

ANASTASIYA BANDURKA

**UM OLHAR SOCIOLÓGICO SOBRE O
ENVELHECIMENTO ATIVO E O BEM-ESTAR
DAS PESSOAS IDOSAS:**

O caso da Junta de Freguesia de Quarteira, Loulé



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE
FACULDADE DE ECONOMIA**

2022

ANASTASIYA BANDURKA

**UM OLHAR SOCIOLÓGICO SOBRE O
ENVELHECIMENTO ATIVO E O BEM-ESTAR
DAS PESSOAS IDOSAS:**

O caso da Junta de Freguesia de Quarteira, Loulé

Relatório de Estágio do Mestrado em Sociologia

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Patrícia Coelho



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE ECONOMIA

2022

Declaração de Autoria do Trabalho

Declaração de Autoria do Trabalho Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Anastasiya Bandurka

Direitos de cópia ou Copyright

© Copyright: (Anastasiya Bandurka)

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Agradecimentos

Com o término deste Relatório de Estágio, não poderia deixar de expressar os meus sinceros agradecimentos a diversos indivíduos que me apoiaram, direta ou indiretamente, nesta fase da minha vida.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha fenomenal orientadora, Professora Doutora Patrícia Coelho, que desde o início, demonstrou ser uma excelente profissional, ao delinear as minhas ideias e ao sugerir os seus conselhos, para que eu concretizasse da melhor forma possível a minha trajetória. Obrigada por tudo orientadora.

Em segundo lugar, fica aqui o meu agradecimento à Junta de Freguesia de Quarteira, pela oportunidade e pela confiança que depositaram em mim, para a realização do Estágio, nomeadamente ao Sr. Presidente, Telmo Pinto e a todo o seu executivo, às gentis colegas do Gabinete Sociocultural, por me terem integrado na equipa e sempre me terem encaminhado pelos caminhos da sabedoria. Em particular, gostaria de evidenciar um agradecimento especial à Técnica Superior Dr.^a Tânia Gordinho, pelo apoio que me transmitiu no decorrer do meu percurso. Fico-lhe imensamente grata, por ter sido uma das primeiras pessoas a disponibilizar-se para ouvir a minha proposta de estágio, para trocar ideias e sonhar sonhos com objetivos comuns. Agradeço também à minha amiga de coração, Gabriela Vieira, pelo apoio e incentivo disponibilizado quando mais necessitei.

Um enorme obrigado a todos os que contribuíram para este relatório, principalmente aos monitores e aos alunos dos projetos, como também aos participantes que aceitaram colaborar nas atividades promovidas.

Por fim, quero agradecer o apoio incondicional dos meus pais, do meu companheiro, da minha filha e dos meus melhores amigos, por sempre terem uma palavra de apoio e de motivação para eu seguir alcançar os meus objetivos, e por me fazerem sentir que eu era capaz de vencer qualquer obstáculo. Fico muito feliz por ter todos vocês na minha vida.

“Tudo o que a mente humana pode conceber, ela pode conquistar”

(Napoleon Hill)

Resumo

O presente Relatório é o resultado do Estágio Curricular realizado no Gabinete Sociocultural da Junta de Freguesia de Quarteira, de outubro de 2021 a fevereiro de 2022. Neste documento consta um breve enquadramento histórico do Envelhecimento em Portugal e na União Europeia, as causas, as consequências, os atuais desafios e o que significa o paradigma do Envelhecimento Ativo. Numa fase posterior, é feita uma caracterização da instituição, dos objetivos traçados e das tarefas desenvolvidas ao longo do Estágio no âmbito do Envelhecimento Ativo e Saudável.

Neste Estágio Curricular houve a oportunidade de desenvolver uma investigação empírica multifacetada, de natureza exploratória e descritiva, com recurso a um Estudo de Caso, o qual se suportou em dados qualitativos (recolhidos através de entrevistas, da observação direta e da análise documental) e em dados quantitativos (obtidos por intermédio dos inquéritos por questionário).

Foram realizadas 22 entrevistas aos monitores do projeto “Academia do Saber” (entre os 34 e os 84 anos), por forma a perceber as motivações que os levaram a fazer voluntariado e quais as atividades que podem ser desenvolvidas num futuro próximo. Os resultados revelaram que os monitores estão muito satisfeitos com a participação no projeto e as motivações mencionadas relacionam-se, com o gosto de ajudar e de ensinar o próximo.

Já os resultados dos inquéritos aplicados a uma amostra de 14 participantes no *Workshop* “Escolhas Sustentáveis” revelam o interesse do público para futuras iniciativas deste género: a compostagem, as energias renováveis, como utilizar as matérias em desperdício e a alimentação saudável.

As limitações prenderam-se, particularmente, com os constrangimentos provocados pela Covid-19 e o número reduzido de atividades realizadas. Quanto às sugestões futuras salientam a importância da criação de atividades de partilha intergeracional e o desenvolvimento de atividades com recurso às novas tecnologias.

Palavras-Chave: Covid-19; Envelhecimento Ativo; Junta de Freguesia de Quarteira; Pessoas Idosas; Voluntariado.

Abstract

This report is the result of the Curricular Internship carried out at the Sociocultural Office of the Quarteira Parish Council, from October 2021 to February 2022. It includes a brief historical background of Ageing in Portugal and in the European Union, the causes, consequences, current challenges and what the paradigm of Active Ageing means. In a later stage, a characterization of the institution, the objectives set out and the tasks developed during the internship within the scope of Active and Healthy Ageing is made.

In this Curricular Internship there was the opportunity to develop a multifaceted empirical investigation, of exploratory and descriptive nature, using a Case Study, which was supported by qualitative data (collected through and interviews, the direct observation and documentary analysis) and quantitative data (obtained through questionnaire surveys).

Twenty-two interviews were conducted with the monitors of the "Academia do Saber" project (aged 34 to 84), in order to understand the motivations that led them to volunteer work and what activities could be developed in the near future. The results revealed that the monitors are very satisfied with their participation in the project and the motivations mentioned are related to the pleasure of helping and teaching others.

The results of the surveys applied to a sample of 14 participants in the "Sustainable Choices" workshop reveal the public's interest in future initiatives of this kind: composting, renewable energy, how to use waste materials, and healthy eating.

The limitations were particularly related to the constraints caused by Covid-19 and the small number of activities carried out. As for future suggestions, they emphasize the importance of creating intergenerational sharing activities, and the development of activities using new technologies.

Keywords: Covid-19; Active Ageing; Junta de Freguesia de Quarteira; Older people; Volunteering.

Índice Geral

Resumo.....	v
Abstract	vi
Índice Geral.....	vii
Índice de Figuras e Tabelas.....	x
Índice de Gráficos	xi
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	xii
Introdução	1
I PARTE – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
1. O Idoso e o Envelhecimento	3
2.O Envelhecimento em Portugal.....	5
3.O Envelhecimento na União Europeia.....	9
4. O Envelhecimento Ativo.....	12
4.1 A visão das organizações e políticas	12
II PARTE – O ESTÁGIO.....	17
1.A Instituição de acolhimento do Estágio: o Gabinete Sociocultural da Junta de Freguesia de Quarteira.....	17
2. Metodologia	20
2.1 O Estudo de Caso.....	21
3. Tarefas desenvolvidas no Estágio	24
3.1 O Projeto “A Academia do Saber”.....	24
3.1.1 A Caracterização dos Monitores da Academia do Saber	28
3.1.2 As Entrevistas aos Monitores.....	28
3.1.3 Análise das Entrevistas e Resultados	29
3.2 Apoio Social.....	34
3.3 Projeto Idoso Isolado.....	35
3.4 Projeto dos Bailes Seniores e outros eventos	36
3.5 Outras atividades desenvolvidas	36
3.6 Projeto Saúde 360°	37
3.7 Projeto Ginástica Sénior.....	37
3.8 Projeto Teatro Sénior + Projeto Teatro Comunitário	38
3.9 Projeto das Danças Sociais (singulares e de casais).....	39

3.10 O <i>Workshop</i> – Escolhas Sustentáveis.....	39
3.10.1 A aplicação dos inquéritos	40
3.10.2 Tratamento e Análise dos Resultados	41
III PARTE – A PANDEMIA COVID-19 E O SEU IMPACTO NA APLICAÇÃO DOS PROJETOS	50
IV PARTE – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	51
V PARTE – CONCLUSÕES	57
CALENDARIZAÇÃO DAS TAREFAS EXECUTADAS.....	61
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
APÊNDICES.....	67
Apêndice n.º 1 – Guião de Entrevista.....	67
Apêndice n.º 2 – Dimensões da segunda parte da entrevista.....	71
Apêndice n.º 3 – Resumo biográfico dos entrevistados	78
Apêndice n.º 4 – Amostra.....	82
Apêndice n.º 5 – Nacionalidade	82
Apêndice n.º 6 – Idade	83
Apêndice n.º 7 – Estado Civil	83
Apêndice n.º 8 – Local de Residência.....	84
Apêndice n.º 9 – Tipo de Habitação.....	84
Apêndice n.º 10 – Número de filhos	85
Apêndice n.º 11 – Nível de Escolaridade	85
Apêndice n.º 12 – Meios de Subsistência.....	86
Apêndice n.º 13 – Exercícios para o projeto Idoso Isolado nº1	87
Apêndice n.º 14 – Exercícios para o projeto Idoso Isolado nº2	88
Apêndice n.º 15 – Questionário de satisfação em relação ao <i>Workshop</i> : Escolhas Sustentáveis	90

ANEXOS.....	92
Anexo n.º 1 – Comemoração do Dia do Idoso	92
Anexo n.º 2 – Espaços que fazem parte do projeto Academia do Saber.....	93
Anexo n.º 3 – Reunião com os monitores do projeto Academia do Saber.....	95
Anexo n.º 4 – Aula de Ginástica Sénior	96
Anexo n.º 5 – Apresentação do Projeto Saúde 360º	96
Anexo n.º 6 – <i>Workshop</i> – Decoração de Natal	97
Anexo n.º 7 – <i>Workshop</i> – Escolhas Sustentáveis.....	99
Anexo n.º 8 – Projeto do Idoso Isolado.....	101
Anexo n.º 9 – Sugestões de atividades recolhidas.....	103
Anexo n.º 10 – Uma Vida, Uma História (atividades dos estagiários da Ualg).....	103
Anexo n.º 11 – Ficha de Avaliação do Estágio	104

Índice de Figuras e Tabelas

Figura n.º 1 – Índice de envelhecimento em Portugal entre 1991-2019 (estimativas) e projeções entre 2020-2080.....	6
Figura n.º 2 – Pirâmide etária, Portugal, 2015 (estimativa) e 2035 (projeções, por cenários).....	8
Figura n.º 3 – Pirâmide Etária, Portugal, 2015 e 2080 (projeções, por cenários).....	9
Figura n.º 4 – Pirâmides populacionais, UE-27, 2019 e 2100 (% da população total)...	10
Figura n.º 5 – Estrutura da população por grandes grupos etários, UE-27, 2019-2100 (% da população total).....	11
Figura n.º 6 – Determinantes do Envelhecimento Ativo	15
Figura n.º 7 – Os pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo.....	15
Figura n.º 8 – Mapa da Freguesia de Quarteira	17
Figura n.º 9 – Organograma da JFQ	18
Figura n.º 10 – Sugestões de temas futuros	49
Figura n.º 11 – Recomendações para futuros <i>workshops</i>	49
Tabela n.º 1 – Evolução anual do projeto	25
Tabela n.º 2 – As últimas profissões dos entrevistados antes de entrarem definitivamente na reforma.....	30
Tabela n.º 3 – Alunos da Academia do Saber: total e por sexo.....	53
Tabela n.º 4 – Alunos de Ginástica Sénior: total e por sexo	53
Tabela n.º 5 – Alunos das Danças Sociais (Singulares e casais): total e por sexo	53

Índice de Gráficos

Gráfico n.º 1 – Amostra	41
Gráfico n.º 2 – Simpatia e Disponibilidade do Monitor	41
Gráfico n.º 3 – Domínio das ideias apresentadas	42
Gráfico n.º 4 – Conteúdos abordados e atividades desenvolvidas adequadas	42
Gráfico n.º 5 – Capacidade de motivar os participantes	43
Gráfico n.º 6 – Informações disponibilizadas durante a sessão	43
Gráfico n.º 7 – Interesse dos conteúdos disponibilizados	44
Gráfico n.º 8 – Instrumentos educacionais e interativos utilizados durante a sessão	44
Gráfico n.º 9 – Horário e duração da sessão	45
Gráfico n.º 10 – Equilíbrio apresentado entre a teoria e a prática	45
Gráfico n.º 11 – Instalações do espaço	46
Gráfico n.º 12 – Limpeza do espaço	46
Gráfico n.º 13 – Acessibilidade do espaço	47
Gráfico n.º 14 – Equipamentos e material disponível	47
Gráfico n.º 15 – A minha participação neste <i>Workshop</i> contribuiu para... ..	48

Lista de Siglas e Abreviaturas

AS	Academia do Saber
CALQ	Centro de atividades lúdicas de Quarteira
EA	Envelhecimento Ativo
INE	Instituto Nacional de Estatística
JFQ	Junta de Freguesia de Quarteira
NUTS	Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos
OCDE	Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
Ualg	Universidade do Algarve
EU	União Europeia
UNFPA	Fundo de População das Nações Unidas
WHO	World Health Organization

Introdução

Atualmente, o envelhecimento da população é apontado como um dos mais relevantes fenómenos a nível demográfico e social. Este fenómeno do séc. XXI tem sido estudado em diversas áreas e por inúmeros especialistas, com objetivo de se alcançar melhoria nas respostas por forma a favorecer a qualidade de vida dos indivíduos mais velhos (Pinto, J. C. e Pinto, H. R., 2021:19).

Segundo Fonseca (2020:19), a Organização das Nações Unidas (ONU) realizou em 1982 uma “assembleia mundial sobre envelhecimento”, mas não originou nenhum plano a cumprir. Na Europa, foi somente a partir dos anos 90 do séc. XX, que começaram a surgir as primeiras discussões e debates sobre o tema em estudo, devido à intensificação de relatórios por parte da Organização para o Desenvolvimento e Cooperação Económica (OCDE) e da União Europeia (UE) sobre o aumento crescente de pessoas idosas.

É sabido que as alterações das pirâmides etárias têm demonstrado os variados desafios enfrentados, uma vez que apresentam um aumento na proporção das pessoas idosas, resultado da diminuição da mortalidade e do declínio das populações mais jovens. Atualmente, é observável um aumento da esperança média de vida, consequência, sobretudo dos investimentos em saneamento básico, dos avanços tecnológicos na medicina, entre tantos outros, o que posteriormente se veio a traduzir em melhores condições de vida.

O envelhecimento tem-se tornado cada vez mais um desafio em Portugal, devido à subida dos custos associados aos cuidados para a população idosa, não apenas com a saúde, mas também com as pensões e os custos elevados das assistências sociais para esta faixa etária (Pocinho, 2014). Nesta perspetiva, as respostas sociais que têm vindo a ser promovidas são fundamentais para garantir uma qualidade de vida bem-sucedida.

No âmbito do Mestrado em Sociologia foi realizado um Estágio Curricular no Gabinete Sociocultural da Junta de Freguesia de Quarteira (JFQ). O Estágio teve uma duração de 776 horas e decorreu entre 1 de outubro de 2021 e 24 de fevereiro de 2022, com um período de teletrabalho de 27 de dezembro a 11 de janeiro de 2022, 26, 27 e 31 de janeiro, inclusive. Devido à Covid-19, o *workshop* “Escolhas Sustentáveis” foi adiado de fevereiro para o dia 11 de março.

Note-se que uma parte fundamental do trabalho sociológico se foca na obtenção de “informações com objetivo de melhorar a vida social” (Giddens, 2013:65). Assim sendo, um sociólogo tem a tarefa de investigar a vida social, questionando sempre que possível e encontrando respostas para as questões colocadas através da investigação sistémica (idem, 2013:65).

Em Sociologia, todas as investigações partem de um problema de investigação, que interessa ou preocupa o próprio investigador (idem, 2013). E, de facto, foi assim que surgiu a problemática deste Estágio, uma vez que se considera a dinamização do Envelhecimento Ativo (EA) fundamental para a promoção da saúde para os cidadãos mais velhos, cujo número aumenta dia para dia em Portugal.

Este Estágio teve como objetivo principal analisar as atividades que são direcionadas para o Envelhecimento Ativo, levando a cabo um Estudo de Caso em que a unidade de análise foi a Junta de Freguesia de Quarteira e através do qual foram obtidos dados qualitativos. Também foi pensado e elaborado um inquérito por questionário, relativamente a uma atividade em específico e que foi aplicado aos respetivos participantes.

O Relatório de Estágio está dividido em cinco partes. Na primeira parte, apresenta-se o enquadramento teórico, o qual contém perspetivas e definições sobre o Envelhecimento, o Envelhecimento em Portugal e na UE e o Envelhecimento Ativo. Na segunda parte, dá-se a conhecer a instituição de acolhimento, os objetivos do Estágio e as questões de partida pensadas, o plano metodológico escolhido, a apresentação dos projetos e das tarefas efetuadas ao longo do Estágio. Na terceira parte, fala-se dos constrangimentos provocados pela Covid-19 e o seu impacto nas atividades. Na quarta parte, faz-se uma discussão dos resultados obtidos, com a descrição e interpretação dos mesmos. A quinta e última parte, apresenta as principais conclusões, reflete-se sobre o que foi aprendido, as limitações encontradas no desenvolvimento do Estágio e as sugestões que podem futuramente vir a ser implementadas.

I PARTE – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. O Idoso e o Envelhecimento

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o indivíduo nos países em desenvolvimento, é considerado idoso a partir dos 60 anos de idade, uma vez que a esperança média de vida é menor, já os países desenvolvidos consideram um indivíduo idoso a partir dos seus 65 anos (Fernandes, 2017). O grupo dos 65 ou mais anos tem maior peso nos países industrializados, nos quais as famílias tendem a ter um menor número de filhos e onde os indivíduos vivem mais tempo, por comparação aos países mais desfavorecidos, caracterizados pelo risco de pobreza elevada, de subnutrição e de doença (Giddens, 2013).

Na modernidade, o idoso surge frequentemente associado a alguns estereótipos, uma vez que é apresentado como inativo, pobre e com menos habilitações escolares, por comparação com outras faixas etárias (Rosa, 2012:55). Porém, Félix apresenta um outro pensamento, mais positivo, ao referir que “a velhice deve ser perspetivada como um bom sinal dos tempos, uma verdadeira conquista da humanidade, um importante sinal de progresso e de enriquecimento civilizacional” (2021:376).

Segundo Pereira, o envelhecimento é complexo e resulta “da interação entre múltiplos fatores externos e internos, sobrepondo, de algum modo, as alterações fisiológicas naturais e outras decorrentes de influências externas que o antecipam ou retardam” (2021:83). Neste caso, é de realçar que o envelhecimento não é de todo homogéneo, este varia de indivíduo para indivíduo, de aspetos biológicos e psicossociais, do estilo de vida do próprio indivíduo como também da sociedade a que pertencem, entre outros aspetos (Alves, 2018; Pereira, 2021).

De acordo com Veloso (2015), a longevidade tem possibilitado aos indivíduos repensarem a sua maneira de viver a vida, como por exemplo, estudar por mais tempo, ter uma nova profissão, mesmo numa idade mais avançada, ou simplesmente ir ao encontro de alguma atividade que anteriormente não podiam usufruir. Porém, estas ações somente são possíveis se se fomentarem anos de vida extra com boa saúde, porque se estes anos forem marcados por declínios na capacidade física e psíquica do indivíduo, a sociedade sofrerá encargos e implicações negativas, tanto nos custos com a saúde e despesas com as pensões (Foster e Walker, 2013).

O envelhecimento pode ser definido igualmente através do envelhecimento individual e do envelhecimento coletivo. Segundo Ballesteros, Robine, Walker e Kalache (2013), argumentam que o envelhecimento individual consiste na experiência vivenciada do próprio ser humano, que está associada a uma perda funcional e também ao aparecimento de doenças. É de destacar que os gerontologistas referem que apenas 25% da forma como os indivíduos envelhecem está relacionada com fatores genéticos e que cerca de 75%, corresponde às condições ambientais em que vivem e os próprios comportamentos que os indivíduos praticam (idem, 2013).

Já na perspectiva de Rosa, o envelhecimento individual reparte-se pelo envelhecimento cronológico e pelo envelhecimento biopsicológico (2012:20). Relativamente ao processo cronológico, a autora reflete que é um processo exclusivo da idade, é um “processo universal, progressivo, inevitável”, uma vez que quando nascemos teremos que um dia de envelhecer. Já o envelhecimento biopsicológico, é mais variável em termos de idade, uma vez que o envelhecimento é iniciado de diferentes formas por cada indivíduo, em alguns indivíduos começam-se a notar cabelos brancos ou mesmo sinais de rugas aos 40 anos, em outros aos 50 anos, neste caso conforme os seus comportamentos e hábitos ao longo da vida (Rosa, 2012:20). O nível psicológico, este não é por si só progressivo, mas sim torna-se visível à medida que o tempo avança, e tem a ver com a parte da memória, da dificuldade e falta de motivação para aprendizagem de novas perspectivas, dificuldade na resolução de problemas, clareza de pensamentos, entre outros aspetos (Giddens, 2013).

O envelhecimento coletivo, reparte-se em duas noções essenciais: o envelhecimento demográfico (populacional) e o envelhecimento societal (da sociedade). No envelhecimento demográfico, é necessário interiorizar que todos os indivíduos são organizados por categorias etárias, nomeadamente na idade jovem, ativa e idade idosa. Estas últimas, são consideradas três categorias estatísticas que correspondem às fases do ciclo da vida, nomeadamente:

“até aos 15 anos, antes da entrada na idade em que é possível ser-se activo, os jovens; entre os 15 anos e os 64 anos, a idade activa; com 65 ou mais anos, ou seja, a partir da idade «normal» de reforma, os idosos, também referidos também como terceira idade” (Rosa, 2012:23).

Porém, é de destacar, que segundo as últimas atualizações da Segurança Social (2022), a idade de acesso à pensão de reforma aumentou de 66,6 anos em 2021, para 66,7 anos em 2022.

Já o envelhecimento societal corresponde a uma perspetiva em que a população poderá estar a envelhecer, mas a própria sociedade não, ou seja, isto quer dizer que a sociedade consegue dar resposta a tempo para atingir os fins com qualidade, porém, não é o que se tem verificado em Portugal. De facto, o envelhecimento demográfico é expresso como um problema social nas atuais comunidades, e posteriormente poderá repercutir-se em complicações nas sociedades atuais, nomeadamente: em fragilidades na economia; no aumento das despesas das pensões provocando sobrecarga do sistema; e os encargos com a saúde para esta faixa etária (Rosa, 2012).

2.O Envelhecimento em Portugal

Em Portugal, foi após a revolução do dia 25 de abril de 1974, precisamente com a consagração de 1976 do direito de todos os indivíduos terem acesso à Segurança Social e a terem apoios relacionados com a ação social, que foi possível pensar em ideias que desenvolvessem políticas sociais canalizadas para os indivíduos mais idosos (Saúde, Fernandes, Balancho, Raposo e Parrança, 2020). É de constatar que, cada vez mais se torna urgente obter respostas e implementar mais planos inovadores com vista à promoção do bem-estar dos idosos, devido aos elevados níveis que se estão a atingir de longevidade (idem, 2020).

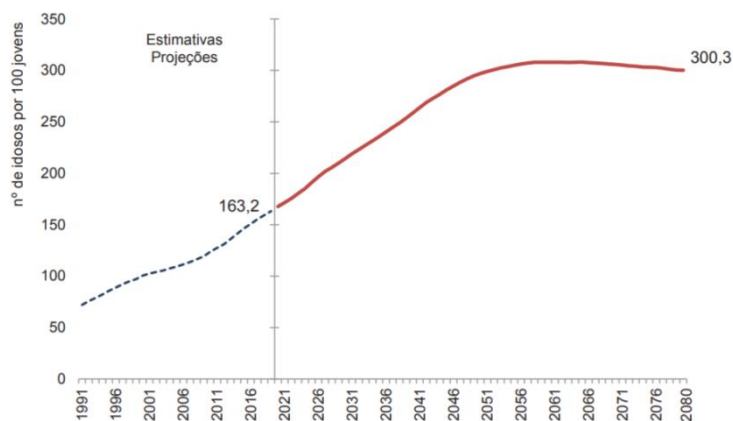
Como tal, a esperança média de vida à nascença em Portugal, no período de 2019-2020, correspondia a 80,72 anos: 77,67 anos para o sexo masculino e 83,37 anos para o feminino (INE, 2022). Segundo Figueiredo (2020) como citado por Chora, Faria e Fernandes (2020:165), a longevidade das mulheres “torna-as mais suscetíveis a doenças crónicas (osteoporose, hipertensão, diabetes, artrite, entre outras)”, já no que diz respeito ao sexo masculino, estes encontram-se “mais suscetíveis a sofrer de doenças cardíacas ou acidentes vasculares cerebrais”. A esperança média de vida aos 65 anos, no período de 2019-2021, atingiu um valor de 19,35 anos, no qual o sexo masculino ainda pode esperar viver mais 17,38 anos e o feminino cerca de 20,80 anos, o que corresponde a ganhos de vida muito significativos. De acrescentar que, em Portugal, nos últimos 10 anos, a esperança média de vida aos 65 anos aumentou cerca de 5,5 meses para os homens e 7,2 meses para as mulheres (INE, 2022).

Segundo Rosa (2012), na década de 40 do séc. XX, apenas 46% conseguia atingir os 56 anos, ou seja, menos de metade da população, enquanto atualmente mais de 80% atinge os 65 e mais anos de vida. Nesta linha, é de refletir que as consequências do prolongamento dos anos de vida resultaram dos avanços da medicina, uma vez que são cada vez mais controláveis as doenças crónicas, nomeadamente a hipertensão, os diabetes, entre outras (idem, 2012:30).

O envelhecimento pode ser calculado pelo Índice de Envelhecimento, um índice que corresponde à “relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente entre o quociente entre o número de pessoas com 65 anos ou mais e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos” (INE, 2022).

Em 1991, o Índice de Envelhecimento, em Portugal, correspondia a 27,5 idosos por cada 100 jovens, enquanto em 2019, passou a corresponder a 161 idosos por cada 100 jovens, uma diferença bastante acentuada (Pordata, 2022). Segundo projeções futuras, este índice poderá vir a duplicar o seu valor entre 2020 e 2080, atingindo um índice de 300 idosos por cada 100 jovens, conforme observado na figura n.º 1 (INE, 2020).

Figura n.º 1 - Índice de envelhecimento em Portugal entre 1991-2019 (estimativas) e projeções entre 2020-2080



Fonte (INE, 2020)

De realçar que a faixa etária dos 65 ou mais anos, em 2001, apresentava 1.705.274 indivíduos e, já mais recentemente, em 2019, 2.262.325 indivíduos, ou seja, o correspondente a 22% do total da população portuguesa (Pordata, 2021; Moreira, 2020).

E, segundo dados da Eurostat, Portugal encontra-se em 4.º lugar como um dos países com indivíduos mais envelhecidos da UE27 com uma taxa de 22,1% (2020).

De acordo com Maruta, as investigações científicas atuais apontam para a previsão de que “dentro de 60 anos, quase metade da população portuguesa terá mais de 65 anos” (2021:99). Também Neto refere que Portugal, em 2050, poderá vir a ser o país mais envelhecido do continente europeu, com uma previsão de 40% de indivíduos com mais de 60 anos. É nesta lógica, que a saúde pública surge como prioritária, uma vez que cada vez é mais evidente que a população idosa necessita de acompanhamento médico até ao fim de vida (2021:202).

Outro dos receios apontados pelos investigadores reflete-se na solidão e no isolamento familiar, tanto em meio rural como urbano. No meio rural é visível o despovoamento e a emigração da faixa etária mais jovem para as cidades metropolitanas, enquanto no urbano, vive-se em anonimato, em situações de afastamento dos próprios filhos e de outros familiares (Rosa, 2012).

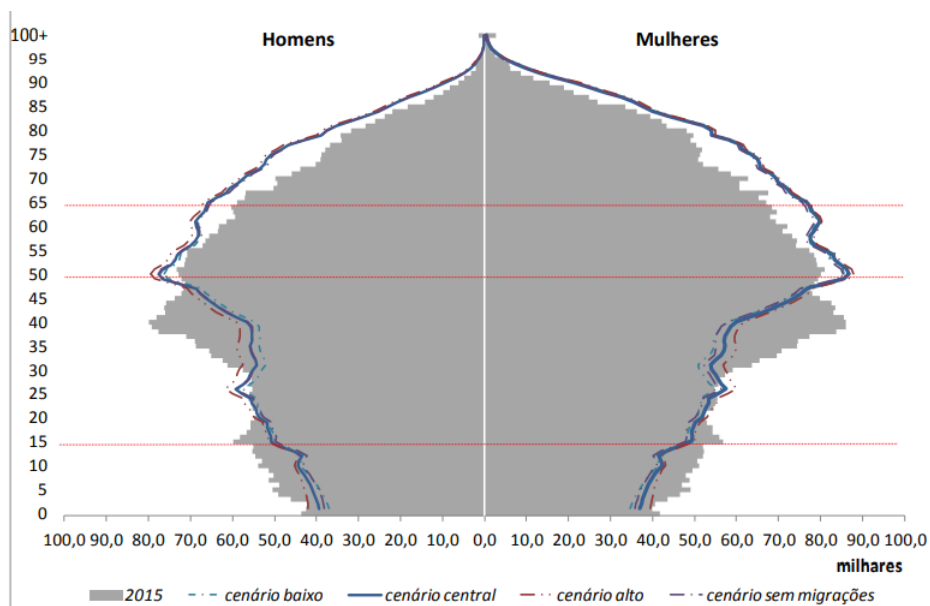
Em conjunto com estes receios, outras evidências estão em destaque em Portugal, com o crescente envelhecimento demográfico, ou seja, a produtividade começa por ser inferior à que seria esperada e não há renovação de gerações. De referir que, em 1960, cada mulher em idade fértil tinha em média 3,2 filhos, e atualmente, a média não chega sequer aos dois filhos. A descida do número dos jovens apresenta valores preocupantes se atendermos ao Índice Sintético de Fecundidade, no qual é apresentada a percentagem de filhos que uma mulher tem em idade fértil. Em 2019, a média não chegava a 1,4 filhos por mulher (Moreira, 2020), sendo que o valor necessário para a renovação de gerações é de 2,1 filhos (INE, 2022).

Segundo o INE (2020), a população portuguesa, em 2019, atingiu os 10,28 milhões de indivíduos. Porém, segundo as projeções da população residente por sexo e por idade em Portugal e NUTS II (2015-2080), apontam para uma descida da população nos próximos anos (INE, 2017).

Em seguida, apresentam-se algumas das previsões realizadas por especialistas, relativamente à evolução da população nas diferentes faixas etárias. Esta evolução foi caracterizada por diferentes cenários, tais como: “cenário baixo” – consideradas as hipóteses pessimistas para a fecundidade e para as migrações, bem como evidências centrais para a mortalidade; “cenário central” – consideradas as hipóteses de evolução

central da fecundidade, da mortalidade e das migrações; e o “cenário alto” – consideradas as hipóteses otimistas da fecundidade, da mortalidade e das migrações (INE, 2017).

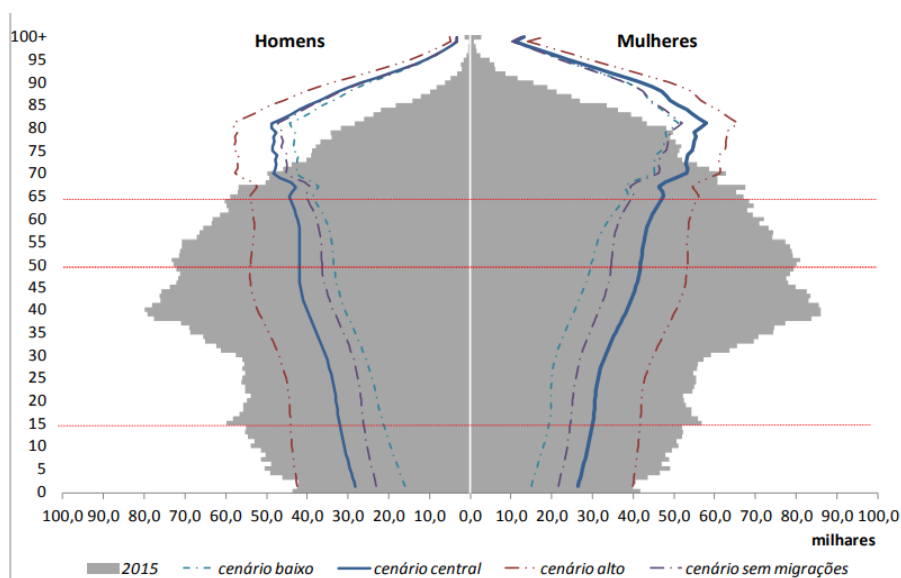
Figura n.º 2 - Pirâmide etária, Portugal, 2015 (estimativa) e 2035 (projeções, por cenários)



Fonte: INE (2017)

Na projeção para 2035, e tendo em conta um cenário central, a população portuguesa poderá apresentar 9,9 milhões de indivíduos; num cenário baixo, 9,4 milhões; e num cenário mais alto, poderá atingir os 10,4 milhões de indivíduos. É possível observar na figura n.º 2 que haverá um aumento da população idosa, sobretudo devido à elevada longevidade humana.

Figura n.º 3 - Pirâmide Etária, Portugal, 2015 e 2080 (projeções, por cenários)



Fonte: INE (2017)

Na projeção de 2080, é possível evidenciar num cenário central em que a população portuguesa poderá atingir os 7,5 milhões; num cenário baixo, 5,8 milhões; e num cenário mais elevado, os 9,5 milhões de indivíduos. Como tal, prevê-se que o país apresente ainda uma população significativa com 70 anos ou mais, mas em contrapartida, apresente também um Índice de Envelhecimento mais baixo. A descida deste índice poderá ser explicada através de níveis de natalidade mais elevados e do decréscimo do número de idosos, visível na figura n.º 3.

3.0 Envelhecimento na União Europeia

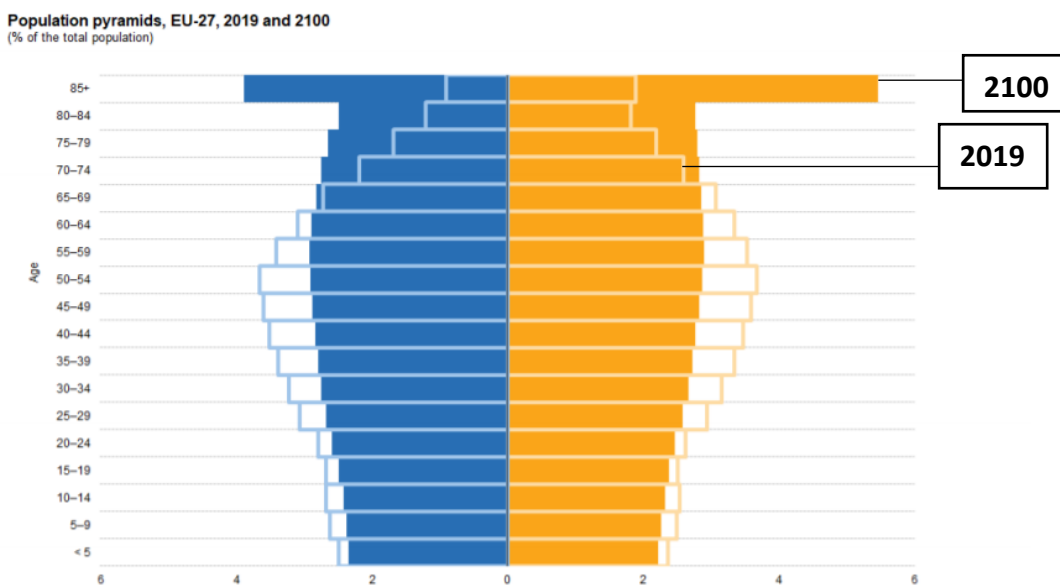
Segundo a Eurostat (2020), o envelhecimento é um fenómeno que já começou há décadas no continente europeu e que tem vindo progressivamente a acentuar-se. Dois indicadores têm alterado a estrutura das pirâmides etárias, nomeadamente o decréscimo da natalidade e o aumento da esperança média de vida, que resulta do alargamento do topo, o que efetivamente se traduz numa elevada percentagem da população na faixa mais idosa. De realçar, que a quantidade de indivíduos em idade ativa tem vindo a diminuir, e consequentemente, o número de indivíduos a entrar na reforma tem vindo a aumentar.

Nesta linha, e com o auxílio de projeções futuras, poder-se-á perceber que a faixa do grupo etário mais ativo irá cada vez mais “suportar” os encargos com a população mais envelhecida. Segundo as estatísticas analisadas, em 1 de janeiro de

2019, a população na UE (27) era de 446,8 milhões de pessoas, entre as quais os jovens até aos 14 anos representavam apenas 15,2 %; os indivíduos em idade ativa, ou seja, até aos 65 anos, 64,6 %; e os idosos com 65 ou mais anos 20,3 %. Ou seja, como se pode comprovar, a percentagem dos idosos é maior do que a percentagem dos indivíduos em idade jovem (Eurostat, 2020).

De facto, com a apresentação das pirâmides etárias seguintes, procurou-se relacionar as estatísticas da UE com o envelhecimento demográfico atual. O número de indivíduos com idades avançadas é notório e o número de jovens e pessoas em idade ativa é bastante reduzido. Poder-se-á visualizar na figura n.º 4, designadamente a pirâmide etária de 2019 e a projeção futura para 2100, na qual cada barra corresponde à proporção de cada sexo (masculino - azul e feminino – cor de laranja) e ao grupo etário (0 – 85+) no total da população (Eurostat, 2020).

Figura n.º 4 - Pirâmides populacionais, UE-27, 2019 e 2100 (% da população total)



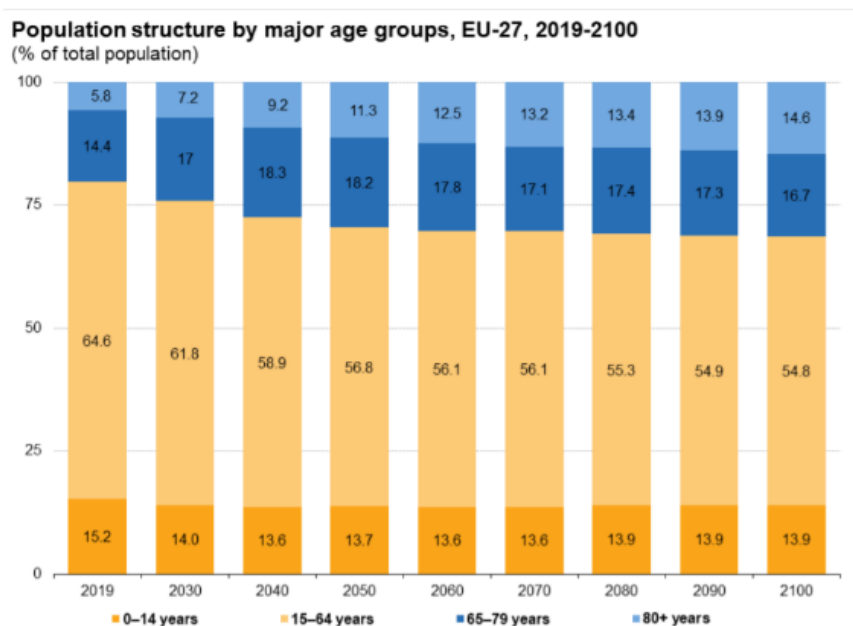
Fonte: Eurostat Statistics Explained, na Europa (2020)

Na figura n.º 4, é visível o envelhecimento no topo da pirâmide e o envelhecimento na base. O primeiro acontece devido ao crescimento da faixa etária de 65 ou mais anos. Este acontecimento é explicado pelo sucessivo aumento da longevidade, uma vez que a esperança média de vida também tem vindo a apresentar valores cada vez mais elevados. Já o segundo, acontece devido à diminuição da faixa

etária das crianças e dos jovens e é explicado pelos níveis baixos de fertilidade (Eurostat, 2020).

De acordo com a Eurostat (2020), prevê-se que a população da UE27 continue a aumentar, atingindo o seu maior número em 2026 com 449,3 milhões, e que posteriormente entre em decréscimo para 416,1 milhões até à data da última previsão (2100). Nesta projeção, é possível constatar que a população irá continuar a envelhecer, porém a pirâmide ganhará uma outra forma, neste caso de paralelepípedo. Isto porque a faixa da população com idades entre os 45-54 anos de idade irá estreitar significativamente e aumentar a partir dos 65 anos de idade, principalmente nas mulheres (idem, 2020).

Figura n.º 5 - Estrutura da população por grandes grupos etários, UE-27, 2019-2100 (% da população total)



Fonte: Eurostat Statistics Explained, na Europa (2020)

Segundo a figura n.º 5, um dos aspetos mais notórios desta projeção refere-se ao crescimento mais acelerado do grupo dos indivíduos com 80 ou mais anos, do que qualquer outro grupo etário. Nomeadamente, a percentagem de pessoas com 80 anos ou mais entre 2019 e 2100 irá crescer significativamente de 5,8% para 14,6%, como também entre as idades 65-79 irá aumentar de 14,4% para 16,7%. De realçar que a população jovem (0-14 anos) irá diminuir ainda mais, ao passar de 15,2% para 13,9%

(Eurostat, 2020). Tal como acrescenta o Fundo de População das Nações Unidas, em 2050, pela primeira vez no mundo, haverá mais idosos que crianças menores de 15 anos (Fundo de População das Nações Unidas e *HelpAge International*, 2012).

4. O Envelhecimento Ativo

As primeiras concepções sobre o Envelhecimento Ativo (EA) surgiram nos Estados Unidos, na década de 60 do séc. XX, tendo como principal visão o desenvolvimento de atividades de inclusão e de combate ao isolamento, mesmo em idades mais avançadas (Havighurst, 1963 citado por Foster e Walker, 2013). Porém, somente em meados dos anos 90, e mais especificamente na Europa, começou-se por abranger a relação entre a saúde e a atividade nas esferas institucionais, profissionais e científicas, tendo como objetivo desconstruir a visão de “inatividade”, que é acompanhada pela velhice, e incentivar a autonomia e a participação em atividades, numa lógica de promover a participação do indivíduo na promoção da saúde (Foster e Walker, 2021:4).

De facto, diversos autores adotaram palavras específicas para abranger a visão positiva do envelhecimento, tais como: “saudável”, “bem-sucedido”, “ótimo”, “útil”, “produtivo”, “ativo”, “positivo”, “envelhecer bem”, ou envelhecer em “boa vida” (idem, 2021).

Em 2002, a WHO apresenta uma definição de EA em que o define como o “processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (WHO, 2002:12), enquanto a palavra “ativo” refere-se principalmente à “participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho” (idem, 2002:13).

4.1 A visão das organizações e políticas

A OMS, as entidades de saúde e outras instituições atuais, têm vindo a alertar para a criação de políticas, novas práticas sociais e respostas eficazes, que possibilitem uma nova e renovada imagem atual do envelhecimento. De facto, segundo Garcia (2021), o EA tem sido uma questão social que tem vindo a ser investigada nas mais diversas áreas científicas. O EA tem vindo a influenciar políticas que abrangem ações

nacionais, regionais e internacionais, num nível de responsabilidade individual e coletiva (São José e Teixeira, 2014). É de salientar que com o aumento da esperança média de vida, Portugal tem vindo a reajustar-se em diversas dimensões. Num primeiro momento, foram criadas diversas “políticas públicas de segurança social, de benefícios sociais médicos e medicamentosos, de solidariedade social e também de saúde (Garcia, 2021). Numa fase posterior, foram sendo dados indícios de aparecimento de políticas públicas com o intuito de “prolongamento da idade de reforma, a criação e diversificação de universidades para a terceira idade, facilitação de atividades recreativas e de lazer da natureza intergeracional, o maior uso de meios tecnológicos (...)” (idem, 2021:353).

A UE destacou o ano de 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações. Esta iniciativa tem como objetivo criar investigação e resultados, debates e discussões para contribuir na execução de medidas favorecedoras para o envelhecimento. Foi a partir daqui que a UE adotou uma nova definição com uma resposta ainda mais positiva do EA:

- “1. permitir que tanto homens como mulheres permaneçam empregados durante mais tempo através da transposição de barreiras estruturais (...) e da oferta de incentivos adequados, ajudando assim inúmeros idosos a permanecer ativos no mercado de trabalho com benefícios sistémicos e individuais;*
- 2. facilitar uma cidadania ativa através da disponibilização de ambientes que impedem a contribuição junto da sociedade por parte de idosos e idosas;*
- 3. permitir que tanto mulheres como homens mantenham a sua boa saúde e vivam independentes enquanto envelhecem, graças a uma abordagem de vida com um envelhecimento saudável (...)” (UE, 2012:3).*

De acordo com esta definição, é possível atribuir um maior valor à dimensão económica, uma vez que é referido que tanto o sexo masculino como o feminino, devem contribuir produtivamente para a sociedade em que se inserem (São José e Teixeira, 2014), numa lógica de se manterem no mercado de trabalho mais tempo, podendo desempenhar uma outra função da habitual e com horários menos sobrecarregados.

De facto, em Portugal, a taxa de atividade de indivíduos com 65 ou mais anos, ronda os 11,5%, enquanto na UE27, os dados apontam para 5,7%. É de destacar um estudo da Eurofound, em 2019, intitulado “*Rendimento do Trabalho depois da Reforma na União Europeia*”, o qual destaca que mais de metade do valor dos que se encontram em ativo, desempenham tarefas de foro não remunerado, mas apenas porque “se

encontram capazes, gostam do que fazem, ou pretendem-se sentir-se úteis, combatendo deste modo também a solidão e o isolamento social” (Pinto, 2021:287). Segundo a Pordata (2019), em 2016, os indivíduos com 65 ou mais anos e no domínio da participação, todos os meses fizeram voluntariado social (5%), frequentaram semanalmente um clube ou associação (8%), foram a uma manifestação (1%) ou cuidaram dos netos várias vezes por semana (22%).

Outra análise da *Eurofound European Quality of life Survey* (2022), destaca que são vários os trabalhadores com 50 ou mais anos que preferem trabalhar menos horas. Neste caso, o indivíduo ao trabalhar o número de horas desejado, poderá ser considerado uma vantagem, uma vez que terá maior motivação para se manter mais tempo no mercado laboral (Eurofound, 2022). De facto, a Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho, reflete que o crescente envelhecimento populacional apresenta desafios relevantes aos peritos, sobretudo na formulação de políticas que dizem respeito ao emprego, às condições de trabalho, ao padrão de vida e ao bem-estar do indivíduo. Como tal, para que a faixa etária mais envelhecida continue a exercer funções de trabalho, é necessário praticar um novo pensamento tanto a nível das empresas, como em todos os países da União Europeia (idem, 2022).

A OMS e a UE refletem que o “envelhecer ativamente” é necessariamente fazer “atividades produtivas”, podendo estas ser de carácter económico ou social, uma vez que as atividades sociais tendem a diminuir os níveis de depressão ao longo da vida, como por exemplo, as atividades ligadas á igreja, que são uma fonte de atividade positiva socialmente aceite (Croezen, Lenthe e Burdorf, 2013 citado por São José e Teixeira, 2014). Segundo Ribeiro e Paúl (2018:3), o EA deverá ser considerado ao longo do curso de vida, ou seja, mais numa lógica comportamentalista e individualista, uma vez que é responsabilidade de cada ser humano traçar uma trajetória de vida positiva, para ter um futuro envelhecimento de bem-estar físico, psicológico e saudável.

Segundo a OMS (2002) citado por Ribeiro e Paúl (2018:3), é possível destacar os determinantes do EA, nomeadamente, os determinantes económicos (rendimentos, proteção social); os serviços sociais e de saúde (favorecem a promoção da saúde e de prevenção de doenças, acessíveis a todos); os determinantes comportamentais (os estilos de vida saudáveis, como também o cuidado individual e ativo da própria saúde); os determinantes pessoais (como os fatores biológicos, genéticos e psicológico);

Figura n.º 6 - Determinantes do Envelhecimento Ativo

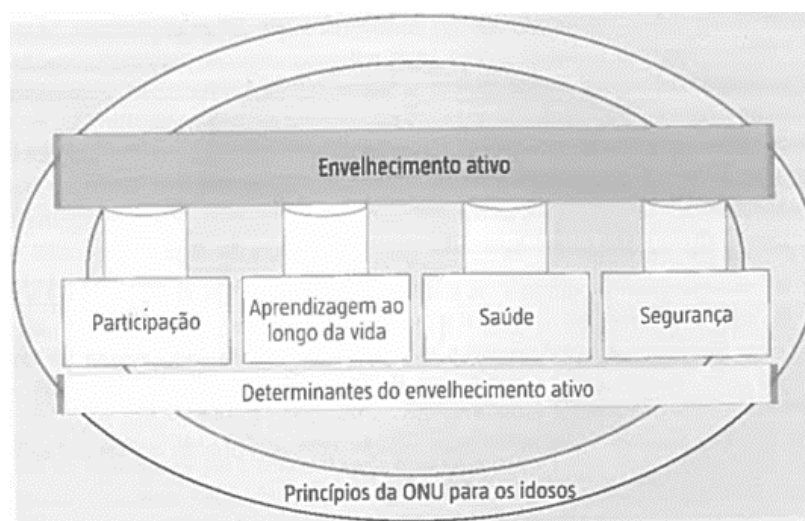


Fonte: Ribeiro e Paúl (2018:3)

o ambiente físico (acessibilidade ao serviço de transportes, alojamento e vizinhança seguras e adequadas para viver, água limpa, ar puro e alimentos seguros e acessíveis); e os determinantes sociais (o apoio social, acesso à educação, a alfabetização, como também a prevenção da violência e do abuso) (Ribeiro e Paúl, 2018:3).

Segundo a WHO (2002) é de extrema importância assegurar a participação dos idosos na sociedade atual. Como tal, é necessário consciencializar para a responsabilidade que cada indivíduo tem em tornar a sua vida menos passiva e menos dependente e mais autónoma e participativa. Nesta lógica, a OMS centrou-se em quatro pilares para promover a vida participativa e inclusiva, nomeadamente: a saúde, a segurança, a participação e a aprendizagem (Ribeiro e Paúl, 2018:4).

Figura n.º 7 - Os pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo



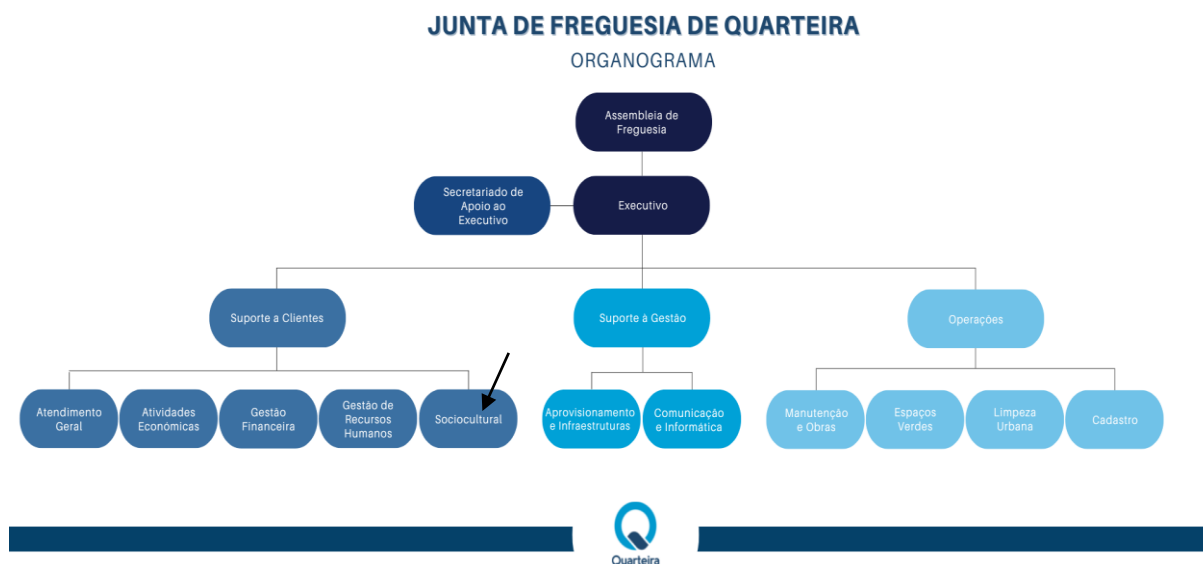
Fonte: Ribeiro e Paúl (2018:5)

O fator saúde corresponde aos diagnósticos médicos realizados frequentemente pelo indivíduo; o fator segurança, corresponde a “um olhar crítico” sobre o planejamento urbano e os lugares habitados, mas também sobre os espaços privados e o clima social de não violência das comunidades; o fator participação social, corresponde à sociedade em que o indivíduo se integra, sobretudo no seio familiar e entre amigos. A participação e a inclusão nestes, torna-se uma verdadeira prova de vida em sociedade (idem, 2018).

O fator aprendizagem ao longo da vida corresponde às alterações da distribuição das ocupações e dos papéis adquiridos pelo indivíduo, mudanças de carreira, devido às elevadas exigências do mercado, formação ao longo da vida devido às concorrências de outras empresas e outros indivíduos, e sobretudo uma preocupação antecipada com as tarefas que serão realizadas no futuro, quando atingirem a idade da reforma. De realçar que apesar da aprendizagem que é adquirida nos primeiros anos de vida, esta não deverá ser estagnada, mas sim continuada na idade adulta e posteriormente na idade da velhice. Como tal, na perspetiva de Ribeiro e Paúl (2018:6), a aprendizagem ao longo da vida “para” e “com” os cidadãos idosos é crucial na inclusão dos mesmos em todas as esferas sociais. O quarto fator da estrutura política também legitima a importância do papel das instituições, das próprias empresas, que possivelmente terão de se adaptar às transformações do índice de longevidade, sendo caracterizado por um desafio contemporâneo (idem, 2018:6). Pinto realça que são muitos os indivíduos que pretendem manter-se ativos, mesmo quando a sociedade força a aceitar a “reforma das suas atividades profissionais apenas por critério etário” e é neste contexto que é necessário construir programas como academias ou universidades séniores (2021:286). Estes servirão para os indivíduos manterem-se ativos e participativos, promovendo melhorias de saúde e qualidade de vida dos mesmos (Jacinto, 2020).

fregueses podem relatar os problemas existentes “Na Minha Rua”, o “Projeto Olhar Quarteira”, e o “Espaço Cidadão” (Junta de Freguesia de Quarteira, 2022).

Figura n.º 9 - Organograma da JFQ



Fonte: JFQ (2022)

Competências do Gabinete Sociocultural

Ao Gabinete Sociocultural compete, segundo o artigo 22.º do Regulamento n.º 502/2021 publicado no Diário da República, 2.ª Série, de 27 de maio de 2021:

1. Promover o desenvolvimento cultural da comunidade, apoiando e implementando atividades sociais, culturais e desportivas;
2. Executar ações de desenvolvimento a integrar no plano de atividades da Freguesia;
3. Gerir os espaços de cultura e espetáculos culturais existentes;
4. Propor e desenvolver ações e programas de informação e animação em cooperação com outros serviços, por forma a potenciar a sua função sociocultural;
5. Colaborar com outros serviços públicos no desenvolvimento de programas especiais e integrados visando a dinamização da prática sociocultural e ainda de grupos populacionais específicos;
6. Fomentar o desenvolvimento de coletividades sociais e culturais e de desenvolvimento local e comunitário;
7. Contribuir para a preservação e divulgação de práticas e expressões da cultura popular e recreativa, regional e nacional;
8. Superintender a gestão dos equipamentos de âmbito cultural;

9. Apoiar as associações e grupos que localmente se propõem executar ações a nível social, cultural e desportivo;
10. Fomentar as artes tradicionais da região, designadamente a poesia popular e as atividades artesanais, e promover estudos destinados a recolher e divulgar a cultura popular tradicional;
11. Programar e executar ações de desenvolvimento a integrar no plano de atividades da Freguesia;
12. Diagnosticar e Identificar as necessidades e os problemas sociais e psicossociais dos fregueses;
13. Elaborar planos de ação adequados à natureza das necessidades e problemas sociais e psicossociais dos fregueses;
14. Executar as ações previstas nos planos de ação social;
15. Criar respostas sociais que vão de encontro às necessidades da população carenciada;
16. Promover ou acompanhar as atividades que visem especificamente categorias de fregueses aos quais se reconheçam necessidades particulares de apoio ou assistência;
17. Propor e desenvolver serviços sociais de apoio a grupos de indivíduos específicos, às famílias e à comunidade, no sentido de desenvolver o bem-estar social;
18. Prestar informação e apoio às pessoas com deficiência;
19. Realizar ações que promovam a inclusão social das pessoas com deficiência;
20. Prestar informação a toda a população imigrante da Freguesia, qualquer que seja a sua nacionalidade, etnia ou religião;
21. Estudar o fenómeno imigração na Freguesia e elaborar planos de ação com atividades que promovam o acolhimento e integração da população imigrante;
22. Elaborar e executar atividades que promovam o envelhecimento ativo e saudável da população;
23. Implementar medidas de combate ao isolamento de pessoas idosas;
24. Participar na conceção, implementação e avaliação de programas e projetos de apoio social tendo em vista a promoção do desenvolvimento social local;
25. Colaborar com as instituições vocacionadas para intervir na área de ação social;
26. Apoiar socialmente as instituições de Solidariedade Social, educativas e outras existentes na área do município ou que prestem apoio a residentes na Freguesia;
27. Colaborar com os serviços de Proteção Civil e do Rendimento Social de Inserção, no acompanhamento social dos fregueses;

28. Efetuar inquéritos socioeconómicos e outros solicitados à Freguesia;
29. Propor as medidas adequadas a incluir nos planos de atividades anuais e plurianuais;
30. Efetuar estudos que detetem as carências da população em técnicos e equipamentos de saúde e sugerir as medidas adequadas à sua resolução;
31. Garantir a continuidade do Projeto “Academia do Saber”;
32. Garantir a continuidade da Comissão Social de Freguesia;
33. Gerir as parcerias no âmbito sociocultural entre a JFQ e outras entidades;
34. Realizar ações com vista à qualificação da população da Freguesia;
35. Sensibilizar a população para a causa animal.

2. Metodologia

O Estágio Curricular teve como objetivo principal analisar as atividades da Junta de Freguesia de Quarteira que estão particularmente direcionadas para o Envelhecimento Ativo e que são promovidas pelo Gabinete Sociocultural. Estas atividades não são única e exclusivamente dirigidas a indivíduos com 65 ou mais anos. O público-alvo abrange os adultos maiores (com 50 ou mais anos de idade) e residentes na freguesia de Quarteira, no concelho de Loulé.

Na pequena investigação, que se teve a oportunidade de realizar no Estágio Curricular, foram formuladas as seguintes questões de partida:

- a) Quais as estratégias da Junta de Freguesia para promover o bem-estar das pessoas idosas e dinamizar atividades que vão ao encontro dos princípios do Envelhecimento Ativo? De que modo são postas em prática? Que recursos utilizam?
- b) De que modo a Junta de Freguesia procura incluir os idosos mais isolados, vulneráveis e dependentes?
- c) Quais os projetos da Junta de Freguesia que têm um maior impacto entre os participantes? Existem diferenças de participação entre os homens e as mulheres?
- d) Estes projetos contam com o apoio de voluntários? Se sim, em que projetos? E quem são estes voluntários? Que idades têm? Que ocupações profissionais

detinham ou detêm no ativo? Quais as motivações que os levaram a fazer voluntariado neste projeto? E quais as suas perspetivas futuras?

Segundo Almeida, “falar de metodologia da pesquisa empírica é falar dos processos e dos instrumentos de trabalho, dos procedimentos teóricos à implementação dos dispositivos técnicos, a que recorrem os sociólogos para conhecer e dar a conhecer a realidade social” (1994:193). Para realizar uma investigação sobre a realidade social, o sociólogo pode ter de utilizar variados métodos e técnicas de recolha de dados que no caso em questão foram aprendidos no decorrer da Licenciatura em Sociologia e na parte curricular do Mestrado, em unidades curriculares tais como: “Metodologias de Investigação”; “Métodos e Técnicas de Investigação Quantitativa”; “Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa”; “Métodos de Planeamento e Avaliação” e “Análise de Dados I, II, III”.

Neste sentido, operacionalizámos um Estudo de Caso, através do qual obtivemos os dados qualitativos e quantitativos para dar resposta às questões de partida.

2.1 O Estudo de Caso

As primeiras pesquisas qualitativas surgiram no final do séc. XIX e no início do séc. XX, com Bronislaw Malinowski e os Estudos Etnográficos, com Robert Park e os membros da Escola de Chicago. O objetivo das pesquisas qualitativas passa por identificar características de como os próprios indivíduos constroem a vida em sociedade (Ritchie e Lewis, 2003). Como referem Bogdan e Biklen, (2013), a investigação qualitativa permite uma compreensão mais abrangente, sob o ponto de vista do entrevistado, com a recolha de dados ricos em pormenores sobre os locais e a vida quotidiana, possibilitando por esta via o acesso a uma panóplia riquíssima daquilo que decorre da experiência humana.

Nesta investigação, a opção recaiu na utilização de um Estudo de Caso (descritivo/exploratório), uma vez que segundo Yin (2001:63), este tem como base definir o caso “revelador”, na medida em que o investigador observa e analisa certas situações que ainda não foram previamente analisadas por peritos científicos. A possibilidade de utilizar várias fontes de evidência é para Yin (2001), um dos pontos

fortes dos Estudos de Caso. Na perspectiva de Ponte (1994), o Estudo de Caso corresponde a uma entidade bem elucidada, como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma pessoa, ou mesmo uma unidade social de interesse. Esta abordagem pretende entender na complexidade o seu “como” e os seus “porquês”, numa perspectiva de realçar a sua unidade e identidades próprias. Define-se como sendo uma investigação específica e particular, partindo para a descoberta do que há de essencial e de característico no estudo (idem, 1994).

Yin (1984) citado por Ponte (1994) salienta que o Estudo de Caso é uma investigação de natureza empírica, que se reflete no trabalho de campo, apresentando um estudo mais realista sobre uma entidade, incluindo fontes múltiplas de pesquisa, tais como: as entrevistas, os diferentes tipos de observação, os documentos oficiais e artefactos. É de referir que nesta análise pretendemos dar a conhecer as situações tal como são na realidade, apoiando-nos na descrição de acontecimentos que foram surgindo no decorrer do Estágio e o Estudo de Caso permite-nos uma maior aproximação com os intervenientes, o que proporciona a obtenção de informações mais pormenorizadas.

Segundo Eisenhardt e Graebner (2007), deve ser adotado um Estudo de Caso quando se pretende analisar algo único, extremo ou crítico. Uma etapa fundamental ao planear e conduzir um Estudo de Caso consiste em definir a unidade de análise, ou seja, selecionar o caso “revelador” (Yin, 2001). Assim sendo, o “caso” escolhido foi a Junta de Freguesia de Quarteira, atendendo aos objetivos do Estágio e às particularidades e relevância que reconhecemos a esta autarquia no âmbito da promoção da qualidade de vida entre os mais velhos da freguesia. De igual modo, o fácil acesso da mestrandia à unidade de análise, por residir nesta freguesia, foi um dos fatores que pesaram favoravelmente nesta escolha.

A utilização da observação direta é fundamental, na medida em que observa os “comportamentos no momento” em que eles estão a ser concebidos, sem qualquer tipo de intervenção. Nesta lógica, um investigador observa do “exterior” e não participa na vida dos sujeitos (Campenhoudt, Marquet e Quivy, 2019:267). Já na observação participante, o investigador participa na vida coletiva, estudando “os seus modos de vida dos indivíduos, de dentro, e pormenorizadamente” (idem, 2019:268). Utilizou-se a observação direta e participante da realidade quotidiana das pessoas idosas nos projetos desenvolvidos pela JFQ. As observações exigiram que fosse necessário permanecer nas

instalações desta autarquia, observar e participar em algumas aulas desenvolvidas para conhecer de perto as dinâmicas e as atividades organizadas. Foram, ainda, utilizados instrumentos como: um gravador e um telemóvel com acesso à câmara para captar fotografias e observações pertinentes, previamente autorizadas verbalmente pelos intervenientes. Estes métodos de recolha de dados foram utilizados nas atividades desenvolvidas no trabalho de campo.

Para o enriquecimento do Estudo de Caso, foram efetuadas Entrevistas Semiestruturadas aos Monitores de um Projeto da JFQ, neste caso, a “Academia do Saber”, as quais decorreram nos meses de janeiro e fevereiro de 2022. Este tipo de entrevista permite uma margem significativa de movimentos dentro da sua estrutura, o entrevistado tem a liberdade de falar sobre o tema e expressar as suas apreciações (Bell, 2002) e o entrevistador a possibilidade de reconduzir a entrevista cada vez que o entrevistado se afaste dos objetivos (Campenhoudt *et al.*, 2019), visto que o entrevistador conhece os tópicos sobre os quais tem de conseguir reações por parte do participante, mas a ordem e a forma de colocação de cada questão é deixada a seu critério (Ghiglione e Matalon, 2001).

De referir que, todos os dados recolhidos na entrevista servem para completar a investigação, garantindo assim o anonimato, assim como a confidencialidade na análise das respostas e exclusividade para a utilização neste relatório. Todos tiveram acesso ao procedimento da entrevista, uma vez que estava explícito no guião entregue antes do início da entrevista (apêndice n.º 1). O consentimento voluntário de todos os entrevistados foi obtido verbalmente antes do início da conversação.

Ainda se recorreu a dados secundários como a análise de estatísticas, documentos oficiais, teses, revistas científicas, obras de referência para o enquadramento dos dados empíricos obtidos.

A integração de dados quantitativos no Estudo de Caso deu-se com a aplicação de inquéritos por questionários no âmbito do *workshop* “Escolhas Sustentáveis”. Segundo Campenhoudt *et al.*, (2019:257), é através do inquérito por questionário que se pode verificar a análise do fenómeno social, ou seja, capturar melhor a ideia, a partir de informações referentes à população alvo. Tal como acrescentam Ghiglione e Matalon (2001), o inquérito por questionário é um instrumento estandardizado, tanto nas questões elaboradas como na ordem de fazer as questões. E de facto, a “aplicação de um

questionário permite recolher uma amostra dos conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos” (Sousa e Baptista, 2014:53).

Este *workshop* possibilitou uma proximidade com as pessoas, tendo sido um ponto estratégico facilitador da realização dos inquéritos. Esta técnica de recolha de dados foi mobilizada com o objetivo de conhecer a satisfação dos participantes, nomeadamente, na prestação dos formadores, na avaliação da sessão no geral, na avaliação relativamente ao espaço e à organização e no contributo do *workshop* para o interveniente. Além disso, obtiveram-se sugestões de temas futuros, recomendações de melhoria e do interesse em obter conhecimento de futuros *workshops*. Este inquérito de satisfação foi aplicado no dia 11 de março de 2022.

O inquérito incluiu questões mistas. As respostas abertas possibilitaram ao indivíduo exprimir o seu ponto de vista, pelas suas próprias palavras, uma vez que não estavam limitados a seguir as respostas rígidas (Giddens, 2013). Já nas respostas fechadas havia uma lista de hipóteses possíveis e o participante indicou aquela que melhor se adequar-se-ia à sua realidade (Ghiglione e Matalon, 2001).

O Inquérito por Questionário respeitou as questões relacionadas com o anonimato e a garantia da confidencialidade das respostas.

3. Tarefas desenvolvidas no Estágio

O Estágio Curricular foi realizado no Gabinete Sociocultural e permitiu a participação ativa nos seguintes projetos: i) Academia do Saber; ii) Projeto Idoso Isolado; iii) Bailes Seniores e outros eventos; iv) Danças Sociais; v) Teatro Comunitário e Teatro Sénior e no vi) Apoio Social. A supervisora do Estágio foi a Técnica Superior Tânia Gordinho.

3.1 O Projeto “A Academia do Saber”

O Projeto Academia do Saber é um projeto da Junta de Freguesia de Quarteira, com o apoio da Câmara Municipal de Loulé, com a colaboração da Associação Sociocultural de Quarteira, do Centro de Apoio à Criança, da Escola D. Dinis e do Karaté Clube de Quarteira. O projeto visa proporcionar aos residentes de Quarteira, com idade igual ou superior a 50 anos, oportunidades para absorverem novas aprendizagens, partilhar conhecimentos, experiências, motivações e afetos (Junta de Freguesia de

Quarteira, 2022). O projeto funciona através de aulas teóricas e práticas, de frequência semanal. Os participantes têm ainda oportunidade de frequentar outras atividades, que decorrem ao longo do ano letivo, como passeios, visitas culturais, *workshops*, exposições, palestras, ateliers, festas temáticas e atividades comemorativas. De facto, é um projeto de extrema importância para a qualidade de vida da população e aposta numa vida mais participativa dos indivíduos na sociedade onde vivem, através da ocupação dos tempos livres derivados da reforma, como também combate a inatividade, o isolamento e a solidão que muitos sentem nas faixas etárias mais envelhecidas. Além de que pretende contribuir para o Envelhecimento Ativo e para a melhoria da qualidade de vida, apoiando a inclusão dos mais idosos, fomentando relações interpessoais, contribuindo para um aumento de autoestima e autoconfiança da população de idade avançada (Junta de Freguesia de Quarteira, 2022).

A Academia do Saber nasceu em janeiro de 2016 (janeiro a junho) e contou com 98 inscritos e 11 módulos. Na tabela de evolução anual pode-se constatar que o ano letivo de 2019/2020 foi o que adquiriu mais participantes, contando com 514 inscritos e 39 módulos. No ano letivo seguinte foi ano de pandemia e, apesar de terem abrandado as inscrições, o projeto não estagnou e teve formato online, contando com 270 inscritos e 27 módulos. Já no presente ano letivo é possível constatar um total de 288 inscritos e 24 módulos, até ao dia 24 de fevereiro.

Tabela n.º 1 - Evolução anual do projeto

Ano letivo	2016 (janeiro / junho)	2016/ 2017	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020	2020/ 2021	2021/ 2022
Inscritos	98	229	296	485	514	270	288
Alunos	98	166	293	402	449	209	236
Monitores Voluntários	12	18	24	31	32	27	26
Módulos de aprendizagem	11	19	29	34	39	27	24
Atividades (Workshps, palestras, passeios, etc...)	0	29	31	36	21	9	3

Fonte: Elaboração Própria

Os critérios de admissão no projeto são os seguintes:

- Ter 50 ou mais anos;
- Ser recenseado na freguesia de Quarteira;
- Ter morada residente na freguesia de Quarteira;
- Ser residente do concelho de Loulé,
- Possuir capacidade física e psíquica adequada para as atividades inscritas;
- Outros interessados (que não cumprem os requisitos anteriores)
- Ordem de inscrição

Módulos

Os módulos à disposição dos alunos correspondem a um ensino não formal, e vão desde o Além do Movimento, Arraiolos, Artes Tradicionais, Cultura e Identidades Portuguesas, Francês, História dos povos da Antiguidade, História Local, Inglês Conversação Nível I e II, Integração Cultural da Comunidade Italiana, Karaté Sénior, Medicina Transpessoal e Complementar, *Patchwork* – Trabalhos com Retalhos, Pintura a Óleo, Português para Franceses Conversação I e II, Português para Franceses Nível II, Português para italianos, Saúde e Bem-Estar, Técnica de Costura Artesanal, Tuna da Academia, Yoga do Riso e até Yoga Integral + Meditação.

De acrescentar que as aulas têm uma duração de 1 a 2h e, praticamente todos os módulos se encontram preenchidos e existem vários alunos na lista de espera. É possível perceber que os módulos mais concorridos remetem para a saúde e o bem-estar tanto social e psicológico dos indivíduos, tal como as terapias e yogas. Os programas são lecionados por 26 monitores em regime de voluntariado.

As atividades decorrem em diferentes espaços da cidade, como o auditório da JFQ, o CALQ (Centro de atividades lúdicas de Quarteira, I e II), o Edifício Atlântida, uma sala da Igreja São Pedro do Mar e o Jardim São Pedro do Mar (anexo. nº 2).

As tarefas que me foram atribuídas pela Junta de Freguesia de Quarteira foram as seguintes:

- a) Conhecer a plataforma de gestão de inscrições do projeto e sugerir alguns reajustes com a empresa que a construiu;

- b) Preparar os documentos para incluir na pasta de cada um dos monitores do projeto, para serem entregues na reunião dos monitores (8 de outubro de 2021) (anexo n.º 3);
- c) Aceitar inscrições e cancelamentos (tarefa diária);
- d) Confirmar dos seguros pagos e dos seguros que ainda faltam pagar e ligar individualmente a cada inscrito (tarefa diária);
- e) Emitir as guias de receitas (faturas) aos alunos que pagam o seguro e notas de crédito para aqueles que cancelam a inscrição, através do programa *FRESOFT*;
- f) Preparar os documentos de ajudas de custo (tarefa mensal), para os três monitores que vivem fora da freguesia de Quarteira e posteriormente, recolher as faturas e entregar à tesouraria para seguir para a contabilidade;
- g) Elaborar as listas de presenças sempre que haja alguma alteração e anexar nos diferentes dossiês (sempre que haja uma nova inscrição/cancelamento);
- h) Elaborar as listas de presenças mensais para cada módulo e anexar nos respetivos dossiês (tarefa mensal);
- i) Enviar mensagens da plataforma de gestão de mensagens (*sms express*), quando há alguma mudança no horário de alguma aula, impossibilidade de algum professor comparecer ou atividades pontuais;
- j) Criar as requisições para o material necessário para as diferentes aulas do projeto (quadros brancos, marcadores, apagadores, tintas, etc.) e ir levantar aos locais de venda;
- k) Comunicar a cada aluno o aparecimento de casos de Covid-19 nas turmas e encaminhar os indivíduos que estiveram em contato próximo para o Serviço Nacional de Saúde, através da recolha de dados, elaboração de uma tabela Excel e envio para o Delegado de Saúde *ACES CENTRAL – Faro*;
- l) Reunir com o Gabinete Sociocultural, a área de Comunicação e a empresa “*Sfa Consultores*”, para definir a elaboração das agendas/ brindes para entregar aos monitores no ano letivo seguinte;
- m) Contactar os alunos com mais de 3 faltas injustificadas e perceber o seu interesse em continuar no projeto;
- n) Inserir alunos da lista de espera, sempre que surjam vagas nas turmas;
- o) Reunir com o Presidente e o Gabinete Sociocultural sobre diferentes assuntos e antecipação das férias de Natal do projeto;

- p) Planear as ofertas para o Dia do Voluntariado e entregar a cada monitor (diploma e um troféu em madeira);
- q) Preparar as ofertas de Natal e os postais e entregar a cada um dos monitores.

3.1.1 A Caracterização dos Monitores da Academia do Saber

A caracterização social dos Monitores da Academia do Saber foi uma atividade pensada e totalmente desenvolvida pela estagiária, no âmbito das suas competências na área da Sociologia, porque se trata do único projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo da JFQ, que conta com voluntários como monitores e é de longe o que conta com maior número de inscritos.

3.1.2 As Entrevistas aos Monitores

A técnica de recolha dos dados escolhida foi a Entrevista Semiestruturada dirigida aos monitores deste projeto os quais foram selecionados intencionalmente para o estudo. O guião tem o total de 17 (dezasete) questões e está organizado em três partes: i) a caracterização dos entrevistados; ii) a perspetiva relativamente aos projetos, no geral, e da Academia do Saber em específico; iii) e por fim, informações conclusivas relativamente à entrevista (apêndice n. °1).

Para a realização das entrevistas, contatei cada um dos monitores para uma reunião no auditório da JFQ. Antes de cada entrevista, expliquei verbalmente a cada participante que as mesmas iriam fazer parte do meu Relatório de Estágio, questionei se permitiam ou não a gravação da mesma e que os dados recolhidos eram confidenciais e anónimos.

Para este efeito, foram convidados a participar 26 monitores do projeto, porém, apenas 22 aceitaram fazê-lo. Assim, foram realizadas 16 (dezassex) entrevistas presenciais e 6 via telefónica, tendo o conjunto das entrevistas totalizado 4 horas e 11 minutos. As 22 (vinte e duas) entrevistas foram gravadas em registo de áudio e, mais tarde, transcritas na íntegra. Este procedimento foi extremamente útil, uma vez que ao ouvir (várias vezes) e transcrever o conteúdo, permitiu-me ter uma maior proximidade com os dados recolhidos.

3.1.3 Análise das Entrevistas e Resultados

Após a recolha de informação, a análise foi dividida em duas partes. Numa primeira fase, foi realizada a transcrição das entrevistas e colocação das respostas da primeira parte da entrevista, na folha de cálculo do *software Microsoft Excel*, que contou com variáveis como sexo, nacionalidade, idade, estado civil, local de residência, tipo de habitação, agregado familiar, entre outros, tendo sido, posteriormente, elaborados gráficos de dados.

Já na segunda fase, foi elaborada uma tabela no *software Microsoft Word* com objetivo de analisar as informações recolhidas na segunda parte da entrevista, na qual foram identificadas as dimensões encontradas (visível nas linhas), representados por excertos sintetizados de respostas transmitidas pelos participantes (visível nas colunas) (apêndice n.º 2).

A amostra corresponde a 22 (vinte e dois) participantes, nomeadamente, 15 (quinze) do sexo feminino e 7 (sete) do masculino (apêndice n.º 4). Através dos dados recolhidos, apurou-se algumas das características sociodemográficas e económicas, tais como:

- A maioria dos monitores (15) têm nacionalidade portuguesa (apêndice n.º 5);
- Os monitores apresentam idades entre os 34 e os 84 anos (média=70 anos) e a maior parte dos entrevistados (13) então inseridos na faixa etária dos 71 aos 80 anos (apêndice n.º 6);
- 13 (treze) dos 22 (vinte e dois) participantes são casados, 3 (três) divorciados, 3 (três) solteiros e 3 (três) viúvos (apêndice n.º 7);
- A maior parte dos entrevistados (12) reside na freguesia de Quarteira (apêndice n.º 8);
- A maioria dos inquiridos habitam num apartamento próprio (12) (apêndice n.º 9);
- A maioria (12) dos monitores tem 2 (dois) filhos (apêndice n.º 10);
- Metade dos entrevistados (11) têm um curso superior (apêndice n.º 11);
- A maioria dos monitores são reformados (18), sendo que 2 (dois) por incapacidade, enquanto 4 (quatro) continuam a exercer profissões tais como: psicoterapeuta, pintor, pescador e, por fim, empresário/professor de Karaté (apêndice n.º 12);

- Antes de entrarem definitivamente na reforma, os monitores exerciam as profissões apresentadas na seguinte tabela:

Tabela n.º 2 - As últimas profissões dos entrevistados antes de entrarem definitivamente na reforma

1 – Médica
1 – Direção de particulares da caixa geral de depósitos
1 – Área da ciência política
1 – Negócio na área da restauração, finanças e bolsa
1 – Assistente administrativa de uma escola
1 – Comerciante
1 – Monitora de coordenação profissional
1 – Banqueiro
1 – Enfermeira
1 – Hotelaria
1 – ETARS e na rede de esgotos
1 – Cabeleireira, costureira, centro medical, comercial (exerceu várias profissões ao mesmo tempo)
2 – Contabilistas
3 – Professoras (filosofia e psicologia; ciências e de matemática; música)

Fonte: Elaboração própria

Através da observação da tabela n.º 2, constatamos que os Monitores da Academia do Saber exerceram diferentes tipos de profissões, enquanto estavam na vida ativa.

Com base na segunda parte da entrevista, os dados recolhidos foram sintetizados e sete dimensões de análise temática foram desenvolvidas, as quais permitiram conhecer os motivos que levaram estes participantes a prestar voluntariado neste projeto em específico.

Conhecimento dos projetos desenvolvidos pela Junta de Freguesia de Quarteira

A maior parte dos entrevistados teve conhecimento dos projetos desenvolvidos através do passa-palavra, pela leitura de jornais ou pela via digital. Porém, há dois entrevistados que obtiveram conhecimento das atividades por intermédio do senhor Presidente da Junta de Freguesia de Quarteira.

“Foi informação boca-a-boca.” (E1, 74 anos, reformado);

“... já via jornais, recebia os jornais Quarteira online...” (E2, 60 anos, reformado por invalidez);

“... da academia eu soube através do programa que ele fez quando se candidatou a presidente da junta.” (E10, 80 anos, reformado).

Colaboração na Academia do Saber

Uma grande parte dos monitores colabora neste projeto desde que o mesmo surgiu em 2016. Os restantes têm uma colaboração mais recente e que varia entre 2018 e o último ano letivo de 2021/2022.

“... eu até comecei em 2016.”; “Desde que começou.” (E14, 77 anos, reformado);

“Em 2021, módulo de francês.” (E11, 75 anos, reformado).

Quais as motivações para prestar Voluntariado no projeto Academia do Saber

Os monitores colaboram neste projeto em regime de voluntariado, porque referem querer ajudar o próximo e têm vontade de partilhar os seus conhecimentos. São também vários os monitores que mencionaram um espírito de missão para com os outros.

“Ajudar o próximo e exercer a cidadania.” (E1, 74 anos, reformado);

“Transmitir saberes.” (E8, 59 anos, reformado por invalidez);

“... gostamos de trabalhar a título voluntário”; “satisfação pessoal também e faz-nos muito bem.” (E9, 79 anos, reformado);

“... ajudar as pessoas, e ter convivência com elas também.” (E15, 71 anos, reformado);

“... tenho uma parte a fazer aqui na terra.” (E21, 73 anos, reformado);

“É gostar de estar ativa, gostar de trabalhar, é gostar de ensinar.” (E22, 80 anos, reformado).

Como melhorar a Academia do Saber

De facto, nesta dimensão, as opiniões são muito unânimes, uma vez que a grande maioria revê uma necessidade de melhoria e apenas cinco participantes manifestaram estar tudo bem organizado e pensado. Neste caso, há monitores que expressam que o projeto está bem organizado, que trabalha muito bem, que é inclusivo e que se preocupa em avisar atempadamente seja qual foi a eventualidade. Destacam

também que o projeto cumpre a preocupação da ventilação, do distanciamento das cadeiras e da limpeza das salas devido à condição pandémica.

Dos monitores que identificam uma necessidade de melhoria, a maior parte não se sente confortável com o facto de as atividades não serem desenvolvidas num único espaço. São destacados outros aspetos, como o desenvolvimento de atividades intergeracionais, ginástica adaptada e melhoria do apoio administrativo.

“... em temos de instalações.”; “... seria muito bom que estivesse tudo mais concentrado...” (E1, 74 ano, reformado);

“... desenvolver mais a relação também com os mais jovens.” (E5, 67 anos, reformado);

“... mas faz falta uma ginástica adaptada ao físico das pessoas” (E12, 75 anos, reformado);

“... mais pessoas do vosso lado administrativo...” (E19, 54 anos, psicoterapeuta).

Melhorias na divulgação dos projetos da JFQ

Nesta dimensão de análise, a maioria dos entrevistados considera que a divulgação é suficiente e que atinge todos através dos diferentes meios de comunicação, enquanto os restantes mencionam que deveria ser melhorada, uma vez que não consegue alcançar todos os indivíduos, em particular as pessoas de idade mais avançada.

Desta forma, recomendam reforçar a divulgação a nível de cartazes, em locais visíveis para toda a comunidade, maior divulgação nas rádios regionais e na agenda mensal promovida pela Câmara Municipal de Loulé.

“Eu acho que está tudo muito bem...”; “Acho que a academia do saber comunica, dá essas comunicações atempadamente...” (E14, 77 anos, reformado);

“Eu acho que sim, têm uma página no Facebook e tudo...” (E20, 75 anos, reformado);

“... a mim chegaram-se, mas as vezes penso que é insuficiente ...” (E2, 60 anos, reformado por invalidez);

“Nível de cartazes, poderia ser mais visível”; “...mas os cartazes são mais visíveis para quem não está à espera” (E7, 77 anos, reformado);

“Bem, a via digital e o Facebook não chega às pessoas que não, sobretudo às mais idosas, como não têm não e não compreendem”; “... mais na rua, publicidade visual em fichas, para as pessoas saberem melhor e mesmo advertirem na rádio...” (E12, 75 anos, reformado).

Nível de satisfação com as iniciativas desenvolvidas

A totalidade dos entrevistados considera-se satisfeita com as iniciativas desenvolvidas pela JFQ. Note-se que, para além das iniciativas, os entrevistados valorizaram o “saber ouvir” o cidadão por parte da autarquia. Também destacam o constante apoio disponibilizado a cada monitor e a cada aluno, pela organização e pela equipa. Salientam ainda o ambiente tranquilo e agradável que se vive em cada projeto dinamizado. É um balanço bastante positivo relativamente às iniciativas promovidas e existem entrevistados que mencionam ter muita sorte por viver nesta cidade e de terem tudo aqui, desde o sol radiante até às diversas atividades em prol da terceira idade.

“Sim, o importante são as pessoas que apresentam os projetos, se são diferentes.”; “A pessoa tem que propor, e aqui é fácil propor, porque o que estão aqui, ouvem. A freguesia ouve.” (E4, 68 anos, reformado);

“Sim, sim, considero satisfeita”; “... tem diversidade grande de atividades propostas.” (E1, 74 anos, reformado);

“Sim, há muita coisa que se faz, estamos muito admirativos do que se faz numa aldeia destas. Com tanta coisa que se faz.”; “Sim, mas verdadeiramente, temos muita sorte, francamente temos muita sorte”. (E12, 75 anos, reformado);

“Ah sim, muitíssimo.”; “... fantástico também que eu acho, o apoio que nós recebemos da junta, eu acho uma coisa fantástica, esse apoio, não apenas para os alunos, mas também para os professores.” (E14, 77 anos, reformado);

“Sim, sim”; “Pelo ambiente que tem dentro, que é um ambiente muito agradável, somos sempre muito bem recebidos, sempre com muito carinho.” (E15, 71 anos, reformado);

“Claro que sim”; “... vejo que é uma terra, ou seja, uma junta que trabalha, a prole do bem da terceira idade” (E22, 80 anos, reformado).

Expectativas/ ideias para projetos futuros

A maioria dos entrevistados propuseram novas ideias para tornar os projetos desenvolvidos pela JFQ ainda mais atrativos e dinâmicos. Neste sentido, salientam a necessidade de haver mais atividades na área da saúde, nutrição e espiritualidade e de reunirem indivíduos dos projetos do Envelhecimento Ativo com os idosos dos lares da freguesia e também com os mais jovens, fomentando assim a intergeracionalidade. Também apresentaram a necessidade de promoção de passeios culturais e caminhadas, mais bicicletas elétricas, atividades com animais, aulas de pintura por módulos,

descontos na área da estética para a terceira idade, aulas de natação, cursos de educação física, mais palestras relacionadas com o tema da vida saudável, boa alimentação e sono normal e atividades de estimulação cognitiva.

“... poderia ser do tipo de enfermagem com conhecimentos mesmo aplicados”; só incentivando o voluntariado é que aparecem diversificação de atividades para oferecerem.” (E1, 74 anos, reformado);

“Tem aulas de natação, acho que me fazia falta, a mim, e a esta faixa etária.”; “bicicletas elétricas.”; “trabalhar informática” (E2, 60 anos, reformado);

“Num lar da terceira idade se calhar iam dar aulas para 3 ou 4 ou 5 pessoas.”; “Academia do Saber pode incidir sobre isto, naqueles lares que existem, dar este apoio.”; “A Academia do Saber deveria fazer esta ramificação, para esse lado. Tanto dos lares, como das pessoas, porque há pessoas por questões de saúde, psicológicas, seja o que for, ficam em casa.” (E6, 34 anos, pescador);

“Olhe, tudo o que dê direito à pessoa, da terceira idade, é muito importante.”; “do melhoramento, da cara, a ver de facto arranjos, a possibilidade de a pessoa ir ter o cabelo mais barato, tudo quanto a pessoa quisesse fazer, estivesse ao alcance da terceira idade.”; “o estímulo da memória, é muito importante.” (E22, 80 anos, reformado).

3.2 Apoio Social

As atividades que me foram atribuídas pela JFQ e que foram desenvolvidas, em conjunto, com as colegas do Apoio Social, foram:

- a) Auxílio no atendimento social a um sem-abrigo (+55 anos), para identificar as suas necessidades básicas e providenciar o respetivo encaminhamento para as respostas sociais adequadas.
- b) Apoio na recolha da documentação necessária de um indivíduo de (55+) para a JFQ participar na compra de medicamentos em farmácia;
- c) Deslocação com uma idosa (+80 anos), ao Tribunal Judicial de Loulé, para fazer o cartão de cidadão, uma vez que lhe foram roubados todos os documentos;
- d) Realizar os contactos telefónicos com uma Ótica para ir levantar os óculos com uma idosa (+ 80 anos);
- e) Realizar os contactos telefónicos para óticas a pedir orçamento para arranjar uma armação dos óculos para uma idosa (+ 80 anos);
- f) Auxiliar por telefone uma idosa de 94 anos, que pretendia informações e aconselhamento sobre o serviço de teleassistência;

- g) Deslocação à clínica dentária com uma idosa para fazer a consulta e solicitar orçamento para a placa dentária;
- h) Transportar, individualmente, um total de cinco idosos, em vários dias, ao Centro de Vacinação de Loulé e ajudar no preenchimento dos documentos;
- i) Deslocação ao domicílio de uma idosa para explicar os cuidados necessários para a toma da medicação prévia para a realização de uma colonoscopia. Transporte da mesma para a realização do exame marcado pela JFQ.

3.3 Projeto Idoso Isolado

O Projeto Idoso Isolado visa localizar os idosos da freguesia de Quarteira que se encontram em situação de isolamento social ou geográfico. O projeto centra-se nas seguintes ações: i) identificar as pessoas com mais de 65 anos, em situação de isolamento social e/ou geográfico; ii) encaminhar as situações de maior vulnerabilidade para as respostas sociais; iii) implementar o Serviço de Teleassistência; e, por último, iv) realizar ginástica, meditação, terapias com animais ao domicílio, entre outras atividades.

Para que este projeto avance na totalidade é necessária uma rede de voluntários, que após identificadas as situações consigam, de uma forma sistemática e responsável, apoiar alguns dos indivíduos que estejam isolados, com atividades simples, como por exemplo, ir passear, acompanhar à farmácia, fazer companhia e conversar, ou dinamizar atividades, num espaço adequado. O projeto referido encontra-se em fase embrionária. Porém, já foi possível fazer alguns avanços juntamente com o Apoio Social como a sinalização dos indivíduos que se encontram nesta situação e o acompanhamento às instituições necessárias.

As tarefas que me foram atribuídas pela JFQ foram as seguintes:

- a) Convidar via telefónica 7 (sete) habitantes de Quarteira para participar nas atividades propostas. No entanto, apenas aceitaram 3 (três) indivíduos pois os restantes mostraram, no decorrer da conversa, ter alguma vergonha e medo de não conseguirem fazer as atividades propostas;
- b) Transportar os interessados para realizarem as atividades no espaço da Academia do Saber. Estes participantes tinham entre os 85 anos e os 90 anos de idade;

- c) Criar alguns exercícios adaptados de Ribeiro e Paúl (2018) (apêndice n.º 14), designadamente de treino cognitivo para os participantes exercitarem o seu raciocínio lógico, focarem-se na capacidade de atenção e, sobretudo, estimularem a memória, tanto episódica como a autobiográfica relativamente aos acontecimentos das suas vidas. Todos os intervenientes receberam os materiais necessários (folha com os exercícios e uma caixa de lápis de cor oferecida pela JFQ) e ao longo dos exercícios relataram a sua história de vida, tornando assim esta atividade mais enriquecedora (anexo n.º 8).

3.4 Projeto dos Bailes Seniores e outros eventos

A JFQ tem vindo a desenvolver diversos bailes e eventos para entretenimento da população quarteirense, porém não nos foi possível organizar tantos eventos como gostaríamos, devido à pandemia da Covid -19.

As tarefas que me foram atribuídas pela JFQ foram as seguintes:

- a) Preparação dos brindes para oferecer no âmbito do Dia do Idoso (2 de outubro) e apoiar na divulgação deste convívio (anexo n.º 1);
- b) Divulgação do dia de São Martinho para todas as faixas etárias;
- c) Divulgação das informações para a caminhada da Diabetes;
- d) Preparação do Mercadinho de Natal, através de contactos telefónicos com cada participante para confirmar se pretendiam participar ou não no evento e informar para trazerem a documentação necessária para a inscrição;
- e) Organização do *Workshop* – Decoração de Natal (anexo n.º 6), através da criação de um panfleto junto com o Gabinete de Comunicação e respetiva divulgação dos panfletos a todos os alunos da Academia do Saber. Este *workshop* contou com 10 (dez) participantes.

3.5 Outras atividades desenvolvidas

Outras tarefas que a JFQ me atribuiu passaram por assegurar a cotutória de quatro estagiários curriculares e ficar responsável por:

- a) Acompanhar os estagiários da Licenciatura em Educação Social, da Universidade do Algarve, no âmbito das Práticas III, em todas as atividades de

Envelhecimento Ativo e Saudável, com objetivo de os mesmos recolherem sugestões de atividades junto dos participantes (anexo n.º 9);

- b) Coordenar os espaços que os estagiários necessitam para as atividades com a responsável pelos espaços da JFQ;
- c) Auxiliar no planeamento das atividades a desenvolver, nomeadamente: “Uma Vida, Uma História” e as “Tardes Ativas”;
- d) Encontrar os participantes para a atividade “Uma Vida, Uma História”, contactar os mesmos para marcar hora e data, espaço, e acompanhar os estagiários à atividade (anexo n.º 10).

3.6 Projeto Saúde 360º

Este projeto-piloto tem como objetivo primordial a promoção da literacia em saúde, especialmente na população idosa algarvia, uma vez que a iliteracia em saúde tem impacto sobre o bem-estar e na qualidade de vida de cada ser humano (Plataforma Saúde em Diálogo, 2022). Até à data de término do estágio estavam inscritos 39 (trinta e nove) indivíduos.

As tarefas que me foram atribuídas pela JFQ no âmbito deste projeto foram as seguintes:

- a) Recolher os dados dos interessados para se inserirem no projeto;
- b) Sempre que haja novas inscrições, enviar para os coordenadores do projeto;
- c) Deslocar-me aos diferentes espaços e receber os participantes e os professores das diferentes sessões programadas pelo projeto.

3.7 Projeto Ginástica Sénior

Este projeto, dinamizado pela associação Seniores em Movimento, em parceria com a JFQ, é destinado à população com mais de 55 anos, com objetivo de praticar exercício físico adequado e estimular os participantes a manterem-se ativos. Até à data do término do estágio estavam inscritos 138 (cento e trinta e oito) alunos.

As tarefas que me foram atribuídas pela JFQ no âmbito deste projeto foram as seguintes:

- a) Auxiliar nas atividades previstas para o ano letivo 2021/2022;

- b) Fazer as devidas inscrições nas turmas disponíveis, através do *Google Forms* (anexo n.º 4);
- c) Quando é efetuada uma inscrição e pagamento do seguro, enviar os dados em Excel para a Contabilidade, para serem reencaminhados para a respetiva seguradora.

3.8 Projeto Teatro Sénior + Projeto Teatro Comunitário

Ambos os projetos são promovidos pela Junta de Freguesia de Quarteira, e dinamizados pelo Coletivo Janela Aberta Teatro.

O Teatro Sénior engloba participantes com idade igual ou superior a 60 anos, já o Teatro Comunitário não tem idade de adesão. Os teatros mencionados estimulam o convívio, a expressão artística, e a forma de colocar ao serviço da comunidade a sua idiossincrasia artística. Neste presente ano letivo, 14 (catorze) indivíduos participam no Teatro Sénior e 31 (trinta e um) no Teatro Comunitário (até a data de termino do estágio).

As tarefas que me foram atribuídas pela JFQ no âmbito deste projeto foram as seguintes:

- a) Receber por e-mail a listagem dos alunos inscritos nos teatros e emitir as guias de receitas (fatura), através do portal da *Fresoft*, e entregar o recibo já verificado pelo espaço da Tesouraria aos participantes;
- b) Quando é efetuada uma nova inscrição e pagamento do seguro, enviar os dados em *Excel* para a Contabilidade, para serem reencaminhados para a respetiva seguradora;
- c) Elaborar, semanalmente, uma nova lista de presenças (com data e nome dos alunos inscritos), e entregar a cada professor;
- d) Ligar aos alunos que têm faltado e colocar os alunos da lista de espera na turma, caso haja desistência;
- e) Auxiliar na elaboração das licenças de ruído, quando necessário.

3.9 Projeto das Danças Sociais (singulares e de casais)

Este projeto, é promovido pela JFQ, e dinamizado pela Associação *Arabesque Family*. O mesmo, dá a oportunidade à população com idade igual ou superior a 50 anos de aprender e praticar danças, como também criar vínculos interpessoais de grupo. O projeto já conta com três turmas semanais, duas de danças sociais singulares e uma de casal. Este tem como objetivo criar relações pessoais e fomentar o convívio entre os participantes, não esquecendo os benefícios que as danças trazem para a saúde. Até à data de término do estágio estavam inscritos 78 (setenta e oito) indivíduos.

As tarefas que me foram atribuídas pela JFQ no âmbito deste projeto foram as seguintes:

- a) Receber e proceder à inscrição no *Google Forms* dos interessados;
- b) Receber o pagamento dos seguros e emitir as guias de receitas (fatura) através do portal da *Fresoft*, e entregar o recibo já verificado pela Tesouraria aos participantes;
- c) Quando efetuada uma nova inscrição e um novo pagamento do seguro, os dados eram enviados em *Excel* para a Contabilidade, a fim de serem reencaminhados para a respetiva seguradora;
- d) Elaborar semanalmente uma nova lista de presenças (com data e nome dos alunos inscritos), para ser entregue à professora;
- e) Contactar os alunos que têm faltado e colocar os alunos da lista de espera na turma, caso haja desistência.

3.10 O *Workshop* – Escolhas Sustentáveis

O *Workshop* – Escolhas Sustentáveis foi uma iniciativa pensada e desenvolvida pela própria estagiária e pela Marta Chan, locutora convidada (anexo n.º 7). Para o efeito, foi criado um panfleto de comunicação e o *workshop* foi divulgado aos alunos dos projetos e à população em geral. Este evento contou com a presença de 14 (catorze) indivíduos. O *workshop* teve como objetivo contribuir para a concretização de diferentes atividades que fizessem pensar e trabalhar a consciencialização através de partilha de ideias a um nível mais sustentável que podem ser colocadas em prática a partir de casa. Isto porque, cada vez se torna mais necessário sensibilizar, não somente a

população idosa, como também a sociedade no geral, para (re)conhecerem escolhas sustentáveis, adquirirem hábitos de vida ainda mais saudáveis e comportamentos benéficos para o planeta.

Numa parte inicial, foram apresentados os 5R's (Repensar, Recusar, Reduzir, Reciclar e Reutilizar) e, em seguida, os participantes tiveram a oportunidade de trocar ideias e responder a duas questões elaboradas:

Questões n.º 1 - No ecoponto azul podem colocar lenços e guardanapos sujos? E as caixas de *pizza* e *take away*?

Questão n.º 2- Que outras embalagens para além do metal e do plástico poderão ir para o ecoponto ainda com gordura? As de vidro ou as de cartão?

Em seguida, abordaram-se as vantagens da prática da reciclagem, foram apresentadas algumas soluções fáceis e práticas que podem ser utilizadas no dia-a-dia, sem comprometer a vida das futuras gerações, e foram mostrados alguns exemplos, como a garrafa de vidro, o saco do pão/ saco das compras e a esponja de lufa.

Os participantes tiveram oportunidade de fazer *Bees Wraps*. Esta é considerada uma película aderente natural e o melhor é que estas são laváveis e reutilizáveis (para tapar recipientes ou bacias e embrulhar lanches) (anexo n.º 7).

No final, foi oferecida uma prenda aos participantes (amostra de sabonete vegan) e um cartão sobre reciclagem para colocar no frigorífico, presenteado pela JFQ.

3.10.1 A aplicação dos inquéritos

Para além destas tarefas, criei um questionário de satisfação e entreguei a cada participante no final da sessão, com questões abertas e fechadas, para perceber a avaliação que o público faz deste tipo de *workshops* (apêndice n.º 15).

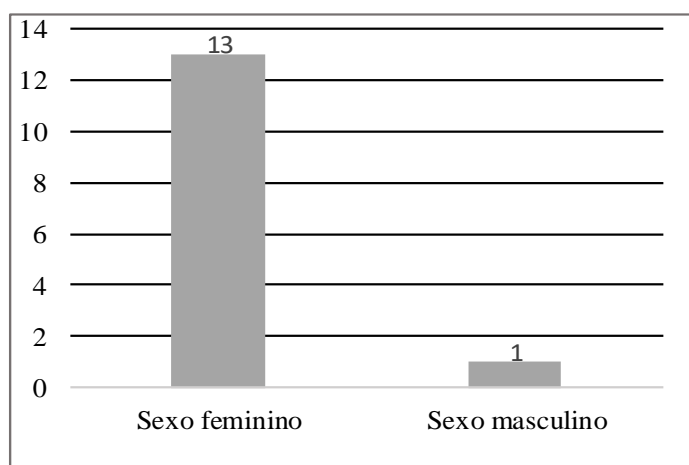
Os participantes avaliaram o *workshop*, escolhendo a resposta que consideraram mais apropriada, numa escala de Insatisfeito a Muito Satisfeito, nos diferentes temas apresentados. A primeira parte do questionário foi dividida em três temas específicos, nomeadamente: a prestação dos formadores, o conteúdo da sessão no geral e a organização da sessão. Já posteriormente, na segunda parte, os inquiridos estavam livres de deixar algum contributo que considerassem pertinente sobre os temas e sugestões futuras. Todas as respostas foram colocadas numa folha de cálculo do *software*

Microsoft Excel e, posteriormente, transformadas em gráficos, para uma leitura exploratória e descritiva dos resultados obtidos.

3.10.2 Tratamento e Análise dos Resultados

No seguimento do tratamento e análise dos dados recolhidos através dos inquéritos por questionário, foram obtidos os seguintes resultados, que passamos a apresentar de forma descritiva:

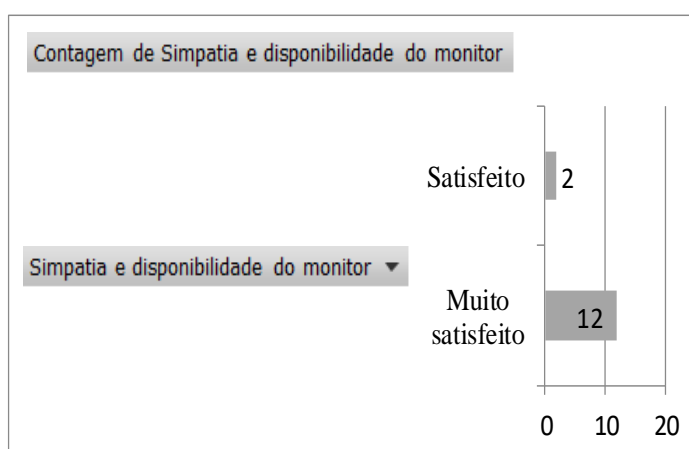
Gráfico n.º 1 – Amostra



Fonte: Elaboração própria

A amostra corresponde a 14 (catorze) participantes: 13 (treze) do sexo feminino e um (1) do sexo masculino.

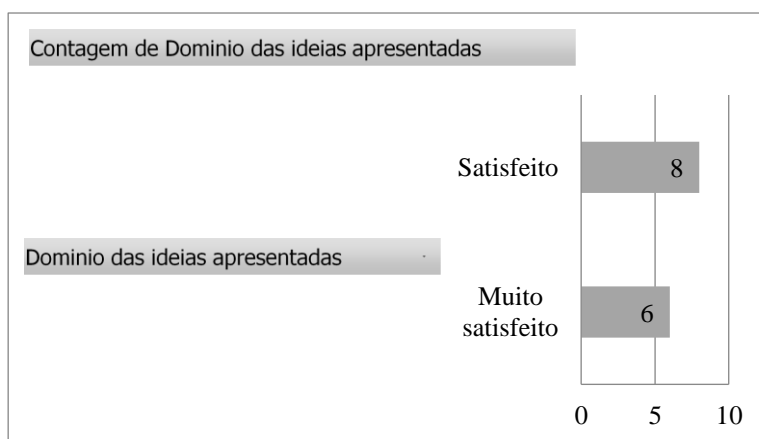
Gráfico n.º 2 - Simpatia e Disponibilidade do Monitor



Fonte: Elaboração própria

No t3pico da “Simpatia e da disponibilidade do monitor”, a satisfa33o 3e bastante significativa, isto 3e, doze (12) inquiridos referiram que ficaram muito satisfeitos e dois (2) ficaram satisfeitos.

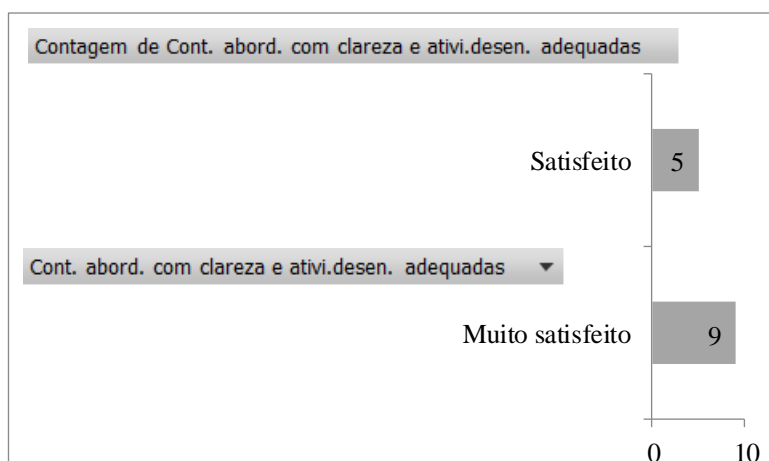
Gr3ficio n.º 3 - Dom3nio das ideias apresentadas



Fonte: Elabora33o pr3pria

No t3pico “Dom3nio das ideias apresentadas”, oito (8) participantes responderam que ficaram satisfeitos e seis (6) referiram que ficaram muito satisfeitos.

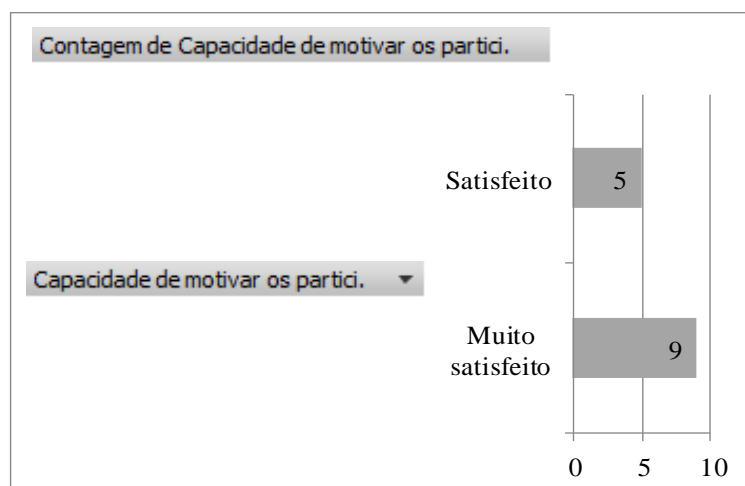
Gr3ficio n.º 4 - Conte3dos abordados com clareza e atividades desenvolvidas adequadas



Fonte: Elabora33o pr3pria

No t3pico “Conte3dos abordados com clareza e as atividades desenvolvidas adequadas”, a satisfa33o 3e igualmente muito significativa: 9 (nove) participantes manifestaram-se muito satisfeitos e cinco (5) satisfeitos.

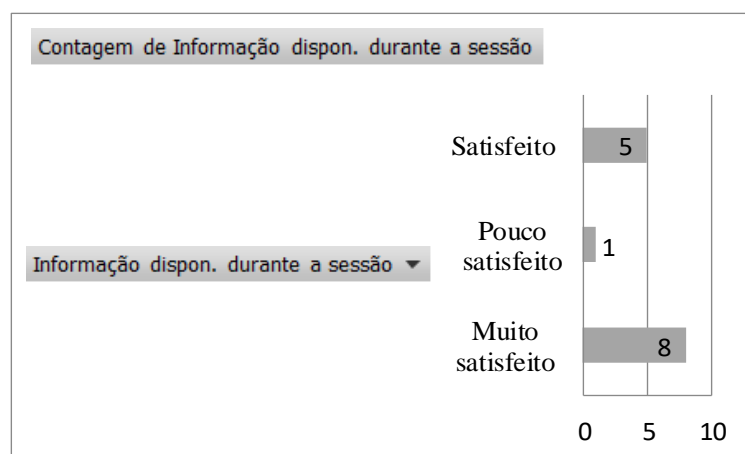
Gráfico n.º 5 - Capacidade de motivar os participantes



Fonte: Elaboração própria

No tópico “Capacidade de motivar os participantes”, a maioria (9) revelou sentir-se muito satisfeita.

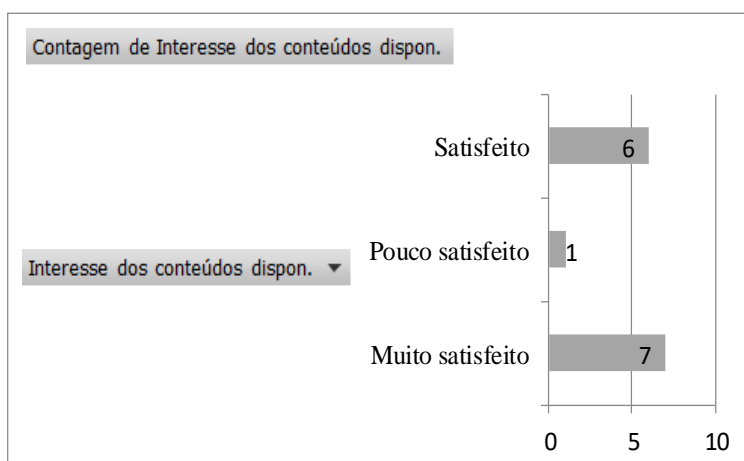
Gráfico n.º 6 - Informações disponibilizadas durante a sessão



Fonte: Elaboração própria

Quanto às “Informações disponibilizadas durante a sessão”, apenas um participante ficou pouco satisfeito e maioria 8 (oito) dos participantes muito satisfeitos.

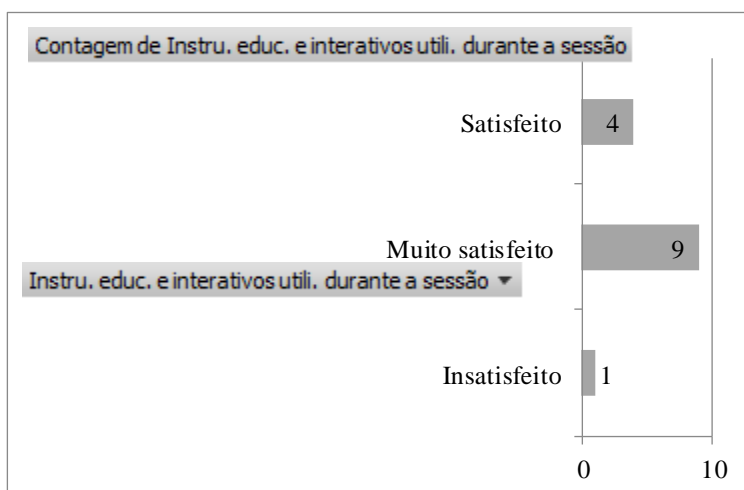
Gráfico n.º 7 - Interesse dos conteúdos disponibilizados



Fonte: Elaboração própria

No que refere ao “Interesse dos conteúdos disponibilizados”, também a destacar que apenas um ficou pouco satisfeito, a satisfação é partilhada pela maioria dos participantes.

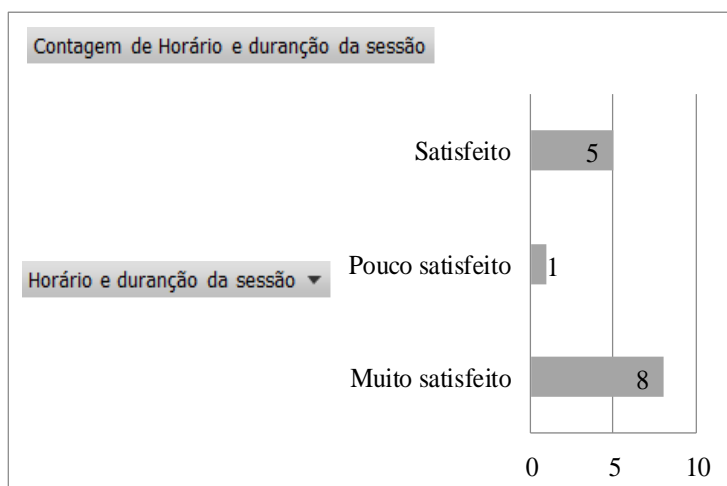
Gráfico n.º 8 - Instrumentos educacionais e interativos utilizados durante a sessão



Fonte: Elaboração própria

Quanto ao gráfico n.º 8, é visível que a maioria dos participantes (13) está satisfeita com os “Instrumentos educacionais e interativos” utilizados na sessão.

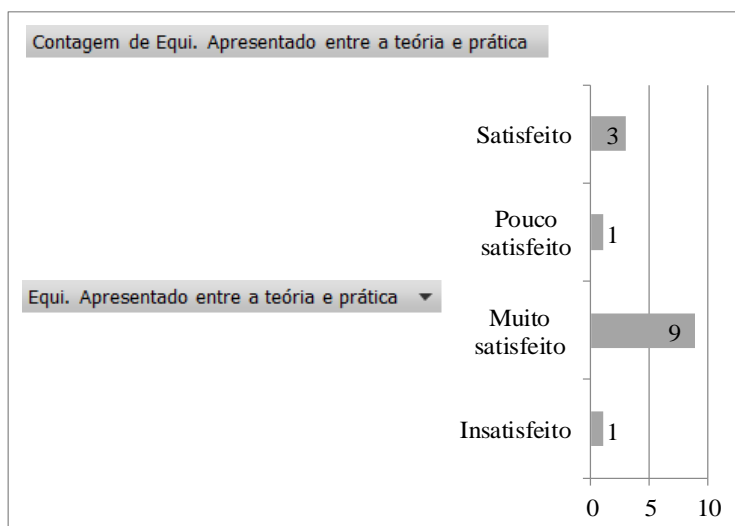
Gráfico n.º 9 - Horário e duração da sessão



Fonte: Elaboração própria

Quanto ao “Horário e duração da sessão”, 8 (oito) participantes referiram estar muito satisfeitos, cinco (5) satisfeitos e apenas um (1) ficou pouco satisfeito.

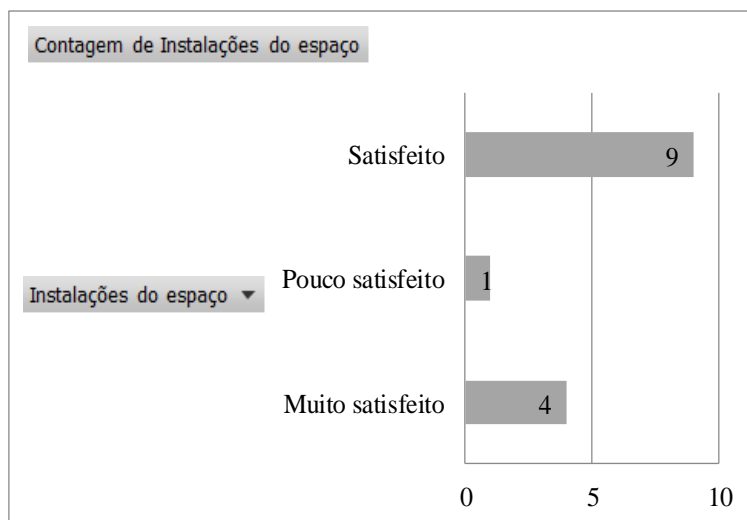
Gráfico n.º10 - Equilíbrio apresentado entre a teoria e a prática



Fonte: Elaboração própria

Quanto ao “Equilíbrio apresentado entre a teoria e a prática”, foi possível perceber que nove (9) participantes ficaram muito satisfeitos, três (3) satisfeitos, um (1) pouco satisfeito e apenas um (1) ficou insatisfeito.

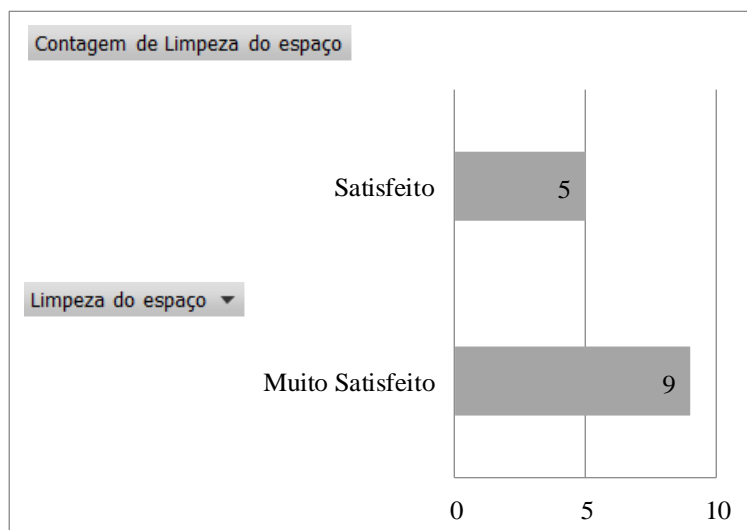
Gráfico n.º11 - Instalações do espaço



Fonte: Elaboração própria

Quanto ao tema “Espaço e organização da sessão” obteve-se as seguintes respostas. No que refere às “Instalações do espaço”, nove (9) ficaram satisfeitos com as instalações do espaço, quatro (4) muito satisfeitos e um (1) ficou pouco satisfeito.

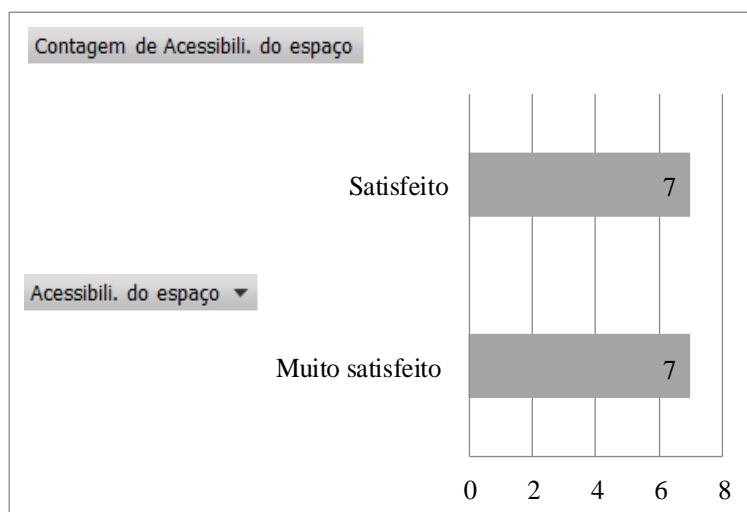
Gráfico n.º 12 - Limpeza do espaço



Fonte: Elaboração própria

Sobre o tópico “Limpeza do espaço”, a maioria dos participantes nove (9) mencionou estar muito satisfeita e os restantes cinco (5) satisfeitos. Não há qualquer participante pouco ou nada satisfeito.

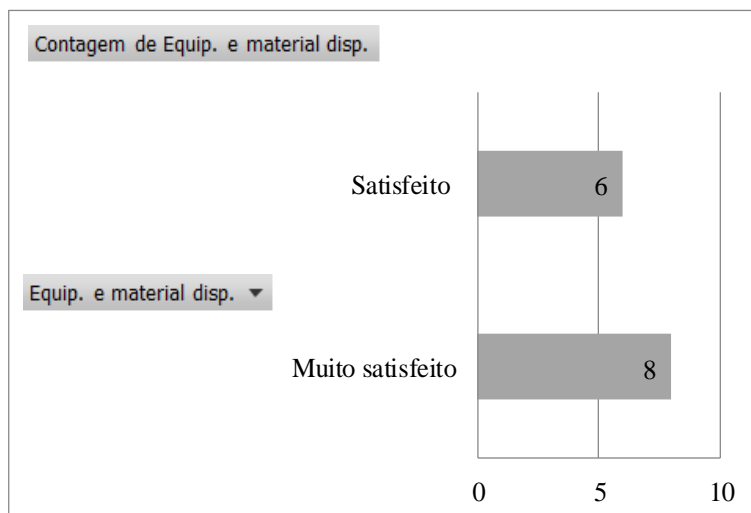
Gráfico n.º 13 - Acessibilidade do espaço



Fonte: Elaboração própria

Quanto à “Acessibilidade do espaço”, houve um equilíbrio entre as respostas. Sete (7) participantes referiram estar muito satisfeitos e os restantes sete (7) apenas satisfeitos.

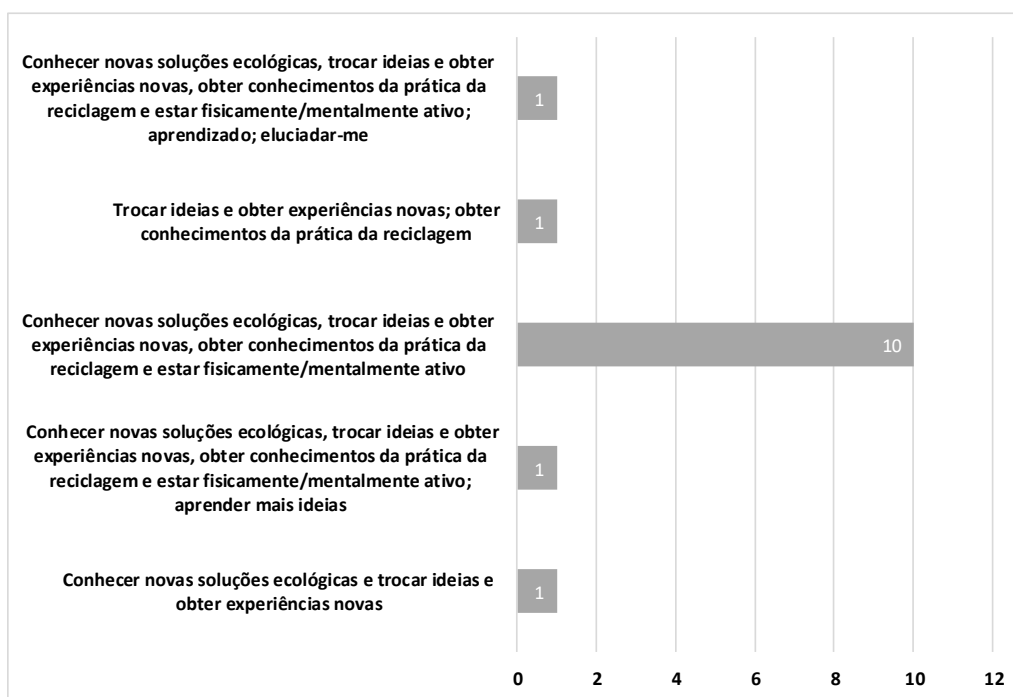
Gráfico n.º 14 - Equipamentos e material disponível



Fonte: Elaboração própria

No tópico “Equipamentos e material disponível”, oito (8) participantes ficaram muito satisfeitos enquanto seis (6) dos participantes ficaram satisfeitos.

Gráfico n.º 15 - A minha participação neste *Workshop* contribuiu para...

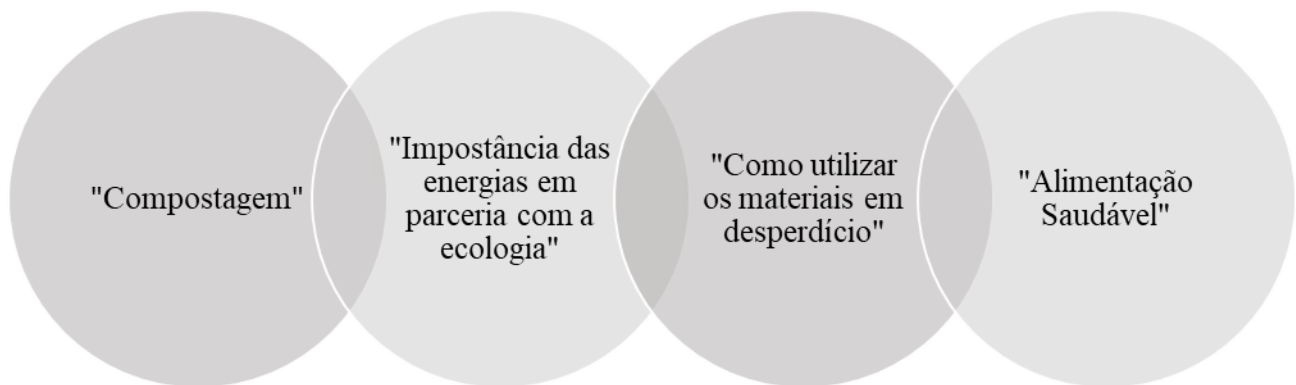


Fonte: Elaboração própria

Relativamente à segunda parte do questionário, a participação neste *workshop*, contribuiu maioritariamente, na opinião de dez (10) participantes para “Conhecer novas soluções ecológicas; trocar ideias e obter experiências novas; obter conhecimentos da prática da reciclagem; estar fisicamente/mentalmente ativo”.

No que se refere às propostas sugeridas pelas participantes foi possível obter as seguintes respostas:

Figura n.º 10 - Sugestões de temas futuros



Fonte: Elaboração própria

Quanto às sugestões para a melhoria dos futuros *workshops*, as respostas foram:

Figura n.º 11 - Recomendações para futuros *workshops*



Fonte: Elaboração própria

E por fim, referente à última questão “Gostaria de ser informado sobre *workshops* futuros?” foi possível verificar que doze (12) participantes responderam afirmativamente.

III PARTE – A PANDEMIA COVID-19 E O SEU IMPACTO NA APLICAÇÃO DOS PROJETOS

É de salientar que foram várias as atividades que eram para ter sido concretizadas no decorrer do Estágio, sobretudo no mês de dezembro e na época natalícia, mas tiveram de ser adiadas e outras canceladas devido ao agravamento da pandemia Covid -19.

A situação pandémica alterou por completo a dinâmica de trabalho até então conhecida. Foram elaboradas medidas com objetivo de atenuar o risco de transmissão do vírus, que se traduziram, fundamentalmente, na redução do número de alunos por turma, no estabelecimento de regras específicas de higiene e segurança e nas regras de etiqueta respiratória e de distanciamento físico.

Para uma melhor contextualização, o estado pandémico em que vivemos desde finais de 2019 até ao presente momento, foi provocado pelo coronavírus (SARS-COV-2) detetado na China, em Wuhan. Esta denominada infeção provoca a doença conhecida como COVID-19 “Corona”, “Vírus” e “Doença”, desde 2019 (Serviço Nacional de Saúde, 2022).

Sabendo da gravidade desta doença, foram tomadas desde o início diferentes decisões pelo Governo português, como por exemplo o encerramento temporário das escolas, a quarentena obrigatória para a maior parte dos indivíduos, e o início do teletrabalho. A pandemia veio adiar diversas atividades planeadas pela Junta de Freguesia de Quarteira. Porém, todas as tarefas desempenhadas e todas as atividades desenvolvidas, tiveram condições particulares de funcionamento, as regras de higiene necessárias, as regras de etiqueta respiratória e distanciamento físico necessário, delineado pela Direção Geral de Saúde (2021).

IV PARTE – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Apresentados os resultados obtidos com recurso a diversos instrumentos de recolha de dados, é importante agora fazer uma discussão dos mesmos e destacar aqueles que nos parecem ser os conteúdos de maior relevância.

Com a realização deste Estágio, em primeiro lugar, pretendeu-se conhecer que tipo de estratégias a Junta de Freguesia de Quarteira põe em prática para promover o bem-estar das pessoas idosas e como dinamiza as atividades que vão ao encontro dos princípios do Envelhecimento Ativo. Em segundo lugar, questionar, como a Junta de Freguesia procura incluir nas suas atividades os grupos de idosos mais “difíceis de alcançar”, sobretudo os mais isolados, vulneráveis e dependentes, os quais, muitas das vezes não chegam a participar nas iniciativas. Num terceiro momento, questionou-se quais as atividades que apresentam um maior impacto entre os participantes e se aqui existem diferenças entre os homens e as mulheres. E a última questão, passou por fazer uma caracterização dos monitores de um Projeto em específico (neste caso, a Academia do Saber veio a ser o projeto escolhido) e quais as motivações que os levaram a prestar voluntariado, bem como as suas perspetivas para o futuro.

Esta instituição apresenta uma panóplia de atividades muito diversificada que se propõem a promover um EA vivido com qualidade. A JFQ tem um conjunto de projetos que funcionam anualmente e que visam permitir criar condições para a inclusão e socialização dos indivíduos, que estão na fase de transição para a reforma, e também para os reformados, procurando assim atenuar situações de isolamento. No presente ano letivo de 2021/2022, encontravam-se em atividade cinco projetos: a Academia do Saber, as Danças Sociais, o Teatro Sénior, o Teatro Comunitário e a Ginástica Sénior.

No que refere ao modo como a JFQ procura incluir, nas suas atividades os grupos de idosos mais difíceis de alcançar, tive a oportunidade de participar no projeto “Idoso Isolado”. Este projeto foi lançado porque se tinha vindo a verificar a necessidade de a Junta de Freguesia prestar apoio aos mais idosos, aqueles que estão mais distantes do centro e que têm uma menor autonomia que, por vezes, são em maior número do que se pensa.

Apesar de não ser a minha especialização enquanto socióloga, desenvolvi também exercícios de estimulação cognitiva, como modo de experienciar algo fora da

minha “zona de conforto”, com alguns dos indivíduos vulneráveis e isolados previamente sinalizados pelo Apoio Social. Desenvolvi estas atividades com três idosos com o objetivo de se focarem na atenção, na flexibilidade mental e no estímulo da recordação de vivências passadas. As atividades foram feitas individualmente e em dias diferentes e tiveram, aparentemente, reações positivas por parte dos participantes. Os idosos tiveram a oportunidade de sair das suas casas e encontrar convivência num espaço apropriado, com atividades enriquecedoras.

Note-se que além das atividades desenvolvidas, houve a finalidade de “*estar com*” a pessoa idosa, ou seja, dar-lhe atenção, o que por sua vez, “envolve uma mútua aprendizagem e crescimento através da relação do cuidado” (Fragoso, 2018:27). Com a realização das atividades, percebeu-se que o lazer é importante na vida desta faixa etária, pois o demasiado tempo livre que detêm pode-se transformar em solidão e na perda de vontade de viver. É de extrema importância evidenciar, o número cada vez mais significativo de pessoas a viver sós (Félix, 2021). Em Portugal, segundo o Instituto Nacional de Estatística e a Pordata, em 1981 o número de idosos com mais de 65 anos de idade e a viverem sozinhos era de 197 mil; em 2001, eram 321 mil indivíduos e já mais recentemente, em 2017, o número apresentado foi de 508 mil indivíduos (Félix, 2021). O número é cada vez maior, destacando-se que, entre 2001 e 2017, foi possível perceber que por cada dia que passou, 30 indivíduos com mais de 65 anos passaram a viver a sós (idem, 2021).

De salientar que no concelho de Loulé e de acordo com os últimos dados disponíveis pelos Censos (2011), seriam cerca de 13633 os habitantes com 65 ou mais anos, e destes, 8365 viviam sós ou com outros do mesmo grupo etário. Relativamente à freguesia de Quarteira, segundo os Censos 2011, são cerca de 3043 indivíduos residentes com 65 ou mais anos, dos quais 1780 vivem sós ou com outros do mesmo grupo etário (INE, 2020).

No que diz respeito à terceira questão, foi necessário observar o número de inscrições no presente ano letivo dos projetos existentes. De facto, o projeto a Academia do Saber é o mais procurado pelos indivíduos, uma vez que procura fomentar o convívio, a aprendizagem de diferentes conteúdos e, oferece, sobretudo a possibilidade de os participantes estarem ativos e de socializarem. O mesmo demonstra ter um impacto positivo, devido ao elevado número de participantes a frequentar e ao pouco número de desistências verificadas.

Tabela n.º 3 - Alunos da Academia do Saber: total e por sexo

Ano letivo (21/22)	Academia do Saber (total)	Academia do Saber (sexo feminino)	Academia do Saber (sexo masculino)
Alunos	288	233	55

Fonte: Elaboração Própria

O projeto conta com duzentos e oitenta e oito (288) no total, dos quais duzentos e trinta e três (233) mulheres e cinquenta e cinco (55) homens (até à data do término do estágio), visível na tabela n.º 3. De destacar que, os módulos de saúde e bem-estar, meditação, yoga, são os mais concorridos, uma vez que têm maior lista de espera.

Tabela n.º 4 - Alunos de Ginástica Sénior: total e por sexo

Ano letivo (21/22)	Ginástica Sénior (total)	Ginástica Sénior (sexo feminino)	Ginástica Sénior (sexo masculino)
Alunos	136	120	16

Fonte: Elaboração Própria

De seguida, destacar o projeto Ginástica Sénior, que conta com cento e trinta e seis (136) no total, dos quais cento e vinte (120) mulheres e dezasseis (16) homens (até à data do término do estágio), visível na tabela n.º 4.

Tabela n.º 5 - Alunos das Danças Sociais (Singulares e casais): total e por sexo

Ano letivo (21/22)	Danças Sociais (Singulares e casais) (total)	Danças Sociais (Singulares e casais) (sexo feminino)	Danças Sociais (Singulares e casais) (sexo masculino)
Alunos	78	67	11

Fonte: Elaboração Própria

E ainda, destacar o projeto Danças Sociais (singulares e de casais), que conta num total de setenta e oito (78) inscritos, dos quais sessenta e sete (67) são do sexo feminino e onze (11) correspondem ao sexo masculino, visível na tabela n.º 5.

Pode-se constatar que são as mulheres que mais participam nos projetos, do que os homens, e esta evidencia poderá ser justificada pelo facto de a esperança média de

vida do sexo feminino, em 2020, rondar os 83 anos, e de haver mais mulheres do que homens nesta faixa etária. Várias pesquisas comprovam que existe um predomínio do sexo feminino em relação ao sexo masculino, devido a vários fatores como a mortalidade masculina e esperança média de vida à nascença ser menor nos homens (INE, 2022). No concelho de Loulé, é possível observar um desequilíbrio de género, uma vez que, o número homens com 65 ou mais anos (estimativas até 31 de dezembro), em 2021, correspondia segundo a Pordata (2020) a um valor preliminar de 7878 indivíduos, enquanto as mulheres apresentavam um valor significativamente maior (9162 indivíduos).

De facto, a Sociologia, “debruça-se sobre as nossas vidas e o nosso comportamento, e estudar-nos a nós próprios é a tarefa mais difícil e complexa a que nos podemos dedicar” (Giddens, 2013:6). Como tal, uma das atividades mais importantes que coloquei em prática foi levar a cabo uma caracterização social dos monitores de um projeto, neste caso, da “Academia do Saber”, bem como identificar as motivações que os levaram a fazer voluntariado no projeto e as suas expectativas para o futuro.

De acordo com os resultados obtidos, verificou-se que a maioria dos monitores (13) tem entre os 71 anos e os 80. Este facto é interessante, uma vez que são indivíduos já reformados, que procuraram uma ocupação para os seus tempos livres da reforma. Importante salientar, que além de estarem ativos, sentem-se úteis ao partilharem os seus conhecimentos com os alunos/participantes, mantendo-se assim inseridos na sociedade.

Metade dos monitores tem um curso superior e sentem a necessidade de partilhar os seus saberes com os outros. Tal como refere Smith, são os indivíduos que têm níveis de escolaridade elevados que mais se disponibilizam para fazer voluntariado (1994).

Através do inquérito ao trabalho voluntário realizado em 2018 em Portugal, a INE, apurou que a taxa de voluntariado mais elevada, foi observada nos indivíduos que detêm níveis de escolaridade superior. Como tal, segundo o inquérito, o trabalho voluntário total, corresponde a 15,1 %, nos níveis de escolaridade superior, e a taxa mais baixa, nos indivíduos sem escolaridade, 1,7% (INE, 2019).

A maioria dos monitores são voluntários desde o início do projeto. Todos querem sentir-se úteis para com o próximo. Reconhecem na vertente de ensinar o que sabem, no convívio e na interação com os outros, uma experiência positiva e

enriquecedora. Silva (2012) destaca os aspetos positivos de exercer voluntariado, em particular na saúde física e mental, uma vez que esta atividade obriga os mais velhos a estarem ativos, a estimular a memória, sair de casa e deslocarem-se até aos locais e desempenharem as tarefas pretendidas.

É importante referir que os monitores abordaram a necessidade emergente em termos de instalações, de terem um espaço único com todas as atividades, e possivelmente com um espaço de convívio público. Também se pode concluir que as formas de divulgação das atividades, na perspetiva dos monitores, são insuficientes e que deverão ser melhoradas e divulgadas também em cartazes, em agendas mensais, nas rádios regionais, entre outras. É, igualmente, importante sublinhar que todos os monitores se sentem satisfeitos com as iniciativas, fazendo um balanço muito positivo das mesmas.

Os resultados sobre as expectativas futuras mencionam a necessidade de haver mais ações na área da saúde, da nutrição, do sono adequado e atividades com animais. Levantaram-se também sugestões para reunir os idosos dos lares da freguesia, os alunos da Academia do Saber, e mesmo as crianças e os jovens, no sentido de dinamizar as atividades de intergeracionalidade. Tal como adiantam Cabral e Marcuch (2016), as atividades intergeracionais, estimulam para uma sociedade mais interveniente, solidária, e mais humana, e são consideradas uma mais-valia na medida em que fortificam os momentos de partilha e de proximidade entre os intervenientes. As atividades com animais também são benéficas não apenas a nível psicológico, mas também ao nível social, uma vez que têm tendência a reduzir o isolamento dos idosos, bem como aumentar as oportunidades de comunicação e relacionamentos (Reel e Kleiber, 2008).

Foram também dadas outras sugestões de atividades tais como: a ginástica adaptada; os passeios culturais para conhecer a Freguesia/Município/Portugal; as aulas de pinturas por módulos; a promoção na área da estética para a terceira idade; aulas de natação, mais bicicletas elétricas e mais atividades de estimulação cognitiva.

Pensando nas sugestões obtidas, compreende-se que é necessário inovar e ir de encontro ao que a população mais velha necessita. Convém, acrescentar, que da análise destas entrevistas, emergiu uma lista de ideias muito interessantes, tanto de novos módulos e palestras, como de melhorias, para serem executadas nas próximas atividades a dinamizar pela JFQ e entidades parceiras.

Relativamente ao *workshop* “Escolhas Sustentáveis”, este foi imprescindível para analisar se os intervenientes conheciam ou não os meios mais sustentáveis, dando-lhes a oportunidade de aprenderem, mas também de exporem as suas próprias dúvidas e ideias. Foi desenvolvido um olhar mais crítico e reflexivo sobre as questões do desenvolvimento sustentável, na medida em que os comportamentos, as atitudes e as ações de cada indivíduo, independentemente da idade, são fundamentais para a sustentabilidade do planeta. O que foi aprendido, por sua vez deverá ser incorporado na sociedade a longo prazo, e sobretudo ir ao encontro das necessidades dos presentes, sem comprometer as futuras gerações. Este pensamento, tem interferência com a Sociologia, sobretudo com o pensamento sociológico do consumo em Zygmunt Bauman (Barros e Gutemberg, 2018).

De facto, Bauman aborda o tema do consumismo, fenómeno que se expandiu desde a Revolução Francesa, durante a passagem da Modernidade-sólida, na qual havia segurança, estabilidade e durabilidade no que era produzido, para a passagem da Modernidade-líquida, que se caracteriza por ter laços fracos entre os indivíduos e entre as instituições. E foi, nesta última, que apareceu a lógica capitalista do consumo, a qual sustenta que “Não há mais uma necessidade de justificar o consumo, já que o prazer que as mercadorias proporcionam fala por si” (idem, 2018:46), ou seja, as pessoas passam a definir-se pelo que compram e vão acompanhando os diferentes pensamentos da moda, porém, ao adquirir o produto que tanto desejavam, este perde o seu valor, e pretende-se a substituição de outro novo e de novas satisfações (Bauman 2008, citado por Barros e Gutemberg, 2018:46). Acrescentando que o produto dito “velho”, não demorará a ser deixado de lado ou mesmo ir para o lixo. Neste pensamento de Bauman, vivemos numa sociedade de consumo e de desperdício, no qual “a humanidade parece estar em declínio num caminho insustentável, já que até mesmo as pessoas se tornaram mercadorias, tendo a sociedade de consumo se apossado de todos os espaços possíveis” (Bauman, 2008 citado por Barros e Gutemberg, 2018:52).

Quanto aos dados do inquérito por questionário, foi possível comprovar, sem margem para qualquer dúvida, que os indivíduos ficaram muito satisfeitos com aquela sessão em específico e que, de facto, querem aprender sobre novos temas e contribuir para uma vida mais sustentável. Os resultados deste inquérito foram muito pertinentes, uma vez que foi possível conhecer o que os participantes pensam sobre este tema, trocar ideias e apurar sugestões para futuros temas de apresentação, nomeadamente: a

compostagem, a importância das energias renováveis em parceria com a ecologia, como utilizar as matérias em desperdício e a alimentação saudável.

V PARTE – CONCLUSÕES

Apesar de todos os indivíduos saberem que o fenómeno do Envelhecimento é considerado incontornável, uma vez que acompanha desde o nascimento até à morte do indivíduo, é possível pensar de uma forma mais positiva e criar motivações para estimular a população de maior idade a ter qualidade de vida, mesmo em idades mais avançadas. É nesta perspetiva que o Envelhecimento Ativo é essencial para o estilo de vida moderno.

Torna-se cada vez mais necessário abordar o envelhecimento, uma vez que a população mundial até 2050, com 60 anos de idade, irá duplicar, de 12% para 22% (Fundo de População das Nações Unidas e *HelpAge International*, 2012), e segundo as projeções da Eurostat, dentro de 30 anos, 3 em cada 10 indivíduos que vivem em Portugal, terão mais de 65 anos (Cabral e Ferreira, 2013:11).

É indispensável agir na vida das pessoas e encarar a fase do envelhecimento e tudo o que este envolve como uma fase de valorização, que tem de ser respeitada como todas as fases antecedentes, uma vez que o envelhecimento bem-sucedido tem de ser aplicado pelos indivíduos ao longo de todo o ciclo vital. Como acrescenta Albuquerque (2019:122), “Envelhecer é afinal a condição de haver futuro e é por isso um tema a que nenhum de nós pode ser alheio, quer se queira, quer se goste, quer não”. Neste ponto de situação, aparece a Sociologia, a qual estuda a sociedade e se debruça também sobre os “grisalhos” da população. As investigações nesta ciência social contribuem para uma reflexão, que por sua parte, poderá vir a contribuir para novos pensamentos e novos projetos bem como influenciar o aparecimento de novas práticas e políticas públicas promovidas (Giddens, 2013).

Relativamente ao Estágio, a escolha do Estudo de Caso foi adequada, na medida em que foi possível descrever o que há de essencial e característico na JFQ, no âmbito do Envelhecimento Ativo. Yin (2001) sustenta que é a estratégia que deve ser utilizada quando o investigador detém pouco controlo sobre os acontecimentos e quando o foco de interesses se dirige a um fenómeno contemporâneo. Contudo, o mesmo autor também lhe reconhece limitações uma vez que é preconceituosamente encarado como o

elo mais fraco no conjunto das metodologias das ciências sociais, pelo facto de oferecer poucas bases para uma generalização científica e por tenderem a ser extensos e a reunir um número infindável de documentos (idem, 2001).

Também se revelou adequado enriquecer o Estudo de Caso com a aplicação de Questionários, na modalidade de Inquéritos de satisfação, por forma a avaliar a iniciativa na ótica do público-alvo (ou seja, uma visão do exterior) sobre os temas abordados no *workshop* “Escolhas Sustentáveis” e obter recomendações de melhorias e sugestões para temas futuros. Foi um instrumento de recolha de dados de fácil elaboração e aplicação, ao qual o público tende mais facilmente a aderir, do que muitas vezes a recorrer a uma entrevista.

Os projetos da JFQ têm vindo a atingir os ativos, os inativos, os dependentes e os independentes. A instituição tem vindo a criar condições para um EA saudável e responsável, para que esta nova fase de vida, seja positiva e conte com novas oportunidades de vida. É de sublinhar que as atividades desenvolvidas e acompanhadas ao longo do Estágio procuram ser o reflexo das boas-práticas de inclusão social e da promoção da qualidade de vida desenvolvidas pela instituição. A JFQ tem vindo a fomentar a criação de oportunidades para a participação ativa dos indivíduos mais velhos na vida em sociedade, combatendo os falsos estereótipos associados a esta faixa etária.

O balanço obtido através das entrevistas realizadas veio comprovar a satisfação que os monitores têm com os projetos desenvolvidos; contribuir para a caracterização dos monitores que ainda nunca tinha sido feita neste plano geral; descobrir as motivações que os levam a fazer voluntariado; escutar as sugestões futuras; e estabelecer uma maior relação de proximidade entre a JFQ e os monitores voluntários. Relativamente às atividades no âmbito do “Idoso Isolado”, foi gratificante conhecer os intervenientes, ouvir e conhecer algumas das suas histórias, executar tarefas de aprendizagem em conjunto e sobretudo procurar de certa forma minimizar o isolamento e a solidão nestes participantes mais vulneráveis. Por fim, o inquérito por questionário foi pertinente, uma vez que permitiu à instituição constatar a satisfação com a prestação dos formadores, com a sessão no geral, com o espaço disponibilizado, com a organização da sessão, e particularmente compreender a necessidade de fomentar mais atividades que tragam benefícios saudáveis.

Como tal, no decorrer deste Estágio, foi possível averiguar que os projetos desenvolvidos no âmbito do programa Envelhecimento Ativo alcançam muitos indivíduos (visível através do número elevado de participantes nas diferentes atividades). Notoriamente, o conjunto dos projetos promovidos pela Junta, procura incentivar a participação e a autonomia dos participantes, valorizando a sua experiência de vida e a sabedoria enriquecida ao longo da vida, promovendo a integração e a socialização dos mesmos em comunidade. Tal como na visão de Fonseca (2012), os idosos ao desempenharem as estratégias promovidas, deverão ao mesmo tempo sentir-se estimulados e comprometidos com as tarefas, tendo a noção que estão a contribuir de forma positiva para a sociedade, retirando destes benefícios de estímulo e satisfações pessoais.

É de acrescentar ainda que, a pandemia teve um forte impacto na qualidade de vida dos mais velhos, não só pelo medo da Covid-19, mas também, pelo aumento do sentimento de solidão, no sentido em que se sentiram mais isolados das famílias e dos amigos (Aroso, 2021). Posto isto, será fundamental numa situação pós-pandémica, continuar a fomentar a participação do idoso em comunidade, em particular para combater as sensações anteriormente referenciadas.

Com o Estágio e a conclusão do presente Relatório, experimentei momentos muito gratificantes, tive oportunidades para interiorizar novas aprendizagens e particularmente considero que foi uma experiência muito enriquecedora e positiva, tanto a nível pessoal, como a nível profissional, uma vez que também tive a oportunidade de aplicar na prática aquilo que já tinha aprendido em teoria na Licenciatura e na parte curricular do Mestrado em Sociologia.

A minha presença nesta instituição foi notada e causou impacto positivo, devido ao facto de procurar ser bastante participativa nas tarefas desenvolvidas, de estar em constante contacto com os participantes dos projetos no âmbito do EA, e da avaliação positiva refletida pela supervisora da JFQ, sobre o Estágio realizado (anexo n.º 11). Termina-se este Estágio na perspetiva de que se atingiram os objetivos traçados inicialmente e que, de algum modo, poderão vir a contribuir para a informação a ter na freguesia sobre os projetos no âmbito do Envelhecimento Ativo e para a eventualidade da conceção de novas atividades e novos programas.

Em jeito de balanço, considero que a principal limitação no desenvolvimento deste Estágio prendeu-se, sobretudo, com os constrangimentos provocados pela Covid-19, bem como o número reduzido de palestras/ *workshops* realizados na instituição. Outra limitação que tenho a destacar é o número ainda diminuto de participantes nas atividades do projeto Idoso Isolado.

Para além das sugestões que já foram referenciadas pelos monitores da Academia do Saber e dos participantes do *workshop*, reforço de seguida algumas das minhas ideias. Uma das sugestões a apostar tem a ver com a dinamização de atividades para a promoção da partilha de saberes e experiências entre a população idosa e a mais jovem, tal como refere Fonseca, é essencial “(...) fomentar a criação de vínculos entre gerações” (2021:282). Como também, criar vínculos entre os avós e netos, para fomentar a aliança entre as diferentes gerações, afetos, aprendizagem contínua, valorização do conhecimento dos mais velhos, dos quais estes, poderão trazer elevados benefícios de bem-estar para ambos. As atividades poderão ser de educação física, lúdicas, de pintura, de música, ou outras de interesse intergeracional.

Outra das sugestões é colocar um maior foco no desenvolvimento de atividades com recurso às novas tecnologias. Ou seja, iniciar os idosos nas tecnologias digitais, uma vez que muitos deles ficaram à margem desta inovação e dado que os equipamentos tecnológicos são, atualmente, considerados imprescindíveis para a interação com a vida em sociedade, sobretudo entre os familiares e amigos. Numa fase posterior, capacitar os idosos para saberem utilizar as tecnologias, por forma a expandir novos conhecimentos, que podem ser benéficos para os indivíduos na sua vida quotidiana e combater a solidão.

CALENDARIZAÇÃO DAS TAREFAS EXECUTADAS

Tarefas	abril	maio	junho	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho
Pesquisa Bibliográfica												
Revisão de Literatura												
Ativ. Nº1 - Academia do Saber												
Ativ. Nº2 - Idoso Isolado												
Ativ. Nº3 - Bailes Sociais												
Ativ. Nº4 - Danças Sociais												
Ativ. Nº5 - Teatro sênior e comunitário												
Guião de entrevista												
Realização das Entrevistas												
Análise das entrevistas												
Cotutora dos estagiários												
WS - Escolhas saudáveis												
Inquérito de satisfação												
Análise dos Inquéritos												
Exercícios - Idoso Isolado												
Elaboração do Relatório de Estágio												

Fonte: Elaboração própria

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albuquerque, J. P. R. (2019) Diferenciação da tutela penal nos idosos especialmente vulneráveis. *O Direito dos “mais velhos”*, Centro de Estudos Judiciais, Lisboa. Disponível em: <https://cej.justica.gov.pt/LinkClick.aspx?fileticket=AxgUgz4KFVc%3D&portalid=30> (acedido a 25 de junho de 2022).

Almeida, J. F. (1994) *Introdução à Sociologia*, Lisboa, Universidade Aberta, ISBN: 972-674-137-8. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/301799546_Introducao_a_Sociologia (acedido a 14 de junho de 2022).

Alves, P. J. (2018) Maturidade Humana e transcendência, Azevedo, Z. (eds) *Envelhecimento Ativo: Processo sociocultural*, Lisboa, Ed. Piaget, 13-24.

Aroso, J., S. (2021) *Os novos idosos: envelhecimento ativo e direito – (JPSB)*, Edições Almedina, Coimbra.

Ballesteros, R. F., Robine, J. M., Walker, A. e Kalache, A. (2013) Active Aging: A Global Goal, *Hindawi Publishing, Article ID 298012*, (1-4). Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/cggr/2013/298012/> (acedido a 15 de abril de 2021).

Barros, R. J. F. e Gutemberg, A. (2018), Sociedade de Consumo em Zygmunt Bauman e Gilles Lipovetsky, *Cadernos Zygmunt Bauman*, Vol. 8, Nº17, pp. 43-57.

Bell, J. (2002). *Como realizar um projecto de investigação. Um guia para a pesquisa em Ciências Sociais e da Educação*. Gradiva.

Bogdan, R., Biklen, S. (2013). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Cabral, M. L. L. e Macuch, R. S. (2016) Solidariedade Intergeracional: Perspetivas e Representações. *CINERGIS*, V18, nº1, 59-68. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/309341158_Solidariedade_intergeracional_pe rspectivas_e_representacoes (acedido a 17 de junho de 2022).

Cabral, M. V. e Ferreira, P. M. (2013) *O Envelhecimento ativo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*, Fundação Manuel dos Santos, Lisboa.

Campenhoudt, L. V., Marquet, J. e Quivy, R. (2019) *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, 5ª Edição, Lisboa, Gradiva.

Chora, C. S., Faria, M. C. e Fernandes, A. S. (2020) Sentimento de comunidade e de envelhecimento produtivo: fatores protetores do desgaste de uma idosa cuidadora informal, Faria, M. C., Ramalho, J. P., Nunes, A. C. e Fernandes, A. S. (eds), *Visões sobre o envelhecimento*, Observatório das dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo, Instituto Politécnico de Beja (161-178).

Diário da República nº103/2021, Série II de 27 de maio de 2021. Regulamento da Organização dos Serviços da Junta de Freguesia de Quarteira. Disponível em: <https://dre.tretas.org/dre/4535308/regulamento-502-2021-de-27-de-maio> (acedido a 29 de julho de 2022).

Direção-Geral da Saúde (2021) Envelhecimento Ativo. Disponível em: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/saude-do-idoso.aspx> (acedido a 20 de abril de 2021).

Eisenhardt, K. M., e Graebner, M. E. (2007) Theory building from cases: Opportunities and challenges, *Academy of Management Journal*, Vol. 50, Nº1, pp. 25-32. Disponível em: <https://journals.aom.org/doi/abs/10.5465/AMJ.2007.24160888> (acedido a 18 de maio de 2022).

Eurofound (2022) Ageing Workforce. Disponível em: <https://www.eurofound.europa.eu/topic/ageing-workforce> (acedido a 17 de maio de 2022).

Eurostat Statistics Explained (2020) Population Structure and ageing/pt. Disponível em: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Estrutura_populacional_e_envelhecimento#A_porcentagem_de_idosos_continua_a_aumentar (acedido em 17 de maio de 2022).

Fernandes, J.I.N.V.M. (2017) *Caracterização da utilização de medicamentos em doentes idosos medicados*, Tese de Mestrado, Universidade de Lisboa.

Félix, A. B. (2021) Envelhecimento: desafios e respostas socioeconómicas, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (376-389).

Fonseca, A. M. (2012) Desenvolvimento psicológico e processos de transição-adaptação no decurso do envelhecimento, Pául, C. e Ribeiro, O. (eds) *Manual de Gerontologia*, Lisboa:Lidel, (95-106).

Fonseca, A. M. (2020) O Valor da Longevidade, Faria, M. C., Ramalho, J. P., Nunes, A. C. e Fernandes, A. S. (eds), *Visões sobre o envelhecimento*, Observatório das dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo, Instituto Politécnico de Beja (19-22).

Fonseca, A. M. (2021) Educação e aprendizagem no decurso do Envelhecimento, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (273-285).

Fragoso, V. (2018) Ética e Cuidados na Velhice, Azevedo, Z. (eds) *Envelhecimento Ativo: Processo sociocultural*, Lisboa, Ed. Piaget, 25-58.

Foster, L. e Walker, A. (2013) Gender and Active ageing in Europe, *European Journal of Ageing*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5549231/> (acedido a 16 de abril de 2021).

Foster, L. e Walker, A. (2021) Active Ageing across the Life Course: Towards a Comprehensive Approach to Prevention, *BioMed Research International, Hindawi* Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2021/6650414/#references> (acedido a 20 de maio de 2021).

Fundo de População das Nações Unidas e *HelAge International* (2012) Envelhecimento no Século XXI, Celebração e Desafio, Resumo Executivo, Nova York e Londres. Disponível em: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf (acedido a 28 de abril de 2021).

Garcia, M., G. (2021) Envelhecimento ativo: direito e políticas públicas, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (347-361).

Ghiglione, R. e Matalon, B. (2001) *O Inquérito*, Oeiras, 4ª edição, Celta.

Giddens, A. (2013) *Sociologia*, tradução de Figueiredo A., Silva, C, L., Matos, P., Sena, P. M., Lima, T., e Gil. V., revista e atualizada com Sutton, P. W., coordenação e revisão científica de Sobral, J. M., 9ª edição, Ed.Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.

Instituto Nacional de Estatística (2017) Projeções de População Residente – 2015-2018. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt (acedido a 15 de abril de 2021).

Instituto Nacional de Estatística (2019) Inquérito ao Trabalho Voluntário – 2018. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=379956830&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt (acedido a 12 de setembro de 2022).

Instituto Nacional de Estatística (2020) Resultados Provisórios CENSOS 2021. Disponível em: https://censos.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html (acedido a 17 de maio de 2022).

Instituto Nacional de Estatística (2020) Estatísticas demográficas – 2019, Lisboa, Edição Online, ISSN 0377-2284.

Instituto Nacional de Estatística (2022) Esperança de vida atingiu 80,72 anos à nascença e 19,35 anos aos 65 anos - 2019 – 2021. Disponível: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=540806507&DESTAQUESmodo=2 (acedido a 2 de junho de 2021).

Jacinto, L., M., J. (2020) *Universidades seniores portuguesas: caracterização e desenvolvimento*. Tese de doutoramento em sociedades do conhecimento, Universidade de Salamanca, Espanha.

Junta de Freguesia de Quarteira (online). Disponível em: <https://www.jf-quarteira.pt/> (acedido a 10 de janeiro de 2022).

Maruta, C. (2021) Pensar (n)o Envelhecimento: a perspetiva cognitiva, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (98-108).

Moreira, M. J. G. (2020) *Como envelhecem os portugueses*, Fundação Francisco Manuel dos Santos. Disponível em: <https://www.ffms.pt/documentos/7738/como-envelhecem-os-portugueses-pdf-pdf> (acedido a 16 de abril de 2021).

Neto, I. G. (2021) Cuidados poliativos: conceções e práticas, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (195-208).

Pereira, G. A. (2021) Aspectos físicos do Envelhecimento, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (83-97).

Pinto, J. C. (2021) Envelhecimento e carreira: novos contornos, Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (eds), *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora (286-300).

Pinto, J. C. e Pinto, H. R. (2021) *Envelhecimento – Dimensões e Contextos*, Lisboa, Universidade Católica Editora.

Plataforma Saúde em Diálogo (2022) Espaço Saúde 360° Algarve – Iniciativa de promoção da literacia em Saúde em idosos. Disponível em: <https://plataformasaudeemdialogo.org/espaco-saude-360-algarve/> (acedido a 29 de maio de 2022).

Pocinho, R. F. S. (2014) *Mayores en contextos de aprendizaje: Caracterización y efectos psicológicos en los alumnos de las Universidades de Mayores en Portugal*, Tese de Doutoramento, Universidade de Valencia. Disponível em: [Mayores Pocinho.pdf \(esec.pt\)](#) (acedido a 10 de janeiro de 2022).

Ponte, J. P. (1994). O estudo de caso na investigação em educação matemática, *Quadrante*, Vol. 3, Nº1. Lisboa: Associação de Professores de Matemática, pp. 3-18.

Pordata (2019) Como envelhecem os portugueses? Disponível em: <https://www.pordata.pt/Publicacoes/Infografias/Como+envelhecem+os+portugueses+-195> (acedido a 15 de junho de 2022).

Pordata (2019) Esperança de vida atingiu 80,80 anos à nascença e 19,49 anos aos 65 anos - 2016 – 2018. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=354096866&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt (acedido a 8 de abril de 2021).

Pordata (2020) Indicadores do Envelhecimento. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526> (acedido a 14 de janeiro de 2022).

Pordata (2022) Indicadores de fecundidade: Índice sintético de fecundidade e taxa bruta de reprodução. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+fecundidade+%C3%8Dndice+sint%C3%A9tico+de+fecundidade+e+taxa+bruta+de+reprodu%C3%A7%C3%A3o-416> (acedido a 1 de abril de 2022).

Pordata (2022) Indicadores de envelhecimento. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526> (acedido a 8 de abril de 2022).

Pordata (2021) População Residente. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Subtema/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+Residente-214> (acedido a 15 de junho de 2022).

Reel, H., A. e Kleiber, D., A. (2008) *Promoting positive aging through the therapeutic use of animals: theoretica underpinnings and practical possibilities*, American Therapeutic Recreation Association, ISSN: 2328-2800. Disponível em: https://www.thefreelibrary.com/_/print/PrintArticle.aspx?id=372452369 (acedido a 12 de junho de 2022).

Ribeiro, O. e Paúl, C. (2018) *Manual de Envelhecimento Ativo*, Lidel – Edições Técnicas, Lda, 2ª Edição.

Ritchie, J. e Lewis, J. (2003), *Qualitative Research Practice, A Guide for social science students and researchers*, London, SAGE Publications.

Rosa, M. J. V. (2012) *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*, Fundação Francisco Manuel dos Santos, Relógio D'Água Editores.

São José, J. e Teixeira, A. R., (2014) Envelhecimento ativo: contributo para uma discussão crítica, *Análise Social*, 210, XLIX (1º), ISSN ONLINE 2182-2999, pp. 28-54.

Saúde, S., Fernandes, A., Balancho, A., Raposo, H., e Parrança, I., (2020) O ser idoso(a) institucionalizado(a): vivências na primeira pessoa, Faria, M. C., Ramalho, J. P., Nunes, A. C. e Fernandes, A. S. (eds), *Visões sobre o envelhecimento*, Observatório das dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo, Instituto Politécnico de Beja (287-300).

Segurança Social (2022) Guia Prático - Pensão de Velhice. Disponível em: https://www.seg-social.pt/documents/10152/14521664/7001_pensao_velhice.pdf/003416f8-5c4e-44e6-a502-844a423a9396 (acedido a 10 de janeiro de 2022).

Silva, S. (2012). Proposta para um Sistema de Avaliação de Desempenho dos Diretores de Obras- Estudo de Caso, Dissertação de Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos, Universidade do Porto.

Smith, D. H. (1994) Determinants of Voluntary Association Participation and Volunteering: A Literature Review, *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, V.23, N°3, pp. 243-263. Disponível em: [\(PDF\) Determinants of Voluntary Association Participation and Volunteering: A Literature Review \(researchgate.net\)](#) (acedido a 15 de junho de 2022).

Serviço Nacional de Saúde (2022) Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/> (acedido a 2 de janeiro de 2022).

Sousa, M. J. e Baptista, C., S. (2014) *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*, Pactor – Edições de ciências Sociais, Forenses e da Educação, Lisboa.

União Europeia (2012) *Contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre as gerações*, Luxemburgo, Serviço das Publicações da União Europeia.

Veloso, A. S. T. (2015) *Envelhecimento, Saúde e Satisfação*, Dissertação de Mestrado, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Disponível em: https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/29711/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado_Ana%20Veloso.pdf (acedido a 17 de abril de 2021).

Yin, R. K. (2001), *Estudo de Capintoso: Planejamento e métodos*, Traduzido por: Daniel Grass 2.ª Edição, Porto Alegre.

World Health Organization (2002) Active aging: a Police Framework (Envelhecimento ativo. Uma estrutura de políticas), Geneva. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> (acedido a 17 de junho de 2022).

APÊNDICES

Apêndice n.º 1 – Guião de Entrevista

GUIÃO DE ENTREVISTA

Caro/a entrevistado/a,

O meu nome é Anastasiya Bandurka e sou aluna do Mestrado em Sociologia na Faculdade de Economia da Universidade do Algarve. Esta entrevista enquadra-se no Relatório de Estágio para a obtenção de Grau de Mestre, o qual se designa por “*Um olhar sociológico sobre o Envelhecimento Ativo e o Bem-Estar das pessoas idosas: o caso da Junta de Freguesia de Quarteira, Loulé*” e está a ser orientado pela Professora Doutora Patrícia Coelho e pela Dr.^a Tânia Gordinho, supervisora de Estágio da Junta de Freguesia de Quarteira. Esta entrevista tem como objetivo fazer uma breve caracterização dos vários monitores que colaboram no projeto da Academia do Saber bem como conhecer a sua opinião e o grau de satisfação com os projetos desenvolvidos e o que poderia ser melhorado.

A sua identidade será totalmente preservada, bem como os dados pessoais serão modificados, e por forma a ninguém poder identificá-lo, ser-lhe-á atribuído um nome fictício. Por sua vez, todas as informações transmitidas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos, e em momento, algum serão objeto de qualquer juízo moral. Posto isto, está totalmente à vontade para falar com toda a liberdade e também para não responder a alguma pergunta, para interromper a entrevista ou, ainda, para desistir da sua participação neste trabalho académico.

Peço, também, a sua permissão para a gravação da entrevista.

Entrevistado nº1 _____

Parte 1 - Caracterização dos dados pessoais do entrevistado

Temática	Questão/ões Guia/as
Sexo Nacionalidade Idade	Feminino ou masculino Qual é a sua nacionalidade? Qual é a sua idade?
Estado Civil	Qual o seu estado civil atual? - União de Facto - Casado - Divorciado - Viúvo - Outro
Local de Residência	Onde reside neste momento?
Em que tipo de propriedade habita?	- Apartamento próprio - Apartamento arrendado - Moradia própria - Moradia arrendada - Outro/

Temática	Questão/ões Guia/as
Composição do Agregado Familiar	Vive mais alguém consigo? Em caso afirmativo, indique: - Nº de pessoas do seu agregado familiar - Relação de parentesco
Descendentes	Tem filhos? Em caso afirmativo, indique: - Quantos filhos tem? - Onde residem?
Nível de Escolaridade	- Não sabe nem ler/nem escrever - Sabe ler e escrever, mas nunca frequentou a escola - Frequentou/completou a antiga 4ª Classe do Ensino Primário - Frequentou/completou o Ensino Básico (até ao 9º ano) - Frequentou/completou Ensino Secundário (até ao 12º ano) - Frequentou/completou um Curso Superior; Qual?
Meios de subsistência	Quais os seus principais meios de vida? - Trabalho - Pensão - Reforma - Outro No caso de ser a reforma, qual foi a sua profissão que exerceu? Poderia descrever-me o que fazia na sua profissão?

Parte 2 - Caracterização do entrevistado relativamente aos projetos da Junta de Freguesia de Quarteira

Informação, no geral, dos projetos desenvolvidos pela Junta de Freguesia de Quarteira	Como teve conhecimento dos projetos desenvolvidos pela Junta de Freguesia de Quarteira? - Via digital - Via jornal/folhetos - Informação boca-a-boca
Informação sobre o projeto “Academia do Saber”	Há quanto tempo leciona neste projeto da Junta de Freguesia de Quarteira?

<p>Informação sobre o projeto “Academia do Saber”</p>	<p>Qual é a sua principal motivação em colaborar neste projeto a título voluntário?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudar o próximo - Exercer a cidadania - Partilha de conhecimento com a sociedade - Estudar algo novo - Satisfação pessoal - Outro/a
<p>Informação sobre o projeto “Academia do Saber”</p>	<p>Na sua opinião, há algum aspeto que deveria ser melhorado no projeto em que se insere?</p> <p>Em caso afirmativo, indique quais?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inclusão de indivíduos mais jovens (com menos de 50 anos), por forma a promover o diálogo entre gerações - Fazer sessões de inclusão/aprendizagem dos jovens com os idosos - Outro/a <p>Em caso negativo, destaque os principais motivos?</p>
<p>Perceção do entrevistado face às formas de divulgação dos projetos existentes</p>	<p>Na sua opinião, as formas de divulgação dos projetos são suficientes?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em caso afirmativo, destaque os principais motivos. - Em caso negativo, o que pode ser melhorado. <p>Considera que as formas de divulgação estão apropriadas ao público-alvo?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em caso afirmativo, destaque os principais motivos. - Em caso negativo, o que pode ser melhorado.
<p>Grau de Satisfação das iniciativas propostas</p>	<p>Considera-se satisfeito com as iniciativas promovidas pela Junta de Freguesia de Quarteira?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em caso afirmativo, destaque os principais motivos. - Em caso negativo, o que pode ser melhorado.

<p>Expetativas futuras sobre os projetos desenvolvidos</p>	<p>Que expetativas tem sobre os projetos desenvolvidos na área do Envelhecimento Ativo pela Junta de Freguesia de Quarteia?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em caso afirmativo, explique quais as expetativas. - mais projetos a nível de inclusão - mais projetos a nível da sustentabilidade - mais projetos a nível da criatividade - Em caso negativo, explique as razões.
---	--

Parte 3 – Informações conclusivas relacionadas com a entrevista

<p>Informações adicionais do local onde foi realizada a entrevista</p>	<p>Local da Entrevista</p>
<p>Data em que foi realizada</p>	<p>Data: ____/____/____</p>
<p>Agradecimentos</p>	<p>Grata pela sua colaboração neste estudo e disponível para qualquer esclarecimento adicional</p>

Obrigada pela sua colaboração nesta entrevista! 😊

Apêndice n.º 2 - Dimensões da segunda parte da entrevista

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Nº1	“Foi informação boca a boca.”	“Eu acho que é 3º ou 4º anos que eu leciono.”; “Não foi no primeiro ano que abriu, mas foi no segundo ano. Portanto é desde o segundo ano que existe a Academia.”	“Ajudar o próximo e exercer a cidadania.”; “Tentar ajudar que as pessoas tenham uma literacia melhor em saúde.”	“...em termos de instalações. Instalações convenientes, adequadas, penso que isso é necessário.”; “... seria muito bom que estivesse tudo mais concentrado...”; “...até para facilitar mesmo as pessoas que não estão naquela atividade podem encontrar as outras que estão noutra atividade, no mesmo local.”	“Eu penso que sim.”; “As pessoas até preferem até mais informação digital”; “... se houvesse programas regionais de televisão seria ótimo, mas não há.”	“Sim, sim, considero satisfeita.”; “...tem uma diversidade grande de atividades propostas.”; “...cobrem um panorama alargado de atividades que as pessoas podem frequentar, de acordo com aquilo que mais gostarem.”	“poderia ser do tipo de enfermagem com conhecimentos mesmo aplicados”; “Aprender a fazer um pequeno penso, por uma perna ao alto quando está inchada...”; “... enfermagem como desinfectar uma queimadura ou uma ferida, coisas simples...”; só incentivando o voluntariado é que aparecem diversificação de atividades para oferecerem.”
Nº2	“... já via jornais, recebia os jornais Quarteira online...”	“Este é só o segundo ano, e o terceiro que tenho aulas...”	“Olhe precisamente porque sempre achei que todos em qualquer idade devíamos fazer um pouquinho de voluntariado...”	“Penso pouco nisso, mas o facto de juntarmos vai ser no futuro, o facto de juntarmos todos...”; “conviver mais até uns com os outros, alunos e professores, termos um plano sede que eventualmente pode passar também por uma biblioteca própria, uma sala própria”.	“... a mim chegaram-me, mas as vezes penso que é insuficiente, porque muita gente nesta faixa etária não vai à net.”; “Parcialmente”;	“Sem dúvida. Até porque tenho termos de comparação.”; “lembro-me talvez por ser jovem que achava Albufeira muito mais desenvolvida. E hoje, é exatamente o contrário...”	“...piscina municipal...”; “Tem aulas de natação, acho que me fazia falta, a mim, e a esta faixa etária.”; “...outra situação, é um minibus...”; “E se Quarteira puder ter uma coisa parecida, já que isto é, não digo plano, mas que se anda bem, ou bicicletas elétricas.”; “... fomentasse mais movimento, seria ótimo, umas pequenas caminhadas organizadas...”; “Fazer mais movimento, juntar mais as pessoas, até para quebrar um bocadinho o egoísmo natural que estamos a ganhar.”; “trabalhar informática, até para mim, só uso como mesmo utilizador, e é o que é obrigatório, era uma das cadeiras, que eu tinha proposto”.
Nº3	“Foi pelo Facebook, via digital.”	“Desde o primeiro ano, do início.”	“Olha eu acho que foi uma questão de satisfação pessoal, acho que, honestamente. Porque eu tenho uma bagagem de conhecimento de coisas que eu necessitava por cá para fora”; “E o objetivo era realmente explorar essa criatividade e esse desejo de fazer muita coisa, e entusiasmar as pessoas para aderirem...”	“Eu não sei até que ponto poderia ser melhorado...”; “Eu penso que, que o que se está a fazer é muito bom, ou seja, não se pode ser mais rígido...”; “Uma coisa mais leve. E acho que nesse sentido, está bem, está ótimo”.	“Isso devo dizer que não, porque eu estou na academia e muitas vezes eu não sei o que está a acontecer...”; “Nesse sentido acho que sim, que deveria ser melhorado, penso que sim.”; “Eu penso que a divulgação pelas redes sociais é inevitável, mas talvez, o que deveria acontecer, era fazer com antecedência, tipo uma semana antes ou assim, começar a publicar várias vezes”; “E não sei,	“Sim considero-me satisfeito, e normalmente adiro sim.”	“... como eu estou a dar aulas de pintura e gostaria que fossem sequenciais, ou seja, que num ano fosse o módulo I, no outro ano o módulo II, o noutro ano o módulo III, de modo que as pessoas fossem progredindo...” “Eu penso que antes da pandemia havia muitas atividades, agora não nos podemos queixar porque não é uma coisa que esteja nas nossas mãos.”; “Acho que questões

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
					eu acho que nunca vi nada da Academia do Saber naquele livrinho que publicamos aqui de Loulé.”		criativas, é necessário.; “Tudo o que tiver a ver com as questões criativas, era interessante. De todo o género. Atividades relacionadas com competitividade, mas saudável, ou seja, fazer coisas, criar coisas, 4 coisas desse género”.
Nº4	“Boca a boca.”	“Há três anos. No primeiro ano, há 4 anos atrás, fomos só alunos de muitas classes, para olhar como se faz.”	“É muito importante a relação com a outra pessoa, é fundamental.”; “O que fazem aqui em Quarteira, em particular, é muito bom para quem está a olhar a vida das pessoas, que são mais velhotas. É importante que esta pessoa tem relações com outras pessoas...”; “Nós damos o que sabemos, mas também aprendemos com as pessoas que estão connosco. É muito importante estarem juntas muitas pessoas, para fazer um intercambio.”	“Atividades com crianças. Contar para a criança é muito importante saber a história, que há a história dos pais, dos avós, a sabedoria. Encontrar meninas com história. Ir às escolas e fazerem qualquer coisa juntos.”	“Eu acho que sim.”;	“Sim, o importante são as pessoas que apresentam os projetos, se são diferentes.”; “A pessoa tem que propor, e aqui é fácil propor. Porque o que estão aqui, ouvem. A freguesia ouve.”;	“Fazer passeios, fazer tertúlias.”; “Sim, eu posso contactar e sim, chama-se Telma Leonardo. Atividades de inclusão, podem ser 2, 3 pessoas, não é obrigatório ser um grupo muito grande.”
Nº5	“Foi boca a boca.”	“Este é o terceiro ano.”	“... são muitos que também podem partilhar, muitas reações diferentes dos outros.”; “... aprender e partilhar.”	“... desenvolver mais a relação também com os mais jovens.”; “Contar o que aconteceu há 20 anos atrás, 30 anos atrás, ler é uma coisa, mas falar com uma pessoa fez esta coisa, que viveu esta coisa, a própria experiência...”.	“Sim, sim.”; “Porque no mundo do digital, como a internet fez, muita gente já sabe. Muitos não olham isto, mas estão boca a boca, esta comunicação, a folha, a publicidade”.	“Sim...”; “E eu acho que já está muita coisa. Não é demasiado.”	“...se falamos de envelhecimento ativo, inclusão, acho que mais que inclusão é abrir e partilhar.”; “tem que saber o que é inclusão é criar mais relação.”; “Não é tu que precisas da minha ajuda, sou eu que quero a tua ajuda com a tua experiência, partilhar para aprender algo”.
Nº6	“Via digital, via jornal, via boca-a-boca.”	“Desde o início.”	“dar um pouco de mim às outras pessoas em regime de voluntariado, puder equacionar e exercer a cidadania”; “Afim ao cabo é um ato de cidadania o que nós estamos a fazer...”.	“se calhar para inovar um pouco mais os conhecimentos, aquilo que é partilhado a formação na academia, teria que haver essa situação de uma remuneração, para as pessoas mais jovens. Em função part-time ou coisa do género.”;	“Sim, neste momento até as pessoas mais de idade, como esta questão de combater um pouco o isolamento social, as pessoas procuram muito a internet...”; “já conseguem um telemóvel com essa capacidade...”; Quem não tem essa ligeireza, pois digamos assim, essas competências, estão os panfletos nos editais. “temos muitas pessoas de idade que até se conhecem, porque há ali uma hora entre as 3 e as 5 da tarde, em que elas estão aí nos cafés, e aquilo	“Pois há sempre aspetos, coisas que podem ser melhoradas, outras que são muito bem feitas...”; “. O que falta, e é aquilo que eu sinto é que não há propriamente uma zona, ou pequenos polos relacionados com a cultura, para a expressão artística.”; “...sempre houve esta necessidade de trabalhar um pouco a cultura.”; “... não há espaços, o que dificulta a implementação dessas coisas. Mas principalmente era isso, a questão da cultura.”	“Nomeadamente é os lares privados e tudo isso. Se pudesse existir uma parceria maior, uma proximidade maior, entre a junta e os lares.”; “Para fazerem atividades com os idosos.”; “Que não sejam atividades que a gente veja que são raras, uma aqui outra aqui, que sejam recorrentes. Para as pessoas também sentirem essa integração.” “Semanalmente, digamos assim, as pessoas estão nos lares, são pessoas que já estão acamadas...”; “os próprios

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
					passa.”		voluntários, em dividirem-se pelo lar da terceira idade”; “Num lar da terceira idade se calhar iam dar aulas para 3 ou 4 ou 5 pessoas.”; “academia do saber pode incidir sobre isto, naqueles lares que existem, dar este apoio.”; “os monitores poderem ir a esses sítios, e contribuírem para uma melhor comodidade dos poucos anos de vida que restam nestas pessoas.”; “o que falta é precisamente uma pessoa que chegue ali que esteja ali uma horita, a dar uma atenção, estar a ver um vídeo, fazer alguma atividade”; “Olhe dona Alzira, estamos próximos do natal e escute-la estamos próximos do natal, não vai enfeitar a árvore de natal, não tenho, então não quer fazer aqui uma árvore de natal comigo, arranjar uma estratégia...”; “Coisas básicas, e estas pessoas ligam muito aquilo que são as festas sazonais, a páscoa e afins. São também pessoas muito religiosas, e isto são coisas que podemos jogar bem.”; “A Academia do Saber deveria fazer esta ramificação, para esse lado. Tanto dos lares, como das pessoas, porque há pessoas por questões de saúde, psicológicas, seja o que for, ficam em casa.”;
Nº7	“Foi por boca-a-boca.”	“Este é o meu terceiro ano.”	“É mesmo de ajudar a comunidade.”; “...partilhar.”	“Não, eu acho que o projeto é inclusivo, e está muito bem orientado.”	“Sim, sim.”; “Nível de cartazes poderia ser mais visível. Porque nem todos têm acesso a via digital, e alguns estão registados, e recebem a informação pela net.”; “Mais visibilidade eu acho cartazes, mas quer dizer, tudo ajuda.”; “mas os cartazes são mais visíveis para quem não está à espera.”	“Muito, sim.”; “Porque acho que a equipa é dinâmica, é inovadora e muito atenta.”	“...acho que a área também da saúde, da nutrição, e mesmo na área espiritual. Tantos não estão ligados à igreja católica, por isso iniciativas, digamos a áreas exotéricas, espirituais, e mesmo desporto.”; “atividades desportivas que atraem a população em geral.”; “porque eu também dou aulas de ténis.”; “E caminhas também.”; “Semanais, e caminhadas especiais. Como temos vários veículos, podemos

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
							até fazer assim caminhadas mais fora, no campo, fora daqui.” “... caminhadas com objetivo de conhecer mais a natureza. Se tivéssemos alguém que conhecesse as ervas medicinais, os cogumelos.”; “... a nível de saúde, de nutrição podia-se fazer mais...”
Nº8	“Foi boca a boca.”	“Se a Academia tem 4 anos, foi há 3 anos.”	“Transmitir saberes. Além de nós também passamos os saberes que já temos conhecimento, como já convivemos com outras pessoas, aprendemos também com essas pessoas.”	“O espaço físico é o problema deles.”; “A interação geracional sim, com crianças.”;	“Sim, sim.”; “Sim, divulgam aqui nos editais, têm informação na internet.”	“Sim, sim. Poderiam haver mais passeios para animar a malta, mais eventos.”; “Mesmo aqui dentro do Algarve há muitas coisas engraçadas.”	“As caminhadas poderiam ser semanalmente, assim organizar um grupo de caminhadas da academia do saber”; “Passeios e caminhadas nesta zona aqui, em Vilamoura, no calçadão.”
Nº9	“Foi boca-a-boca.”	“Foi há 3 anos.”	“... gostamos de trabalhar a título voluntário. Fazemos sempre de boa vontade. Satisfação pessoal também e faz-nos muito bem.”;	“Olhe o projeto é o edifício que estão a fazer, que vai nos dar mais condições, salas.”	“Sim, sim. Eles divulgam muito.”; “Sim, há sempre precedentes que não conseguem entrar nas aulas, e querem e não têm vaga.”	“Sim, sim. Mais passeios para conhecer o Alentejo, à Alqueva, à mina de São Domingues, ir ao zoo de lagos, ao museu.”	“...as coisas que antes haviam e agora já não há, por exemplo os bailaricos, os teatros, essas coisas.”
Nº10	“É por duas vias, eles distribuem também folhetos, mas é mais por boca-a-boca”; “... da academia eu soube através do programa que ele fez quando se candidatou a presidente da junta”	“Desde o princípio.”	“... eu gosto de fazer voluntariado, na minha idade eu gosto.”; “era a minha área, era o contacto com as pessoas, era eu criar também amizades, o convívio, tudo isso.”; “é conviver, é ser útil.”	“...podia ser melhorado se as condições o permitissem.”	“Sim, sim. As pessoas estão disponíveis para isso. Elas tentam.”; “O que não souberem, os filhos e os netos ensinam.”	“Sim, considero-me satisfeita.”; “Considero-me satisfeita porque vejo como as pessoas também reagem a essas mesmas atividades.”; “... trás benefícios. É isso que elas me dizem.”	“... eu gostava de um passeio cultural...”; “há tanta coisa bonita em Portugal para nós vermos.” “No caso construir uma biblioteca também.”; “Só da academia do saber. Para cada módulo ou para cada disciplina.”
Nº11	“Folhetos.”	“Em 2021, módulo de francês.”	“Satisfação pessoal.”	“Desejo de ter cursos suficientemente bons para manter o desporto físico, para mandar as pessoas da nossa idade em atividade.”	“Precisa mais de divulgação, na rádio.”;	“Sim, há muita coisa que se faz, estamos muito admirativos do que se faz numa aldeia destas.”	“Mais cursos de educação física na academia do saber.”
Nº12	“Vindo aqui há freguesia, vimos que havia aqui folhetos da Academia do Saber, e inscrições para as pessoas da nossa idade, e interessamo-nos no sujeito.”;	“E nós participamos desde o princípio em que estamos aqui, 2019.”; “eu inscrevi-me em 2020, 2021, para dar o português e o francês, como monitora”.	“...é um prazer partilhar com os outros aquilo que eu sei.”	“Considerando o que seu atualmente, para mim está bem”; “Um curso para manter o desporto físico.”; “uma pessoa que dê ginástica. Atividades físicas que são acessíveis a todos.”; “para as pessoas fazerem verdadeiramente aquilo que necessitam e têm necessidade.”; “mas faz falta	“Bom, a via digital e o Facebook, não chega às pessoas que não, sobretudo às mais idosas, como não têm e não compreendem.”; “isso têm que ser algumas grandes fichas, que as pessoas possam ver, postas nos sítios próprios, nos sítios onde se possa ver, mais na rua, publicidade visual em fichas, para as pessoas saberem melhor e mesmo advertirem na rádio, etc.”	“Sim, há muita coisa que se faz, estamos muito admirativos do que se faz numa aldeia destas. Com tanta coisa que se faz”; “Sim, mas verdadeiramente, temos muita sorte. Francamente temos muita sorte”.	“... a última geração e a primeira geração, parecem-se muito.”; “Mas ir no jardim do mar, e organizar qualquer coisa entre as pessoas do lar e as crianças, uma animação.”; “...seja mais ou menos regular, com um palhaço por exemplo, coisas que na ótica são atrativas para os dois”; “... mas também os animais pequeninos, é muito interessante,

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
				uma ginástica, adaptada ao físico das pessoas”.			cãezinhos e gatos, os animais de companhia.”; “O cântico, para as pessoas de idade...”; “Um grupo de crianças, e que jogam música, por exemplo, animar, uma hora ou duas num lar, para as crianças é bom, sentem-se úteis, de fazer prazer, e as pessoas, ficam contentes com um concerto, com cântico e tudo. E fazer essas coisas nos lares regularmente.”
Nº13	“Via digital.”	“Desde o início, desde que abriu, 4, 5 anos.”	“Para já é ajudar outras pessoas”; “Nestas idades é sempre muito bom, podermos dar o nosso contributo para aumentar os anos de vida, das pessoas.”	“Não, eu acho que está a funcionar bem, não tenho razão de queixa. Dão o apoio necessário.”	“Eu acho que não são suficientes.”; “Eu acho que não são suficientes.”; “...é uma coisa que deviam se calhar publicar antes, tipo no Facebook todos os dias uma mensagem...”; “... não temos informação atempadamente.”; “... quando forem eventos importantes, acho que é importante bombardear com informação.”	“Eu considero-me. Mas eu acho que, é de apoiar. Mas ainda há muitas mais iniciativas que poderia haver.”	“a junta não sabe quem é que faz desporto em Quarteira, quantas modalidades há, quantos federados há, se os treinadores são credenciados, os que não são credenciados...”; “Eu sinceramente acho que a junta já está a trabalhar bem nisso, e todos nós vemos apostar nisto, porque realmente temos que apostar nestes polos.”
Nº14	“Como eu já era voluntária na UNIR, foram os professores Armando e José Paul, que me informaram que ia dar início aí a um projeto” (boca a boca e via digital)	“...eu até comecei em 2016.”; “Desde que começou.”	“Ajudar o próximo, faze-los encarar que não há limite para a idade nesta disciplina que eu leciono.”; “... libertar das tensões, das pressões sociais, abrir-se para a vida...”; “Levar o riso a outras pessoas, a pessoas que estão isoladas, pessoas que sofrem.”	“...é interessante fazer isso da sessão de inclusão.”; “, toda esta preocupação em garantir cuidados e bem-estar para as pessoas, avisando atempadamente, como é que elas devem vir, como é que elas devem se produzir, a preocupação com a ventilação das salas, com a limpeza nas salas”; “A nível de atendimento...”; “Eles às vezes queixam-se, que escolheram e que vieram atempadamente para se matricular e que ficaram muito para trás”.	“Eu acho que está tudo muito bem...”; “Acho que a academia do saber comunica, dá essas comunicações muito atempadamente...”.	“Ah sim, muitíssimo”; “...fantástico também que eu acho, o apoio que nós recebemos da junta, eu acho, uma coisa fantástica, esse apoio, não apenas para os alunos, mas também para os professores.”	“Eu acho que o que tem, está bem.”; “...talvez fazer assim umas ações, umas tardes...”; “Mas que alargasse este leque de ofertas nesse sentido, eles ouvirem mais palestras, mais nesse sentido.”
Nº15	“Por intermédio do senhor Telmo...” “Boca a boca também. Até por acaso foi por intermédio da mãe da Tânia.”	“Já é o 4º ano.”	“Olhe, é para estar integrada, como estou e eu gosto, e é para ajudar as pessoas, e ter convivência com elas também.”	“Não, para mim está tudo bem, está tudo muito bem organizado. E as instruções que temos também da vossa parte estão a correr todas muito bem, para mim neste momento está tudo bem.”	“Eu acho que sim.”	“Sim, sim.”; “...pelo ambiente que tem dentro, que é um ambiente muito agradável, somos sempre muito bem recebidos, sempre com muito carinho”.	“no que diz respeito à ginástica...”; “se há um grupo que é ministro de pessoas mais jovens e as pessoas mais de idade, têm possibilidade de se ajudarem umas às outras, também da a vantagem que as mais de idade vão mais para a frente...”

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Nº16	“Foi mais ou menos boca a boca, com a mãe da Tânia”	“Desde o princípio.”	“Eu gosto de ajudar as pessoas...”; “Para ensinar a cultura, e tudo a ver com Portugal.”	“E acho que, em princípio, que é bom, muito bom, mas sempre tem coisas por melhorar.”	“Sim, sim. Porque tem um bom conhecimento na população disto...”	“Sim muito. E também os alunos estão muito satisfeitos.”; São muito contentes, são muito satisfeitos.”; “A organização é muito boa, mas é a familiaridade. Porque todo o mundo vem com muita alegria, com muito desejo de aprender.”	“...claro que eu quero, e é o que muitas pessoas querem, um maior projeto que pode ser.”; “...porque há muitas pessoas têm carência de aprender e têm necessidade.”
Nº17	“Olha, porque somos mesmo vizinhos, moramos perto da junta” (folhetos)	“Desde o início.”	“Ajudar com aquilo que a pessoa não saiba fazer e a gente saiba ajudar. E estar junto com as pessoas.”; “...gosto de partilhar.”; “é mais o que a gente fala com as pessoas, para as pessoas entenderem, certos significados da vida.”	“Das pessoas falarem várias ao mesmo tempo. E nestes lugares, a pessoa tem que saber respeitar, tanto os próprios companheiros, como o próprio professor.”	“São, porque há muita informação.”; “Isto está tão adiantado que é raro a gente não ver um homem ou uma mulher, que não tenha móvel com internet. Eu nem imaginava que isto estava tão pra frentex como isto está”	“Super satisfeita.”; “considero-me satisfeita com todas as iniciativas, olhe esta iniciativa da Academia do Saber, é o nº1.”; “E eu creio que, tantas cidades, tantas vilas que há aí, é difícil que tenha o acesso que esta tem desde o início. Porque depois pode outra cidade copiar, é muito diferente do que a iniciativa.”	“... projeto na área do envelhecimento com um envelhecimento com dignidade, com dignidade é as pessoas dizerem assim, viver uma vida digna.”; “E termos uma vida digna, com qualidade, com iniciativas, que as pessoas colaborem, entendes. Viver muitos anos não significa muitos anos de idade.”; “Eu estou na lista de espera para tudo o que vier.”
Nº18	“Somos vizinhos da junta.” (folhetos)	“Desde o início.”	“Colaborar. Conviver e ensinar.”	“Que as pessoas sejam honestas. Porque nós somos voluntários e as pessoas comprometem-se e não vão à atividade.”	“São.”	“Sim, sim.”. “Gosto, mas não tenho iniciativas.”	“Na minha mente, estou esperando o fim.”
Nº19	“Via digital, vou ler na página da junta e das imensas plataformas que têm online”	“Desde 2018.”	“Ajudar os outros”	“Tendendo que já estão a criar um espaço maior, eu acho que o problema é a falta de espaço.”; “E se calhar vocês precisavam de mais pessoas no vosso lado administrativo...”	“...eu acho que as formas de divulgação são boas.”; “Porque utilizam a internet, e hoje em dia quase toda a gente tem um telemóvel com internet.”	“Sim.”; “Olhe porque nós aqui temos tudo.”	“...eu acho que vocês abrem muitas possibilidades para que ocorram muitas palestras, muitas iniciativas. Eu acho que era mais divulgar, que têm esse espaço aberto, para que as pessoas possam aderir, e juntar-se a essas iniciativas...”; “estão bem direcionados, mas há sempre coisas que se podem ir adaptando às novas necessidades”
Nº20	“... foi por outras pessoas que também estavam ligadas.” (boca a boca)	“Pelo menos há uns 4 anos talvez”.	“...eu gosto muito de não estar parada.”; “... o meu cérebro também tem que funcionar, e então é tudo isso, faz com que a pessoa não possa, não deva estar parada.”	“...eu acho que deveria haver mais aulas.”; “... eu acho que deveria haver aulas mesmo com professores mesmo de, com pessoas de inglês...”	“Eu acho que sim, têm uma página no Facebook e tudo, e há tanta gente aí com Facebook.”	“Sim, sim, considero-me.”; “estou aí na biblioteca também. Pertença ao clube de leitura, também. Vou a biblioteca aí da junta...”; “... está tudo bem organizado.”	“... gostava mesmo de umas aulas assim, ou ginástica, ou yoga.”; “...academia também deveria haver umas aulas também de ginástica, e teatro, e sei lá não sei, assim umas coisas, mais ativas.”

ENTREVISTADOS	DIMENSÕES						
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Nº21	“...tinha curiosidade também, fui para o coro, com a Dona Isabel, e depois de lá, soube daí disso, e então, depois o conhecimento só veio dali, porque eu fui ao coro e informei-me por curiosidade...” (boca a boca)	“... olha já foi aqui há uns anos, já 6 ou 7 anos...”	“... para mim pessoalmente, é sentir eu que, tenho uma parte a fazer aqui na terra.”; “... eu fazer a minha participação de humano aqui na terra.”	“Para mim haveria muitos, mas seria muito pessoal...”; “... é verdade que cada um de nós tem o seu entendimento pessoal e então para mim, para lhe dizer está tudo bem...”	“Para mim não. Pessoalmente, eu acho que há trabalho a fazer.”; “... porque mesmo eu, raramente vejo qualquer informação daí...”; “... eu para mim não chego a informação...”	“Bom, com as iniciativas eu acho que sim, e que há muito mais a fazer ainda.”; “, eu acho que depois devia haver, ao nível mundial, ainda deveria haver muitos mais, porque todos nós, os seres humanos temos que cooperar uns com os outros.”; dá a sensação que não têm consciência do que lhes é oferecido, gratuitamente, o ano inteiro, e é como dado e adquirido.”; “eu propunha-lhe outras proposições, mas onde estamos a fazer não pode, não dá para eu fazer outras proposições, para ajudar mais a humanidade, a ter outro sentido, porque não há locais...”	“Workshops, era o que lhe estava-lhe a dizer, que se houvesse espaços eu já tinha, e que está muito na minha ideia, fazer palestras, para as pessoas tomarem consciência do que é estar no aqui e no agora, que é tomarem consciência de ter uma vida saudável com uma boa alimentação, com um sono normal...”; “prometer às pessoas estarem no silêncio, e escutarem e fazê-las trabalhar com o ponto de vista delas.”
Nº22	“Chamaram-me, porque eu fui professora de alguns alunos, filhos de alguém que está aqui na junta de freguesia.” (boca a boca).	“...já tem 5 anos para 6.”	“Motivação. É gostar de trabalhar.”; “É gostar de estar ativa, gostar de trabalhar, é gostar de ensinar.”	“Olhe, eu acho que a academia está a trabalhar como deve ser.”	“...as pessoas são bastantes a inscreverem-se, logo acho que isso está em boa divulgação...”; “porque se apresenta muito, muito no início, as inscrições.”	“Claro que sim.”; “...vejo que é uma terra, ou seja, uma junta, que trabalha, a prole do bem da terceira idade.”;	“Olhe, tudo o que dê direito à pessoa, da terceira idade, é muito importante.”; “do melhoramento, da cara, a ver de facto arranjos, a possibilidade da pessoa ir ter o cabelo mais barato, tudo quanto a pessoa quisesse fazer, estivesse ao alcance da terceira idade.”; “o estímulo da memória importante.”

Apêndice n.º 3 – Resumo biográfico dos entrevistados

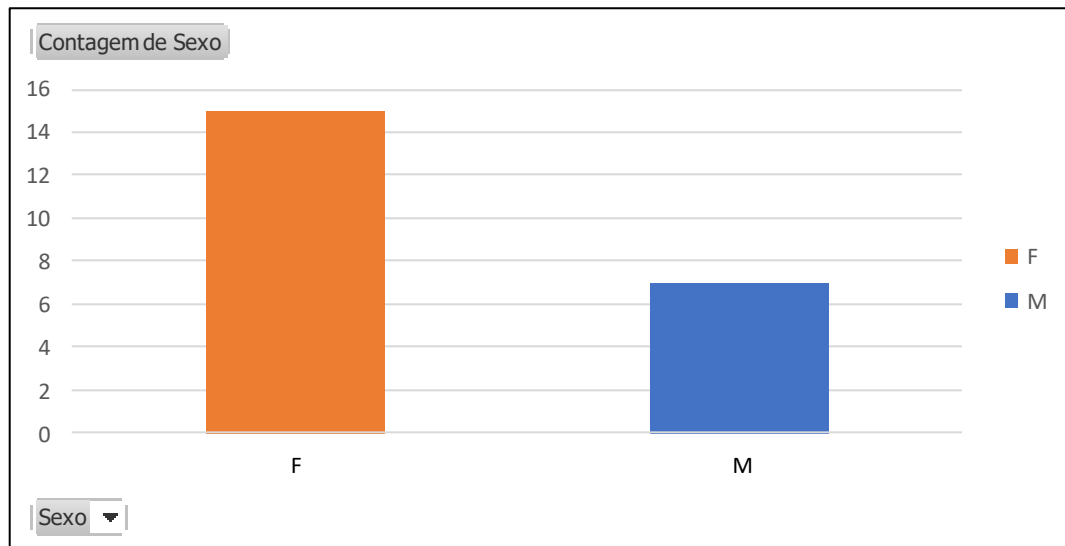
E1	<p>Tem 74 anos de idade, é portuguesa, é casada, vive em Quarteira numa moradia própria com o marido, e tem um filho. Completou um curso superior, foi médica, mas neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ por boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber, desde o segundo ano que abriu. Colabora neste projeto a título voluntário para ajudar o próximo, exercer cidadania e promover uma melhoria na literacia em saúde. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível das instalações, para estar tudo mais concertado. Considera que as formas de divulgação estão apropriadas. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas pela JFQ, “...tem uma diversidade grande de atividades propostas”. Menciona que no futuro poderia haver enfermagem com conhecimentos aplicados, “Aprender a fazer um pequeno penso, por uma perna ao alto quando está inchada ...”; “...enfermagem como desinfetar uma queimadura ou uma ferida, coisas simples...”, e referiu que era essencial incentivar o voluntariado.</p>
E2	<p>Tem 60 anos de idade, é portuguesa, é divorciada, vive em Vilamoura num apartamento próprio com a mãe, tem 2 filhos. Completou um curso superior, trabalhou na direção dos particulares da caixa geral de depósitos, mas neste momento está reformada por invalidez. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via jornal. Começou a lecionar na Academia do Saber, há 2 anos, e é aluno há 3 anos. Colabora neste projeto a título voluntário porque considera que todos deveriam fazer voluntariado. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível de convivência entre os alunos e entre os professores, uma biblioteca própria e uma sala própria para convívio. Considera que as formas são insuficientes. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas pela JFQ, “Sem dúvida.”. Sugere para projetos futuros aulas de natação para esta faixa etária, mais paragens no minibus, promover as bicicletas elétricas, caminhadas organizadas e aulas de informática.</p>
E3	<p>Tem 61 anos de idade, é portuguesa, é solteira, vive em Quarteira, num apartamento próprio sozinha, não tem filhos. Completou um curso superior, e tem feito pinturas para uma galeria em Holanda e encomendas particulares. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos via digital. Começou a lecionar na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário por ser uma satisfação pessoal, necessidade de transmitir o conhecimento para outras pessoas. Menciona que o projeto já funcionada de uma forma correta e não se pode ser mais rígido, “Eu penso que, que o que se está a fazer é muito bom, ou seja, não se pode ser mais rígido...”. Considera que as formas são insuficientes e que deveria ser melhorado, e colocar no “...naquele livrinho que publicamos aqui de Loulé.”. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas pela JFQ e adere. Sugere para projetos futuros aulas sequencias (módulo I, II e III), questões criativas, de competitividade saudável, de estimulação, de desperdício com materiais recicláveis.</p>
E4	<p>Tem 68 anos de idade, é italiana, é casada, vive em Quarteira, num apartamento próprio com o marido, e tem 2 filhos. Completou um curso superior, trabalhou na área da ciência política, mas neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber há 3 anos, mas já é aluna há 4 anos. Colabora neste projeto para fortalecer a relação com outros indivíduos e aprender com os outros. Menciona que no projeto deveria haver atividades com crianças, fazer atividades com as crianças da escola e com os participantes do projeto. Considera que as formas são suficientes. Considera-se satisfeita com as iniciativas propostas, e o que considera muito importante é que a freguesia ouve as novas propostas do povo. Sugere para projetos futuros, mais passeios e tertúlias para uma maior inclusão de pequenos grupos, mais vulneráveis.</p>
E5	<p>Tem 67 anos de idade, é italiano, é casado, vive em Quarteira, num apartamento próprio com a esposa, e tem 2 filhos. Completou um curso superior, trabalhou na área da contabilidade, mas neste momento está reformado. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ por via digital, via jornal e boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário para aprender e partilhar. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível de desenvolver relação com os mais jovens, abordar as experiências de vida. Considera que as formas de divulgação são apropriadas porque muita gente tem acesso à internet. Considera-se satisfeito com as iniciativas promovidas, “E eu acho que já está muita coisa.” Sugere para projetos futuros mais inclusão e partilha com os indivíduos mais vulneráveis, ter uma abordagem de lhes pedir ajuda para eles se sentirem úteis para a sociedade. “Não é tu que precisa da minha ajuda, sou eu que quero a tua ajuda com a tua experiência, partilhar para aprender algo”.</p>
E6	<p>Tem 34 anos de idade, é português, é solteiro, vive em Quarteira, numa moradia própria com os pais, e não tem filhos. Completou um curso superior, e é pescador. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via digital, via jornal e também boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário porque necessita de dar um pouco da sua pessoa às outras pessoas, exercer cidadania. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a englobar de mais jovens em regime de remuneração, par inovar os conhecimentos. Considera que as formas de divulgação sim, considera que as pessoas de idade procuram muito a internet. Refere que há coisas muito bem feitas nos projetos, e outras que poderiam ser melhorados, mas faltam “...pequenos polos relacionados com a cultura, para a expressão artística.”, para aprofundarem a cultura. Sugere para projetos futuros uma parceria entre os lares locais com a JFQ, para os monitores da academia fazerem também atividades com as pessoas dos lares, “academia do saber pode incidir sobre isto, naqueles lares que existem, dar este apoio.”; “os monitores podem ir a esses sítios, e contribuir para uma melhor comodidade dos poucos anos de vida que restam nestas pessoas.” Sobretudo, nas épocas sazonais, e temas religiosos.</p>

E7	<p>Tem 77 anos de idade, é português, é divorciado, vive na Fonte Santa, numa moradia própria, e não tem filhos. Completou um curso comercial, trabalhou na área da restauração, finanças e bolsa, mas neste momento está reformado. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber há 3 anos. Colabora neste projeto a título voluntário porque quer ajudar a comunidade e partilhar os seus conhecimentos. Menciona que o projeto já é inclusivo e está muito bem orientado. Considera que as formas de divulgação são apropriadas, mas a nível de cartazes poderia ser mais visível, <i>“mas os cartazes são mais visíveis para quem não está à espera.”</i> Considera-se muito satisfeito com as iniciativas, <i>“Porque acho que a equipa é dinâmica, é inovadora e muito atenta.”</i>. Sugere para projetos futuros atividades relacionadas com a nutrição, com a área espiritual. Iniciativas para áreas exotérmicas, espirituais, desportivas que atraiam a população no geral. Caminhadas semanais, caminhadas no campo, com objetivo de conhecer a natureza, as diversas ervas medicinais e os diferentes tipos de cogumelos.</p>
E8	<p>Tem 59 anos de idade, é portuguesa, é solteira, vive em Portimão, num apartamento próprio, tem 1 filho. Completou o 12º ano, foi assistente administrativa de uma escola, e neste momento está reformada por invalidez. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber há 3 anos. Colabora neste projeto a título voluntário porque pretende transmitir os seus saberes, conviver e aprender com outras pessoas. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível dos espaços, e mais interação com as crianças. Considera que as formas de divulgação estão apropriadas. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas, <i>“Poderiam haver mais passeios para animar a malta, mais eventos.”</i>; <i>“Mesmo aqui dentro do Algarve há muitas coisas engraçadas.”</i> Sugere para projetos futuros caminhadas semanais, com grupos organizados o projeto, em Vilamoura ou nas zonas de freguesia.</p>
E9	<p>Tem 79 anos de idade, é portuguesa, é casada, vive em Quarteira, num apartamento próprio com o marido, tem 2 filhos. Completou o 4º ano, foi comerciante e neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber há 3 anos. Colabora neste projeto a título voluntário porque gosta de trabalhar a título voluntário, é uma satisfação pessoa que lhe faz muito bem. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível dos espaços, das condições e das salas. Considera que as formas de divulgação estão apropriadas, <i>“Sim, há sempre precedentes que não conseguem entrar nas aulas, e querem e não têm vaga.”</i> Considera-se satisfeita com as iniciativas e gostaria que houvesse <i>“Mais passeios para conhecer o Alentejo, à Alqueva, à mina de São Domingues, ir ao zoo de Lagos, ao museu.”</i> Sugere para projetos futuros as atividades que haviam antes da pandemia, como bailaricos e teatros.</p>
E10	<p>Tem 80 anos de idade, é portuguesa, é viúva, vive em Quarteira, num apartamento próprio, sozinha, tem 1 filho. Completou o 7º ano, foi monitora de coordenação profissional e neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ por folhetos e por boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário porque gosta de fazer voluntariado, <i>“era a minha área, era o contacto com as pessoas, era eu criar também amizades, o convívio, tudo isso.”</i>; <i>“é conviver, é ser útil.”</i> Menciona que o projeto deveria ser melhorado se as condições epidemiológicas o permitissem. Considera que as formas de divulgação estão apropriadas, <i>“O que não souberem, os filhos e os netos ensinam.”</i> Considera-se satisfeita com as iniciativas porque trazem benefícios para a comunidade. Sugere para projetos futuros passeios culturais, <i>“há tanta coisa bonita em Portugal para nós vermos.”</i> E também sugere a construção de uma biblioteca apenas para o projeto.</p>
E11	<p>Tem 75 anos de idade, é suíço, é casado, vive em Quarteira, num apartamento próprio, com a esposa, tem 2 filhos. Completou o liceu superior suíço, foi banqueiro, e neste momento está reformado. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ através de folhetos. Começou a lecionar na Academia do Saber em 2021. Colabora neste projeto a título voluntário por satisfação pessoal. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível de desporto, <i>“Desejo de ter cursos suficientemente bons para manter o desporto físico, para mandar as pessoas da nossa idade em atividade.”</i> Considera que as formas de divulgação são insuficientes, refere que precisa mais de divulgação, na rádio por exemplo. Considera-se satisfeita com as iniciativas, <i>“... há muita coisa que se faz, estamos muito admirativos do que se faz numa ladeia destas.”</i> Sugere para projetos futuros cursos de educação física.</p>
E12	<p>Tem 75 anos de idade, tem dupla nacionalidade, portuguesa e suíça, é casada, vive em Quarteira, num apartamento próprio com o esposo, tem 2 filhos. Completou o curso superior, foi enfermeira, e neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ através de folhetos. Começou a lecionar na Academia do Saber no ano de 2020/2021, mas já é aluna desde 2019. Colabora neste projeto a título voluntário porque considera que é um prazer partilhar aquilo que sabe com os outros. Menciona que o projeto deveria estar bem, mas deveria ser melhorado com aulas de educação física, <i>“mas faz falta uma ginástica, adaptada ao físico das pessoas”</i>. Considera que as formas de divulgação são insuficientes, que necessitam de divulgar em cartazes, <i>“... mais na rua, publicidade visual em fichas, para as pessoas saberem melhor ...”</i>, como também na rádio. Considera-se satisfeita com as iniciativas propostas e sente-se muito admirada com a quantidade de atividades que existem nesta freguesia, <i>“Sim, mas verdadeiramente, temos muita sorte. Francamente temos muita sorte”</i>. Sugere para projetos futuros organização de atividades regulares, entre os indivíduos do lar e as crianças, <i>“...com um palhaço por exemplo, coisas que na ótica são atrativas para os dois”</i>. Atividades entre os idosos e os cães e gatos de companhia. E também promover o cântico, <i>“Um grupo de crianças, e que jogam música, por exemplo, animar, uma hora ou duas num lar, para as crianças é bom, sentem-se úteis, de fazer prazer, e as pessoas, ficam contentes com um concerto ...”</i></p>

E13	<p>Tem 57 anos de idade, é português, é divorciado, vive em Quarteira, numa moradia arrendada, sozinho, tem 2 filhos. Completou no 12º ano, e é empresário e professor de karatê.</p> <p>Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via digital. Começou a lecionar desde que abriu o projeto. Colabora neste projeto a título voluntário porque quer ajudar as pessoas. Menciona que o projeto está a funcionar bem, não tem razão de queixa. Considera que as formas de divulgação não são suficientes, “... quando forem eventos importantes, acho que é importante bombardear com informação.” Considera-se satisfeito com as iniciativas promovidas, mas há aspetos que podem ser melhorados. Sugere para projetos futuros a JFQ deveria organizar dados “a junta não sabe quem é que faz desporto em Quarteira, quantas modalidades há, quantos praticantes há, quantos federados há, se os treinadores são credenciados, os que não são credenciados...”. E refere que devemos de apoiar os polos do envelhecimento ativo.</p>
E14	<p>Tem 77 anos de idade, é brasileira, é casada, vive em Loulé, num apartamento próprio com o esposo, não tem filho. Completou um curso superior, foi professora a nível secundário de filosofia e psicologia, neste momento está reformada.</p> <p>Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ por boca a boca e via digital. Começou a lecionar na Academia do Saber desde 2016. Colabora neste projeto a título voluntário porque pretende ajudar o próximo, “... libertar das tensões, das pressões sociais, abrir-se para a vida...”; “Levar o riso a outras pessoas, a pessoas que estão isoladas, pessoas que sofrem.” Menciona que o projeto deveria ser melhorado com sessões de inclusão, e a nível de atendimento, “Eles às vezes queixam-se, que escolheram e que vieram atempadamente para se matricular e que ficaram muito para trás”. Mas refere que está satisfeita com a comunicação que os responsáveis dos projetos têm com os monitores e os alunos, ao se preocuparem com o bem-estar e com a limpeza das salas nesta época de pandemia. Considera que as formas de divulgação estão bem, que são avisados atempadamente de tudo. Considera-se “...muitíssimo” satisfeita com as iniciativas e refere que o apoio que os monitores e os alunos recebem é fantástico.</p> <p>Sugere para projetos futuros ações e tardes de diversos temas, que os participantes oiçam mais palestras no âmbito do envelhecimento ativo.</p>
E15	<p>Tem 71 anos de idade, é portuguesa, é casada, reside na Alemanha, numa moradia própria, com o esposo, e tem 1 filho. Completou o 3º ano, foi contabilista, neste momento está reformada.</p> <p>Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via boca a boca.</p> <p>Começou a lecionar na Academia do Saber há 4 anos. Colabora neste projeto a título voluntário para estar integrada, ajudar e conviver com as pessoas. Menciona que no projeto está muito bem organizado. Considera que as formas de divulgação são suficientes.</p> <p>Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas devido “... ambiente muito agradável, somos sempre muito bem recebidos, sempre com muito carinho”. Sugere para projetos futuros atividades ligadas à ginástica, e a junção de “... ministro de pessoas mais jovens e as pessoas mais de idade, têm possibilidade de se ajudarem umas às outras ...”.</p>
E16	<p>Tem 73 anos de idade, é italiano, é casado, reside na Alemanha, numa moradia própria, com a esposa, e tem 1 filho. Completou o instituto profissional, trabalhou na área da hotelaria, neste momento está reformado.</p> <p>Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário porque gosta de ajudar as pessoas, para ensinar a cultura portuguesa. Menciona que o projeto deveria é muito bom, mas refere que tem coisas por melhorar.</p> <p>Considera que as formas de divulgação são suficientes. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas e os seus alunos também, “A organização é muito boa, mas é a familiaridade. Porque todo o mundo vem com muita alegria, com muito desejo de aprender.”</p> <p>Sugere para projetos futuros mais projetos, uma vez que há muitos indivíduos que “... têm carência de aprender e têm necessidade.”</p>
E17	<p>Tem 79 anos de idade, é portuguesa, é casada, reside em Quarteira, num apartamento próprio, com o esposo, e tem 2 filhos. Completou o 3º ano, nunca trabalhou, neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ porque é vizinha e através de folhetos.</p> <p>Leciona na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário porque quer ajudar as pessoas naquilo que os outros não sabem, estar junto com as pessoas, partilhar os conhecimentos, e “é mais o que a gente fala com as pessoas, para as pessoas entenderem, certos significados da vida.” Menciona que o projeto a nível de respeito, respeitarem os companheiros e o próprio professor. Considera que as formas de divulgação são suficientes, porque há muita informação, e é difícil não ver indivíduos com um telemóvel com internet, “Eu nem imaginava que isto estava tão pra frentex como isto está”</p> <p>Considera-se “Super satisfeita.”, “...olhe esta iniciativa da Academia do Saber, é o nº1.”, “E eu creio que, tantas cidades, tantas vilas que há aí, é difícil que tenha o acesso que esta tem desde o início.”</p> <p>Sugere para projetos futuros projetos na área do envelhecimento com dignidade, “E termos uma vida digna, com qualidade, com iniciativas, que as pessoas colaborem, entendes.”</p>
E18	<p>Tem 84 anos de idade, é português, é casado, reside em Quarteira num apartamento próprio, com a esposa, e tem 2 filhos. Completou o 4º ano, trabalhou nas etars e na rede de esgotos, neste momento está reformado.</p> <p>Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ porque é vizinho e é através de folhetos. Leciona na Academia do Saber desde o início. Colabora neste projeto a título voluntário para colaborar, conviver e ensinar. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível da honestidade, “Porque nós somos voluntários e as pessoas comprometem-se e não vão à atividade.” Considera que as formas de divulgação são apropriadas. Considera-se satisfeito com as iniciativas promovidas. Não tem iniciativas para projetos futuros porque está a espera do fi, “Na minha mente, estou esperando o fim.”</p>

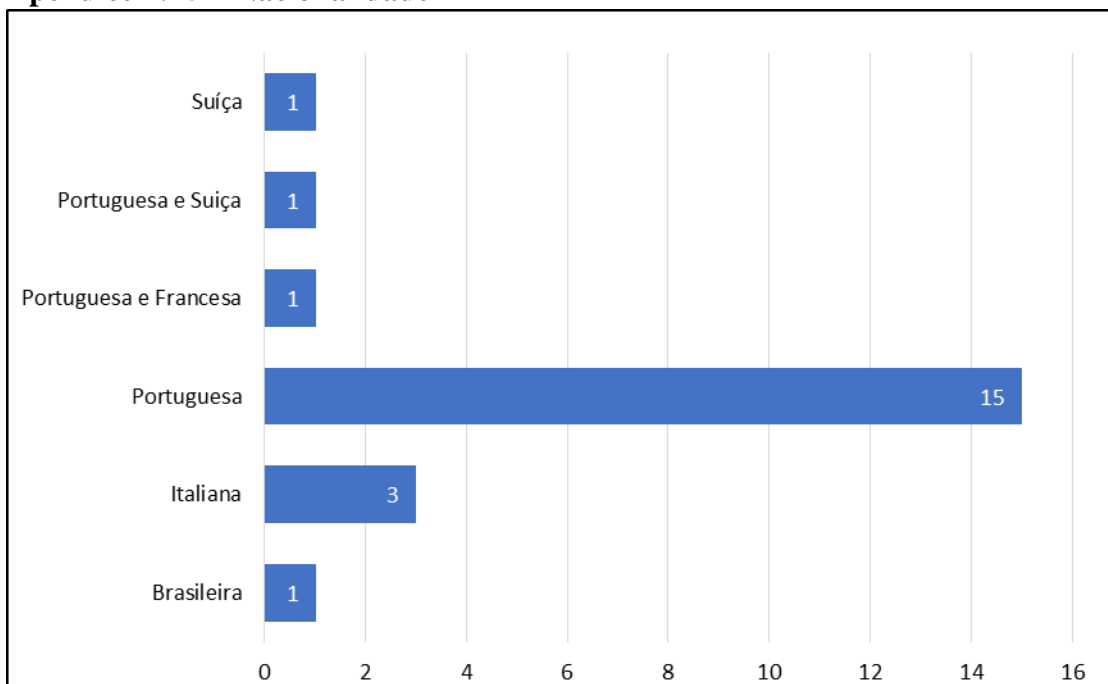
E19	<p>Tem 54 anos de idade, é portuguesa, é casada, reside em Vilamoura, numa moradia própria, com o esposo, tem 5 filhos. Completou um curso superior, e é psicoterapeuta, dentro da área do transpessoal.</p> <p>Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via digital. Começou a lecionar na Academia do Saber desde 2018. Colabora neste projeto a título voluntário para ajudar os outros. Menciona que o projeto deveria ser melhorado a nível de espaços e indivíduos no lado administrativo. Considera que as formas de divulgação estão adequadas, <i>“Porque utilizam a internet, e hoje em dia quase toda a gente tem um telemóvel com internet.”</i></p> <p>Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas pela JFQ, <i>“Olhe porque nós aqui temos tudo.”</i> Sugere para projetos futuros uma maior divulgação dos espaços abertos para iniciativas de projetos e para uma maior adesão das pessoas. Ainda refere que os projetos que há estão bem orientados, porém <i>“há sempre coisas que se podem ir adaptando às novas necessidades”</i>.</p>
E20	<p>Tem 75 anos de idade, é portuguesa, é viúva, reside em Vilamoura, numa moradia própria, com o filho a esposa do filho e os 4 netos, tem 2 filhos. Completou um curso superior, foi professora de ciências e de matemática, neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ por outras pessoas que já estavam incluídas no projeto. Começou a lecionar na Academia do Saber há 4 anos. Colabora neste projeto a título voluntário porque quer estar ativa <i>“... o meu cérebro também tem que funcionar, e então é tudo isso, faz com que a pessoa não possa, não deva estar parada.”</i> Menciona que deveria haver mais aulas no projeto, e aulas de inglês mesmo com professores ingleses. Considera que as formas de divulgação estão adequadas, <i>“Eu acho que sim, têm uma página no Facebook e tudo, e há tanta gente aí com Facebook.”</i> Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas e com a organização. Sugere para projetos futuros mais aulas de ginástica e yoga, ginástica, teatro, <i>“...academia também deveria haver umas aulas também de ginástica, e teatro, e sei lá não sei, assim umas coisas, mais ativas.”</i></p>
E21	<p>Tem 73 anos de idade, tem dupla nacionalidade, portuguesa e francesa, é casada, vive em Almancil, numa casa própria com o esposo, tem 3 filhos. Completou o 4º ano, foi cabeleireira, costureira, centro medical, comercial, e está neste momento reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber há 6 ou 7 anos. Colabora neste projeto a título voluntário para uma contribuição da professora na terra, <i>“... eu fazer a minha participação de humano aqui na terra.”</i> Menciona que o projeto deveria ser melhorado a vários níveis, mas seria uma opinião pessoal, e por enquanto está tudo bem <i>“... é verdade que cada um de nós tem o seu entendimento pessoal e então para mim, para lhe dizer está tudo bem...”</i>. Considera que as formas de divulgação não são suficientes, <i>“porque mesmo eu, raramente vejo qualquer informação daí...”</i>. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas, mas refere que há mais coisas por fazer, sobretudo haver mais espaços.</p> <p>Sugere para projetos futuros workshops <i>“... que se houvesse espaços eu já tinha, e que está muito na minha ideia, fazer palestras, para as pessoas tomarem consciência do que é estar no aqui e no agora...”, “tomarem consciência de ter uma vida saudável com uma boa alimentação, com um sono normal...”, “prometer às pessoas estarem no silêncio, e escutarem e darem o ponto de vista delas e fazê-las trabalhar com o ponto de vista delas.”</i></p>
E22	<p>Tem 80 anos de idade, é portuguesa, é viúva, vive em Paderne, numa moradia própria, sozinha, tem 1 filho. Completou o 7º ano, e foi professora de música, neste momento está reformada. Tem conhecimento dos projetos desenvolvidos pela JFQ via boca a boca. Começou a lecionar na Academia do Saber há 5 para 6 anos. Colabora neste projeto a título voluntário porque gosta de estar ativa, gosta de trabalhar, gosta de ensinar aos outros. Menciona que o projeto está a trabalhar bem <i>“Olhe, eu acho que a academia está a trabalhar como deve ser.”</i> Considera que as formas de divulgação estão apropriadas, <i>“...as pessoas são bastantes a inscreverem-se, logo acho que isso está em boa divulgação...”</i>. Considera-se satisfeita com as iniciativas promovidas pela JFQ, <i>“...vejo que é uma terra, ou seja, uma junta, que trabalha, a prole do bem da terceira idade.”</i> Sugere para projetos futuros todas as oportunidades que estivessem ligadas à beleza, ao cabelo, com preços mais acessíveis para as pessoas da terceira idade, e também a estimulação da memória.</p>

Apêndice n.º 4 – Amostra



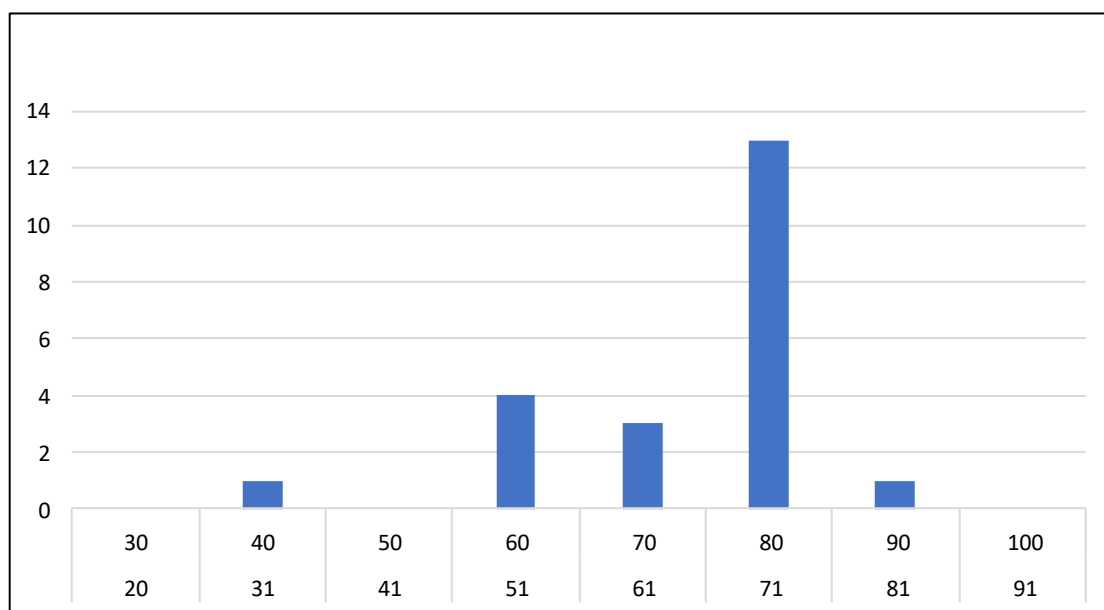
Fonte: Elaboração Própria

Apêndice n.º 5 – Nacionalidade



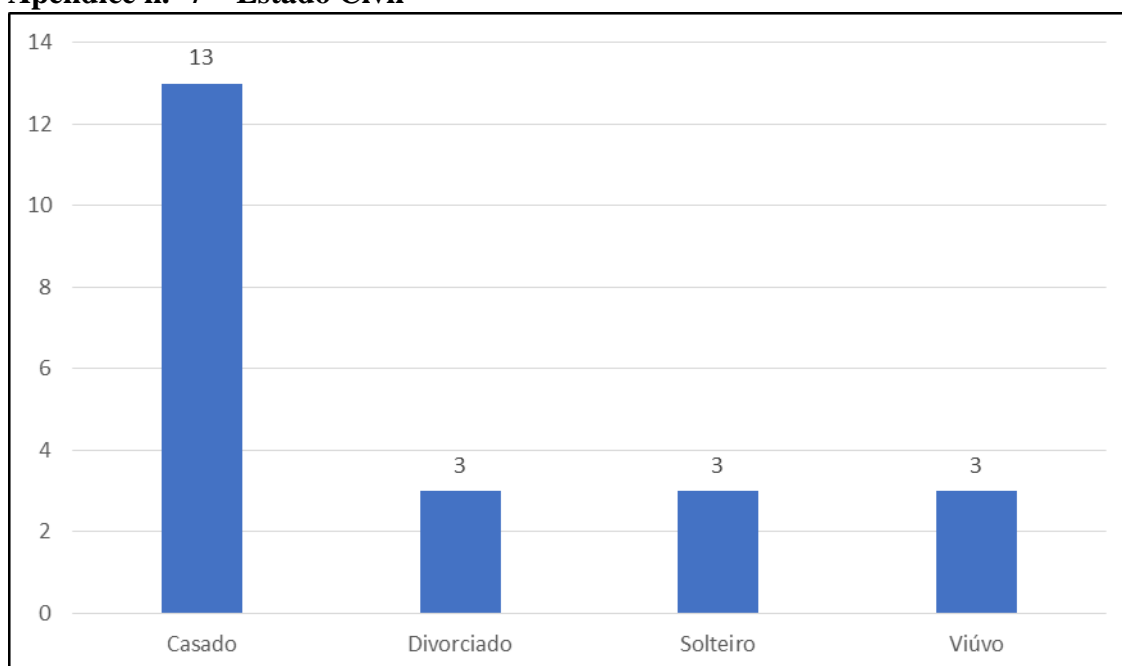
Fonte: Elaboração Própria

Apêndice n.º 6 - Idade



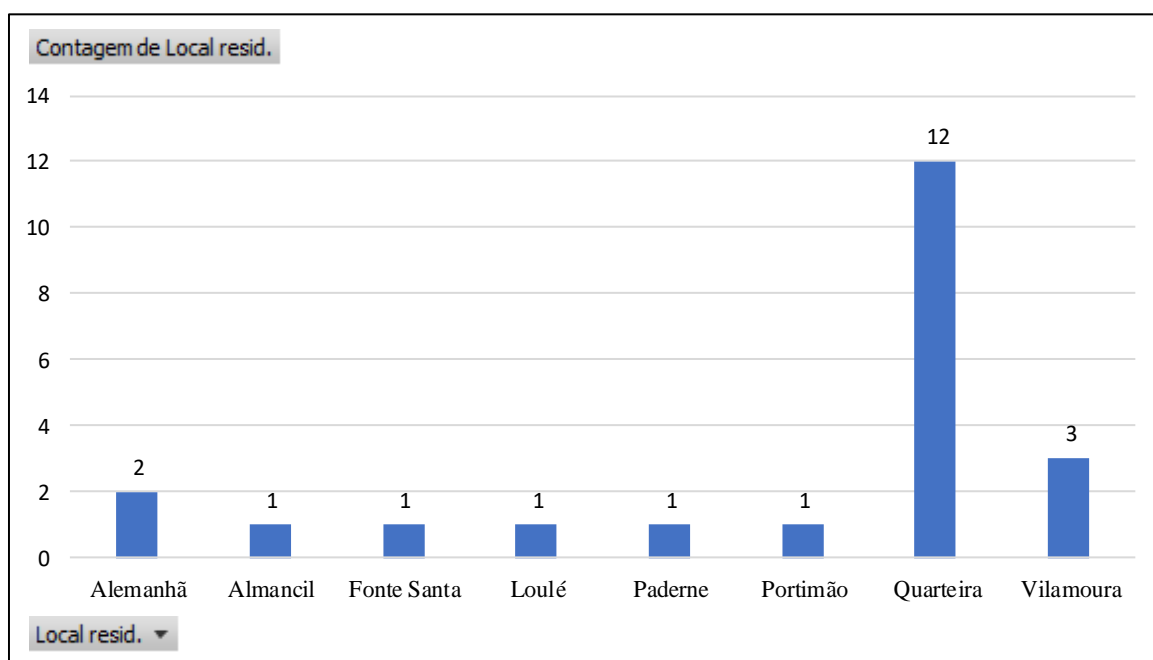
Fonte: Elaboração Própria

Apêndice n.º 7 – Estado Civil



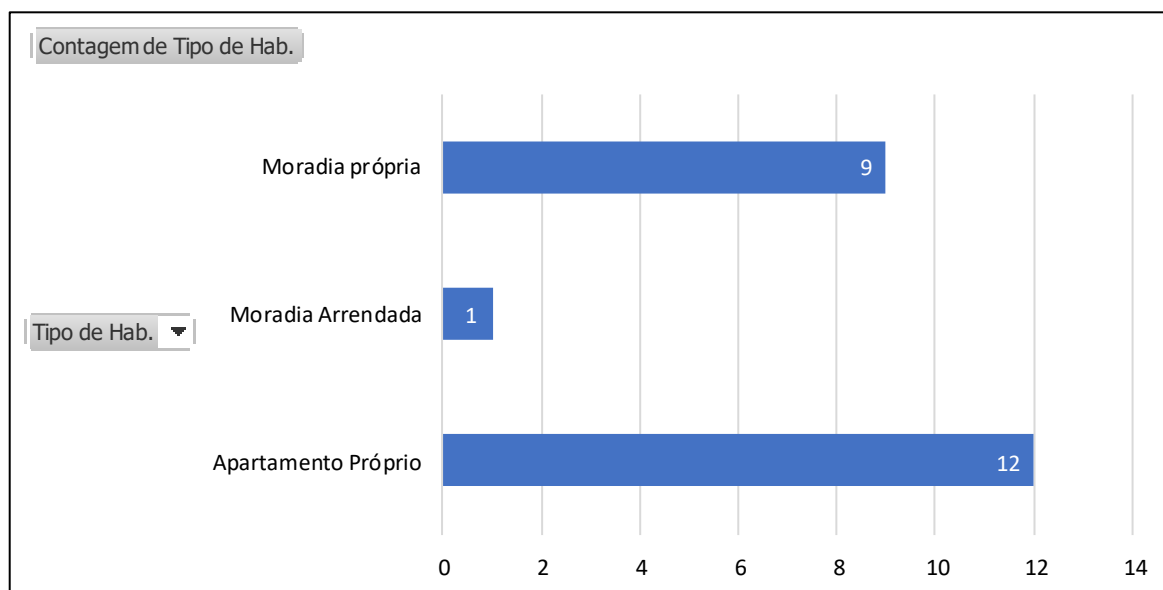
Fonte: Elaboração Própria

Apêndice n.º 8 – Local de Residência



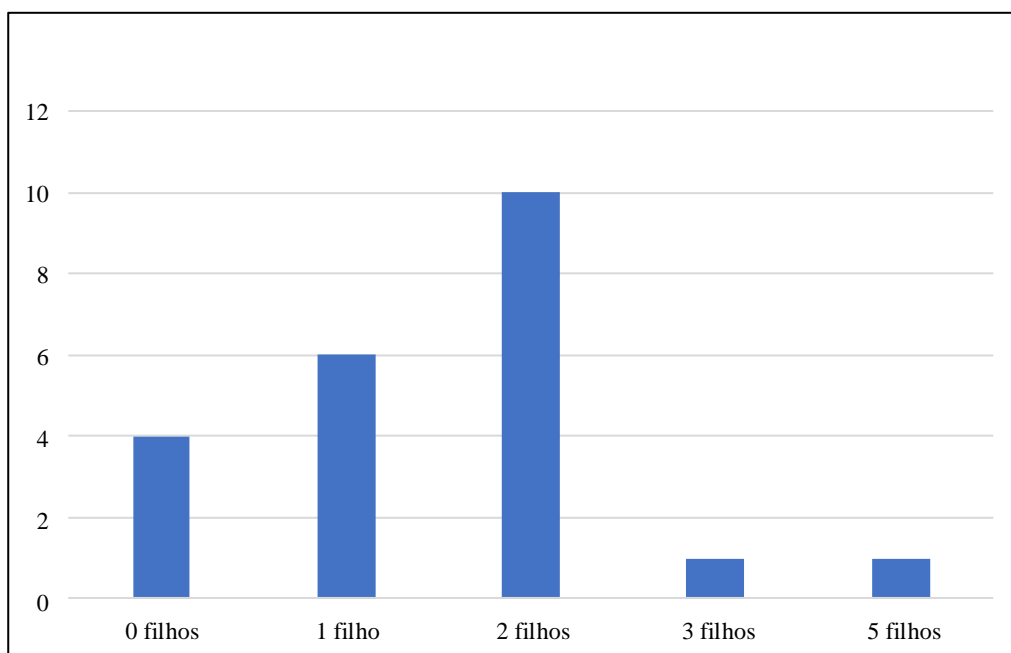
Fonte: Elaboração Própria

Apêndice n.º 9 – Tipo de Habitação



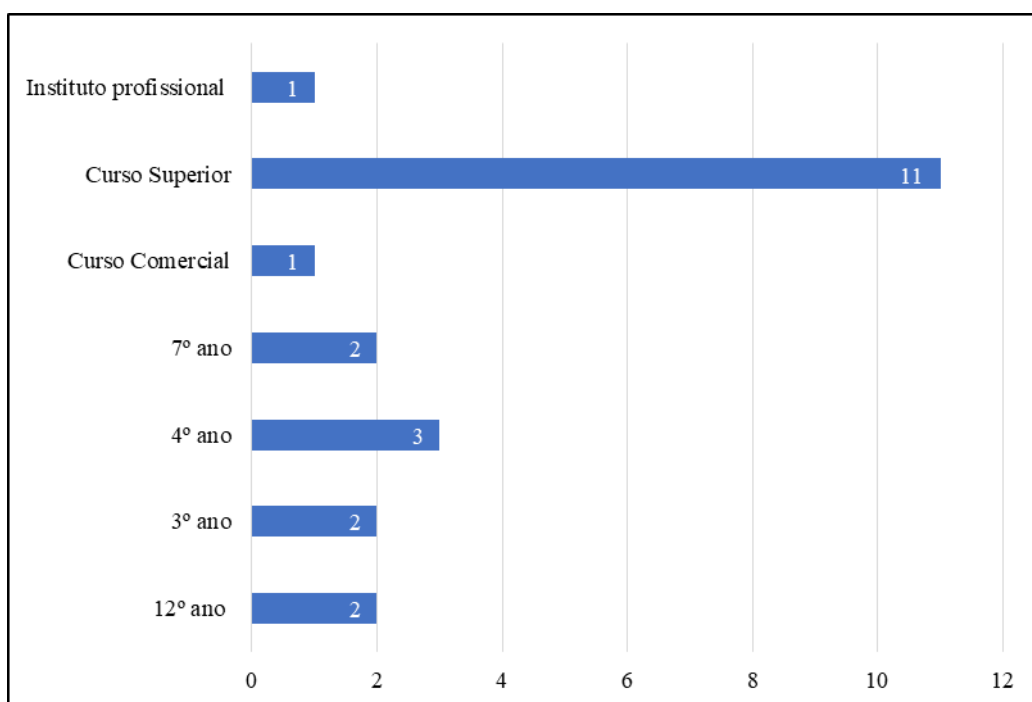
Fonte: Elaboração própria

Apêndice n.º 10 – Número de filhos



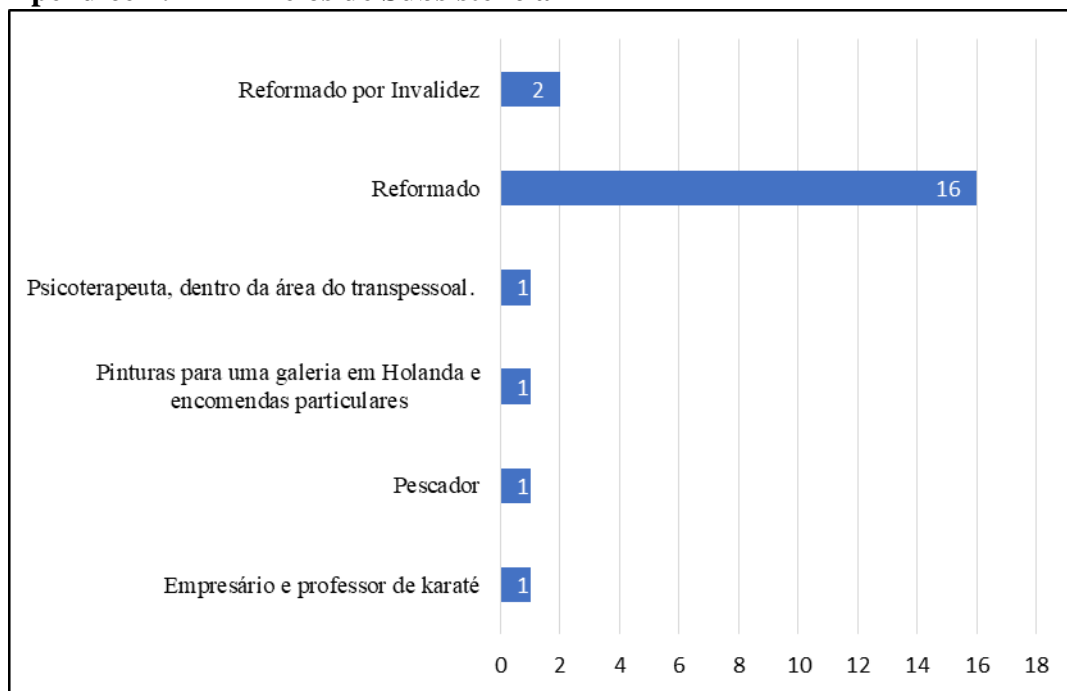
Fonte: Elaboração própria

Apêndice n.º 11 – Nível de Escolaridade



Fonte: Elaboração própria

Apêndice n.º 12 – Meios de Subsistência



Fonte: Elaboração própria.

Apêndice n.º 13 – Exercícios para o projeto Idoso Isolado n.º1

Nome do Participante: _____

Idade: _____

Atividade n.º1 - Recorde os objetos em diferentes lugares pelo significado que lhes foi atribuído.

<u>Objetos de mobiliário do quarto</u>

<u>Objetos da casa de banho</u>

<u>Eletrodomésticos</u>

<u>Decorações de Natal</u>

Atividade n.º2 - Identifique os objetos que lhe estão a ser mostrados

- Chave; Bola; Saco; Balão; Caneta; Rebuçado; Pente

Atividade n.º3 - Identificar o som dos animais que lhe estão a ser apresentados

- Pássaro; Gato; Galinha; Vaca; Cão; Burro; Pato; Cabra; Cavalos; Rato; Porco; Coelho; Galo; Ovelha; Peru.

Sons disponíveis neste endereço: <https://www.youtube.com/watch?v=JvrB3CJDGec>

Nota: As atividades acima estão baseadas na estimulação cognitiva e na audição, na atenção e na velocidade de processamento de cada questão, e de modo a promover as atividades do envelhecimento ativo.

Obrigada pela sua colaboração 😊

Apêndice n.º 14 – Exercícios para o projeto Idoso Isolado n.º2

Nome do Participante _____

Idade: _____

Atividade n.º1 - Recorde os objetos em diferentes lugares pelo significado que lhes foi atribuído.

<u>Objetos de mobiliário do quarto</u>

<u>Objetos da casa de banho</u>

<u>Eletrodomésticos</u>

<u>Decorações de Natal</u>

Atividade n.º2 – Escute/leia com atenção o seguinte texto e tente memorizá-lo.

A Ana Maria é professora em Lisboa. A Ana Maria tem 35 anos. É professora de Português e de História e dá aulas a 10 alunos.

Por favor, responda sem olhar às seguintes questões:

- Como se chama a professora? _____

- Onde exerce a sua profissão? _____

- Quantos anos tem a personagem principal? _____

- A Ana Maria é professora de que disciplinas? _____

- A quantos alunos a professora dá aulas? _____

Atividade nº3 – Descubra e assinale o valor que se encontra repetido.

0,30€ / 0,20€ / 1,50€ / 2,42€ / 0,31€ / 3,40€ / 1,05€ / 4,40€ / 1,50€ / 0,22€ / 0,85€ / 0,45€ /
0,41€ / 1,49€ / 1,50€ / 2,50€ / 1,64€ / 1,32€ / 1,50€ / 1,47€ / 3,12€

Atividade nº4 – Ordene cronologicamente as seguintes palavras.

Idoso/Adulto/Criança/Adolescente

Atividade nº5 - No quadro seguinte, pinte com cores distintas os números 1, 2 e 3.

1	1	3	2	3	3	2	3	2
3	3	1	1	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	3	3	3	2
2	3	3	1	1	3	2	3	2
3	2	3	1	3	1	3	3	3
3	2	3	3	2	3	1	3	3
2	3	2	1	1	1	1	1	3
2	3	2	1	3	3	2	2	1
3	3	2	1	3	1	3	3	3

Nota: As atividades acima estão baseadas na estimulação da memória, da atenção e na autonomia do próprio participante, de modo a promover as atividades do envelhecimento ativo.

Obrigada pela sua colaboração 😊

Apêndice n.º 15 – Questionário de satisfação em relação ao *Workshop: Escolhas Sustentáveis*

A sua opinião é muito importante para que possamos melhorar os serviços prestados.
Após preenchimento agradecemos devolução ao responsável

Questionário de satisfação em relação ao Workshop: Escolhas Sustentáveis

Sexo: Feminino (___) Masculino (___)

A - Assinale com uma cruz (X) o grau de satisfação relativamente a cada item referido

INDICADORES DE AVALIAÇÃO	GRAU DE SATISFAÇÃO			
1. Prestação do/s Formador/es	 Insatisfeito	 Pouco satisfeito	 Satisfeito	 Muito satisfeito
1.1 – Simpatia e disponibilidade do monitor;				
1.2 – Domínio das ideias apresentadas;				
1.3 – Conteúdos abordados com clareza e atividades desenvolvidos adequadas;				
1.4 – Capacidade de motivar os participantes.				
2. Sessão no geral				
2.1 – Informações disponibilizadas durante a sessão;				
2.2 – Interesse dos conteúdos disponibilizados;				
2.3 – Instrumentos educacionais e interativos utilizados durante a sessão;				
2.4 – Horário e duração da sessão;				
2.5 – Equilíbrio apresentado entre a teoria e a prática.				
3. Espaço e Organização da Sessão				
3.1 – Instalações do espaço				
3.2 – Limpeza do espaço				
3.3 – Acessibilidade do espaço				

3.4 –Equipamentos e materiais disponíveis				
---	--	--	--	--

B - Responda a cada um dos itens questionados.

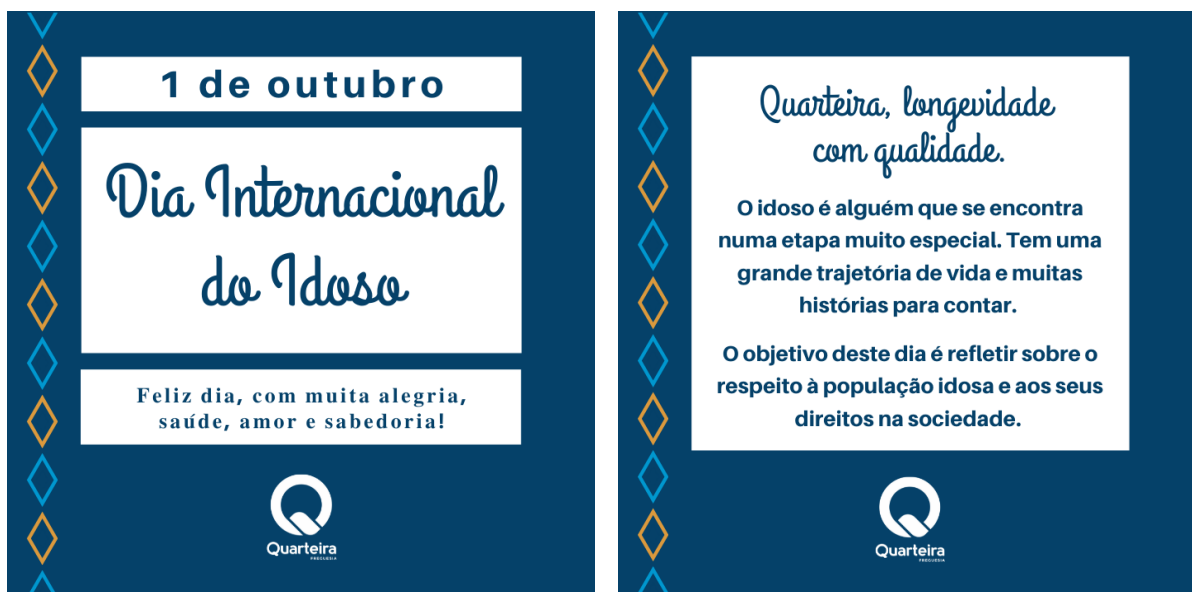
<p>1. A minha participação neste Workshop contribuir para:</p>	<p>1.1 – Conhecer novas soluções ecológicas; <input type="checkbox"/></p> <p>1.2 – Trocar ideias e obter experiências novas; <input type="checkbox"/></p> <p>1.3 – Obter conhecimentos da prática da reciclagem; <input type="checkbox"/></p> <p>1.4 – Estar fisicamente/mentalmente ativo; <input type="checkbox"/></p> <p>1.5 – Outro: _____</p>
<p>2. Sugira um tema do seu interesse para ser desenvolvido numa próxima/o Palestra/Workshop.</p>	
<p>3. Alguma/s sugestão/ões ou recomendação/ões para um melhoramento da próxima Palestra/Workshop.</p>	
<p>4. Gostaria de ser informado sobre futuras Palestras/Workshops?</p>	

Obrigada pela sua colaboração neste breve questionário! 😊

ANEXOS

Anexo n.º 1 – Comemoração do Dia do Idoso

Oferta do Dia do Idoso (cartão + flor)



*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.

Anexo n.º 2 – Espaços que fazem parte do projeto Academia do Saber

Centro de Atividades Lúdicas de Quarteira (CALQ I)



(CALQ II)



Auditório da JFQ



Edifício Atlântida - AS



Sala da Igreja São Pedro do Mar



Jardim São Pedro do Mar



*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.

Novo edifício da Academia do Saber
(em construção)



Anexo n.º 3 – Reunião com os monitores do projeto Academia do Saber



*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.

Anexo n.º 4 – Aula de Ginástica Sénior



Anexo n.º 5 – Apresentação do Projeto Saúde 360º



*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.

Anexo n.º 6 – Workshop – Decoração de Natal



1º Workshop | 22 e 29 novembro | 14h30 às 17h00

2º Workshop | 06 e 13 dezembro | 14h30 às 17h00

Inscrição obrigatória a partir de 15 novembro e limitada às vagas disponíveis.

Destinatários: participantes na Academia do Saber

Local: CALQ I – Rua Dr. José Pedro

Material necessário: cola branca ou pistola de cola quente, jornais, fita larga, papelão de caixa de cartão, folha de cartolina, artigos de decoração de Natal (fitas, flores, laços...) e acessórios inutilizados (brincos, anéis, colares...)

+info: Junta de Freguesia de Quarteira

289 315 235 / 919 933 104

geralejf-quarteira.pt

 /academiadosaberquarteira


Quarteira
FREGUESIA




Loulé
concelho

*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.



Anexo n.º 7 – *Workshop* – Escolhas Sustentáveis



WORKSHOP

Escolhas Sustentáveis



11 de março
14h30
Local: CALQ I
Rua Dr. José Pedro

(Re)conhecer soluções fáceis e práticas que podem
começar a partir de sua casa

Para +50 anos
Com Marta Chan da Green Vibe e Anastasiya Bandurka
Inscrições na Junta de Freguesia de Quarteira

até 9 de março

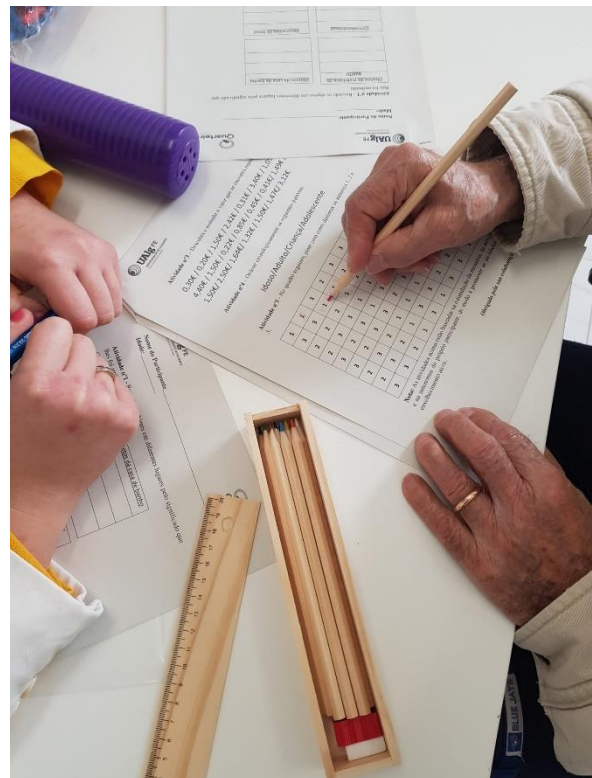
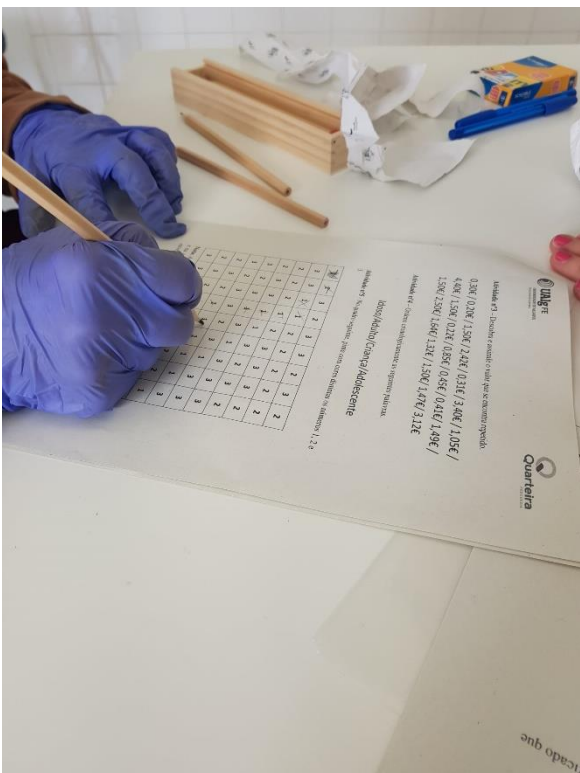
Tel: 289 315 235 / 919 993 104

Participação sujeita às vagas existentes

*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.



Anexo n.º 8 – Projeto do Idoso Isolado

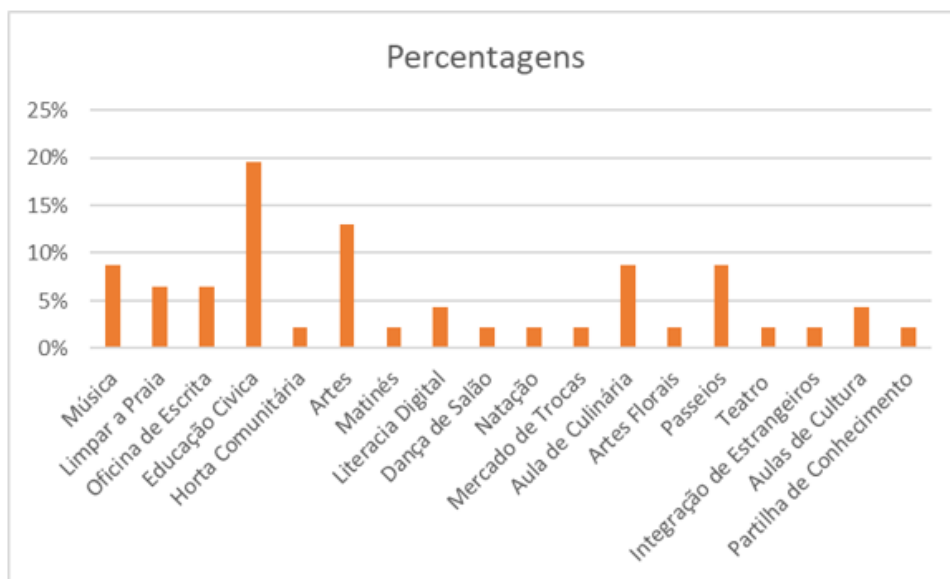


*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.

*Todas as fotografias das atividades desenvolvidas pela JFQ e captadas ao longo do Estágio Curricular de Anastasiya Bandurka, foram obtidas com o consentimento prévio e verbal dos participantes.



Anexo n.º 9 – Sugestões de atividades recolhidas



Fonte: Elaborado pelos estagiários do curso de Educação Social

Anexo n.º 10 – Uma Vida, Uma História (atividades dos estagiários da Ualg)



Anexo n.º 11 – Ficha de Avaliação do Estágio



Universidade do Algarve - Faculdade de Economia
Mestrado Sociologia

Ficha de Avaliação do Estágio

(Um exemplar para o Supervisor da entidade acolhedora e outro para o Professor Orientador,

Ano lectivo: 2021/2022

Qualidade em que preenche o formulário de avaliação do estágio
(assinale com x e indique o seu nome completo)

Supervisor na entidade acolhedora responsável pelo acompanhamento do estágio

Professor Orientador da Faculdade de Economia que acompanhou o estágio

Nome: Tânia Marisa Pires Gardinho

Dados pessoais do estagiário:
Nome: Anastasiya Banduka Nº do Aluno: 57834

Entidade acolhedora onde realizou o Estágio:
Nome/Designação/Firma: Junta de Freguesia de Quarteira (Gabinete sociocultural)

Período de tempo em que decorreu o estágio:
Início: 1/10/2021 Conclusão: 24/02/22 Duração (horas): 776 (min 640 horas)

Regime de Trabalho:
Dias de Trabalho: 37 dias Horário: 9h00 às 17h00

Por favor, fundamente a sua avaliação de acordo com os parâmetros a seguir enunciados.

1. Desempenho efectivo, considerando a quantidade e qualidade do trabalho efectuado, o alcance dos objectivos definidos, o grau de realização obtido, etc.

A estagiária realizou um estágio de excelência, tanto pela quantidade como pela qualidade do trabalho efectuado, e pelo alcance de todos os objectivos definidos.

2. Integração, tendo em conta a integração no grupo de trabalho, a motivação demonstrada e a disponibilidade manifestada.

A estagiária integrou-se, rapidamente, no grupo de trabalho, mostrando sempre disponibilidade e motivação, elevada, para aprender e cooperar com as colegas do Gabinete Colaboradores, funcionários e utentes da JFQ.

3. Capacidades e Competências tendo em conta:

a) Interesse e capacidade na aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a parte lectiva do mestrado.

Demonstrou enorme interesse e aplicou os conhecimentos adquiridos, durante a parte lectiva, através de várias sugestões de melhoria dos serviços e aplicações das mesmas.

b) Capacidade de integração da formação recebida e dos conhecimentos adquiridos na empresa ao longo do estágio.

A estagiária compreendeu, totalmente, os conteúdos adquiridos ao longo do estágio.

Observações/Sugestões:

O excelente desempenho da estagiária levou a que fosse convidada a integrar os serviços da junta de freguesia.

26 de julho de 2022 Assinatura

