em relatórios de estágio obrigatório* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Pelotas]. Universidade Federal de Pelotas. [Análise-gramatical-e-textual-em-relatórios-de-estágio](#)

Silva, L. D. D. C. (2013). *Os principais instrumentos de comunicação utilizados pelas relações públicas para atingir seus públicos-alvo* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Ceará]. Universidade Federal do Ceará.

https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/33867/1/2013_tcc_ldcsilva.pdf

Soares, G. D. S. (2018). *Percepções sobre as práticas intergeracionais: A visão dos profissionais* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/83491>

Tarallo, R. (2015). As relações intergeracionais e o cuidado do idoso. *Revista Kairós-Gerontologia*, 18, 39-55.

<https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18iEspecial18p39-55>

Tavares, C. M. (2010). *Programas intergeracionais: Revisão teórica e construção de proposta de intervenção* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior]. <http://hdl.handle.net/10400.6/2511>

Teiga, S. A. M. (2012). *As relações intergeracionais e as sociedades envelhecidas: Envelhecer numa sociedade não Stop – O território multigeracional de Lisboa Oriental* [Tese de Doutoramento, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação de Lisboa].

Teodoro, A., & Zérillo, F. (2012). A ciência: Pilar sociocultural para uma cidadania informada do público sénior. In C. Costa (Coord.), *Animação sociocultural: Envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações* (pp. 1–12). Alfarroba.

Veloso, S. (2015). *Envelhecimento, saúde e satisfação: Efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/29711>

Ventura-Merkel, D. C., & Liddoff, L. (1983). *Program innovation in aging: Community planning for intergenerational programming*. National Council on Aging. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED261952.pdf>

Vicente, H. T., & Sousa, L. (2012). Relações intergeracionais e intrageracionais: a matriz relacional da família multigeracional. *Revista Kairós-Gerontologia*, 15, 99-117. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/12780/9270>

Viegas, S., & Gomes, C., (2007). *A Identidade na Velhice*. AMBAR. <https://scielo.pt/pdf/aso/n193/n193a15.pdf>

Gonçalves, L. T. H., Leite, M. T., Hildebrandt, L. M., Bisogno, S. C., Biasuz, S., & Falcade, B. L. (2013). Convívio e cuidado familiar na quarta idade: qualidade de vida de idosos e seus cuidadores. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 16, 315-325.

Vieira, S. C. L. (2010). *Paredes que separam gerações: Crianças e idosos em instituições* [Dissertação de Mestrado, University of Western Sydney]. <https://core.ac.uk/download/pdf/15563912.pdf>

Villas-Boas, S., Oliveira, A., Ramos, N., & Montero, I. (2015). Elaboração de programas intergeracionais: Desenho de perfil comunitário. *Educação, Sociedade & Culturas*, (44), 31–47. <https://doi.org/10.34626/esc.vi44.256>

Villas-Boas, S., Oliveira, A. L. D., Ramos, N., & Montero, I. (2016). A educação intergeracional no quadro da educação ao longo da vida: Desafios intergeracionais, sociais e pedagógicos. *Investigar em Educação: Revista da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação*, II Série, (5), 117–141. <http://hdl.handle.net/10400.2/5842>

Villas-Boas, S., Oliveira, A. L. D., Ramos, N., & Montero, I. (2017). A educação intergeracional no quadro da educação ao longo da vida e do envelhecimento ativo. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (5), 1-6. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2584>

Wikipédia. (s.d.). *Damaia*. Wikipédia. [Damaia – Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

Wikipédia. (s.d.). *Amadora*. Wikipédia. [Amadora – Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

Anexos

Anexo A - Convites





Anexo B - Autorizações / Mensagens / Comunicados / Outros



Aos Encarregados de Educação
CATL / Programa Aprender & Brincar
JI da Damaia,

O Centro de Atividades de Tempos Livres convida para uma reunião a realizar-se no JI da Damaia, no dia 11 de dezembro de 2024, às 18h com a seguinte ordem de trabalhos:

- Abertura;
- Esclarecimentos sobre o regulamento interno;
- Esclarecimentos sobre planificação de atividades;
- Programação de Natal
- Outros assuntos.

É fundamental a presença de todos.
Pede-se a confirmação através da entrega do destacável aos profissionais do CATL.
Cumprimentos,

A coordenação do CATL.
Claudia Aparecida Matiasi



Informação

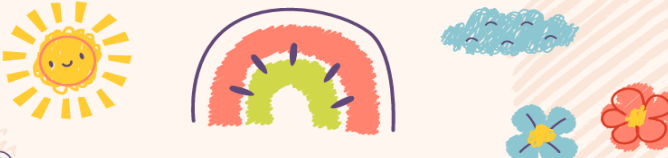
Encarregados de Educação,

Informamos que, ao contrário do que foi mencionado em reunião, o valor de **7,50€** referente às atividades da Páscoa será cobrado na mensalidade do mês de **abril**.

Agradecemos a compreensão e estamos à disposição para esclarecer qualquer dúvida.

Atenciosamente,

A Coordenação do CATL
Claudia Aparecida Matiasi



COMUNICADO

A entrega dos brinquedos será realizada:

Dia 30 de maio (sexta-feira), às **18h**.

Pedimos a colaboração dos pais para a realização de um **lanche partilhado** no JI da Damaia.



DOE FELICIDADE, Doe Brinquedos

Os CATL's: JI da Damaia, EB1/JI Condes da Lousã, EB1 Padre Himalaia e EB2,3 Pedro D'Orey da Cunha, convidam as suas crianças e familiares a participar na doação de brinquedos/livros e guloseimas em comemoração ao Dia da Criança.

Cada criança deverá escrever ou desenhar uma memória que tenha com o brinquedo que será doado.

Os brinquedos e livros deverão estar limpos e não danificados.

A entrega dos brinquedos será realizada:

Dia 30 de maio (sexta-feira), às **18h**.

Pedimos a colaboração dos pais para a realização de um **lanche partilhado** na EB1 Condes da Lousã.





FELIZ NATAL!

O Natal é um tempo de amor, união e tradição e trás consigo a oportunidade de espalhar a magia desta época tão especial!

A todos os nossos parceiros e trabalhadores, que fazem parte da nossa história, desejamos um Natal cheio de luz, paz e alegria.



Feliz natal e um próspero ano novo, repleto de...

paz
saúde
alegria
bondade
felicidade
gratidão

Texto sobre o "Pão por Deus"

Crianças mais velhas:

O "Pão por Deus" é uma tradição muito popular em Portugal realizada no dia 1 de novembro, mais conhecido como o dia de Todos os Santos.

No dia 1 de Novembro de 1755 ocorreu um terramoto onde a população da cidade que já era pobre, ficou ainda mais pobre.

A tradição do "Pão por Deus" começou em Lisboa em 1756, um ano depois do terramoto que destruiu a cidade inteira. De forma a melhorarem a situação em que se encontravam percorreram a cidade, de porta em porta, para pedir nem que fosse um pedaço de pão para não passarem fome.

Antigamente, o "Pão por Deus" era uma forma de ajudar as famílias mais necessitadas.

Atualmente as crianças saem à rua e, em pequenos grupos, vão pedir o famoso "pão por deus" de porta em porta, uma tradição que se tornou bastante divertida e que continua a ser lembrada até aos dias de hoje.

Crianças mais novas:

O "Pão por Deus" é uma tradição muito especial em Portugal que acontece no dia 1 de novembro. Nesta data, as crianças saem à rua e, em pequenos grupos, vão de porta em porta pedir o famoso "Pão por Deus".

Antigamente, esta tradição surgiu como uma forma de ajudar as pessoas que eram muito pobres e precisavam de comida. Hoje em dia, as crianças continuam a tradição e o "Pão por Deus" passou a ser uma forma de se juntarem e se divertirem.

Autorização

6 de abril



No dia **6 de maio (terça-feira)**, os meninos do pré escolar da EB1/JI Condes da Lousã irão reunir-se com os utentes do Centro de Dia, no **Casal Popular da Damaia**, com saída às **14:00h** da escola, para um encontro muito especial: a troca de memórias que irão compor a nossa Colcha de Retalhos Intergeracional.

Solicitamos o preenchimento da autorização abaixo:

Eu,

Encarregado de Educação de

Autorizo

☐

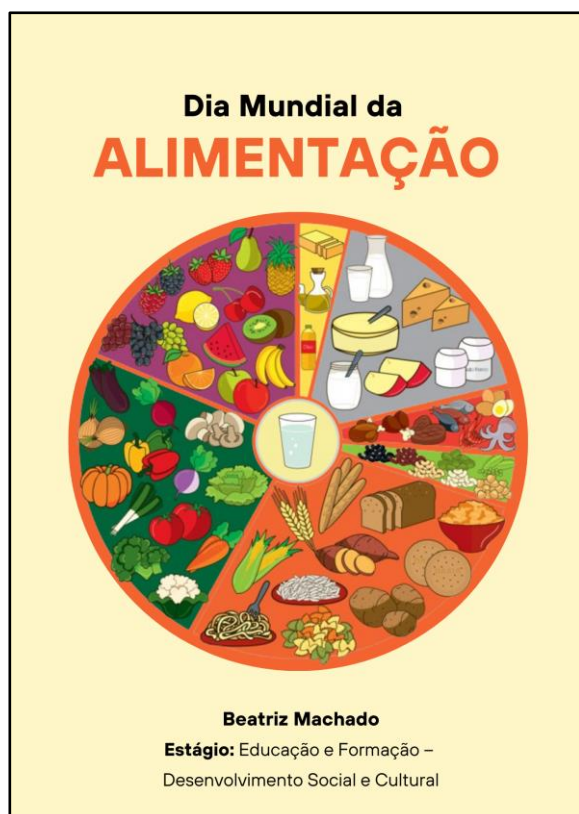
Não autorizo

☐

a deslocação do(a) meu(minha) educando(a) da Escola EB1/JI Condes da Lousã para o **Casal Popular da Damaia**, no dia **6 de maio**, com saída às **14h00h**.

Anexo C - Flyers

Flyer sobre o Dia Mundial da Alimentação



7 DICAS

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1 Fazer **5/6 refeições por dia** (refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar)
- 2 **Incluir** alimentos de diferentes grupos, como frutas, legumes, proteínas (carne, peixe, ovos), grãos integrais e laticínios.
- 3 Servir **porções adequadas** à idade
- 4 **Evitar** alimentos ultraprocessados, com alto teor de açúcar, sal e gorduras
- 5 **Hidratação adequada:** beber água mesmo sem sentir sede
- 6 **Mastigar** adequadamente os alimentos
- 7 Ter **horários regulares** para as refeições



7 DICAS

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1 Fazer **5/6 refeições por dia** (refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar)
- 2 **Incluir:** grãos integrais, frutas, legumes, verduras, carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados.
- 3 Usar **pouca quantidade** de óleos e gorduras na preparação dos alimentos
- 4 **Hidratação adequada:** beber água mesmo sem sentir sede
- 5 **Diminuir** a utilização do sal e açúcar
- 6 **Evitar** o consumo de produtos processados
- 7 **Mastigar** adequadamente os alimentos

Flyer informativo sobre o Casal Popular



CONTACTOS



Telefone: 214906090
Fax: 214906109

https://www.casalpopular.pt

**R. Carvalho Araújo 44A,
2720-086 Damaia,
Portugal**

geral@casalpopular.pt

Casal Popular

Associação de
Solidariedade Social
Vencer - Casal Popular
da Damaia



**"50 anos de História tocam a
muitas vidas"**

O CASAL POPULAR



O Casal Popular da Damaia é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social, que surgiu em Março de 1975. É uma Associação reconhecida oficialmente como de utilidade pública, sem fins lucrativos, e que desenvolve uma atividade social, dirigida ao apoio às crianças, jovens e idosos, através de 5 Respostas Sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

RESPOSTAS SOCIAIS

Creche
São acolhidas crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 3 anos, distribuídas pelas diversas salas, tendo em conta a respetiva faixa etária.

- Creche do Ulmeiro (Sede da Associação)
- Creche da Atalaia (Av. Eusébio Leão - Urbanização Atalaia - Amadora)

Jardim de Infância
Tem uma capacidade para 80 crianças, com 4 salas que recebem crianças dos 3 aos 5 anos.

CATL
Proporciona atividades de lazer a crianças e jovens através da prática de atividades específicas (AECS).

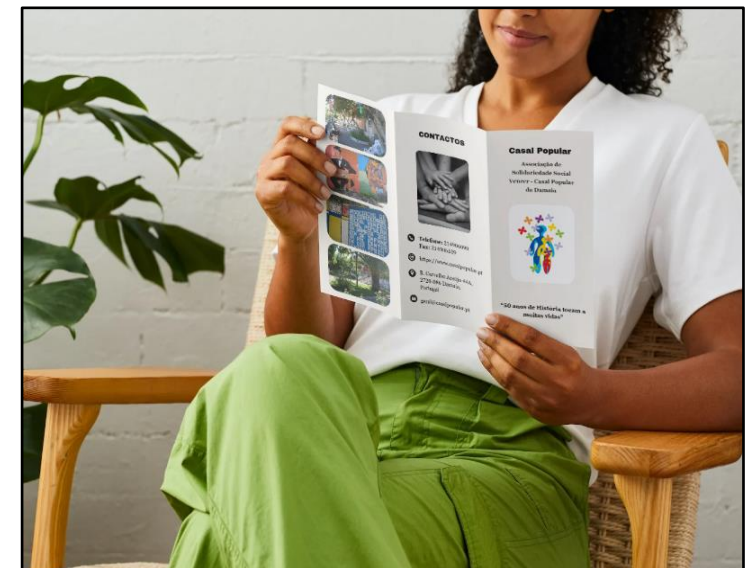
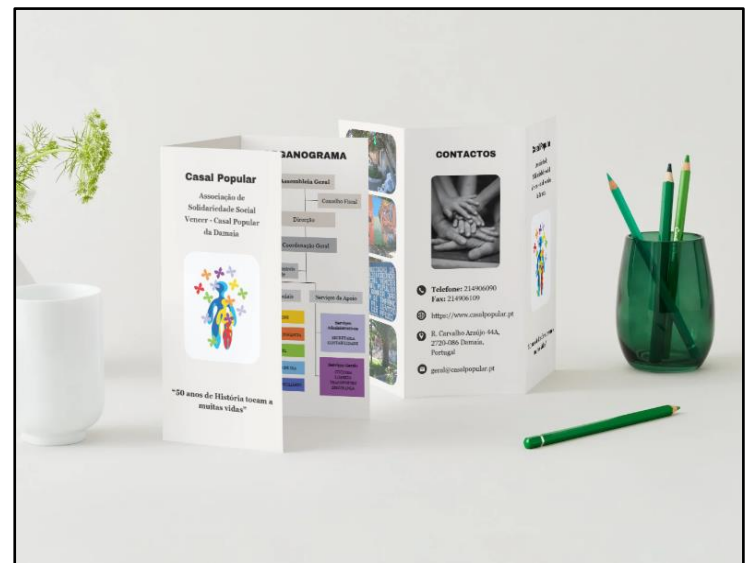
- Jardim de Infância da Damaia
- EB1 Condes da Louã
- EB1 Padre Himalaia
- Polo Pedro d'Orey da Cunha

Centro de Dia
Presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar.

Apoio Domiciliário
Presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias que não podem assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou as atividades da vida diária.

ORGANOGRAMA





Anexo D - Apresentação sobre a Intergeracionalidade



Intergeracionalidade

A Importância dos Encontros entre Gerações



Paula Carvalho

O QUE É A INTERGERACIONALIDADE?

A palavra **intergeracionalidade** não se encontra definida no dicionário da língua portuguesa. Torna-se, por isso, necessário fazer a sua decomposição para que a possamos analisar. Assim, o prefixo *inter*, significa "a ideia de entre, dentro de, no meio", o termo *geracional*, exprime algo "relativo a uma geração", e o sufixo *idade* significa "época de vida" (Dicionário da Língua Portuguesa, 2024).



RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

Quando falamos em **relações intergeracionais** consideramos a troca de experiências entre gerações. Apesar de muitas vezes associarmos as relações intergeracionais quase exclusivamente às relações entre os jovens e os idosos, vários autores afirmam que existem mais tipos de intergeracionalidade, no contexto familiar, na vida social e profissional dos indivíduos, onde existe a transmissão de saberes.



RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

As **relações intergeracionais** trazem benefícios para ambas as gerações em interação, uma vez que os agentes da prática possuem características e necessidades próprias que enriquecem a relação onde existe a transmissão de conhecimentos. Esta transmissão de saberes, conta com a experiência de cada um, onde ambas as gerações ensinam e ambas aprendem.



BENEFÍCIOS

No que diz respeito aos **benefícios das práticas intergeracionais**, segundo um relatório publicado sobre os resultados finais do projeto European Approaches to InterGenerational Lifelong Learning (EAGLE):

"A prática intergeracional visa reunir as pessoas em atividades com um propósito e mutuamente benéficas, que promovem maior compreensão e respeito entre gerações e podem contribuir para a construção de comunidades mais coesas."

(Fischer, & Kugemann, 2008, p.5, traduzido pela própria)

O CASAL POPULAR E A INTERGERACIONALIDADE



Boccia Intergeracional



Dia da Família CATL



Partilha de Experiências
25 de Abril

O CASAL POPULAR E A INTERGERACIONALIDADE



Visitas da
Creche Em
Épocas Festivas



Lanche de
Partilha



Dia da Mulher

O CASAL POPULAR E A INTERGERACIONALIDADE



Festa
Intergeracional
dos Anos 70



Dia do Pijama
Contar uma História



Projeto:
"Uma Bola, Muitas
Famílias e Muitos
Desejos"

O CASAL POPULAR E A INTERGERACIONALIDADE



Projeto:
"Cartas de
Amizade: Afeto
Entre Gerações"



Carnaval
Intergeracional



Cartões de
Aniversário

O CASAL POPULAR E A INTERGERACIONALIDADE



Projeto:
"Colcha de
Retalhos"



Dia da
Alimentação



Projeto:
"Do Maior Para o
Mais Pequeno"

O CASAL POPULAR E A INTERGERACIONALIDADE



Projeto:
"Horta
Pedagógica"



Dia da Família
Intergeracional



Atividade
Intergeracional:
Chegada da
Primavera

CONCLUSÃO

"AJUDAR A CRESCER
A INFÂNCIA E A
VENCER A VELHICE"



Anexo E - Projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”



Projeto De Natal:

“Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos

Centro de Dia do
Casal Popular da Damaia



ÍNDICE

1. Introdução	2
2. Enquadramento Temático	3
3. Descrição do Projeto a Desenvolver	4
4. Planeamento e Planificação do Projeto	5
4.1. Título	6
4.2. Objetivo Geral	6
4.3. Objetivos Específicos	6
4.4. Desenvolvimento da Decoração das Bolas	6

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Educação e Formação - Desenvolvimento Social e Cultural no Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Tem como objetivo a conceção e fundamentação de um Projeto de Natal proposto pela coordenadora do CATL do Casal Popular da Damaia. Este mesmo projeto é intitulado de “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”, e tem como temática a decoração de Natal. A escolha desta temática, centrada na criação de bolas de Natal personalizadas, surge como uma forma de envolver as diferentes gerações de forma criativa e intergeracional.

A ideia principal do projeto é a de proporcionar um espaço onde as crianças, juntamente com os seus familiares, e os idosos possam colaborar para a criação de uma decoração conjunta de Natal. Cada bola de Natal simboliza a união e reflete a participação de cada um neste projeto.

Deste modo, o presente relatório vai estar estruturado segundo 3 grandes pontos:

- **Introdução**, onde é feita a definição do tema com uma justificação da escolha do mesmo; a ideia principal do projeto; e por fim, a apresentação da estrutura do presente relatório;
- **Descrição do projeto** a desenvolver no Casal Popular da Damaia;
- **Planeamento e planificação do projeto**: título, objetivos gerais e específicos, e o desenvolvimento da decoração das bolas;

2. Enquadramento Temático

As bolas de Natal tornaram-se um elemento indispensável na decoração de Natal. Antigamente, as árvores de Natal eram vistas como sagradas e simbolizavam a vida e a salvação. Eram decoradas com pedras e frutas, principalmente maçãs de casca amarela.

Com o passar do tempo, as decorações foram evoluindo. As maçãs começaram a ser substituídas por bolas e outros enfeites que simbolizavam os “frutos da vida humana” e os seus desejos.

A posição das bolas da árvore também passou a ter um significado especial, que simbolizava uma hierarquia espiritual onde, quanto mais alta a bola estivesse na árvore, maior espiritualidade representava. Em várias tradições, o número de bolas de Natal na árvore e a sua cor também possuíam significados diferentes.

As bolas de Natal, que conhecemos hoje em dia, evoluíram ao longo dos séculos, passando de um simples enfeite para algo mais detalhado e criativo. Tal como já foi dito, as árvores de Natal eram decoradas com frutos, especialmente maçãs, e outras decorações naturais, mas com o tempo, surgiram novas formas de decoração. Uma das inovações mais importantes ocorreu na França, onde surgiram as primeiras decorações de vidro. Os mestres vidreiros da região, com as suas habilidades, criaram as primeiras bolas de vidro que vieram a ser símbolos icónicos do Natal.

Hoje em dia, as bolas de Natal não são apenas uma decoração comum nas árvores de Natal, representam uma tradição rica e um símbolo de criatividade e inovação, com a sua história marcada por diversas transformações.

3. Descrição do Projeto a Desenvolver

A conceção do projeto de Natal “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos” tem como propósito fortalecer o espírito natalício e promover a união entre as diferentes respostas sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Esta iniciativa pretende criar um espaço de colaboração entre as diferentes gerações, onde cada resposta social será convidada a decorar uma bola de Natal de cartão, que serão posteriormente expostas nas escadas do Centro de Dia.

O projeto “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos” está alinhado com o tema do projeto anual “Casal Popular e Famílias, Criando Novos Caminhos”, que valoriza o envolvimento das famílias nas atividades desenvolvidas pelas respostas sociais, de modo a promover a aproximação e a união entre os utentes e as suas famílias nas diversas ocasiões e atividades ao longo do ano. Ao envolver as famílias na decoração das bolas de Natal, reforçamos a importância da sua participação e o impacto positivo que as interações familiares têm no desenvolvimento social e emocional dos utentes.

O tema do projeto de natal reflete a importância da união e solidariedade, valores fundamentais nesta época festiva, onde as crianças, acompanhadas pelas suas famílias, e os idosos, participam na decoração natalícia do Casal Popular. Cada resposta social expressa através das bolas a sua criatividade e identidade, simbolizando a colaboração e um trabalho conjunto entre as diferentes gerações que compõem a comunidade do Casal Popular nesta época especial.

4. Planeamento e Planificação do Projeto

4.1. Título

Projeto de Natal: “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”

4.2. Objetivo Geral

Promover o espírito natalício e fortalecer a união entre as diferentes gerações e respostas sociais do Casal Popular da Damaia, com o envolvimento das famílias numa atividade conjunta de decoração de Natal.

4.3. Objetivos Específicos

- Criar um ambiente festivo e acolhedor no Centro de Dia para todos os utentes;
- Envolver as famílias nas atividades de Natal, aproximando-as do contexto social e educativo dos utentes;
- Fomentar a criatividade e expressão artística dos participantes por meio de atividades manuais relacionadas ao Natal;
- Contribuir para o projeto anual integrando as famílias nas atividades, de modo a que tenham uma maior aproximação do contexto em que as crianças estão inseridas;

4.4. Desenvolvimento da Decoração das Bolas

1º Passo: Criação das Bolas de Natal

Para o Projeto de Natal “Uma Bola, Muitas Famílias e Muitos Desejos”, foram decoradas 9 bolas de Natal, que representam cada resposta social do Casal Popular da Damaia. Abaixo, está detalhada a distribuição e a forma como cada resposta social irá decorar a sua bola.

Creche (2 bolas)

→ **Ulmeiro (Sede):** Na Creche do Ulmeiro, a bola foi pintada de branco na base e decorada com as mãos e pés dos meninos usando tinta de várias cores. A volta foi decorada com um festão vermelho.



→ **Atalaia:** Na Creche da Atalaia, a parte externa foi pintada de azul escuro com uns detalhes dourados. O centro da bola foi recortado e preenchido com duas árvores de Natal sobre um fundo branco para dar o efeito de neve. A “neve” foi feita com bolas de esferovite de pequenas dimensões.



Jardim de Infância (1 bola)

- No **Jardim de Infância** a bola foi dividida em quatro partes, uma para cada sala:
- o Parte 1: Vermelho na base com estrelas feitas com EVA brilhante
 - o Parte 2: Verde na base
 - o Parte 3: Branco na base com papel de lustro brilhante em forma de árvores de Natal
 - o Parte 4: Amarelo na base com bolas de EVA brilhante



Centro de Atividades de Tempos Livres (4 bolas)

→ **Jardim de Infância da Damaia:** No Jardim de Infância foi utilizado EVA brilhante para criar o corpo do Pai Natal. Além disso, cada família foi convidada a decorar uma pequena bola que depois compôs o fato do Pai Natal.



→ **EB1 Condes da Lousã:** Na escola EB1 Condes da Lousã, a decoração da bola conta com o símbolo do Casal Popular da Damaia em EVA brilhante no centro, rodeado por desenhos das crianças que retratam as suas famílias de mãos dadas, unidas pelo espírito natalício.



→ **EB1 Padre Himalaia:** Na escola EB1 Padre Himalaia, a bola contou com uma árvore de Natal decorada, no centro da mesma, que depois abre e tem um desenho de uma sala decorada.



→ **Polo Pedro d'Orey da Cunha:** Na escola Pedro d'Orey da Cunha, foi feita uma bola dentro de outra, sendo a bola mais pequena feita de plástico, para criar um efeito de globo de neve. No centro conta também com uma árvore de Natal decorada com um boneco de neve.



Centro de Dia (1 bola)

→ No **Centro de Dia** foram utilizados glitters prateados para fazer a base da bola. No centro foram pintadas mãos de várias cores do Natal e com diversas palavras relativas ao mesmo.



Apoio Domiciliário (1 bola)

→ No **Apoio Domiciliário** foram feitas 3 árvores de Natal em EVA verde e à volta da bola foram colocadas diversas bolas de Natal, em papel, com as fotografias dos nossos utentes do apoio domiciliário.

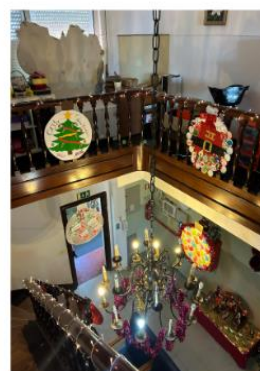


Todas as respostas sociais receberam um molde da bola em cartão com a mesma dimensão. Cada bola foi decorada, com diversos materiais, de acordo com a identidade e valores de cada um, com a ajuda das famílias que foram convidadas para participar neste processo.

O prazo final para a entrega das bolas é até dia **20 de novembro**.

2º Passo: Exposição das Bolas no Centro de Dia

Após serem decoradas, as bolas de Natal foram expostas nas escadas do Centro de Dia, de modo a celebrar o Natal com significado e promover o encontro de diferentes gerações num espaço de criatividade onde se poderá apreciar a contribuição de cada grupo para o espírito de Natal.



Anexo F - Projeto “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”



Projeto: **“Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações”**

Casal Popular da Damaia

2024/2025

ÍNDICE

1. Introdução	2
2. Enquadramento Temático	3
3. Descrição do Projeto a Desenvolver	4
4. Planeamento e Planificação do Projeto	5
4.1. Título	6
4.2. Objetivo Geral	6
4.3. Objetivos Específicos	6
4.4. Desenvolvimento do Projeto	6

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Educação e Formação - Desenvolvimento Social e Cultural no Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Tem como objetivo a conceção e fundamentação do Projeto: “Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações” desenvolvido por mim, no Casal Popular da Damaia. Este projeto surgiu da vontade de promover a troca de afeto e amizade entre as diferentes gerações, através da criação e envio de cartas personalizadas, fortalecendo os laços intergeracionais e incentivando a participação ativa de todos.

Deste modo, o presente relatório vai estar estruturado segundo 3 grandes pontos:

- **Introdução**, onde é feita a definição e justificação do tema; a ideia principal do projeto; e por fim, a apresentação da estrutura do presente relatório;
- **Descrição do projeto** a desenvolver no Casal Popular da Damaia;
- **Planeamento e planificação do projeto**: título, objetivos gerais e específicos, e o desenvolvimento do projeto;

2. Enquadramento Temático

O afeto, a empatia e a comunicação são muito importantes nas relações humanas. O afeto refere-se a um conjunto de emoções e sentimentos que expressam a ligação entre as pessoas. É considerado uma das bases das relações interpessoais, sendo essa expressão emocional fundamental para o desenvolvimento humano, influenciando tanto a saúde mental quanto o bem-estar geral. A presença do afeto nas relações é crucial para a construção de vínculos saudáveis e duradouros. Para além disso, a troca de afeto proporciona um sentimento de pertença e segurança.

A comunicação afetiva é uma habilidade essencial nas relações interpessoais. A forma como expressamos e recebemos afeto pode influenciar a qualidade de nossas interações. A comunicação não verbal, como gestos, olhares e toques, desempenha um papel importante na transmissão de afeto. Aprender a comunicar de maneira afetiva pode fortalecer os laços emocionais e melhorar a compreensão mútua entre as gerações.

O projeto surge para dar resposta à necessidade de aproximar as gerações de modo a promover o encontro através da escrita e da criatividade. Inspirado na tradição da troca de cartas, este projeto valoriza a comunicação como uma forma de construção de vínculos que incentivam a partilha de sentimentos positivos e reconhecimento do outro.

As cartas assumem um papel mediador, por serem pontes afetivas entre os diferentes utentes das respostas sociais do Casal Popular da Damaia: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Esta dinâmica não só estimula a comunicação intergeracional, como contribui para o envelhecimento ativo e para o fortalecer o sentimento de comunidade.

3. Descrição do Projeto a Desenvolver

A conceção do projeto “**Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações**” tem como propósito promover a troca de afetos e mensagens positivas entre as diferentes respostas sociais: Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Esta iniciativa surgiu da intenção de criar momentos de proximidade, valorizando a comunicação e a expressão de sentimentos entre crianças e idosos.

Inspirada na tradição das trocas de cartas e na importância das palavras como forma de afeto, criei cartas simbólicas que foram concebidas de forma muito criativa por cada resposta social. As cartas foram feitas com cartolinas de diferentes cores, onde foi escrito em cada uma, na parte superior, “**Carta da Amizade**”, com letras feitas em EVA brilhante, adicionando um toque especial e visualmente atrativo, que tornou cada carta mais única e simbólica.

Cada resposta social ficou responsável pela criação de duas cartas: uma para fixar no centro de dia e outra para entregar a outra resposta social. No caso dos utentes do apoio domiciliário, foram feitas molduras personalizadas pelas respostas sociais, para cada utente.

Na parte da frente das cartas estava escrito “De:” e “Para:” de modo a garantir a personalização e identificação de cada um. As cartas tem também um selo do Casal Popular.

As cartas foram distribuídas para a respectiva resposta social que foi estabelecido antes de iniciar o projeto, garantindo que todos os participantes receberam e entregaram as mensagens de afeto.

4. Planeamento e Planificação do Projeto

4.1. Título

Projeto: “**Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações**”

4.2. Objetivo Geral

Promover a comunicação afetiva e fortalecer os laços intergeracionais entre as diferentes respostas sociais, através da criação de cartas personalizadas.

4.3. Objetivos Específicos

- Incentivar a expressão de sentimentos e mensagens positivas entre gerações
- Estimular o cuidado mútuo, o respeito e a empatia
- Valorizar a criatividade dos participantes
- Fortalecer o sentimento de pertença e união dentro da comunidade do Casal Popular
- Integrar todas as respostas sociais num projeto conjunto

4.4. Desenvolvimento da Decoração das Bolas

1º Passo: Criação das Cartas

Para o Projeto Projeto: “**Cartas de Amizade: Afeto Entre Gerações**”, criei 16 cartas de afeto, onde foram entregues 2 cartas a cada resposta social para decorar. As cartas foram feitas em cartolina colorida, com o título “**Carta da Amizade**” decorado com letras em EVA brilhante. As cartas incluíam “De:” e “Para:”, permitindo a identificação personalizada do remetente e do destinatário. Todas as cartas receberam também um selo com a identidade visual do Casal Popular da Damaia, reforçando o sentido de comunidade.



Cada resposta social ficou responsável pela criação de duas cartas personalizadas. As cartas foram organizadas da seguinte forma:

- Uma das cartas foi afixada no Centro de Dia (sede);
- A outra carta foi entregue diretamente à resposta social estabelecida inicialmente.

Creche do Ulmeiro



Creche da Atalaia



JI da Damaia



Jardim de Infância



EB1 Condes da Lousã



Padre Himalaia



Pedro d'Orey da Cunha



Centro de Dia



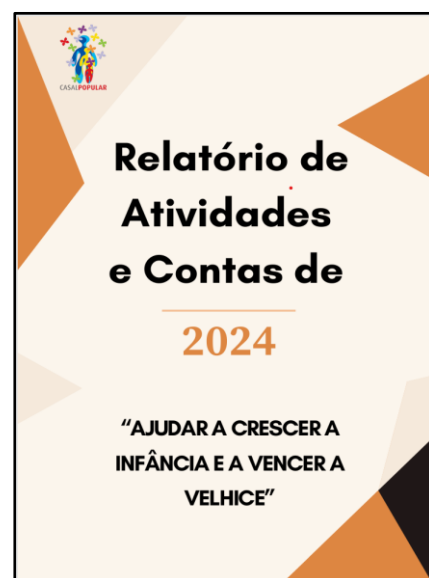
3º Passo: Participação do Apoio Domiciliário

Para os utentes do Apoio Domiciliário, foram criadas molduras decorativas personalizadas pelas restantes respostas sociais. Estas molduras incluíam mensagens de amizade, desenhos e colagens, sendo entregues a cada utente como forma de os incluir na dinâmica mesmo à distância.

Apoio Domiciliário



Anexo G - Capas de Relatórios



Anexo H - História “O Pijama Mágico”

Era uma vez, num dia muito frio de outono, um grupo de meninos e meninas que se preparavam para uma noite muito especial: a Noite do Pijama.

Era a noite preferida de todos eles! Naquela tarde, todos vestiram os seus pijamas mais quentinhos e coloridos e em vez de irem dormir reuniram-se, numa grande sala, sobre almofadas e cobertores macios que preenchiam o chão como se fossem nuvens. As luzes já estavam baixas e só havia uma pequena lanterna que projetava estrelas no teto, iluminando levemente a sala.

No centro da sala, estava uma pilha de almofadas onde estava sentado o “avô” Joaquim, com o seu pijama azul-escuro preenchido com estrelas amarelas, tal e qual um céu estrelado. Todos se aproximaram e sentaram junto dele e aguardaram ansiosos, pois já sabiam que ele tinha sempre histórias incríveis para contar.

- Avô, avô, quando é que vais começar a contar as tuas histórias? - *perguntou a Marta.*

O “avô” Joaquim aconchegou-se nas almofadas, e com um sorriso no rosto, olhou para todos e disse:

- Sabem que, quando eu tinha a vossa idade, o meu pijama também era assim, cheio de estrelas? Mas não eram estrelas quaisquer...eram mágicas - *falou ele piscando o olho para as crianças.*

O pequeno Miguel, com os seus olhos castanhos a brilhar, perguntou:

- Estrelas mágicas? O que faziam “avô”?

O “avô” Joaquim inclinou-se, e num tom de voz baixo e calmo, como se estivesse a revelar um segredo, respondeu:

- Pois é Miguel. As estrelas do meu pijama tinham o poder de me levar para o Reino Encantado dos Sonhos. Antigamente, quando eu era criança, acreditávamos que os desenhos dos nossos pijamas tinham poderes especiais que nos levavam para um “mundo encantado” onde os nossos sonhos se tornavam realidade.

A pequena Joana, com seu pijama cor-de-rosa com riscas azuis, não acreditava no que tinha ouvido. Com isto, levantou a mão e perguntou:

- O que é o Reino Encantado dos Sonhos?

O “avô” Joaquim respondeu com grande entusiasmo:

- É um lugar onde tudo é possível. Onde o céu é da cor que nós queremos, onde as flores dançam, onde os animais falam e até as nuvens são feitas de algodão doce. Mas só quem veste um pijama e acredita na sua magia pode entrar neste mundo.

As crianças ouviam, em silêncio, e mergulhavam nas palavras mágicas do “avô”, que rapidamente se apercebeu que tinha plantado uma certa curiosidade nos seus corações. O “avô” Joaquim sorriu e decidiu continuar a sua história:

- Certa noite, estava eu na minha cama, com o meu pijama estrelado, quando comecei a fechar os olhos. Estava prestes a mergulhar no sono, quando comecei a sentir um vento muito suave. Parecia que quanto mais me deixava levar por esse vento, mais leve me sentia, parecia que estava a flutuar.

As crianças ficaram em silêncio e fascinadas com o que o “avô” lhes contara. Foi então que o pequeno Miguel perguntou curioso:

- E depois “avô”, o que aconteceu?

O avô Joaquim olhou para cada uma das crianças, que estavam com os olhos brilhantes e as bocas entreabertas e respondeu:

- Quando finalmente abri os olhos, percebi que não estava mais no meu quarto. Aquele vento tinha-me levado para o Reino Encantado dos Sonhos.

As crianças prenderam a respiração e perguntaram:

- E o que viste lá, avô?

O avô Joaquim riu-se baixinho e respondeu:

- Ah, o que eu vi naquele reino era tão mágico que às vezes ainda penso se foi tudo um sonho... Mas vou contar-vos.

O avô Joaquim olhou para as crianças, que estavam completamente presas à sua história, e continuou:

- Quando abri os olhos, estava num campo cheio de flores que dançavam ao som de uma melodia doce. Cada flor tinha uma cor diferente e, quando eu passava perto delas, parecia que me cumprimentavam com um acenar muito leve, como se fossem pequenas bailarinas. Ao longe, vi um lago, onde a água brilhava e os peixes saltavam do lago, como se estivessem a voar! - exclamou o “avô” Joaquim. E sabem o que mais encontrei? Um pássaro, mais conhecido como “O pintor do céu”.
- Como assim? Um Pássaro “Pintor do Céu”? - *perguntou o João, curioso.*

O avô Joaquim respondeu:

- Bem João, o Pássaro “Pintor do Céu” não era um pássaro igual aos outros, era revestido de penas coloridas como as do arco-íris que eram como pincéis que coloriam o céu.

Todas as noites, ele voava muito alto e com as suas penas, pintava o céu de uma nova cor.

- Como podemos ir para lá, avô? — *perguntou a Joana, não contendo a sua curiosidade.*

O avô Joaquim respondeu:

- Basta fechar os olhos, respirar fundo, e acreditar que o vosso pijama também tem magia.

O avô Joaquim fez uma pausa, e o silêncio na sala era completo. De repente, todos começaram a fechar os olhos e num instante, começaram a sentir uma brisa suave como se estivessem a ser levados pelo próprio vento. Lentamente, as crianças abriram os olhos e perceberam que estavam num lugar completamente diferente. O avô Joaquim, sorriu e disse baixinho:

- Bem-vindos ao Reino Encantado dos Sonhos, pequenos sonhadores. Aqui, tudo o que imaginam pode ganhar vida, e enquanto vocês acreditarem na magia dos vossos pijamas, o Reino dos Sonhos vai estar sempre aqui, à espera para vos receber de braços abertos.

A partir daquele dia, as noites do pijama ficaram ainda mais especiais, pois sabiam que, enquanto acreditassem na magia, podiam voltar ao Reino dos Sonhos sempre que quisessem.

Anexo I - Calendários 2025

Pedido de Participação

Calendário de Natal

Queridas famílias,

A época mágica pela qual todos esperamos está a chegar. O Natal é um momento de alegria, de partilha e união, e aqui, com a ajuda de todos, queremos celebrar esse espírito de uma forma especial. Para isso, estamos a preparar uma surpresa de natal personalizada e gostaríamos de contar com a vossa ajuda para uma iniciativa especial: pedimos que nos enviem uma fotografia do vosso familiar com um gorro alusivo ao Natal.

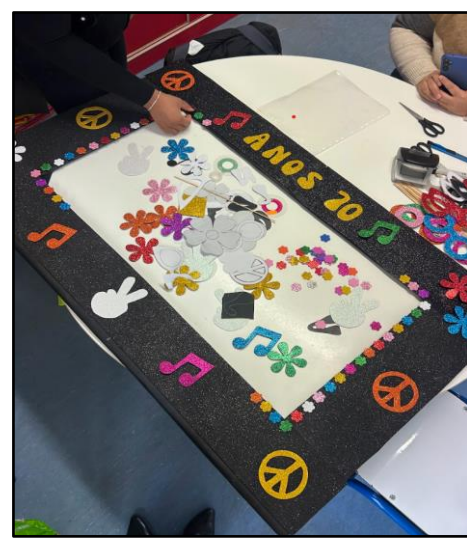
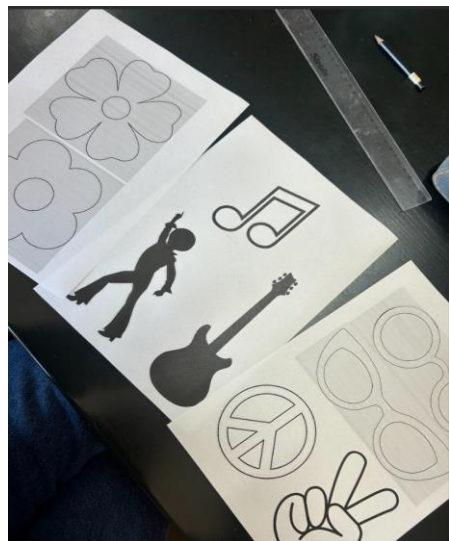
As fotografias podem ser enviadas para o email (idosos@casalpopular.pt) ou diretamente para o whatsapp 964574010, até ao dia 18 de novembro de 2024.

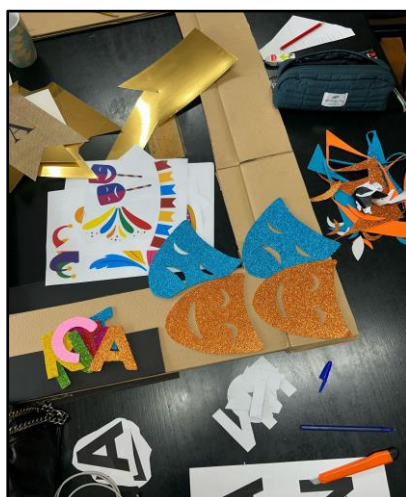
Agradecemos, desde já, a vossa participação nesta iniciativa.



Anexo J - Placares e Molduras

Moldura para a Festa Intergeracional dos Anos 70





Moldura de Carnaval

Placar “Atividades do Mês”



Anexo k - Notas de Campo

Anexo L - Guiões das Entrevistas Semi-Diretivas

<https://docs.google.com/document/d/1qPRquvKvd0QmrE1cZ2sPi7tghOGh7Ot3XpwfZKZYyPE/edit?usp=sharing>

Anexo M - Projeto “Jornal Intergeracional: Entre Gerações”

https://drive.google.com/drive/folders/1ba1UE_6oNDxXSpLXg_KQiGP1MavXuGEV?usp=drive_link

Anexo N - Questionário de Avaliação

<https://docs.google.com/document/d/1MMwkwOP2O5Abs0H2Bn5ep1dRX2pQXubP9PoWTg-Sv-s/edit?usp=sharing>