

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

**"Eu sou, logo existo" - Combate ao Isolamento,
Solidão e Exclusão Social**

Sara Sofia Oliveira da Silva Lopes

Mestrado em Serviço Social

Orientadora:

Doutora Helena Maria Belchior Rocha,
Professora Auxiliar,
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Novembro, 2021



SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS

Departamento de Ciência Política e Políticas
Públicas

**"Eu sou, logo existo" – Combate ao Isolamento,
Solidão e Exclusão Social**

Sara Sofia Oliveira da Silva Lopes

Mestrado em Serviço Social

Orientadora:

Doutora Helena Maria Belchior Campos Costa Lourenço
Rocha,
Professora Auxiliar,
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Novembro, 2021

Agradecimentos

O “acreditar” na realização de um sonho, o amor pelo Serviço Social foi o impulso para conseguir manter o foco no objetivo para realizar o Mestrado. Dois anos duros, em plena pandemia, realizar um mestrado pós-laboral enquanto a crise se instalava na área da saúde e social, fez-me criar novas perspectivas sobre o ser humano e a sua capacidade de resiliência.

Deixo aqui os agradecimentos, sem eles, nada faria sentido.

Aos meus filhos, pelas horas que lhes “roubei” a minha atenção numa altura que tanto necessitaram.

Que tenham sempre em mente que tudo faço por vós, para vós e convosco...

À Direção do CAPA, pois nunca deixaram de acreditar em mim, contribuindo em tudo para o êxito deste mestrado, a eles tudo lhes devo.

Aos meus colegas de trabalho, pela capacidade que têm de dividir comigo tanto as vitórias como as frustrações. 2855 Power Team!

Oh Captain my Captain... Sempre acreditaste em mim, sempre foste a minha fonte de motivação. Corres no meu sangue, meu melhor amigo. Para ti, a glória do meu mestrado.

Às minhas “pessoas” ... Vocês sabem quem são...

A ti, que o Mestrado foi a minha fuga, na busca de conhecer mais para ser melhor, como vês, consegui. Não devemos resignarmo-nos a ser “pequeninos” no que concerne ao saber e ao aprender. Como vês, não sabemos tudo.

A minha Alex, obrigada por existires e seres quem és.

A “Laranjinha” porque nunca perdeu o foco, alinhando o meu. Sempre juntas...

A todos os meus professores de Mestrado em Serviço Social, que transmitiram os seus conhecimentos e experiências, fundamentais para a minha formação académica;

Finalmente, à minha professora Dra. Helena, a luz ao fim do túnel. Além do seu precioso profissionalismo, acompanhou-me nos sabores e dissabores desde a minha licenciatura ao mestrado. Frases de motivação suas, que me acompanharão para a vida... Não há palavras para expressar o meu agradecimento. Tenho tanto orgulho em tê-la comigo.

“Coraticum”.

*“Solidão, não te mereço,
Pois que te consumo em vão.
Sabendo-te embora o preço,
Calco teu ouro no chão.”*

Carlos Drummond de Andrade

Resumo

O isolamento social existe e é, também, responsabilidade do Serviço social criar estratégias e projetos para o colmatar. Determinado por vários fatores que impactam no bem-estar do individuo como a sua felicidade, a sua comunicação com a sociedade e ainda a sua situação financeira, o isolamento social da população acarreta vários problemas, por isso importa criar respostas sociais que possam garantir às pessoas o seu bem-estar, assim como garantir a unicidade da pessoa. Neste âmbito, é fulcral a aplicação de projetos inovadores que combatam situações de solidão e de isolamento social.

Considera-se que a intervenção social junto dos idosos e outros isolados deve ser uma das prioridades para o Serviço Social, por isso deve-se promover cada vez mais soluções inovadoras, de modo a melhorar a qualidade de vida do público alvo com que se intervém.

Pretende-se com o presente projeto contribuir para a promoção do combate ao isolamento social e à solidão dos indivíduos residentes na freguesia de Corroios, com o objetivo de promover a qualidade de vida das pessoas em situação de isolamento, através do estabelecimento de relações intergeracionais, organizadas pela equipa do projeto, de modo a integrar o individuo na comunidade e a própria comunidade aceitar apoiar a sua integração. Através de uma perspetiva intergeracional, pretende-se fomentar relações entre os elementos isolados e as crianças, os jovens, a comunidade e parceiros, o grupo de voluntários da freguesia, as instituições de carácter social e os próprios idosos, conhecedores da história da freguesia que habitam.

Palavras chave: Isolamento social, solidão, intergeracionalidade, comunidade.

Abstract

Social isolation exists and it is the responsibility of the Social Service to create strategies and projects to overcome it. It is determined by several factors in the individual's well-being, such as happiness, communication with society and financial situation, which are the most important indicators for evaluation.

The population's social isolation brings many problems, so social responses must be created that can guarantee people's well-being, as well as guaranteeing the uniqueness of the person. In this context, the application of innovative projects that combat situations of loneliness and social isolation is crucial.

It is considered that social intervention with the elderly and other isolated people should be a priority for Social Work, so it should increasingly promote innovative solutions, in order to improve the quality of life of isolated elements.

The aim of this project proposal is to promote the fight of the social isolation and loneliness of the resident in the parish of Corroios, with the objective of achieving the quality of life of the isolated people in the parish of Corroios, through the establishment of intergenerational relationships, organized by the project team, in order to integrate the isolated element into the community and the community itself accepting its integration. Through an intergenerational perspective, it is intended to foster relationships between isolated elements and children, young people, the surrounding community, the group of volunteers in the parish, social institutions and the elderly themselves, knowledgeable about the history of the parish they inhabit.

Keywords: Social isolation, loneliness, intergenerationality, community.

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract	IV
Índice de gráficos	VII
Índice de quadros	VIII
Lista de abreviaturas e siglas	IX
Introdução	1
Capítulo 1. Enquadramento teórico do projeto	3
1.1. O envelhecimento em Portugal	3
1.2. Isolamento social e solidão	6
1.3. Responsabilidade do Serviço Social	9
1.4. Intergeracionalidade como enfoque no combate ao isolamento social	11
1.5. Benchmarking	13
Capítulo 2. Diagnóstico Social	20
2.1. Caracterização demográfica da freguesia de Corroios	20
2.2. Análise Swot – Freguesia	22
2.3. Associativismo / Parcerias	24
2.4. Rede Escolar	25
2.5. Caracterização dos sujeitos de intervenção inquiridos	25
2.6. Apresentação dos resultados das entrevistas aos elementos isolados	31
Capítulo 3. Desenho do Projeto	35
3.1. Fundamentação e justificação da necessidade de implementação do projeto	35
3.2. Objetivos gerais e objetivos específicos	36
3.3. Destinatários do projeto	38
3.4. Atividades do projeto	38
3.5. Resultados esperados	39
3.6. Recursos	39
3.7. Investimento do Projeto	41
3.8. Instrumentos e tipos de avaliação a aplicar	41
3.9. Sustentabilidade e inovação do projeto	42
Conclusões	43
Referências Bibliográficas	45
Anexos	51
ANEXO A – Esquema de evolução do objetivo geral até à atividade	
ANEXO B - Identificação da dimensão em que se enquadra cada estratégia:	

Dimensão Equipa

ANEXO C - Identificação da dimensão em que se enquadra cada estratégia:

Dimensão trabalho individual com os elementos isolados

ANEXO D - I Identificação da dimensão em que se enquadra cada estratégia:

Dimensão Comunitária

ANEXO E - Identificação da dimensão em que se enquadra cada estratégia:

Dimensão grupal

ANEXO F - Grelha de avaliação das sessões pelos técnicos

ANEXO G - Grelha de autoavaliação final de implementação do projeto

“Eu sou, logo existo” (técnicos)

ANEXO H - Guião de reuniões de avaliação quinzenais ou mensais

ANEXO I – Avaliação Semanal da sessão pelos participantes

Índice de gráficos

Gráfico 1 – Agregados Familiares	25
Gráfico 2 – Género	26
Gráfico 3 – Idade	26
Gráfico 4 – Escolaridade	27
Gráfico 5 – Subzonas da freguesia de Corroios	28
Gráfico 6 – Problemas de saúde mental diagnosticados	28
Gráfico 7 - Indivíduos desempregados	29
Gráfico 8 – Rede de suporte familiar	29
Gráfico 9 – Comportamentos aditivos	30
Gráfico 10 – Doenças crónicas	30
Gráfico 11 – Estado civil	31

Índice de quadros

Quadro 1 – Benchmarking	15
Quadro 2 - Análise Swot freguesia Corroios	23
Quadro 3 – Planeamento do projeto “Eu sou, logo existo”	36
Quadro 4 – Recursos do projeto “Eu sou, logo existo”	40
Quadro 5 – Plano de avaliação do projeto “Eu sou, logo existo”	42

Lista de abreviaturas e siglas

ONU – Organização das Nações Unidas

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

ENEAS – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável

DR – Diário da Republica

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial da Saúde

CENSOS - Recenseamentos da População e da Habitação

GNR – Guarda Nacional Republicana

OCDE – Organização de Cooperação e Desenvolvimento Económicos

Introdução

O projeto que se apresenta para a obtenção do grau de Mestre surge com o intuito de atenuar o isolamento social, a solidão e a exclusão social dos indivíduos que se encontram nessa situação, especificamente a população idosa, na freguesia de Corroios.

O objeto de estudo deste trabalho é a compreensão dos diversos fatores, na conceção dos indivíduos sobre as circunstâncias de isolamento e/ou solidão em que se encontram, de modo a promover conjuntamente, de acordo com a sua vontade uma perspetiva de vivência com dignidade e bem-estar.

As observações sobre o quotidiano levadas a cabo pela investigadora reforçam o grande desafio que é adotar este tema na elaboração de um projeto que se pretende implementar no terreno, mas que simultaneamente motivam a querer continuar a trabalhar em prol dos princípios e valores da profissão de Serviço Social, numa sociedade onde a justiça social e os Direitos Humanos devem imperar.

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o Envelhecimento Humano uma conquista da humanidade, fruto da esperança média de vida ter aumentado. No entanto, estima “que o número de idosos, com 60 anos ou mais, duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões em 2050 e 3,1 mil milhões em 2100” (ONU, 2019:5).

O envelhecimento acarreta estigmas associados à idade, cria dependência tanto física como mental, e ainda discriminação (APAV, 2020, Silva, 2013, Moreira & Nogueira, 2008). Outros dos fatores que se tem destacado como um potencial problema é isolamento social.

O conceito de isolamento social e de solidão, apesar de diferentes podem ou não estar associados. Autores como Morrison (1997), entendem que o isolamento social é um fator de risco para a saúde dos indivíduos, atendendo a que na sua perspetiva são as redes de sociabilidade que muitas vezes fazem a diferença para uma vida saudável ou não. Neste sentido, considera-se que o Serviço Social tem um contributo a dar no suporte, apoio e prevenção das pessoas em situação de isolamento.

Relembra-se as recomendações da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável – 2017-2025 (ENEAS, 2017), cuja visão futura é que tenhamos uma sociedade onde o processo de envelhecimento ao longo do ciclo de vida venha a conferir elevados níveis de saúde, bem-estar, qualidade de vida e realização pessoal à população idosa e na qual todos vivenciem um envelhecimento ativo digno e saudável (ENEAS, 2017:18).

E recentemente do Governo sobre “a adoção de medidas de promoção do envelhecimento ativo e saudável e de proteção da população idosa no contexto da pandemia da doença COVID-19” (D.R.nº98/2021), que considera, igualmente, a fragilidade das pessoas em situação de isolamento idosas e das pessoas isoladas.

Este trabalho está dividido em 3 capítulos, inicia-se no capítulo 1 com o retrato do crescimento do envelhecimento em Portugal, comparando o crescimento em várias décadas para melhor contextualização, teoriza-se e conceitualiza-se, através da literatura, os fatores que tiveram efeitos no crescimento do envelhecimento, as diversas fases pelas quais o idoso passa após atingir esse estado, o conceito de envelhecimento, isolamento e solidão, a intergeracionalidade no combate ao isolamento e o compromisso de responsabilidade do Serviço Social face a esta problemática e exemplos de benchmarking.

No capítulo 2 apresenta-se o Diagnóstico Social, com a caracterização do campo empírico, uma análise Swot, metodologia, amostra e os instrumentos que foram utilizados na recolha de dados, caracterização da população inquirida e análise, interpretação dos resultados dos inquérito e entrevistas realizados, o Capítulo 3 é dedicado ao projeto, à fundamentação e justificação da necessidade de implementação do mesmo, objetivos gerais e objetivos específicos, destinatários, plano de atividades, resultados esperados, recursos, investimento, avaliação e sustentabilidade futura.

Por fim, as conclusões deste trabalho, que permitiram perceber e enquadrar a história de vida dos indivíduos como algo a acrescentar, descobrir quais as situações vivenciadas que levaram ao isolamento e a exclusão social, os sentimentos que daí surgiram e a sua atitude em relação à motivação e consciencialização da sua situação para que possam coparticipar na solução que lhes proporcione maior bem-estar.

CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico do Projeto

1.1. O envelhecimento em Portugal

É um facto que somos uma sociedade envelhecida no contexto mundial e Europeu, e as projeções (INE, 2020, PRODATA, 2021)¹ devem fazer-nos pensar no país que queremos ter, e que queremos construir para os nossos mais velhos. De certa forma, também, para nós, daqui a mais ou menos tempo.

O índice de envelhecimento passou tem vindo a aumentar cerca de % a cada ano desde 2011 (125,8% a 2020 (165%). De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2020) nos próximos 50 anos Portugal perderá população, dos atuais 10,3 para 8,2 milhões de pessoas; que o número de jovens diminuirá de 1,4 para cerca de 1,0 milhões; e que o número de idosos (mais de 65 anos) passará de 2,2 para 3,0 milhões. O índice de envelhecimento em Portugal quase duplicará, passando de 159 para 300 idosos por cada 100 jovens (em 1961, havia 27 idosos por cada 100 jovens).

Desde a época de 60, o número de indivíduos com idade superior aos 65 anos quase que triplicou, de 700 mil para mais de dois milhões, versus a diminuição preocupante do número de nascimentos. Na década de 70, por cada pessoa com mais de 65 anos, existiam duas crianças com menos de 10 (OMS, 2018).

A evolução de fenómenos como, envelhecimento da população, diminuição da natalidade e aumento da emigração de jovens portugueses, dá-nos a entender que estamos perante uma transformação social com implicações transversais em todos os sectores da sociedade, inclusive nos mercados laboral e financeiro, na procura de bens e serviços, que inclui a habitação, transportes e proteção social e nas estruturas familiares e nos laços entre gerações.

Bloom *et al* (2003), alertam há já algum tempo que as respostas terão obrigatoriamente de ser novas, pois não existem exemplos históricos de como lidar com um acentuado envelhecimento das sociedades como o que se verifica agora. Para estes autores, as políticas públicas apoiadas no desenvolvimento da tecnologia e da medicina, devem dar especial atenção a questões como o envelhecimento ativo, a independência física, económica e social dos mais velhos, sendo que a aposta na saúde centrada na prevenção e diagnóstico precoce, seriam parte da solução.

Mas há mais problemas, como exemplo os Censos Sénior da GNR, realizado em 2020, davam conta de mais de 42.439 idosos sinalizados por viverem sozinhos ou isolados, e os

¹ <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>

dados da mesma altura revelam que cerca de 40 por cento da população portuguesa com mais de 65 anos se encontra sozinha durante oito horas ou mais por dia, ou seja, quase um milhão de idosos enfrenta uma situação de solidão ou isolamento, um problema que afeta mais homens que mulheres.

A situação tem vindo a ser invertida, por cada criança com menos de 10 anos existem cerca de dois idosos (INE, 2017). Estatisticamente a situação do envelhecimento demográfico em Portugal não tem tendência a melhorar, visto que, se calcula, segundo dados do INE (2020) que em 2050 a população idosa portuguesa seja aproximadamente de cerca de 3 milhões.

O envelhecimento populacional, a incompatibilidade entre a vida familiar e vida profissional, a institucionalização dos mais velhos, as doenças degenerativas e as dependências crónicas obrigam a pensar novas repostas para os novos desafios da velhice (Alves e Pinto, 2012).

Segundo Carvalho (2013), em Portugal foi a partir de 2001 que a população idosa se torna mais expressiva, sendo que entre 2001 e 2011, verificou-se um decréscimo de 5% da população jovem e um aumento da população idosa de 17%. Pode verificar-se pela taxa de natalidade que diminuiu consideravelmente nesta última década, confrontada com a taxa de mortalidade, que nos permite constatar que a idade do falecimento das pessoas aumentou notavelmente. Assim sendo, pode-se dizer que o envelhecimento demográfico resulta de três fatores: baixa taxa de natalidade; Fluxos migratórios; Aumento da esperança média de vida (Carvalho, 2013:85).

Costa et al. (1999), definem o envelhecimento como “um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de acidente ou doença e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo” (Costa et al. (1999:43).

Para Fernandes (2005), o envelhecimento pode ser visto em três fases reconhecidas. A primeira fase tem como característica principal a ambivalência, uma vez que se refere à saída do mercado de trabalho. É a consciencialização de uma nova etapa de vida, em que existe a consciencialização da idade e do termo da sua carreira profissional. A segunda fase é caracterizada pelo facto de o idoso “ter tempo livre”, ou seja, é aqui que vai estabelecer contacto com outras pessoas a fim de criar novos laços e alargar conhecimentos. A reforma por velhice impõe a reorganização da sua rotina. Esta fase é muito importante pois, sem a rotina devidamente organizada, corre-se o risco do sentimento de tédio e possível ansiedade e depressão. Do ponto de vista do idoso, a reforma é um “embaraço”, uma vez que o indivíduo se sente inútil, devido à sua inatividade. Por fim, a terceira e última fase corresponde à perda de capacidade de participação nas atividades da vida diária, o que leva consequentemente à

dependência. A terceira idade tende a ser vista como “um peso insuportável para a economia social das sociedades pós-industriais” (Fernandes, 2005: 225).

Paul e Fonseca (2005) referem que, para os idosos, a transição para a época da reforma pode ser também vista como um “processo de transição-adaptação que lhe está inerente poderão constituir ocasiões particularmente sensíveis ao aparecimento de alterações no funcionamento dos indivíduos” (Paul e Fonseca, 2005:47), além disso, não deve ser vista como o término da atividade profissional, mas igualmente como um momento oportuno em que a pessoa possa concretizar os seus desejos. Ou seja, deve ser visto com um pensamento positivo, de conclusão de uma etapa e início de outra, só que desta vez o foco é na realização de sonhos e de ter tempo para o lazer.

Já Cabral e Ferreira (2013) argumentam que o envelhecimento é ponderado como um fenómeno positivo, tanto para os indivíduos, como para as sociedades. Contudo, o aumento da longevidade e a diminuição da natalidade acarreta consequências para a sociedade.

O conceito de idoso é declarado pelo Conselho Europeu e pela Organização de Cooperação e Desenvolvimento Económicos (OCDE) como todo o indivíduo que tem 65 anos ou mais. “Os 65 anos têm surgido como ponto de referência da idade de entrada no que se convencionou chamar de velhice”, porém considera-se que é um grupo etário caracterizado pela “heterogeneidade” (Fernandes, 2005:223).

De acordo com Carneiro (2012) em vários países, incluindo Portugal, os familiares são os principais cuidadores das pessoas idosas. Nas últimas décadas, a evolução da estrutura, composição e dimensão das famílias portuguesas revelou um aumento das famílias unipessoais e idosos a viverem sós, cerca de 20% da população, de acordo com os Censos 2011. O Índice de dependência dos Idosos está em 34,7% (PORDATA, 2020:10).

As pessoas vivem cada vez mais anos e a sociedade terá de se adaptar ao envelhecimento da população conceptualizando-o enquanto desafio. A ideia é a de que todas as gerações sejam capazes de continuar a apoiar-se umas às outras e a viver juntas pacificamente. Independentemente da crise financeira e dos efeitos nefastos que a mesma tem para todos os cidadãos é assumido que as transformações demográficas têm de ser encaradas como uma oportunidade que pode trazer soluções inovadoras para muitos dos atuais desafios económicos e sociais (Carvalho, 2013:49).

Recordando a crise financeira de 2008, Casquilho-Martins (2018) referindo-se à População idosa diz que,

estes têm o direito à terceira idade, consagrado na Constituição da República Portuguesa (CPR), através da segurança económica, habitação, convívio e o respeito pela sua autonomia (Artigo 72º). Reconhecendo-se o seu papel ativo na sociedade, os idosos viram afetadas as suas condições de vida e recursos (Casquilho-Martins, 2018, p.175).

Capucha (2014) realça que as desigualdades que afetam os mais velhos, surgem das políticas de austeridade, provocando a sua já agravada condição de pobreza e exclusão social, consequência da descida das pensões, dos cortes nos apoios à proteção social de solidariedade e de mudanças, paragens, ou mesmo encerramento de programas e respostas sociais.

Face à situação pandémica provocada pela Covid 19, os idosos voltam a ser um dos grupos mais atingidos (Cardoso, Vilar e Casquilho-Martins, 2021). Os autores consideram

É urgente uma maior aposta no reforço das relações humanas e na humanização dos serviços, que não podem violar princípios de autodeterminação, dignidade e autonomia das pessoas e das famílias (Cardoso, Vilar e Casquilho-Martins, 2021:58).

Quando se fala de população idosa é determinante essa aposta, a Portugal e ao Serviço Social em particular, atendendo a que a solidão e o isolamento social dos mais velhos gera, como já mencionado, sofrimento, desprendimento pela vida, estados depressivos que podem ser fatais, considera-se motivo de grande preocupação, o isolamento social, a solidão, dependência tanto física como mental, e ainda a discriminação e os estigmas associados ao envelhecimento.

1.2. Isolamento Social e Solidão

O isolamento social é a ausência de contacto social devido a várias circunstâncias tais como a ausência de contacto social ou familiar, a ausência de ligação na comunidade ou com o mundo exterior, a ausência ou dificuldade no acesso a serviços (Cudjoe et al. 2020, Suen, Gendron & Gough 2017, Kinsella, 2015, Cabral, et al. 2013, Cornwell & Waite, 2009).

Já solidão é um sentimento subjetivo e relaciona-se com ausência de contacto, de sentimento de pertença ou com a sensação de se estar isolado. Por outro lado, o sentimento de solidão pode interferir com a qualidade de vida das pessoas (Cudjoe et al. 2020, Suen, Gendron & Gough 2017, Kinsella, 2015, Cabral, et al. 2013, Cornwell & Waite, 2009). Isolamento social e solidão não têm definições iguais, contudo, o isolamento social pode desencadear o sentimento de solidão.

A forma como as pessoas idosas vivem a sua velhice depende, em larga medida, da forma como a própria sociedade pensa e age perante este grupo populacional. Se a sociedade se ocupar e elevar apenas determinadas características nas pessoas como a juventude, a beleza e disponibilidade física, então um idoso nesta sociedade vai se sentir rejeitado e excluído, vai ter preconceitos e tenderá a isolar-se (Sousa,2009:60). As estatísticas do INE, dos Censos 2011, revelaram que existiam 400.964 idosos a viver sozinhos em Portugal.

A questão que muitas vezes se coloca relaciona-se com o desafio do aumento de esperança de vida versus como manter a qualidade de vida. O idoso tem vindo a perder o seu estatuto de patriarca na família, detentor do conhecimento e sabedoria, a figura representativa do clã familiar (Ferreira, 2019). Segundo Silva (2012), a família é reconhecida como espaço fulcral dos afetos e de segurança, contudo a estrutura familiar tem sido alvo de profundas mutações, principalmente na sua organização familiar, com horários laborais, que modificou a construção das relações humanas e como as pessoas cuidam das suas vidas familiares (Wall, 2005).

A idade do sujeito coloca-se como marcador principal no desenrolar linear e irreversível da vida. É algo que não é descartável, que não se pode encostar nem deixar de dar a devida importância. É nesta fase que existem alterações ao nível do estabelecimento de relações sociais, i.e., há mudanças no modo como a família ou vizinhos, se relacionam podendo ser regular o aparecimento de situações de isolamento social e de solidão.

De acordo com Cabral et al. (2013) o conceito de Isolamento social, considera a integração de uma pessoa e/ou grupo num contexto social. Inclui dados objetivos em relação ao número, tipo e duração de contactos entre indivíduos e ao meio social envolvente (Carneiro, 2012). O isolamento pode também ser definido como um afastamento que pode ser físico, quando o indivíduo vive afastado de alguém, ou psicológico, quando o indivíduo se sente moralmente perdido e sozinho. Representa uma separação do indivíduo das atividades interpessoais, tais como: conviver, falar, partilhar e amar (Cabral, 2002 in Henriques, 2014).

“O isolamento social é um fenómeno que se determina através de vários indicadores, tais como felicidade pessoal, os contactos sociais e ainda os rendimentos, sendo que são estes os mais importantes” (Carneiro, 2012:89). O autor dá enfoque ao estudo “Income and Living conditions in EU” (2016), onde são expostos indicadores para se identificar situações de isolamento social, “falta de apoio se necessário, nunca encontrar parentes, nunca encontrar amigos, não ter contactos” (Carneiro, 2012:89).

Os principais fatores de risco que podem potenciar o isolamento social são:

ter uma doença física ou mental; ser idoso (com mais de 80 anos); viver sozinho; ser cuidador de outrem por período longo; sofrer a perda de um ente querido; ser vítima de maus tratos na terceira idade; ter dificuldades de comunicação (audição); possuir baixas habilitações; ter dificuldade de acesso a meios de transporte; residir em zonas pobres (Carneiro, 2012:89).

Em contraponto, Paço (2016) realça que o isolamento pode estar relacionado com uma opção de vida e não como um sofrimento; por vezes as pessoas carecem de se afastar, porque esse isolamento pode gerar um bem-estar emocional, um relacionamento mais íntimo com a sua própria identidade, o seu próprio Eu.

Fernandes (2012:38) refere que o conceito de solidão pode ser confundido com isolamento, uma vez que solidão é um conceito complexo e vago, porém não são sinónimos. A solidão leva a um sentimento de vazio e de ansiedade, por outro lado o isolamento pode ser uma opção de vida. O isolamento é objetivo, enquanto a solidão é subjetiva. A solidão envolve emocionalmente pois é um sentimento humano.

Citando Quaresma (2008), o sofrimento das pessoas idosas, resultante do sentimento de solidão é refletido, pelos próprios, como uma experiência de observação e de contacto direto com a realidade, como uma das mais penosas e problemáticas situações na vida do indivíduo.

É pertinente evidenciar que este sofrimento não ocorre apenas em casos de pessoas isoladas, mas também em idosos que vivem no seio das suas próprias famílias podem sofrer por falta de comunicação e de participação social e afetiva. A reforma, a viuvez, e a diminuição de saúde expropriam as pessoas de muitos papéis e relações essenciais em torno dos quais as suas identidades tinham sido construídas, sendo estes os principais determinadores da solidão nos idosos.

No âmbito do isolamento social dá-se enfoque à Resolução da Assembleia da República nº 61/2012 aprovada em 5 de abril de 2012, em que se recomenda:

Art.nº3 - Incentive o voluntariado de vizinhança, coordenado pelos concelhos locais de ação social e em estreita articulação com as forças de segurança e os serviços da segurança social, com o fim de identificar pessoas idosas em situação de isolamento, abandono e violência, e encaminhar para a rede social ou comissões sociais de freguesia que devem providenciar, tendo em consideração a vontade e autonomia da pessoa idosa, as respostas adequadas junto das entidades competentes.

Art. Nº. 4 — Valorize o envelhecimento ativo, nomeadamente com o voluntariado sénior, potenciando o relacionamento interjacional através da troca de experiências, da passagem de testemunho cultural e assegurando um combate efetivo ao isolamento da pessoa idosa e favorecendo a sua saúde física e mental.

Art. Nº. 5 — Generalize a utilização da tecnologia, com especial relevo para a telemática, garantindo a segurança, vigilância, monitorização eletrónica e alarme das pessoas idosas (D. nº 61/2012 *in* Carneiro, 2012:91).

A solidão sucede quando existe alguma carência nas relações sociais da pessoa idosa ou quando há algum tipo de incompatibilidade entre as relações sociais reais da pessoa idosa e as necessidades ou desejos que o indivíduo tem para o contacto social.

Weiss (1973) reconheceu dois tipos de solidão: a solidão social e solidão emocional. A solidão social define a solidão causada pela falta de laços sociais e de integração social ou senso de integração na comunidade. A solidão emocional distingue-se por uma ausência de um relacionamento pessoal, íntimo, em que a pessoa manifesta sentimentos de ansiedade e de vazio. Perlman e Peplau (1984) complementam, considerando a solidão como uma

vivência que ocorre quando a rede de relações de um indivíduo é fraca em qualidade ou quantidade e provoca sentimentos negativos.

O estabelecimento de relações de confiança surge, efetivamente, como o melhor antídoto para combater o sentimento de solidão que, independentemente do contexto onde se vive, espreita por detrás do isolamento físico ou geográfico, de um estilo de vida solitário, de uma doença grave ou incapacitante, de uma perda, da morte iminente ou, simplesmente, da dificuldade em exprimir sentimentos acerca da respetiva condição de vida (Fonseca, 2004: 211).

Lawton (1989) refere que “o ambiente rural provoca, em geral, menos pressão sobre os idosos; não é necessário ter cuidado com o trânsito, a confusão nas ruas é pouca, não há filas para tudo e para nada, roubos e agressões são raros ou inexistentes e o sentimento de segurança é, por tudo isto, maior” (in Fonseca, 2004:211).

De acordo com o estudo de Cabral e Ferreira (2013) “a solidão é um sentimento mais experienciado pelo sexo feminino do que pelo sexo masculino. Esta diferença pode estar relacionada com a desigual distribuição pelos quadros de vida, que é um dos ângulos de análise da solidão. Os homens estão menos presentes nas situações mais vulneráveis à solidão, especialmente a vida a sós. Assim, “a solidão não decorre automaticamente da vivência a sós, dependendo também das redes e ligações que os seniores mantêm uns com os outros, tendem, no entanto, estas a enfraquecer com a idade” (Cabral e Ferreira, 2013:34).

A solidão e o isolamento não são sinónimos, contudo o isolamento pode influenciar o aparecimento da solidão.

Da literatura consultada podemos perceber que o isolamento social é potencialmente evitável e que as intervenções capazes de a prevenir ou atuar na sua superação possuem múltiplas dimensões. Programas destinados a prevenir o isolamento social são mais eficazes quando utilizam os recursos existentes na comunidade, são feitos sob medida, a nível local, de acordo com as necessidades do indivíduo e têm como alvo pessoas que podem partilhar experiências semelhantes.

Nesse sentido, entende-se que as intervenções devem considerar desde relacionamentos mal resolvidos até a reconstrução de laços e vínculos, com intervenções por meio de atividades sociais e grupos de apoio, investindo numa sociabilidade ativa.

1.3 Intergeracionalidade como enfoque no combate ao isolamento social

A palavra “intergeracionalidade” definida nos dicionários de língua portuguesa, transmite a ideia de relações entre gerações embora Teiga (2012) alerte que o significado de intergeracionalidade não é somente focado nos idosos, crianças e jovens, mas em todas as

relações que podem ocorrer entre outros intervenientes de várias e diferentes gerações (Teiga, 2012).

são muito evidentes as assimetrias e as dificuldades no relacionamento entre gerações mais novas e mais velhas. A solidariedade entre gerações nem sempre é espontânea, mas pode ser construída. Ensinada, aprendida, treinada e estimulada de forma a haver mais continuidade e proximidade entre gerações" (Alves e Pinto, 2012).

Existem as relações intergeracionais no seio familiar, mas torna-se necessário na atualidade alargar essas relações, como um incentivo à solidariedade intergeracional, a toda a sociedade. (Beltrán e Gómez, 2013).

Montijo (2018) considera, que por esse motivo,

deve-se conceber condições que proporcionem qualidade de vida e bem-estar para os idosos isolados e outros elementos na mesma situação, uma vez que atualmente se deparam com a desvalorização do seu papel na sociedade e com afastamento dos mais velhos em relação aos mais novos (Montijo, 2018:10).

O que inevitavelmente lhes provoca um sentimento de exclusão, no seu sentido mais amplo e conduz a desafios a nível da organização de respostas para as necessidades deste público alvo "com vista à promoção do bem-estar individual e coletivo no contexto do processo de envelhecimento" (Carneiro, 2012:43).

É nesse pressuposto que "a promoção de ações intergeracionais que permitam aumentar as oportunidades de contacto positivo entre as pessoas idosas e os outros grupos etários são muito importantes para diminuir atitudes idadistas" (Marques,2011:97).

Para Rodrigues (2012) este conceito relaciona-se com os espaços de interação entre gerações, sendo a família o espaço privilegiado para ser promovido e como tal, associado à dimensão da solidariedade intergeracional que tem como objetivo a garantia de

contactos verdadeiros e coexistência entre todas as gerações para o desenvolvimento de todo o seu potencial de realização da experiência humana nos vários estádios da vida, através da adequação das políticas de apoio social e de saúde aos idosos (Carneiro, 2012:141).

Refere Carvalho (2013) que o conceito de intergeracionalidade comporta numa dinâmica de trocas entre várias gerações com o objetivo e de chegar ao outro e criar sinergias no seu quotidiano. assim a igualdade entre gerações, modificando a mudança de mentalidades e reforçando o conceito de cidadania que deve ser encarada como facilitadora da inclusão, da solidariedade social e do bem-estar das pessoas.

A solidariedade entre gerações refere-se ao apoio mútuo e cooperativo entre diferentes faixas etárias, a fim de atingir uma sociedade onde as pessoas de todas as idades têm um papel a desempenhar, de acordo com as suas necessidades e capacidades (Marquilhas, 2013: 13).

Isto significa aumentar a cooperação, os afetos, partilhar experiências de vida às gerações mais novas, num entendimento mútuo, harmonioso que constitua um enriquecimento para

todos e é nesse pressuposto que Grazina e Sousa (2012) consideram “as práticas intergeracionais traduzidas em relações entre os seres humanos são os fundamentos que alicerçam e moldam a nossa personalidade e contribuem para a nossa identidade” (Grazina e Sousa,2012:15).

E se é um facto que as gerações mais velhas podem assumir a tarefa de transmissão de saberes aos mais novos, e que esse conhecimento é precioso para a manutenção da cultura a nível coletivo, também os mais novos podem ser transmissores de conhecimento e questionamentos, dos seus modos de olhar e sentir, de formas de mudança mas simultaneamente de preservação de valores universais, como o respeito pelas diferenças, a manutenção dos laços familiares, a reciprocidade da autovalorização, do bem estar e dignidade.

Não se entende este pensamento como inovador, tendo em conta que Novaes (1997) já referia que “a criança e o idoso talvez se reúnam em uma dimensão intemporal do ser, a qual eles pertencem por direito, um por não haver ainda saído dela e o outro por tê-la reencontrado” (Novaes, 1997:55).

Apenas se acredita que as relações intergeracionais, operacionalizadas com a coparticipação de todos os envolvidos pode constituir uma mais valia na promoção do combate ao isolamento social.

1.4 - Responsabilidade do Serviço Social

Nos valores e princípios adotados pela ENEA 2017-2025, destaca-se frase “A promoção dos direitos humanos, equidade, igualdade e não discriminação (nomeadamente baseada na idade), igualdade de género, solidariedade intergeracional” (ENEA, 2017:19), o que remete naturalmente para a responsabilidade que o Serviço Social tem nesta matéria.

Acresce que se o aumento da população idosa na atualidade já constituía uma preocupação, resultando no aumento da vulnerabilidade de determinados grupos, tais como as pessoas com mais de 75 anos de idade, que, como evidenciado na literatura deste trabalho, é um dos grupos em que os relacionamentos sociais vão diminuindo, consequência de situações vivenciadas, como por exemplo a morte do cônjuge ou dos amigos, num momento da vida em que a rede de suporte é decisiva para a sua sobrevivência e bem-estar (Phillipson, 2003).

Não esquecendo que a fragilidade deste grupo está também associada à diminuição do rendimento e ao aumento de despesas com a sua saúde, ao nível da dependência física e emocional, a capacidade de participação social e sobretudo união familiar (Phillipson, 2003).

As variáveis são as mais diversas no quotidiano vivenciado e constituem-se maioritariamente como fatores negativos.

As sociedades alteram-se ao longo dos anos, e, com elas, as famílias e nesse sentido os cuidados prestados pela família são outro fator de fragilidade social e vulnerabilidade no envelhecimento. Os prestadores de cuidados são na sua maioria os cônjuges, e por vezes as próprias pessoas idosas apoiam-se entre elas (Phillipson, 2003). O autor demonstra que os familiares responsáveis pelos cuidados se encontram na faixa etária dos 60 anos, estão também incapacitados, têm a sua vida limitada, não têm férias, nem fins de semana e evidenciam situações de perda de recursos financeiros e de amigos (Phillipson, 2003).

A OMS corrobora que as intervenções que melhoram a satisfação com o bem-estar e a qualidade de vida, das pessoas idosas, podem proteger contra os danos e por isso aconselham a um maior envolvimento em pesquisa e projetos nesta área (OMS, 2014).

As políticas sociais dirigidas às populações mais velhas em Portugal vão ao encontro das linhas que têm orientado a generalidade das políticas sociais em contexto europeu, tendo o conceito de envelhecimento ativo sido difundido de acordo com as orientações estratégicas traçadas pela Comissão Europeia. Estas políticas de acordo com Silva (2009) ignoram todo um quadro de referência cultural e social, que no passado recente elas próprias ajudaram a construir como as medidas de apoio à reforma antecipada, tornando assim o discurso do envelhecimento ativo simultaneamente, pragmático e ideológico, onde recomendações indiscutivelmente vantajosas para os indivíduos, independentemente da sua condição social, se misturam com recomendações ditadas por considerações e interesses económicos alheios aos da maioria dos pessoa idosas (Cabral *et al.*, 2013:16).

O Serviço Social e a abordagem intergeracional têm uma relação estreita, uma vez que esta profissão promove a mudança, a coesão social e a promoção da Pessoa. Estes princípios vão de encontro à abordagem intergeracional pois visa a promoção de atitudes positivas e solidárias entre gerações e ensina a partilhar o espaço entre duas gerações (Montijo, 2018:58)

Independentemente da crise financeira e dos efeitos nefastos que a mesma tem para todos os cidadãos, é assumido que as transformações demográficas têm de ser encaradas como uma oportunidade que pode trazer soluções inovadoras para muitos dos atuais desafios económicos e sociais. Somos desafiados a construir uma sociedade onde os mais velhos tenham um lugar e que coletivamente, com as políticas e as práticas integrem ações que promovam o planeamento desenvolvimento e implementação de projetos que efetivem a Dignidade de todos.

É histórico que as condições de trabalho do assistente social estão diretamente ligadas ao contexto do país onde atua, às políticas públicas e sociais, mas a procura de alternativas

que possam contribuir para melhorar as condições de vida da população com que trabalham, conhecendo e entendendo a situação em que vivem, para assim, poder criar estratégias que vão de encontro às suas necessidades, está patente no projeto ético político da profissão bem como as três dimensões apontadas por Lamamoto (2004), que devem ser de domínio do assistente social: competência ético-política, competência teórico-metodológica, competência técnico-operativa e citando Fernandes (2005) “a responsabilidade do sentido da ação do assistente social se destaca, posto que deve se manter atento ao reconhecimento da dinâmica de reconfiguração que intervém, bem como aos antagonismos que perpassam sua ação (Fernandes, 2005:237).

Os profissionais são desafiados a compreender a complexidade dos problemas e a atuar sobre os mesmos desenvolvendo relações de ajuda compreensivas e integradas, fundadas na justiça social o serviço social, por ser uma profissão que atua em constante interação com as políticas e os direitos sociais, não pode ficar alheio à tematização do fenómeno do envelhecimento.

1.5 - Benchmarking

O Benchmarking é o processo que iniciou na área da gestão, tendo como objetivo a identificação das organizações mais competitivas, comparando os seus indicadores de desempenho com os das outras organizações e, de aprender as práticas que permitiam atingir esse alto nível de desempenho (Carneiro, 2014, Lee e Kim, 2014).

Para Camp (1998) é a procura de melhores práticas que conduzam uma organização à maximização da sua performance. Estratégias técnicas que viam fazer comparações entre organizações e práticas do mesmo sector, surgiram no Japão nos anos 70 e destacam-se de outras por terem baixo custo e bons resultados (Sabongo, 2014). Apenas por curiosidade de acordo com Zairi (1995) “a palavra dantotsu, que significa “lutar para ser o melhor entre os melhores é a mais pura essência do benchmarking” (Zairi,1995:43).

Podemos afirmar que a técnica de benchmarking visa uma pesquisa que permita comparar o desempenho de referenciais de excelência, com o objetivo de melhorar a qualidade (Alvarez, 2001).

Este processo é contínuo, frequentemente utilizado e na reflexão de Camp (1998) percebe-se que existem 4 tipos de benchmarking: o Benchmarking Interno, na mesma organização; O Benchmarking Competitivo: Cujo foco é entre organizações que disputam o mesmo mercado; O Benchmarking Funcional: Em organizações não concorrentes mas líderes no mercado e que pelas suas boas práticas e excelência sejam modelo de referencias a adotar; e o Benchmarking Genérico, que se refere a trocas de boas práticas entre setores que,

ainda que tenham diferenças, tenham algumas práticas em comum, denominadas genéricas e que se considera ser onde está incluída a pesquisa que a seguir se apresenta.

O projeto² “Juntos Novos e Mais Velhos”³ (site e Referencia em rodapé e no fim) incentiva aproximar crianças até aos nove anos de idade com pessoas idosas, para que haja aprendizagens em conjunto, convívio e divertimento. É um projeto com dois anos de duração (2012 – 2014), financiado pela Comissão Europeia através do Programa Aprendizagem ao Longo da Vida – Grundtvig e está a ser implementado por nove organizações de sete países: Irlanda, Itália, Holanda, Polónia, Portugal, Eslovénia e Espanha. Desde 2012 que este projeto tem vindo a analisar iniciativas que envolvam pessoas idosas e crianças em vários projetos (tais como, artísticos, culturais e criativos, ou ligados à natureza e ar livre).

A Misericórdia do Porto acolhe o projeto intergeracional Sachi⁴ - Sharing childhood 2, que visa aumentar a interação e as atitudes positivas entre crianças e seniores, melhorar as competências digitais básicas, linguísticas e de trabalho colaborativo dos idosos e promover a prática intergeracional nos centros educativos. O projeto integra, ainda, uma componente académica, como a divulgação de resultados através da produção científica.

As sessões decorrem semanalmente em duas unidades operacionais da Misericórdia do Porto, e da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas Nossa Senhora da Misericórdia e o Colégio Barão de Nova Sintra, prevendo-se, a curto prazo, a integração de alunos do Colégio de Nossa Senhora da Esperança. Nesta fase de arranque, o programa conta com a participação de nove crianças e jovens do Colégio de Nossa Senhora da Esperança e de cinco idosos da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

A convite do “Porto 4 Ageing”, da Universidade do Porto, o Centro de Alojamento Social do Porto também participou no Projeto intergeracional – Sachi 2 – Sharing childhood, que tinha como objetivo fundamental, aumentar a interação e as atitudes positivas entre crianças e seniores.

O projeto juntou às aulas de inglês, do Colégio Luso Internacional do Porto, quatro seniores dos 65 aos 94 anos e 16 crianças de 10/11 anos, de várias nacionalidades: portugueses, chineses, brasileiros, um canadiano e um sul africano. As expectativas iniciais dos seniores traziam consigo receios vários: não conseguir articular com as crianças; não conseguir comunicar com aquelas que desconheciam a língua portuguesa, de participar numa aula de inglês, pela ausência de competências linguísticas, para a maioria.

² O texto dos projetos apresentados foi adaptado das suas fontes que se irá identificando ao logo do texto.

³ <https://www.ua.pt/pt/dcm/page/18028>

⁴ <https://www.scmp.pt/pt-pt/noticias/projeto-intergeracional-aproxima-idosos-e-criancas-na-misericordia-do-porto>

O projeto designado de “Laços”⁵ teve como enfoque a ação do teatro e o seu impacto nas relações intergeracionais. Após a implementação desta ideia, foi necessário analisar o seu impacto nos participantes, assim como os desafios decorrentes da sua execução.

Através da realização de atividades artísticas, particularmente atividades de expressão dramática, pretendeu-se desenvolver competências sociais, emocionais, cognitivas e de auto-valorização entre os idosos e os jovens.

Quadro 1: Benchmarking

<p>Programa – TOY ou “Juntos Novos e Mais Velhos” (financiado pela Comissão Europeia através do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida)</p> <p>Objetivo - Aprendizagem intergeracional entre crianças até aos 9 anos de idade e pessoas com mais de 55 anos.</p>			
Público-Alvo	Estratégias	Metodologia de Avaliação	Resultados
<p>-Duração 2 anos (2012-2014);</p> <p>-21 Casos / crianças até aos 9 anos e pessoas com mais de 55 anos</p>	<p>- Diálogo entre gerações para promover o convívio, construir relações significativas e melhorar a coesão social;</p> <p>- equipa definiu um plano de intervenção ajustado;</p>	<p>- Dos 8 aos 80: Convívio intergeracional entre crianças de um jardim de infância e pessoas idosas de um centro de dia para a partilha de vivências, presentes, canções e lanche</p> <p>- Atividade física intergeracional: atividade desportiva ao ar-livre entre crianças de um jardim de infância e um centro de dia próximo.</p> <p>- (Re)conhecer-te: troca de correspondência entre crianças de uma escola primária</p>	<p>- Os participantes reconhecem em si mudanças/alterações relativamente à sua relação com os filhos;</p> <p>- Notaram diferenças no funcionamento familiar antes e após a intervenção e mostraram-se satisfeitos em participar no projeto;</p>

⁵ <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124898/2/371293.pdf>

		e as pessoas com mais de 55 anos	
	- Para além destas sessões de grupo, foram realizadas visitas de tutoria.		- O projeto contribuiu para diminuir a institucionalização e reintegração familiar em 75%.

Metodologia:

- Foram criados 4 grupos, o primeiro com 20 participantes, e o segundo com 25 participantes com sessões quinzenais. O terceiro grupo com 28 participantes tinha sessões semanais, e o quarto grupo com 37 participantes, as suas sessões eram bissemanais;

- O programa foi organizado para 48 horas de formação em sala, e 24 horas de Tutoria, perfazendo um total de 72 horas;
- Foram utilizadas dinâmicas de grupo, estudos de caso, visualização de filmes e discussão de problemáticas.

Considerações pertinentes:

- Para uma melhor consolidação dos conteúdos abordados em sala, foram necessárias sessões de tutoria, ou seja, sessões de acompanhamento regular dos participantes nos domicílios. Estas sessões visavam responder às necessidades apresentadas ao nível da autonomia e da capacidade de resolução de problemas com base nas aprendizagens efetuadas;

- Procuraram ainda trabalhar comportamentos menos adequados e competências (in)existentes ou deficientes, sempre em articulação com os conteúdos abordados em aula.

Programa – SACHI 2 - Sharing Childhood

Objetivo: promover atitudes positivas e quebrar estereótipos face ao envelhecimento, assim como aumentar as competências linguísticas e digitais pela população sénior. Recorre-se a uma abordagem intergeracional em que as crianças e os seniores estão reunidos na mesma sala de aula para partilharem experiências e aprendizagens.

Público-Alvo	Estratégias	Metodologia de Avaliação	Resultados
- Ano letivo 2018 - 4 seniores e 16 crianças dos 9/11 anos de várias nacionalidades	- Partilha de experiências entre gerações	- Na modalidade de acompanhamento individual, entre os seniores de e as Crianças, preencheu-se várias escalas de avaliação. O sucesso foi avaliado ao final de 1 ano.	Avaliação positive. Projeto continua em Portugal, com vários municípios a concorrer para participar.

Metodologia:

Sessões em grupo e em trabalho de equipa, no âmbito de partilha de conhecimentos entre as duas gerações.

Considerações pertinentes:

- Os encontros com e para os pais focaram vários aspetos: Dinâmica de equipa, dinâmica de grupo, , desenvolvimento infantil, relações interpessoais, comunicação, fomentando a partilha de experiências entre adultos e Crianças.

Programa – Projeto laços - uma intervenção artística e intergeracional em idosos e jovens institucionalizados.

Objetivo - proporcionar, através de encontros geracionais, momentos de bem-estar para os participantes perceber o contributo destes projetos em populações institucionalizadas.

Público-Alvo	Estratégias	Metodologia de Avaliação	Resultados
- 5 meses de projeto - 27 pessoas (20 idosos e 7 jovens)	- através de técnicas teatrais aprendidas na licenciatura em teatro, trabalhar vários pontos como: a autoestima; o espírito de grupo; a confiança; o autocontrolo; e a memória.	Considerações dos intervenientes, as atividades desenvolvidas nas sessões ao longo da evolução do projeto, em que os participantes de ambas as gerações foram convidados a fazer uma avaliação aos diferentes exercícios, ao modo como se sentiram a realizá-los e às descobertas que fizeram.	-As expectativas dos seniores e dos jovens foram sempre tidas em conta e a participação nos exercícios era voluntária. De referir que todos os exercícios foram adaptados às condições físicas e limitadoras dos participantes.

Metodologia:

Sessões em grupo e em trabalho de equipa, no âmbito de partilha de conhecimentos entre as duas gerações no âmbito do teatro

Considerações pertinentes:

- Os encontros focaram vários aspetos: Dinâmica de equipa, dinâmica de grupo, , desenvolvimento pessoal relações interpessoais, comunicação, fomentando a partilha de experiências entre adultos e Jovens.

Fonte: Elaboração Própria

Depois de finalizada a revisão teórica e analisados os contributos dos diferentes autores na sua reflexão sobre a problemática do projeto que se pretende elaborar, importa, antes da fase seguinte, dar a conhecer a metodologia e os procedimentos metodológicos escolhidos.

Começou por se definir qual a metodologia bem como as fases subsequentes, diagnóstico, planeamento, atividades e avaliação, identificou-se quais os métodos e técnicas que se iria usar na recolha de dados e procedeu-se à sua recolha no terreno. Não deixando de salientar as dificuldades e limitações que foram surgindo ao longo deste processo, provocadas pelo confinamento devido à situação pandémica, que impediram a realização do número inicial de entrevistas que se pretendia. Posteriormente, caracterizou-se a população alvo e, por último, procedeu-se ao momento de análise e tratamento de dados.

Esta metodologia foi a opção escolhida com o objetivo de refletir sobre as necessidades observáveis, na tentativa de melhoria de resposta à situação de isolamento destes indivíduos, mas também com o intuito de potenciar o desenvolvimento profissional, para uma prática em que os atores sociais envolvidos possam ter participação na construção conjunta de respostas e/ou soluções para o seu projeto de vida. Considera-se, assim, que o contributo deste projeto é necessário para uma reflexão sistemática sobre as práticas, com o objetivo de a transformar e melhorar, sendo um desafio que se impõe aos assistentes sociais envolvidos na intervenção social direta.

Os projetos sociais vão encaminhar-se para a resolução de problemas, com o propósito de procurar satisfazer as necessidades básicas do sujeito, surgindo como “consequência do desejo de melhorar a realidade onde estamos inseridos (Serrano, 2008:16).

Na realização do diagnóstico social as várias técnicas de investigação permitem uma recolha de informação que se deseja ser o mais completa possível, permitindo a compreensão acerca da complexidade de fatores e dimensões que estão na origem dos problemas identificados.

Assim, utilizamos para este projeto a observação participante, análise documental interna e externa à instituição e pesquisa bibliográfica para enquadramento e benchmarking. Optou-se por uma por uma investigação mista, qualitativa, participante, descritiva empírica porque “o principal instrumento de pesquisa é o próprio investigador e os principais procedimentos são a presença prolongada no contexto social em estudo e o contacto direto em primeira mão, com as pessoas, as situações e os acontecimentos” (Costa, 1986:137).

expressa pluralidade e um campo heterogêneo que incorpora diversas abordagens, técnicas, procedimentos e recursos sobre concepções filosóficas e metodológicas com a finalidade de pesquisar, interpretar e explicar o mundo social, representando, ao mesmo tempo, possibilidades e desafios para a produção do conhecimento (Costa, 1986:137).

Contudo, a abordagem quantitativa foi, igualmente, importante, particularmente, na análise estatística de dados sociodemográficos e nos inquéritos realizados à amostra intencional selecionada de 108 indivíduos.

Neste trabalho de projeto, a observação participante e as notas de campo foram essenciais para a recolha de informação, como afirmam Bogdan & Biklen (2003: 110-111) “o registo escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiência e pensa no decurso da recolha e reflexão dos dados” permite que uma maior capacidade de construção nas diferentes fases do processo.

Serrano (2008), considera que a metodologia adotada é crucial em projetos sociais,

dado que o alcance dos resultados finais dependem da adequação do modo como se planeiam as diferentes fases que são o diagnóstico, detetar as necessidades, estabelecer prioridades, Fundamentação do projeto, delimitar o problema, localizar o projeto, planificação, recursos, objetivos gerais e específicos, metodologia que inclui atividades, técnicas e instrumentos, definição da população, identificação da amostra, recolha e análise de dados, recursos: humanos, materiais e financeiros, desenvolvimento do projeto, acompanhamento do projeto, avaliação do intercalar do processo, avaliação final (Serrano, 2008:26).

Seguindo estes pressupostos, e após a identificação do diagnóstico reforçamos com uma análise SWOT.

A análise dos dados permitiu-nos construir as considerações finais, com as quais se pretenderá uma reflexão crítica sobre o tema do projeto.

Importa realçar que qualquer projeto conduz a justificações que o fundamentam e lhe conferem pertinência. Os fins e objetivos que se propõem devem estar de acordo com a situação analisada, pelo que a escolha do registo da história de vida permitiu que fosse percecionado o que está estava implícito no desejo inerente ao desenvolvimento da ação.

Assim, os motivos evocados para elaboração do projeto, que neste caso em concreto se prendem com a identificação profissional relativamente à temática em estudo e com o facto de ser residente na localidade em que a ação terá lugar, têm como função viabilizar uma dupla função, intelectual e afetiva ao projeto.

CAPÍTULO II – Diagnóstico Social

2.1. Caracterização demográfica da freguesia de Corroios⁶

Figura 1. Freguesias do concelho do Seixal



Fonte: <https://geneall.net>

A Vila de Corroios está situada no concelho do Seixal, que, por sua vez pertence ao distrito de Setúbal, e incorpora a Área Metropolitana de Lisboa. Faz fronteiras com a freguesia de Amora à nascente, a norte e a poente finda no concelho de Almada, e a sul toca no concelho de Sesimbra.

A seis quilómetros de Cacilhas (Almada), a 23 de Sesimbra e a 32 de Setúbal, é atualmente atravessada por importantes eixos rodoviários (Autoestrada do Sul e Estrada Nacional n.º 10) usufruindo igualmente de uma estação na via ferroviária que liga a Margem Sul a Lisboa.

A freguesia de Corroios ocupa uma superfície de 17,01 km², ostenta um formato alongado e ocupa 3,8km da sede de Concelho. É constituída por distintas povoados, lugares ou urbanizações onde abrangem Miratejo, Quinta do Rouxinol, Quinta do Brasileiro, Corroios, Quinta de S. Nicolau, Alto do Moinho, Quinta da Marialva, Santa Marta do Pinhal, Santa Marta de Corroios, Pinhal do Vidal, Vale de Milhaços, Cabouca, Quinta da Aniza, Quinta da Queimada, Quinta da Fábrica, Quinta de Valadares, Marisol e Verdizela.

Durante 467 anos foi uma das mais arcaicas paróquias e freguesias do término de Almada, quando se realizou a reforma administrativa do Liberalismo, fator esse que gerou o

⁶ <https://www.jf-corroios.pt/historia> - o texto deste ponto, referente ao diagnóstico, foi adaptado das páginas da freguesia de Corroios

município do Seixal a 6 de novembro de 1836, acabando por ser incorporada pela freguesia vizinha Amora já que possuía um número reduzido de habitantes.

Desde essa época até 1976, Corroios passou a ser um local da freguesia de Amora pertencente ao concelho do Seixal. A 7 de abril de 1976 foi restabelecida a Freguesia de Corroios. Em 20 de maio de 1993 foi distinguida a categoria de Vila.

A primeira menção ao número de habitantes de Corroios é datada de 1620, com 65 fogos e 180 habitantes⁷. Em 1940, já com o apoio do apontamento de censo, eram 884 habitantes sendo que, o primeiro crescimento significativo no número de moradores verifica-se em 1960, com 2481 habitantes.

Após a implantação da freguesia de Corroios, no censo de 1981 existia já então um registo de 25 499 habitantes, sendo que na década de oitenta, Corroios destacava-se por ser a freguesia onde se assinalaram os maiores acréscimos populacionais no concelho do Seixal.

No censo de 1991 a população total da freguesia ultrapassava os 35 439 habitantes, atualmente, alberga um número na ordem dos 47.657 habitantes, pois, graças à instalação de novos equipamentos, acessibilidades, infraestruturas e serviços, a freguesia é muito requisitada para zona habitacional.

2.2 Análise SWOT

A Análise de SWOT é uma das ferramentas estratégicas para se identificar e visualizar o cenário geral em relação a uma temática.

A palavra SWOT é uma sigla em inglês das palavras Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats. Em português SWOT pode ser traduzido como Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças. Esta matriz facilita a visualização destas quatro características, que são inerentes aos mais variados tipos de planeamento.

⁷ <https://www.jf-corroios.pt/historia>

Quadro 2. Freguesia de Corroios - MATRIZ DE SWOT

FORÇAS	FRAQUEZAS
<ul style="list-style-type: none"> - Existência de parcerias efetivas e dinâmicas que articulem a intervenção social dos diferentes agentes locais; - Participação no planeamento integrado e sistemático do desenvolvimento social, potenciando sinergias, competências e recursos a nível local; - Eficácia ao nível da freguesia de Corroios, incidindo sobre o conjunto de respostas sociais. - Localização geográfica favorável no âmbito da Área Metropolitana de Lisboa (AML). Bons espaços verdes. Boa rede de transportes 	<ul style="list-style-type: none"> - Existência de áreas que necessitam de ser intervencionadas ao nível da Reabilitação Urbana; - Ausência de atribuições de habitações sociais por parte do município; - Existência de zonas isoladas a nível rural na freguesia de Corroios; - Pouca oferta de emprego que tem conduzido ao desemprego.
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<ul style="list-style-type: none"> - Boa oferta de rede rodoviária e ferroviária de nível regional, o que facilita a integração na AML; - Recursos a nível social da freguesia (loja social, ReFood, Caritas, Voz do Amor, IPSS da freguesia) - Programas com Jovens com candidatura (escolhas). - Forte Associativismo; - Boa rede escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento do desemprego; - Arrendamentos com valores elevados; - Os elementos isolados têm, em média, idade superior a 60 anos; - Aumento de problemas ao nível da saúde mental, inerente da situação pandémica atual.

Fonte: Elaboração Própria

A perceção que no dá a análise da matriz SWOT, é que a freguesia de Corroios, sendo uma vila que está inserida na área metropolitana de Lisboa, tem no quadrante *Forças* várias respostas sociais e parcerias, que apoiam as problemáticas da população. Contudo, o desemprego e a *ameaça* de aumento do desemprego, tem sido um dos fatores para o crescimento do isolamento social e da solidão.

2.3 Associativismo / Parcerias

O movimento associativo alcança um papel essencial na defesa dos interesses coletivos e torna-se uma mais-valia enquanto agente de transmissão de identidade cultural e transformação social, abrindo espaço à participação ativa na cidadania e promovendo o diálogo, a cooperação e a troca de experiências. No contexto deste projeto, promove atividades na comunidade de integração, desporto e convívio.

O movimento associativo tem uma panóplia de associações que podem / deverão ser parceiras deste projeto. Na freguesia de Corroios, encontram-se ao dispor da população, com a hipótese de formar parcerias as seguintes associações:⁸

Casa do Povo de Corroios
Centro Cultural e Desportivo de Pinhal do Vidal
Centro Cultural e Recreativo do Alto Moinho
Centro de Convívio e Desportivo de Vale Milhaços
Clube Associativo Santa Marta do Pinhal
Clube Recreativo e Desportivo Brasileiro Rouxinol
Clube Recreativo e Desportivo do Miratejo
Ginásio Clube de Corroios
Grupo Desportivo e Cultural Águias Vale de Milhaços
Grupo Desportivo Unidos do Arco
Moto Clube de Corroios
Associação A Natureza Ensina
Associação de Paraquedistas do Seixal e Almada
Associação de Proprietários e Moradores da Quinta da Aniza
Associação Espaço Sociocultural Adorar Artes
Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Corroios
Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo
Centro de Atividades Sociais de Miratejo
Conselho Nacional de Educação, Agrupamento 1239 - Vale Milhaços
Conselho Nacional de Educação, Agrupamento 585 - Corroios
Conselho Nacional de Educação, Agrupamento 699 - Miratejo
Cooperativa Habitacional do Fogueteiro
Escola Gojoryu Karatedô Marco Cruz
Escoteiros de Portugal - Grupo 242 de Corroios
Grupo Coral e Instrumental Moinho de Maré

⁸ <https://www.jf-corroios.pt/associativismo>

Grupo Coral e Instrumental Ventos e Marés
Grupo Flamingo - Associação de Defesa do Ambiente
Rancho de Dança e Cantares de Vale de Milhaços
Rato – Associação para a Divulgação Cultural e Científica

2.4 Rede Escolar

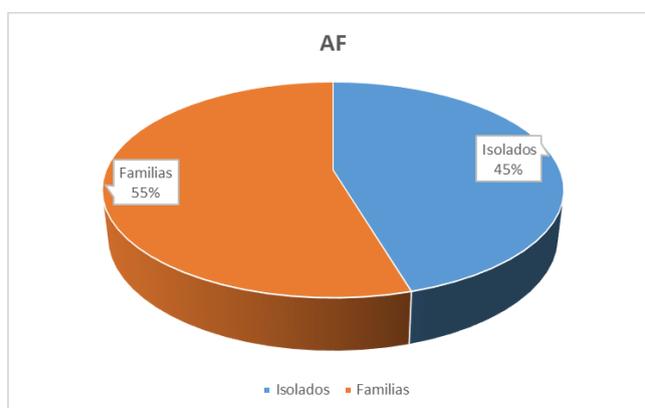
A Educação é, sem dúvida, o suporte do desenvolvimento humano. É simultaneamente “causa e efeito” de uma sociedade do conhecimento e da aprendizagem na sua perspetiva mais inclusiva, que procura a valorização da dimensão humana em todos os processos sociais e económicos rumo a uma sociedade comprometida na busca do desenvolvimento sustentável, através do conhecimento do respeito, da justiça e da responsabilização. Considera-se uma mais valia para este projeto a rede escolar, visto este projeto ter como base a intergeracionalidade e a estreita articulação com a rede escolar no que concerne ao planeamento das atividades do projeto.

Na freguesia de Corroios, encontram-se ao dispor da população, 14 escolas que abrangem idades desde o Jardim de Infância ao Ensino secundário⁹.

2.5 Caracterização dos sujeitos de intervenção inquiridos

Os dados recolhidos para proceder à caracterização dos sujeitos de intervenção inquiridos, são das famílias população alvo que usufruem do Rendimento Social de Inserção da freguesia de Corroios. Do universo de 240 agregados familiares sinalizadas na Freguesia de Corroios aplicou-se o questionário, para fazer o levantamento dos indivíduos em situação de isolamento.

Gráfico 1 - Agregados familiares

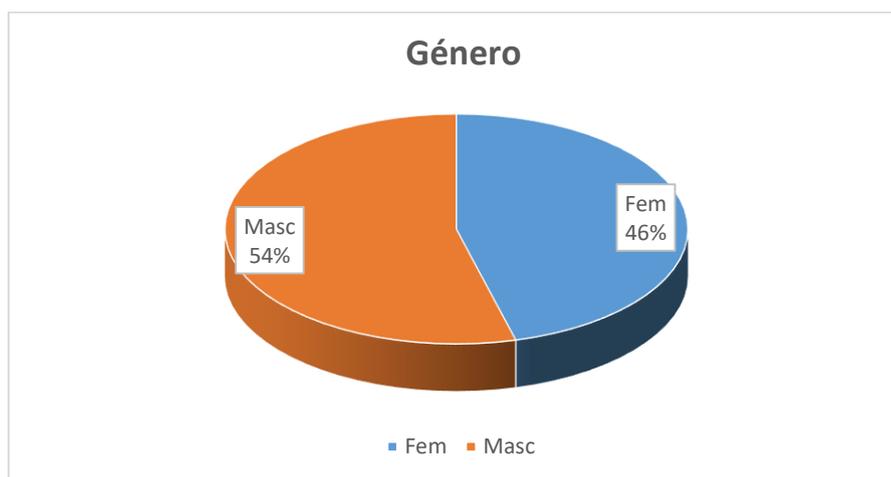


Fonte: Elaboração Própria

⁹ <https://www.jf-corroios.pt/rede-escolar>

Do universo de 240 agregados familiares inquiridos, verificou-se que 45% (109 inquiridos) são indivíduos isolados e 55% (131 famílias) são constituídas por 2 ou mais elementos. O que significa que perto de metade da população inquirida vivem sozinhos e podem-se enquadrar no foco deste projeto.

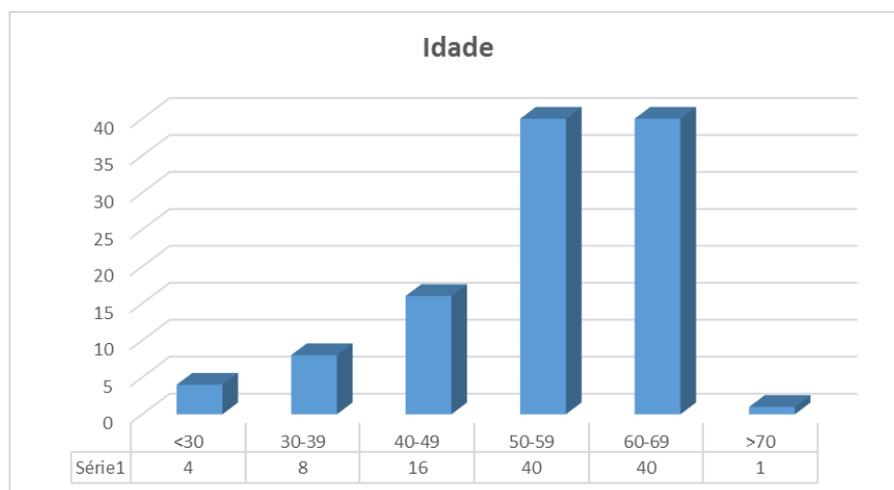
Gráfico 2: Género



Fonte: Elaboração Própria

A partir desse levantamento, passamos a inquirir apenas a amostra selecionada dos indivíduos em situação de isolamento e que constituem 45% do universo, deste 54% (n=59) são do sexo masculino e 46% (n=50) pertencem ao sexo feminino. Pertinente referir que este resultado permitiu à equipa técnica que acompanha estas famílias desconstruir o estereótipo que se tem habitualmente de que a maioria dos elementos isolados são maioritariamente do sexo masculino, algo que os dados contradizem, pois, a diferença de percentagem é mínima.

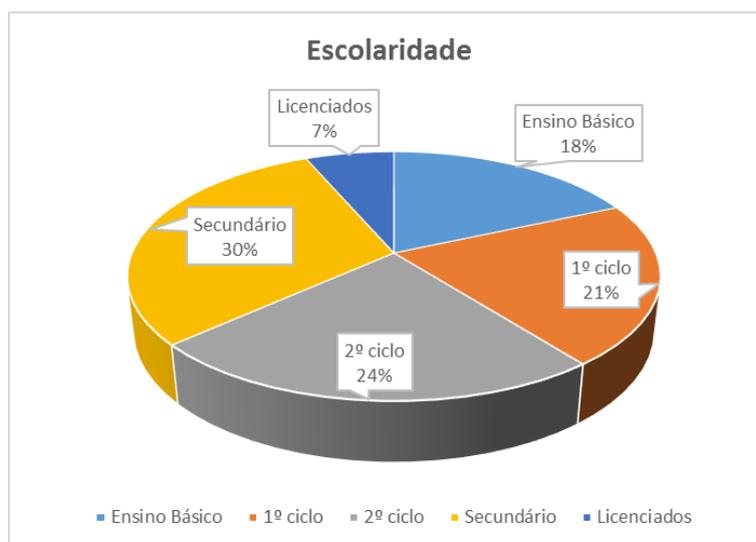
Gráfico 3: Idade



Fonte: Elaboração Própria

As faixas etárias com maior peso entre a população em estudo situam-se a partir dos 40 anos até aos 69 anos, o que permite ter a percepção que este projeto pode também promover medidas de prevenção ao isolamento no envelhecimento. Os casos que aparecem nas faixas etárias mais baixas são factuais, dado a situações que aconteceram que, a qualquer momento poderão se modificar, visto não serem elementos isolados de longa data. Com idade inferior aos trinta anos existem 4 elementos, cerca de 3% dos elementos inquiridos. Entre os 30 anos e os 39 anos, verificaram-se 8 elementos (7%). Dos 40 aos 49 anos, o número em relação a faixa etária anterior duplica, passando a haver 16 elementos (15%). Entre os 50 anos e os 59 anos existem tantos elementos isolados como na faixa etária dos 60 aos 69 anos: 40 elementos, ou seja, entre os 40 e os 69 anos de idade, os elementos são 74%, e é esta dimensão distingue a problemática em questão que é a base deste projeto. De referir ainda que, acima dos 70 anos apenas existe 1 elemento ao que se conclui que, como a prestação social de velhice é atribuída a partir de 66 anos e 6 meses, apenas 1 elemento não reúne condições para poder obter a pensão social de velhice.

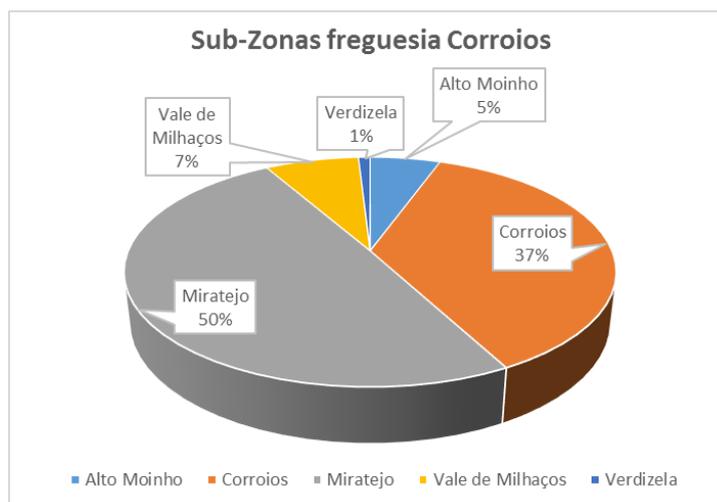
Gráfico 4 - Escolaridade



Fonte: Elaboração Própria

Não existe uma grande discrepância entre o número de indivíduos isolados e a sua escolaridade. As percentagens são muito similares à exceção dos elementos com licenciatura, que são somente 7% (7) dos elementos inquiridos. Os indivíduos com o ensino básico representam 18% da população isolada inquirida (20), os elementos com 1º ciclo apresentam 21% (23) e os elementos com o 2º ciclo (26) mostram cerca de 24% da população alvo inquirida. Por fim, existem 33 elementos com o ensino secundário, perfazendo 30% da população inquirida.

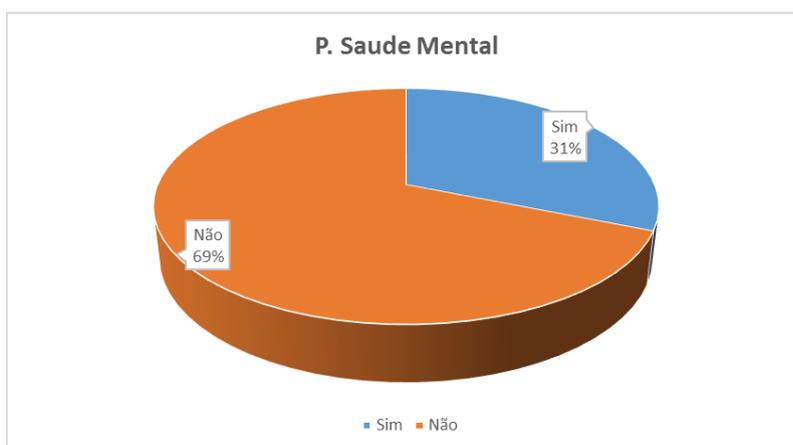
Gráfico 5- Subzonas da freguesia Corroios



Fonte: Elaboração Própria

Os inquiridos residem na freguesia de Corroios, mas distribuídos por diferentes localidades, 50% moram na localidade de Miratejo (54), sendo 1 em situação de sem abrigo, mas que opta por pernoitar nesta localidade. Os restantes inquiridos 37% em Corroios (40), 7% de Vale Milhaços (8), 5% no Alto do Moinho (6) e 1% na Verdizela (1).

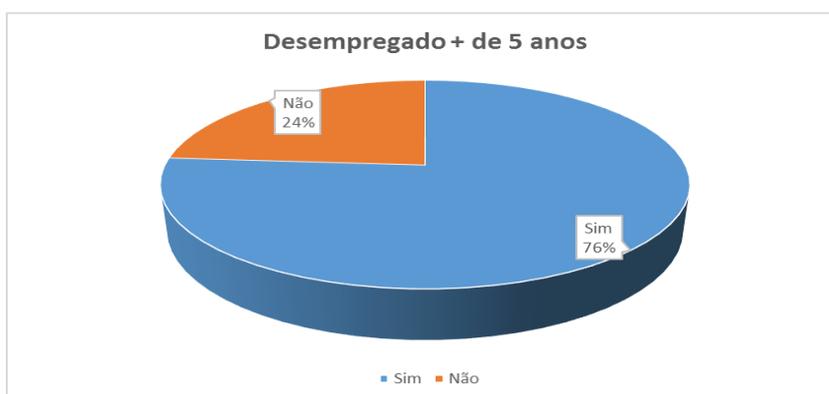
Gráfico 6 - Problemas saúde mental diagnosticados



Fonte: Elaboração Própria

Dos 109 elementos isolados, 31% tem diagnóstico de saúde mental identificado e apesar dos restantes 69% não estarem sinalizados nas reuniões de discussão de casos, tem-se verificado que, muitos dos indivíduos com depressões e ansiedade são acompanhados pelo médico de família, sem qualquer tipo de diagnóstico.

Gráfico 7 - Indivíduos desempregados

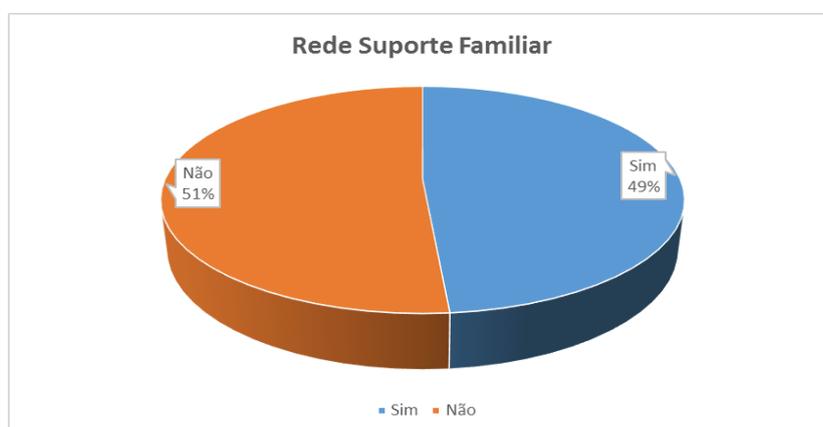


Fonte: Elaboração Própria

No gráfico 7, de 109 elementos isolados, $\frac{1}{4}$ dos inquiridos estão desempregados há menos de 5 anos, os restantes 76% são desempregados de longa duração, o que não abona ao combate do isolamento, pois a precariedade económica é basilar para o isolamento do indivíduo.

O afastamento da comunidade na medida em que, não se participa por motivos económicos, é o início da separação da população envolta.

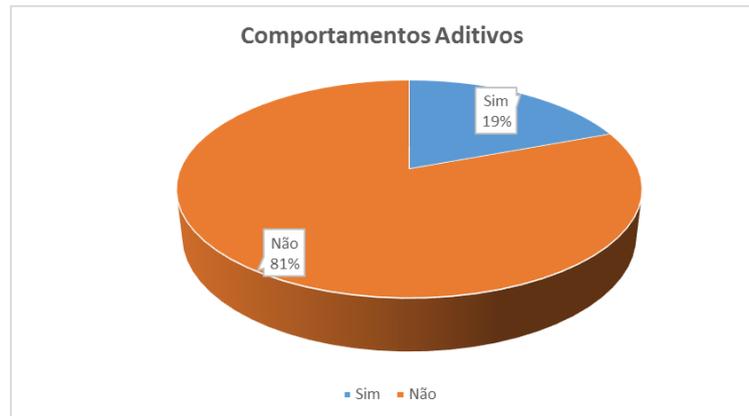
Gráfico 8 - Rede de suporte familiar



Fonte: Elaboração Própria

O resultado deste gráfico contraria a ideia que a equipa técnica e a investigadora tinham sobre os isolados inquiridos, na medida em que se considerava que o elemento isolado não possuía rede familiar. Após análise quantitativa verificou-se que 51% dos inquiridos não tinham rede familiar, contudo 49% possuem família.

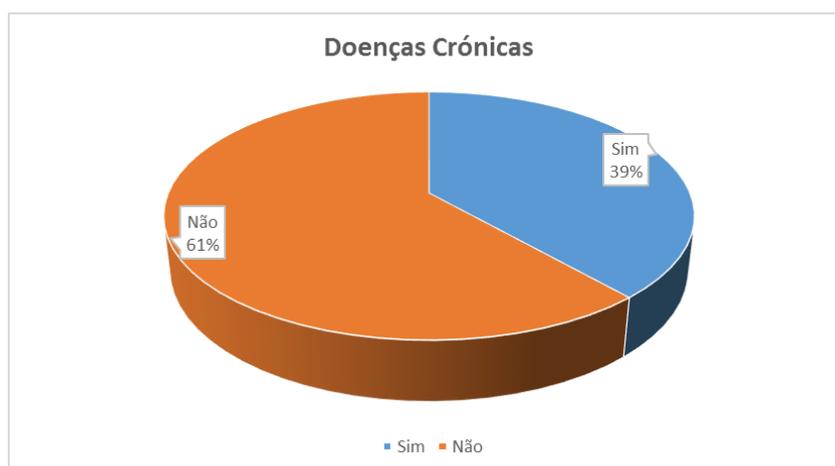
Gráfico 9 - Comportamentos aditivos



Fonte: Elaboração Própria

O resultado mostra que 19% dos inquiridos admitem possuir comportamentos aditivos e 81% declaram não serem adictos. Dos 19% (n=20) que afirmaram ter uma adição, 6 são seguidos em CAT, com tratamento de metadona. Os restantes 14 consomem maioritariamente bebidas alcoólicas, não pretendendo ter qualquer tipo de tratamento. A questão que se levantou, foi se o comportamento aditivo foi uma causa ou consequência do isolamento, assunto esse verificado em entrevista informal, na sua história de vida, o que se pode verificar que maioritariamente os comportamentos aditivos com base no álcool terão sido uma consequência do isolamento e os comportamentos aditivos com base em drogas foram a principal causa do isolamento.

Gráfico 10 - Doenças crónicas

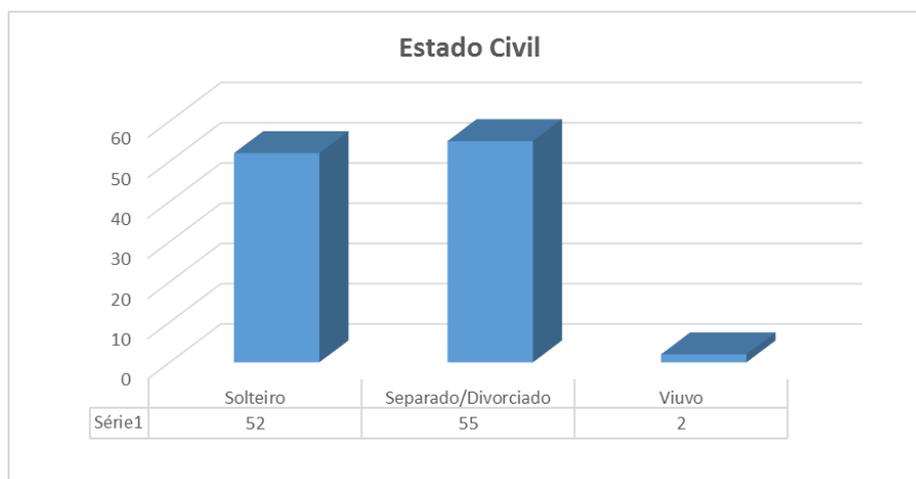


Fonte: Elaboração Própria

Numa amostra de 109 inquiridos, verificou-se que 61% não sofre de doenças crónicas, porém, 39% tem diagnosticado esse tipo de doença. O que é preocupante caso não tenham

rede de suporte familiar ou as relações com a restante família sejam conflituosas. O facto de serem doentes crónicos e isolados, é uma preocupação adicional se se agravar o seu estado de saúde.

Gráfico 11: Estado civil



Fonte: Elaboração Própria

Dos 109 elementos isolados inquiridos, que 52% são solteiros, 55% já foram casados e encontram-se separados ou divorciados e 2 indivíduos são viúvos.

2.6 Apresentação dos resultados das histórias de vida dos inquiridos.

Realizaram 5 entrevistas que serviram de base, não só para o diagnóstico, mas também como justificação e motivação para a elaboração deste projeto. A metodologia escolhida foi a historia de vida.

A história de vida é sempre própria e ímpar, relatada a partir da sua visão e à luz da sua experiência vivida. É um relato sempre impregnado da subjetividade, que não provém, nessa qualidade, ao mesmo tipo de intervenções que o inquiridor leva a cabo para aferir a validade de uma teoria.

Sendo assim, não constitui um relato objetivo e detalhado dos eventos ocorridos na vida do narrador, nem extrínseco a eles. Este relato nunca é indiferente, pelo contrário, é um relato dotado de uma afetividade particular precisamente porque é através dele que o narrador se reconta e se reafirma como entidade reconhecida das demais.

“A questão de saber como pode a experiência individual e subjetiva servir de fundamento a uma teoria que se pretende universal é, na verdade, puramente retórica, pois a experiência

subjetiva nunca é exclusivamente individual: ela traduz também uma experiência comum, chamemos-lhe social ou coletiva” (Hoerning e Alheit, 1995).

Contudo interpretação da informação veiculada pela entrevista, tem uma crítica interna, no âmbito do teor da mensagem, pois a sua mensagem é única, individual sujeita a várias críticas, pois sendo uma história de vida recontada pelo autor, pode ser reformulada e a sua autenticidade pode ser questionável.

Esta história de vida motivou a escolha para a elaboração deste trabalho, visto ser muito diversificada os momentos vivenciados pelo mesmo.

O sujeito de intervenção tem de 55 anos e tem o 12º ano de escolaridade. É desempregado de longa duração. Contudo, além de ser portador de várias fobias a nível da solidão, sofre de depressão crónica e atualmente já reúne algumas estratégias de combate ao isolamento, nomeadamente a frequência de formações profissionais que lhe ocupam o tempo e o ajudam a conviver com os seus pares.

A sua situação económica também não abona a seu favor na medida em que, vivendo exclusivamente do Rendimento Social de Inserção, tem sempre uma precariedade económica que o preocupa e o absorve nas suas preocupações, o que o leva a isolar-se do mundo.

É um indivíduo com uma cultura bastante diversificada, com o dom da poesia e facto caricato na sua história de vida, até já escreveu canções para diversos cantores portugueses conhecidos. Tinha uma vida considerada de padrão “normal” e assistiu ao seu declínio com o passar dos anos.

As entrevistas aos inquiridos, onde relatam a sua história de vida, teve um fio condutor, dividido entre o seu percurso de vida, a primeira que teve consciência sobre o seu isolamento, ou pelo sentimento de solidão, qual era o seu sentimento perante o isolamento ou a solidão e o que fazia para colmatar tais sentimentos.

No Percurso de vida (desde a sua 1ª memória até a consciencialização do estar só) retirou-se alguns registos pertinentes de diversas histórias de vida: “Fui criada com o meu pai, a minha mãe morreu tinha eu 4 anos.” (A.J.60 anos); “vim de Moçambique para cá com os meus pais, tinha eu 20 anos, deixei lá as minhas raízes... (M.M. 64 anos)

Sobre se tem consciência da primeira vez sentiu pela primeira vez isolamento ou solidão, existem inquiridos que não têm noção do início do sentimento, contudo existem sujeitos que têm noção: “penso que foi a seguir da separação, ... amigos e família ficaram do lado dele. Não admitiam que não quisesse levar tareias o resto da minha vida” (M.A. 47 anos); “a primeira vez que me senti sozinho foi quando fui preso. Achei que dava em maluco. A esperança era quando saísse, mas quando saí, continuava sozinho, sem as paredes da cela.” (J. F. 44 anos)

Sobre o facto do sentimento sobre a sua situação, no que concerne ao isolamento, temos diversos estados de espírito. “Eu não sinto nada, já não sinto nada. (J.A. 55 anos); “sinto, sinto, uma revolta, anos de dedicação a um casamento e acabo sozinha.” (M.A. 47 anos);

Sobre a questão de como combater estes sentimentos também existem “Já lido bem com eles. Aprende-se muito quando estamos presos. Principalmente a conviver com a solidão. Fazemos companhia a nós mesmos.” (J. F. 44 anos); “Faço muitas formações no IEFP, fico entretido durante a manhã, almoço e venho para casa.” (J.A. 55 anos)

Contudo, quando se questiona que apoio precisam para combater esses sentimentos, as opiniões são similares. “Preciso de alguém que me compreenda como sou.” (J. F. 44 anos); “Quando estou pior, preciso de alguém para me ouvir” (M.A. 47 anos).

Das histórias que foram sendo passadas deixa-se, um pequeno excerto, onde se considera expressos os sentimentos vividos pelos indivíduos em situação de isolamento ou solidão.

“O que fui e o que sou...”

“Há dias que nem me apetece sair da cama...”

“as pessoas não me veem... Passam e não falam...”

“Estou revoltado com Deus.”

“Já tive tudo... Hoje não tenho nada...”

“Se pudesse voltar atrás... mudaria tudo.”

“Já vivi bem... tinha uma família...”

“Mesmo agora, as pessoas ainda me olham como um drogado...”

“Eu compunha músicas para grandes cantores... Hoje não consigo escrever.”

“Sinto-me diferente de todos os outros.”

“Não pertenço aqui.” (J.A., 55 anos)

CAPÍTULO III – Desenho do Projeto

3.1 - Fundamentação e justificação da necessidade de implementação do projeto

A intergeracionalidade visa a confraternização entre pessoas de idades e tempos diferenciados e tem como enfoque uma prática coletiva de autoconhecimento na promoção de benefícios para todos os intervenientes, pois não é só o contacto que impera, é também o estabelecer estratégias e atividades com as quais as pessoas estejam envolvidas para compreender a si mesmas, conectando-se ao mundo que os rodeia, aprendendo com ele. Verifica-se assim que é uma experiência coletiva, que alberga todos os intervenientes.

Pela análise dos dados, 45% da população acompanhada no âmbito do protocolo do RSI enquadra-se no perfil do isolamento social. São três os fatores que se apontam: elementos isolados, com idade entre os 60 e 67 anos; elementos com diagnóstico de doença mental e outros, tais como elementos isolados com comportamentos aditivos e elementos isolados sem rede familiar.

Pela análise de literatura acreditamos que estas práticas ajudam na promoção do combate ao isolamento e solidão dos indivíduos, visando a valorização pessoal e a promoção da autoestima dos mesmos, por outro lado ajudam a promover o bem-estar e conduzem a resultados positivos nos níveis de satisfação dos envolvidos, bem como para a geração dos mais novos (Rodrigues, 2012).

É fundamental garantir “uma sociedade em que cada pessoa com os seus próprios direitos e responsabilidades tenha uma função ativa a desempenhar. Uma sociedade baseada nos princípios de reciprocidade e da equidade” (Ferreira, 2010:15). Cabe à sociedade em geral e aos assistentes sociais em particular

promover a inclusão dos seus seniores, aos gerontólogos e a outros técnicos sociais o encaminhamento para respostas sociais, de modo a quebrar o isolamento, para que o relacionamento com os outros possa ser o início de um envelhecimento mais saudável e feliz” (Grazina e Sousa, 2012:17)

Pelos problemas que o isolamento social provoca devem-se criar respostas sociais garantam aos indivíduos a sua integração social.

Considera-se que a intervenção social pessoas em situação de isolamento e solidão deve fazer parte da intervenção do Serviço Social, importa promover cada vez mais alternativas de modo a contribuir para uma sociedade mais justa e melhor. São constantes os desafios postos ao assistente social, mas isso não impede que se continue a trabalhar no sentido da promoção do bem-estar e qualidade de vida, mas acima de tudo, daquilo que são os direitos mais básicos e intrínsecos dos indivíduos que é tão somente a sua dignidade.

3.2 - Objetivos gerais e objetivos específicos

O objetivo geral deste projeto é promover o combate ao isolamento e solidão dos indivíduos residentes na freguesia de Corroios e os objetivos específicos são (anexo A) criar momentos de reflexão/ formação para a equipa do projeto; acompanhar os elementos isolados no sentido de promover o combate ao isolamento, solidão e exclusão social; promover sessões de sensibilização/(in)formação – capacitar para empreender; planejar atividades lúdicas no sentido de aumentar a participação e autoestima dos elementos isolados e possibilitar o acesso a momentos de lazer.

Junta-se de seguida, um quadro explicativo sobre o objetivo geral, os objetivos específicos e as respetivas atividades:

Quadro 3 - Planeamento do Projeto “Eu sou, logo existo”

<u>Objetivo Geral:</u> Promover o combate ao isolamento e solidão na freguesia de Corroios	
<u>Parte I</u> <u>Objetivo Específico:</u> Criar momentos de reflexão/ formação para a equipa do projeto	
Ação	Formação na área de desenvolvimento pessoal/ intervenção social e comunitária.
<u>Temas/ Atividades:</u> a) Formação na área de desenvolvimento pessoal e intervenção social e comunitária, destacando-se entre outros: - Gestão de casos; - Saúde Mental; - Ética e Deontologia b) Dinâmicas de Grupo (Teambuilding). c) Sessões de trabalho – Estudo/ discussão de casos d) Sessões de trabalho – Uniformização de procedimentos, atualização de instrumentos de trabalho e reorganização da equipa	
<u>Parte II</u> <u>Objetivo Específico:</u> Acompanhar os indivíduos isolados no sentido de promover o combate ao isolamento e solidão	

Ação	Acompanhamentos individuais
<p>Temas/ Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Atendimentos b) Acompanhamentos c) Visitas domiciliárias d) Realização e atualização do diagnóstico do sujeito de intervenção e) Reuniões de equipa f) Reuniões de parceria 	
<p style="text-align: center;"><u>Parte III</u></p> <p><u>Objetivo Específico:</u></p> <p>Promover sessões de sensibilização/(in)formação – Capacitar para empreender</p>	
Ação	Capacitação dos indivíduos.
<p>Temas/ Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Identificar para prevenir – Capacitar indivíduos com sessões sobre os seguintes temas: Ansiedade / Agressividade/ Disciplina positiva/ Mediação de conflitos/ entre outras. b) Grupo PERCURSOS - grupo de ajuda mútua entre indivíduos no combate ao isolamento e à partilha de percursos de vida e estratégias de coping) 	
<p style="text-align: center;"><u>Parte IV</u></p> <p><u>Objetivo Específico:</u></p> <p>Planear atividades lúdicas no sentido de aumentar a participação e autoestima dos elementos isolados e possibilitar o acesso a momentos de lazer</p>	
Ação	Participação nas atividades
<p>Temas/ Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Happy Day´s - Atividades culturais b) Hora do conto / leitura em grupo c) Ateliers de artesanato d) Caminhar por Corroios (caminhada e piquenique) e) Festa de Natal f) Para podermos teclar, há que angariar! (campanha de angariação de computadores e telemóveis) 	

Fonte: Elaboração Própria

3.3 - Destinatários do projeto

Os destinatários do projeto são todos os indivíduos isolados da freguesia de Corroios, que estejam sinalizados por assistentes sociais das várias áreas de atuação da freguesia.

3.4 - Atividades do projeto

As atividades do projeto (anexo B, C, D e E) dividem-se em quatro dimensões, as quais serão, de seguida, explanadas:

- A dimensão da equipa no âmbito da organização da mesma, onde o cerne da questão vai na discussão de casos e organização de estratégias de intervenção da sua equipa multidisciplinar, em prol da construção de um projeto de vida ao sujeito de atenção onde seja possível combater o isolamento.

Para isso, é necessária uma formação constante dentro da problemática em questão, de modo a recolher por parte da equipa conhecimento para criar estratégias e desenvolver atividades que ajudem a colmatar o isolamento.

A coesão da equipa, tanto dos colaboradores docentes, como dos não docentes é estritamente necessária, pois cria confiança ao sujeito de atenção, o que facilita a intervenção em questão.

- A dimensão trabalho individual com os elementos isolados consiste num trabalho pormenorizado em conjunto com o sujeito de atenção no âmbito da sua preparação para reentrar na vida da sociedade envolta.

Para isso, realiza-se uma panóplia de atendimentos e visitas domiciliarias para a construção do diagnóstico, onde este é construído em conjunto com a equipa multidisciplinar. A partir do diagnóstico, o sujeito de Atenção é enquadrado num projeto de vida com estratégias e atividades específicas a sua situação.

- A dimensão Comunitária está associada a atividades com parcerias onde estão incluídas as pessoas da comunidade. São principalmente atividades de lazer para o sujeito de atenção enquadrar-se com os elementos da comunidade e a própria comunidade aceitar a integração deste. O facto de serem atividades de lazer motivam os utentes a sua participação quando consciencializados da importância das mesmas.

- A dimensão grupal consiste na criação de grupos de trabalho com os sujeitos de atenção, na medida em que, quando existe a consciencialização que a sua problemática não é única e existe em mais pessoas em seu redor, passa a ser um problema de todos e não somente do

sujeito. Estes grupos trabalham a nível do combate do isolamento com a partilha de percursos de vida e estratégias de coping¹⁰, bem como capacitar os indivíduos com sessões sobre diversos temas, entre eles, ansiedade, agressividade/ disciplina positiva, mediação de conflitos, entre outras.

3.5 Resultados esperados

Espera-se com a implementação e operacionalização deste projeto:

- Reforçar as competências técnicas dos intervenientes da equipa, relativamente à problemática do isolamento e solidão, melhorando a sua qualidade de intervenção e resposta;
- Melhorar a comunicação entre a população alvo e os intervenientes, potenciando e promovendo soluções para eventuais dificuldades que possam surgir;
- Maior sensibilização e, por sua vez, consciencialização, por parte da população alvo para a problemática da prevenção e combate ao isolamento social.
- Organizar ações de sensibilização que possam promover o envolvimento da população alvo de modo a combater a problemática em questão;
- Envolver os elementos isolados no projeto e mantendo a sua motivação e envolvimento na participação das sessões e atividades promovidas pelo mesmo;
- Reforçar a autonomia e as competências pessoais e sociais da população alvo;
- Promover na população alvo a adoção de estilos de vida mais saudáveis, prevenção de comportamentos de risco.
- Desenvolver a sua autonomia e autoestima e devolver o significado de pertença à sua comunidade.

3.6 – Recursos

Para a implementação deste projeto dividiram-se em 4 categorias os recursos necessários: recursos humanos, recursos materiais, recursos financeiros e parcerias.

As comissões do município pretendem dinamizar sinergias de âmbito territorial do concelho, fomentando uma rede de apoio social integrado, através da conjugação de esforços, visando a atenuação das assimetrias sociais e combate a exclusão.

¹⁰ As estratégias de coping são mecanismos cognitivos e comportamentais, utilizado pelas pessoas para fazer face as situações, internas e /ou externas, que são percebidas como excedendo a capacidade de utilização dos recursos pessoais disponíveis e aprendidos ao longo da vida.

Seria, portanto, ideal que o Executivo do município, considera-se este projeto para ser implementado, facilitando o recrutamento dos elementos necessários à equipa e que poderia ser uma estratégia de respostas sociais na altura em se está a passar a descentralização de competências às Autarquias¹¹ (Decreto-Lei n.º 55/2020 de 12 de agosto)

Os recursos humanos necessários para este projeto: um Assistente Social, responsável pela organização e acompanhamento e avaliação do projeto; 1 Psicólogo, 1 Animador Sócio Cultural, 1 educador social, 4 ajudantes de ação direta e numa segunda fase poder-se á contar com 1 equipa de voluntários.

Quanto aos recursos materiais, estes podem variar de acordo com as atividades, temos:

- Material informático para a equipa;
- Material de desgaste rápido;
- Carrinha de 9 lugares para transporte;
- Uma sala (cedida pela câmara municipal ou junta de freguesia, em local central da freguesia de modo a servirem de suporte à elaboração do projeto) para a equipa trabalhar diariamente;
- Locais de atendimento individual cedidos por várias entidades parceiras, de modo a facilitar a acessibilidade dos elementos isolados à equipa;
- Locais apropriados para dinâmicas de grupo, com espaço para atividades.

Em relação aos recursos financeiros estão inteiramente ligados aos custos associados ao transporte e atividades que possam ser pagas.

Quadro 4 - Recursos – Projeto “Eu sou, logo existo”

Recursos	Nº	Descrição
Recursos humanos	1	Assistente Social
	1	Psicólogo
	1	Educador Social
	1	Animador Sociocultural
	4	Ajudante de Ação Direta
Recursos materiais	A designar	Material informático para a equipa;
	A designar	Material de desgaste rápido;
	1	Carrinha de 9 lugares para transporte;
	1	Sala para a equipa
Recursos financeiros	A designar	Custos associados a transportes
	A designar	Custos associados a atividades

Fonte: Elaboração Própria

¹¹ <https://dre.pt/home/-/dre/140087205/details/maximized>

3.7 - Investimento do Projeto

Sendo um processo que o seu ideal de realização seria uma iniciativa da Autarquia, todo o investimento feito em prol da realização do projeto seria inserido no pelouro de ação social da Câmara Municipal, por conseguinte, faria parte do orçamento da mesma. Todos os recursos materiais seriam provenientes da câmara, não necessariamente comprados para tal, mas existentes do próprio município. Pretende-se que recursos materiais sejam provenientes da Autarquia por via da descentralização de competências¹².

3.8 - Instrumentos e tipos de avaliação a aplicar.

A avaliação consiste num “conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um programa e fornecer uma informação sobre os seus fins, as suas expectativas, os seus resultados previstos e imprevistos, os seus impactes e os seus custos” (Guerra, 2002: 186).

A avaliação técnica das necessidades das famílias e situação de vulnerabilidade social em que estas se encontram consideram-se como os principais desafios à intervenção a prossecução da formação da equipa para um acompanhamento cada vez mais consistente e capaz de responder às problemáticas identificadas e a sensibilização/ (in)formação dos beneficiários privilegiando temas adequados à sua realidade psicossocial.

Estas propostas terão ainda um foco na capacitação dos indivíduos e famílias para o desenvolvimento do seu bem-estar, motivação e determinação para a (re)integração social, com uma intervenção orientada para as soluções e recursos pessoais e sociais.

Por fim, a avaliação possibilita analisar os níveis de cumprimento dos objetivos, os impactos que provoca e os processos que levaram a tais impactos. Trata-se de

“Um poderoso instrumento de apoio ao processo de decisão, tornando-o mais participado, transparente, racional e rigoroso. Numa palavra, a avaliação constitui o principal instrumento do sentido crítico necessário à implementação de projetos “(Capucha, 2008:16).

A avaliação do projeto é dividida em 3 categorias (autoavaliação, avaliação interna e avaliação externa), tendo cada categoria o seu agente e o seu instrumento de avaliação:

- Grelha de avaliação final de implementação do projeto, (anexo G) onde se procura fazer um levantamento pertinente pelos técnicos do projeto no seu geral;
- Guião de reuniões de avaliação quinzenais ou mensais na equipa, dependendo da implementação do projeto (anexo H);
- Avaliação mensal das sessões pelos participantes (anexo I);

¹² <https://dre.pt/home/-/dre/140087205/details/maximized>

- Indicadores de avaliação das atividades na comunidade (anexos B, C, D e F) É com este conjunto de dados, quer quantitativos, quer qualitativos que a Assistente social, responsável pelo projeto, em conjunto com a equipa técnica exporá os resultados da avaliação do projeto em relatório anual.

Quadro 5 - Plano de Avaliação

Autoavaliação					
Pré-Teste		Acompanhamento (Follow Up)		Final (Pós-Teste)	
Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação	Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação	Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação
-----	-----	Técnicos responsáveis pela implementação	Preenchimento de uma grelha de avaliação das sessões, no final de cada sessão. (Anexo F)	Técnicos responsáveis pela implementação	Preenchimento de uma grelha de avaliação Final (Anexo G)
Avaliação Interna					
Pré-Teste		Acompanhamento (Follow Up)		Final (Pós-Teste)	
Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação	Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação	Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação
-----	-----	Equipa técnica: Responsáveis envolvidos na execução do Programa.	Reuniões de avaliação (Quinzenais ou Mensais) (Anexo H)	Equipa técnica e responsáveis envolvidos na execução do Programa.	Reunião de avaliação/balanço Final da implementação do programa através do preenchimento de uma grelha de avaliação final Relatório anual
Avaliação Externa					
Pré-Teste		Acompanhamento (Follow Up)		Final (Pós-Teste)	
Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação	Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação	Agente de Avaliação	Instrumento de Avaliação
-----	-----	Participantes	Preenchimento de uma grelha de avaliação mensal das sessões pelos participantes (Anexo I)	Participantes	Reunião de avaliação final com os participantes

Fonte: Elaboração Própria

3.9 - Sustentabilidade e inovação do projeto

O projeto “Eu sou, logo existo” pretende ser o ponto de partida para o desenvolvimento de uma intervenção a nível das competências sociais nos elementos isolados (população alvo) da freguesia de Corroios

No que respeita ao desenvolvimento, acompanhamento e controle do projeto, este será efetuado pelo pelouro da ação social da Câmara Municipal do Seixal, sobre a supervisão da vereação, sendo que, no que se refere à sustentabilidade do projeto, o mesmo irá depender dos resultados obtidos durante o primeiro ano da sua implementação.

Conclusões

Criar estratégias para colmatar o isolamento e da solidão, promovido a nível individual, grupal e na comunidade, pode capacitar o sujeito na sua integração na sociedade, permitindo assim a consciencialização da sua problemática, a reflexão de que, não são seres únicos com o mesmo problema, ao encontrar pessoas que também estão a viver a mesma situação. Permite “normalizar” a problemática, desvalorizando a mesma.

As atividades em conjunto com a comunidade permitem conhecer e conviver com pessoas da sua comunidade, promovendo assim a sua integração com os seus pares.

Embora na sua maioria os casos se refiram a indivíduos isolados na faixa etária dos 60 anos, é intenção também de se considerar outros casos que suscitem preocupação e alarga-lo a toda a comunidade e não só aos beneficiários isolados de de Rendimento Social de Inserção.

A nossa análise não nos permite concluir que a condição de isolamento seja uma consequência direta a nível estrutural, mas permite a perceção de que as lógicas de funcionamento instauradas no modelo de sociedade atual potenciam o risco de nesta da vida haja uma espécie “morte social”., pelo múltiplos constrangimentos que enfrentam e que comprometem a satisfação de necessidades fundamentais para que bem estar e qualidade de vida desses indivíduos continue a fazer sentido e mantenham um sentimento de pertença à sua comunidade e de significância à sua existência.

Referências bibliográficas

- Albuerne, F. L. e Juanco, A. U. (2002). *Intergeneracionalidad y Escuela: Trabajamos Juntos, Aprendemos Juntos*, Revista Interuniversitaria de Formaciones del Profesorado, 45, 77-88. Consultado a 02.04.2020, em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=308430>
- Alvarez, E. B. Maria. Administração da qualidade e da produtividade. São Paulo: Atlas, analysis. Expert Systems with Applications. Vol. 41, Nº. 8, pp. 3761–3768, 2014
- Atkinson, R. (2002). *The Life Story Interview*, in Jaber F. Gubrium & James A. Holstein (eds.), Handbook of Interview Research, Thousand Oaks, Sage, pp.121-140
- Balm, Gerald J. (1995). Benchmarking: Um guia para o profissional tornar-se e continuar sendo o melhor dos melhores. 2 .ed. São Paulo: Qualitymark,
- Barber, Sarah; Peniston-Bird, Corinna (eds.) (2009), *History beyond the text. A students guide to approaching alternative sources*, Oxon, Routledge. 2
- Becker, Howard S. (1986), “Biographie et mosaïque scientifique”, Actes de la Recherche en Sciences Sociales, n.º 62/ 63, pp. 105-110
- Becker, Howard S. (1994), Métodos de Pesquisa em Ciências Sociais, São Paulo, Editora Hucitec
- Bertaux, Daniel (1986), “Fonctions diverses des récits de vie dans le processus de recherche”, in Danielle Desmarais & Paul Grell (eds.), Les récits de vie: Théorie, méthode et trajectoires types, Montreal, Editions Saint-Martin, pp. 21-34
- Bertaux, Daniel (1997), Les récits de vie: Perspective ethnosociologique, Paris, Editions Nathan.
- Bezerra, P.A., Nunes J.W., Moura, L.B. (2021). Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 34:eAPE02661.
- Bloom, D. E.; Canning, D.; and Sevilla, J. (2003) Demographic Dividend: New Perspective on Economic Consequences Population Change, Rand Publishing, ISBN 978-0833029263
- Bourdieu, P. (1989), O Poder Simbólico, Lisboa, Difel.
- ZAIRI, Mohamed. Benchmarking prático. São Paulo: Atlas, 1995.
- Cabral, M.V., Ferreira, P. M. (2013). O Envelhecimento Activo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais. Lisboa: FFMS
- Cabral, Manuel Villaverde; Ferreira, Pedro Moura; Silva, Pedro Alcântara; Jerónimo, Paula; Marques, Tatiana (2013) Processos de Envelhecimento em Portugal: Uso do tempo, redes sociais e condições de vida. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cabral, Maria da Luz Leite (2016). Envelhecimento: Perspetivas, representações e solidariedade intergeracional, Mais Leituras.

- Camp, Robert C. (1998). *Benchmarking: Identificando, analisando e adaptando as melhores práticas da administração que levam a maximização da performance empresarial*. 3 ed. São Paulo, Pioneira
- Capucha, Luís (2014), “Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise”, *Sociologia, Problemas e Práticas*, 74, pp.113-131
- Cardoso, J., Vilar, D., & Casquilho-Martins, I. (2020). *Relatório do estudo - Desafios ao Serviço Social no contexto da COVID-19*. CLISSIS. https://www.lis.ulsiada.pt/Portals/News/docsexternos/docs/relatorio_desafios_ao_servico_social_no_contexto_da_covid-19.pdf
- Carneiro, Roberto (2012). *Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*, Relatório Final realizado pelo Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa., Lisboa, Universidade Católica Portuguesa.
- Carnero, María Carmen. (2014) *Multicriteria model for maintenance benchmarking Journal of benchmarking, and organizational performance in the petroleum industry: A quality Buildings*. Vol. 85, pp. 79–85,
- Carvalho, M.I. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*, Lisboa, PACTOR Editora.
- Casquilho-Martins, I. (2018). *Modelos de Proteção Social em Sociedades com Programas de Austeridade*. (Tese de doutoramento). ISCTE-IUL, Lisboa. <http://hdl.handle.net/10071/18785>
- Charmaz, Kathy (2002), “Qualitative interviewing and grounded theory Analysis”, in Jaber F. Gubrium & James A. Holstein (eds.), *Handbook of Interview Research*, Thousand Oaks, Sage, pp. 675-694
- Cheng, M.; Tsai, M.; Sutan, W. *Benchmarking-based process reengineering for construction management*. *Autom. Constr.*, Vol. 18, Nº 5, pp. 605–623, 2009.
- Cornwell, E.Y., Waite, L.J. (2009). *Measuring social isolation among older adults using multiple indicators from the NSHAP study*. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2009;64 Suppl 1:i38–46.
- Costa, M. A. M. et al (1999). *O IDOSO – Problemas e Realidades*. Coimbra: Formasau.
- Cudjoe, T.K.M., Roth, D.L., Szanton, S.L., Wolff, J.L., Boyd, C.M., Thorpe R.J., (2020). *The Epidemiology of Social Isolation: National Health and Aging Trends Study*. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. Jan 1;75(1):107-13.
- Diário da República n.º 98/2021, Série I de 2021-05-20, páginas 7 – 7 Disponível em <https://data.dre.pt/eli/resolassrep/146/2021/05/20/p/dre>. Acesso em: 20/06/21
- Diário da República, Resolução da Assembleia da República nº 61/2012 aprovada em 5 de abril de 2012.

- Diário de Notícias, 2012 (Artigo Envelhecimento ativo em destaque na capital portuguesa), (5 dezembro 2012)
- Digneffe, Françoise, Beckers, Myriam, (1997). “Do individual ao social: A abordagem biográfica”, in Luc Albarello, Françoise Digneffe, Jean-Pierre Hiernaux Christina Maroy, Danielle Ruquoy & Pierre de Saint-Georges, Práticas e Métodos d Investigação em Ciências Sociais, Lisboa, Gradiva, pp. 203-245.
- GNR. (2020) Operação Censos Sénior – Balanço Disponível em https://www.gnr.pt/MVC_GNR/Recortes/Details/15479 Acesso em: 20/06/21
- Instituto Nacional de Estatística. (2020). Projeções de População Residente em Portugal Disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_bo ui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt Acesso em 03/06/2021
- Kinsella S. (2015). Older people and social isolation: a review of the evidence. Wirral, England: Wirral Council Business & Public Health Intelligence Team; p. 4–15.
- Kirkwood R.N., Thacker PA, Aherne FX, Goonewardene LA (1996) The effect of dose and management perspective. *Int. J. Production Economics*, Vol. 139, Nº. 2, pp. 447–458, 2012.
- Lee, Hakyoon; KIM, Chulhyun. Benchmarking of service quality with data envelopment Manufacturing Systems. Vol.33, Nº. 2, pp. 303–321, 2014.
- Lüdke, Menga e ANDRÉ, Marli E. D. A. (1986). Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU.
- Marques C. S., Gerry C., Diniz F. & Ferreira A.L. (2012). Social Innovation: Determinants of the Demand for High-Quality Institutional Care by the Elderly, *Journal of Knowledge Management, Economics and Information Technology*; 2, 1-19
- Montijo, J. M. M. (2018). Projeto intergeracional de combate ao isolamento social e solidão dos idosos no concelho de Estremoz [Dissertação de mestrado, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/18733>
- Moreira, C. (2007). Teorias e Práticas de Investigação. Lisboa: ISCSP
- Moreira, V., & Nogueira, F. N. N. (2008). Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicologia USP*, 19(1), 59-79.
- Morrison, M., (1997). Foundations of methal Health Nursing, St. Louis. Mosby
- Novaes, H. (1997). Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e ruturas necessárias. 2ª ed. Rio de Janeiro. Nau.
- ONU, United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). World Population Prospects 2019: Highlights. ST/ESA/SER.A/423. Disponível em <https://population.un.org/wpp/Publications/> Acesso em 27/09/2021.

- Organização Mundial de Saúde (2018) Ageing and health. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1 Acesso em 20/062021
- Parast, Mahour & Adams, Stephanie. (2012). Corporate social responsibility, benchmarking, and organizational performance in the petroleum industry: A quality management perspective. *International Journal of Production Economics*. 139. 447–458. 10.1016/j.ijpe.2011.11.033.
- Pena, Maria João (2013). A Relação Profissional no quadro da intervenção do assistente social, *Intervenção Social*, 41, pp. 55-70
- Phillipson, Chris (2003). Globalisation and the Future of Ageing: Developing a Critical Gerontology *Sociological Research Online*, vol. 8, no. 4, <<http://www.socresonline.org.uk/8/4/phillipson.html>>
- Quaresma, Maria de Lurdes (2004), O sentido das Idades da Vida: interrogar a solidão e a dependência, Lisboa, Cooperativa de Ensino Superior de Desenvolvimento Social, Económico e Desenvolvimento Social
- Rech, S. (2017). Contributo da Pesquisa Qualitativa para a Consolidação Disciplinar dos Estudos de Tendências: processo, perspetivas e corpus. *Convergências - Revista de Investigação e Ensino das Artes* , VOL X (19)
- Rocha, Helena Maria Belchior Campos Costa Lourenço (2015), Serviço Social e ambiente: a sustentabilidade ecológica das comunidades socialmente vulneráveis, Tese de doutoramento em Serviço Social, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, Iscte.
- Rodrigues, Carlos Farinha, (2013), Evolução do Número de Beneficiários do RSI), (online), Disponível em: http://www.fundacao-betania.org/ges/arquivos/Evol_Benef_RSI_Farinha_Rodrigues2013.pdf
- Serrano, Gloria Pérez (2008). *Elaboração de Projetos Sociais. Casos Práticos. Coleção*
- Shabunko, V. Developing building benchmarking for Brunei Darussalam. Energy and route of administration of prostaglandin F2-alpha on the parturient response of sows. *J Swine Health*. 123-126.
- Silva, E. P. T. da, (2013). Retratos da Velhice na freguesia de Basto, Cabeceiras de Basto Instituto Politécnico de Leiria, Dissertação de Mestrado.
- SNS, (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025, Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial, Despacho n.º12427/2016*
- Sousa, J.G. (2015). A Intervenção na velhice: novas configurações da cidadania. Novas exigências socioculturais. In Pereira, J.D., Lopes, M.S., Rodrigues, T.M. (2015). *Animação sociocultural gerontologia educação intergeracional: estratégias e métodos de intervenção para um envelhecimento ativo*. 59-67.

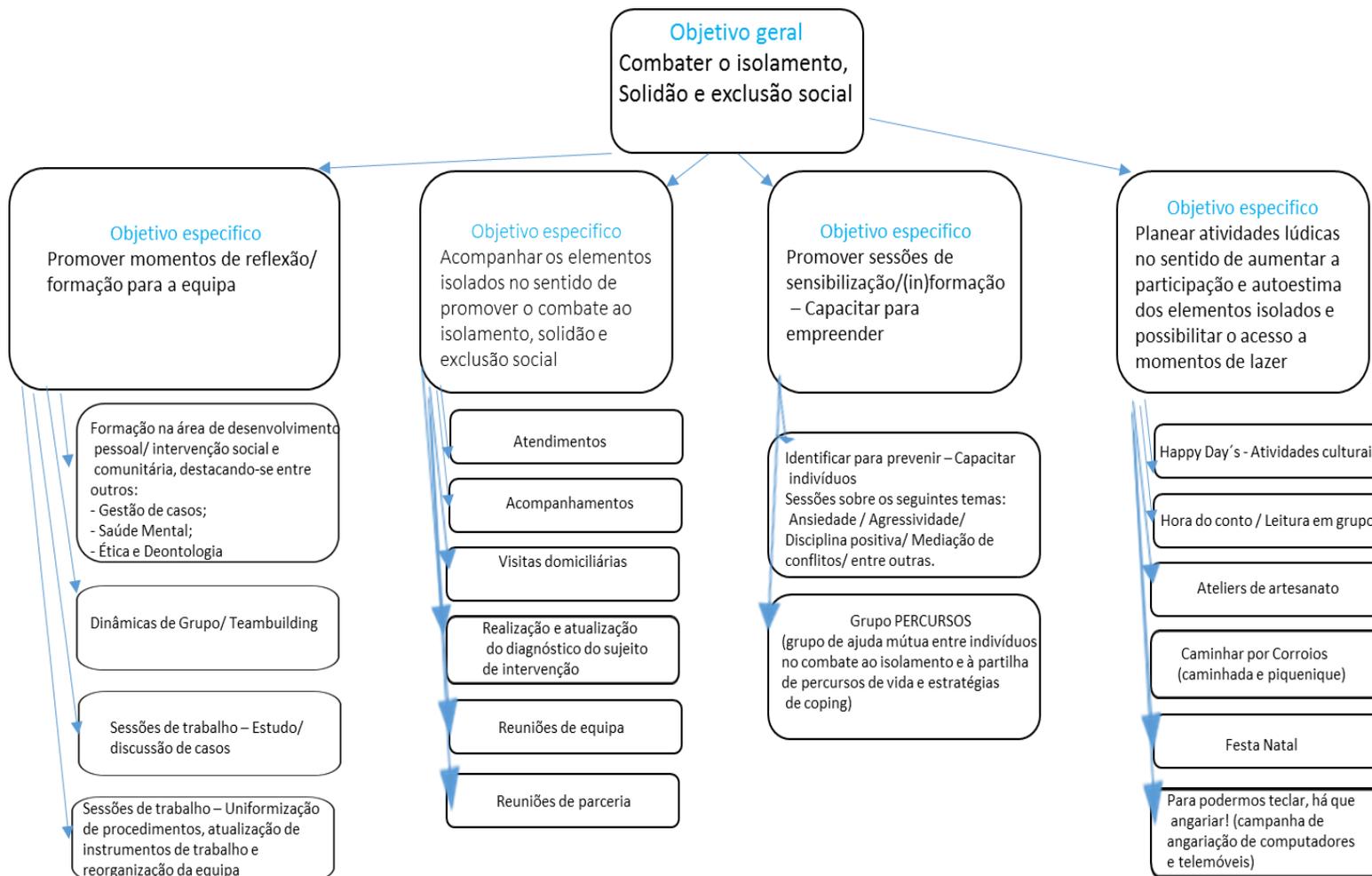
- Suen, I., Gendron T.L., Gough M., (2017). Social Isolation and the Built Environment: A Call for Research and Advocacy. *Public Policy Aging Rep.* 27(4):131–5.
- Tatit, I. (2012). Do discurso de isolamento a uma experiência de solidão. Dissertação de Mestrado em Psicologia Social. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Teiga, Sara Armanda Mora (2012). As Relações Intergeracionais e as sociedades envelhecidas - Envelhecer numa sociedade não Stop – O Território Multigeracional de Lisboa Oriental, Dissertação de Educação Social e Intervenção Comunitária, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação de Lisboa
- VIEIRA, Ricardo (2008). As histórias de vida como instrumento de investigação e
- Villaverde Cabral, M., Ferreira, P.M., Alcântara da S.Jerónimo, P., Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Fundação Francisco Manuel dos Santos ISBN: 978-989-8662-00-2
- Wall, K. (Ed.). (2005). *Famílias em Portugal: percursos, interacções, redes sociais*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.

Bibliografia Web

- Base de dados sobre Portugal, disponível em: www.pordata.pt
- Câmara Municipal do Seixal, disponível em: <https://www.cm-seixal.pt.pt>
- Junta de freguesia de Corroios, disponível em <https://www.jf-corroios.pt>
- Instituto Nacional de Estatísticas, disponível em: www.ine.pt
- Instituto Universitário de Lisboa – ISCTE-IUL, disponível em: www.iscte-iul.pt
- Projeto TOY- <http://www.toyproject.net>
- Projeto SACHI2-https://gifes.uib.eu/digitalAssets/560/560341_SACHI2_O11-Guidelines_PTxx.pdf
- Projeto “Laços” - <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124898/2/371293.pdf>

ANEXOS

ANEXO A – Esquema de evolução do objetivo geral até à atividade.



**ANEXO B - PLANIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO:
IDENTIFICAÇÃO DA DIMENSÃO EM QUE SE ENQUADRA CADA ESTRATÉGIA: Dimensão Equipa**

PLANIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO:				
Objetivos Operacionais	Atividades	Recursos / Entidades a Implicar	Calendarização/ Periodicidade	Indicadores de Avaliação
Promover momentos de reflexão/ formação para a equipa	Formação na área de desenvolvimento pessoal/ intervenção social e comunitária, destacando-se entre outros: - Gestão de casos; - Saúde Mental; - Ética e Deontologia	Entidades formadoras Equipa Projeto	abril a dezembro	✓ nº formações ✓ nº de participantes
	Dinâmicas de Grupo/ Teambuilding	Equipa Projeto	abril a dezembro	✓ nº atividades programadas ✓ nº atividades realizadas ✓ nº de participantes
	Sessões de trabalho – Estudo/discussão de casos	Equipa Projeto	abril a dezembro semanal	✓ nº de sessões programadas ✓ nº de sessões realizadas ✓ nº de participantes
	Sessões de trabalho – Uniformização de procedimentos, atualização de instrumentos de trabalho e reorganização da equipa	Equipa Projeto	abril a dezembro mensal	✓ nº de sessões programadas ✓ nº de sessões realizadas ✓ nº de participantes

ANEXO C - IDENTIFICAÇÃO DA DIMENSÃO EM QUE SE ENQUADRA CADA ESTRATÉGIA: Dimensão trabalho individual com os elementos isolados

PLANIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO:				
Objetivos Operacionais	Atividades	Recursos / Entidades a Implicar	Calendarização/ Periodicidade	Indicadores de Avaliação
Acompanhar os elementos isolados na Freguesia de Corroios, no sentido de promover o combate ao isolamento, solidão e exclusão social	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atendimentos ✓ Acompanhamentos ✓ Visitas domiciliárias ✓ Realização e atualização do diagnóstico do sujeito de intervenção ✓ Reuniões de equipa ✓ Reuniões de parcerias 	<p>Equipa projeto</p> <p>Entidades parceiras</p>	janeiro a dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ nº de indivíduos em acompanhamento ✓ nº de atendimentos ✓ nº de visitas domiciliárias ✓ nº de reuniões realizadas

ANEXO D - IDENTIFICAÇÃO DA DIMENSÃO EM QUE SE ENQUADRA CADA ESTRATÉGIA: Dimensão Comunitária

PLANIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO:				
Objetivos Operacionais	Atividades	Recursos / Entidades a Implicar	Calendarização/ Periodicidade	Indicadores de Avaliação
<p>Planear atividades lúdicas no sentido de aumentar a participação e autoestima dos elementos isolados e possibilitar o acesso a momentos de lazer</p>	Happy Day's - Atividades culturais	<p>Equipa projeto</p> <p>Câmara Municipal do Seixal</p> <p>Empresas do concelho</p>	<p>Janeiro a dezembro</p> <p>bimensal</p>	<p>✓ nº atividades programadas</p> <p>✓ nº atividades realizadas</p> <p>✓ nº indivíduos que participaram</p>
	Hora do conto / Leitura em grupo	<p>Equipa projeto</p>	<p>janeiro a dezembro</p> <p>mensal</p>	<p>✓ nº atividades programadas</p> <p>✓ nº atividades realizadas</p> <p>✓ nº indivíduos que participaram</p>
	Ateliers de artesanato	<p>Equipa projeto</p>	<p>agosto</p>	<p>✓ nº atividades programadas</p> <p>✓ nº atividades realizadas</p>

				✓ nº indivíduos que participaram
	Caminhar por corroios (caminhada e piquenique)	Equipa projeto	setembro	✓ nº atividades programadas ✓ nº atividades realizadas ✓ nº indivíduos que participaram
	Festa Natal	Equipa projeto Entidades e empresas do concelho	17 dezembro	✓ nº atividades programadas ✓ nº atividades realizadas ✓ nº beneficiários que participaram
	Para podermos teclar, há que angariar! (campanha de angariação de computadores e telemóveis)	Empresas e entidades da comunidade	abril a dezembro	✓ nº equipamentos angariados ✓ nº equipamentos atribuídos

	Oficina (reciclagem de materiais/ workshops plantas medicinais, agricultura biológica, entre outros)	Equipa projeto	setembro a dezembro mensal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ nº sessões programadas ✓ nº sessões realizadas ✓ nº individuos que participaram
--	--	----------------	----------------------------	---

ANEXO E - IDENTIFICAÇÃO DA DIMENSÃO EM QUE SE ENQUADRA CADA ESTRATÉGIA: Dimensão grupal

PLANIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO:				
Objetivos Operacionais	Atividades	Recursos / Entidades a Implicar	Calendarização/ Periodicidade	Indicadores de Avaliação
<p>Promover sessões de sensibilização/(in)formação</p> <p>– Capacitar para empreender</p>	<p>Identificar para prevenir – Capacitar indivíduos</p> <p>Sessões sobre os seguintes temas:</p> <p>Ansiedade / Agressividade/ Disciplina positiva/ Mediação de conflitos/ entre outras.</p>	<p>Equipa projeto</p>	<p>Janeiro a dezembro bimensal</p>	<p>✓ nº sessões programadas</p> <p>✓ nº sessões realizadas</p> <p>✓ nº indivíduos que participaram</p>
	<p>Grupo PERCURSOS (grupo de ajuda mútua entre indivíduos no combate ao isolamento e à partilha de percursos de vida e estratégias de coping)</p>	<p>Equipa projeto</p>	<p>Janeiro a dezembro mensal</p>	<p>✓ nº sessões programadas</p> <p>✓ nº sessões realizadas</p> <p>✓ nº indivíduos que participaram</p>

ANEXO F - Grelha de avaliação das sessões pelos técnicos

Programa “Eu sou logo existo”

Sessão Nº _____ Data: ____/____/____

As atividades planeadas foram todas desenvolvidas? Se não porque?	Principais obstáculos/dificuldades:	Alternativas possíveis para a superação das dificuldades:	Aspetos a melhorar:	Adesão da população-alvo destaca-se:	Participação da população-alvo na sessão destaca-se:
Aspetos a salientar:					
Balanco da Sessão:			Rubrica do Técnico: _____		

ANEXO G- Grelha de autoavaliação final de implementação do projeto “Eu sou, logo existo”

(técnicos)

Nome _____ Formação académica _____	
Execução: - Atividades foram ou não desenvolvidas, quais as que não foram desenvolvidas e porquê. - As principais dificuldades/obstáculos na realização das atividades. -Adequação das estratégias.	
Pertinência: - Pertinência das atividades - Pertinência das estratégias	
Adequabilidade: -As atividades foram ou não adequadas -As Atividades foram ou não pertinentes	
Adesão: - Grau de adesão da população-alvo - Participação da população	
Alterações: - Principais alterações	
Aspetos a salientar	
Balanco final do processo de implementação:	

ANEXO H - Guião de reuniões de avaliação quinzenais ou mensais

Projeto “Eu sou, logo existo”

REUNIÕES DE AVALIAÇÃO DE
ACOMPANHAMENTO DE Data: ____ / ____ / ____

(Equipa técnica)

Alguns Pontos para a ordem de trabalhos:

- ✓ Balanço da implementação dos atendimentos / sessões de grupo

Execução das atividades previstas para a dinamização das sessões de grupo

- Sessões previstas vs Sessões realizadas
 - Tempos de realização das mesmas
- Adequação das estratégias
- Alterações realizadas/ e a realizar

Execução das atividades previstas para a dinamização das atividades do projeto

- Atividades previstas vs atividades realizadas
 - Tempos de realização das mesmas
- Adequação das estratégias (no que concerne a alterações e à população-alvo)
 - Alterações realizadas/ e a realizar

Recetividade/adesão da população alvo:

- Adesão dos participantes (superior/igual/inferior ao esperado)
 - Número e tipo de destinatários abrangidos (comparação com o previsto, deteção dedesvios e possíveis causas)
 - Participação da população-alvo
 - Motivação - (se os participantes parecem ou não motivados)
 - Interesse - (se colocam ou não questões e duvidas)
- Se participam ativamente nas atividades/dinâmicas propostas

Resultados- (se se verifica ou não alguma alteração no comportamento da população-alvo)

Dificuldades e obstáculos encontrados no decorrer das atividades de intervenção

Outros aspetos a salientar...

Balanço do processo de implementação do programa

ANEXO I – Avaliação Semanal da sessão pelos participantes

AVALIAÇÃO MENSAL DAS SESSÕES PELOS PARTICIPANTES

Sessão nº _____ Data: ____/____/____

Os assuntos discutidos nesta sessão ajudaram-me:
Muitíssimo <input type="checkbox"/> 😄 Muito <input type="checkbox"/> 😊 Pouco <input type="checkbox"/> 😐 Nada <input type="checkbox"/> 😞
As trocas de ideias em pares ajudaram-me:
Muitíssimo <input type="checkbox"/> 😄 Muito <input type="checkbox"/> 😊 Pouco <input type="checkbox"/> 😐 Nada <input type="checkbox"/> 😞
As trocas de ideias com todo o grupo ajudaram-me:
Muitíssimo <input type="checkbox"/> 😄 Muito <input type="checkbox"/> 😊 Pouco <input type="checkbox"/> 😐 Nada <input type="checkbox"/> 😞
As atividades em que praticamos o que discutimos ajudaram-me: Muitíssimo <input type="checkbox"/> 😄 Muito <input type="checkbox"/> 😊 Pouco <input type="checkbox"/> 😐 Nada <input type="checkbox"/> 😞
As orientações e opiniões dos dinamizadores ajudaram-me:
Muitíssimo <input type="checkbox"/> 😄 Muito <input type="checkbox"/> 😊 Pouco <input type="checkbox"/> 😐 Nada <input type="checkbox"/> 😞
Outras Observações ou comentários:

