

**Projeto Intergeracional**  
**Intergeracionalidade e respostas sociais: Mitigação do idadismo por meio de práticas intergeracionais**

Ema de Oliveira

Mestrado em Políticas Públicas

Orientador:

Doutor Gustavo Sugahara, Investigador Integrado,  
DINÂMIA'CET-Iscte-Instituto Universitário de Lisboa

Co-Orientadora:

Doutora Marta Osório de Matos, Investigadora Integrada e Professora Auxiliar Convidada,  
Cies-Iscte-Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2023



# iscte

SOCIOLOGIA  
E POLÍTICAS PÚBLICAS

**Departamento de Ciência Política e Políticas Públicas**

**Projeto Intergeracional**

**Idadismo e respostas intergeracionais: Mitigação do idadismo por meio de práticas intergeracionais**

Ema de Oliveira

Mestrado em Políticas Públicas

Orientador:

Doutor Gustavo Sugahara, Investigador Integrado,  
DINÂMIA'CET-Iscte-Instituto Universitário de Lisboa

Co-Orientadora:

Doutora Marta Osório de Matos, Investigadora Integrada e Professora Auxiliar Convidada,  
Cies-Iscte-Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2023



*“Viver é envelhecer, nada mais.”*

Simone Beauvoir



## Agradecimentos

Os últimos dois anos foram os mais difíceis e desafiantes da minha vida. É difícil não me esquecer de ninguém quando se trata de agradecer a todos os que fizeram parte deste caminho.

Ao professor Gustavo Sugahara e à professora Marta Matos, por terem aceitado este desafio e terem acreditado no Projeto. Por me terem mostrado diferentes perspectivas e soluções em todos os momentos. Obrigada por terem feito este caminho comigo.

À Patrícia e à Marlene, por terem ajudado neste processo e terem tornado tudo isto possível.

Às minhas colegas que me acompanharam no Estágio no Instituto de Segurança Social e que me ensinaram tanta coisa, desde ferramentas e conhecimentos novos, ao lado mais humano do que é trabalhar com pessoas.

Aos participantes deste Projeto, aos mais velhos e aos mais novos, por se terem entregado com todo o vosso coração, do início ao fim. Ensinaram-se mais do que imaginam.

Ao mISCuTEm, pela aventura dentro e fora de palco. Embarquei nela sem saber que iria ser tão especial. Tornaram tudo mais leve e bonito neste último ano.

Aos meus amigos. Aos que estão longe pela Europa, por outros continentes e aos que estão noutras cidades, mas sempre a um telefonema de distância. Aos que tiveram paciência e interesse para me ouvir.

Aos meus 5 irmãos, as crianças que me ensinam mais todos os dias, mesmo sem saberem.

Aos meus avós, que me inspiraram. Aos que cá estão e aos que já não estão. São a razão pela qual continuo a acreditar em projetos como este.

À minha família, por todas as palavras e momentos. Por estarem sempre aqui.

À minha mãe e ao meu pai, tão diferentes, mas que em todos os momentos acreditaram que chegaria aqui. Por acreditarem em tudo e confiarem nas minhas decisões. Por acreditarem que o que vem a seguir, será ainda melhor.

Ao Pedro, por ser o Pedro. Pelas conversas, leituras exaustivas dos mesmos parágrafos durante meses a fio. Pelas aventuras, conquistas e férias, mesmo que eu ande sempre com o portátil atrás. Por acreditar em mim, mais do que eu própria.

E por último, a mim. A estes dois últimos anos, que me ensinaram tanto acerca de mim mesma. Por este caminho tortuoso que nunca teria imaginado, mas que valeu tanto a pena.



## **Resumo**

O idadismo, preconceito com base na idade que se reflete em atitudes e práticas negativas em relação aos indivíduos, afeta sobretudo as pessoas mais velhas, e tem forte influência na conceptualização e construção de políticas públicas que respondam aos desafios do envelhecimento populacional. O idadismo é vastamente reproduzido e aceite socialmente, inclusive pelas próprias pessoas mais velhas, tornando-se um obstáculo particularmente difícil de transpor no desígnio do envelhecimento ativo. No contexto da revolução demográfica em curso, torna-se essencial o desenvolvimento de ações capazes de desconstruir preconceções acerca da velhice e do processo de envelhecimento, promovendo o bem-estar e práticas de interação social positiva entre gerações. Publicado em 2021 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Relatório Mundial sobre o Idadismo, reforça a importância das iniciativas e atividades intergeracionais, envolvendo os governos locais, famílias e jovens. O Projeto Intergeracional apresentado, pretende analisar de que forma o contacto intergeracional pode influenciar o preconceito idadista, promovendo o encontro de duas respostas sociais, a Universidade Sénior e a Componente de Apoio à Família (CAF), na freguesia de Alcântara. Para analisar os resultados da iniciativa intergeracional, procedeu-se a uma combinação de métodos quantitativos e qualitativos, através da triangulação de dados de inquéritos, entrevistas e notas do terreno, de forma a recolher informações acerca de impactos, obstáculos e dificuldades. O Projeto caracteriza-se pelo desenho colaborativo de um projeto intergeracional, planeado e posto em prática, analisando as experiências dos participantes, de forma a formular possíveis conclusões, e estimulando a reflexão para a mudança.

**Palavras-chave:** Idadismo; Intergeracionalidade; Investigação ação; Universidade Sénior; Componente de Apoio à Família.



## **Abstract**

Ageism, prejudice based on age, refers to negative attitudes and practices towards individuals, affecting mostly old people and with a strong influence in the conceptualization and the construction of public policies that address the challenges of population-ageing. Ageism is socially reproduced and vastly accepted by individuals, counting on the old people perspective as well, becoming a particularly difficult obstacle to surpass on the matter of active aging. In the course of demographic revolution, it becomes essential the development of efficient actions that are capable of deconstructing preconceptions related to age and aging process, promoting well-being and practices of positive social interaction between generations. In 2021, the Global Report on Ageism was published by the World Health Organization (WHO), in which it is reinforced the importance of intergenerational initiatives and activities, involving local governments, families and youth. This Intergenerational Project, seeks to analyze how does the intergenerational contact influence ageism, based on a collaborative model of construction of intergenerational activities, promoting meetings between two social responses, the Senior University and the Family Support Component, in Alcântara. To analyze the results of the intergenerational initiative, a combination of quantitative and qualitative methods was used, through the triangulation of data from surveys, interviews and field notes, in order to collect information on impacts, obstacles and difficulties. The Project is characterized by the collaborative design of an intergenerational project, planned and put into practice, with the aim to analyze the participants experiences, formulating conclusions, and stimulating reflection for change.

**Keywords:** Ageism; Intergenerationality; Action-research; Senior University; Family Support Component

## Índice:

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>I Revisão da Literatura</b> .....	<b>5</b>
1. Enquadramento Teórico .....	5
1.1. Idadismo .....	6
1.2. Intergeracionalidade .....	8
1.3. Políticas e Respostas ao desafio do envelhecimento populacional em Portugal.....	10
1.3.1. Cuidados e Respostas Sociais .....	11
2. Contextualização do Projeto Intergeracional: Alcântara, caracterização sociodemográfica e iniciativas intergeracionais .....	12
2.1 Objetivos .....	13
<b>II Metodologia</b> .....	<b>15</b>
1. Projeto Intergeracional.....	16
1.1. Procedimentos.....	17
Considerações éticas.....	17
Participantes .....	18
Planificação: Instrumentos e Materiais .....	19
Estratégia de Análise dos Dados .....	21
<b>III Resultados</b> .....	<b>23</b>
1. Reflexão crítica .....	36
2. Limitações do Projeto.....	38
3. Limitações da Implementação do estudo/projeto .....	39
Conclusão .....	40
<b>Bibliografia</b> .....	<b>41</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>48</b>
Anexo A- Formulário de Consentimento Informado UAS .....	48
Anexo B- Formulário de Consentimento Informado CAF .....	51
Anexo C- Debriefing.....	52
Anexo D- Inquérito por Questionário.....	53
Anexo E- Guião do 1º Grupo focal.....	56
Anexo F- Guião do 2º Grupo Focal.....	58
Anexo G- Organização do Projeto Intergeracional.....	60
Anexo H- Gráficos do Inquérito por questionário: Corpo e Saúde .....	62
Anexo I- Gráficos do inquérito por questionário: Solidão e Relações Sociais .....	64
Anexo J- Gráficos do Inquérito por Questionário: Discriminação em relação à idade .....	66

## **Índice de Figuras:**

Figura 1: População Residente em Alcântara (N.º) por sexo e grupo etário em 2021.....	12
Figura 2: População residente (N.º) por sexo e estado civil 2021 .....	13

## Introdução

A conquista da longevidade representa uma das transformações mais relevantes na atualidade, alterando padrões sociais e familiares e com impactos transversais de ordem social, cultural, económica, e de saúde, que desafiam a capacidade de resposta das políticas públicas (Sander et al., 2015). Os avanços na medicina e alteração nos modos de vida, permitem viver mais anos, no entanto, é necessário refletir acerca das condições de vida das pessoas mais velhas e os fatores que condicionam a sua qualidade de vida (Ferreira et al., 2013; Guerreiro, 2019; Sander et al., 2015).

Neste sentido, é importante dar destaque à dimensão das transformações demográficas referidas, assim como o impacto do aumento da longevidade. Segundo a Organização das Nações Unidas, estima-se que o número de pessoas com mais de 60 anos duplique até 2050 (World Health Organization, 2019), o que acentua a necessidade de revisão das políticas públicas no sentido da adaptação a esta nova realidade sociodemográfica. Estatísticas publicadas pelo Eurostat revelam que um em cada cinco cidadãos da União Europeia (UE), tem 65 anos ou mais, correspondente a 20,6% da sua população. Em Portugal as pessoas com 65 anos ou mais representam 22,1% da população, sendo o quarto país mais envelhecido da Europa (Eurostat, 2021), com um índice de envelhecimento de 159 pessoas com 65 anos e mais, por cada 100 jovens (0 aos 14 anos) (INE, 2020).

Esta autêntica revolução demográfica, torna-se ainda mais saliente quando observada no contexto histórico. Em Portugal, em 1971, a população com 65 ou mais anos representava 9,7% da população portuguesa total, em contraste com os 22,1% na atualidade, demonstrando a tendência de envelhecimento que se tem vindo a verificar. Em 2021 viviam sozinhas cerca de 400 mil pessoas com mais de 65 anos, números que levantam algumas questões acerca da qualidade de vida destas pessoas (INE, 2021).

A população idosa em Portugal, é caracterizada por uma baixa escolaridade, infoexcluída, baixos rendimentos e situação de pobreza aos quais se juntam situações de dependência económica e de auxílio, más condições de habitação, alimentação e cuidados de saúde (Marques, 2011). Todos estes fatores contribuem para uma menor qualidade de vida das pessoas mais velhas, sendo essencial refletir acerca das diferentes interações entre estas características, que evidenciam a existência de diferentes perfis socioeconómicos da pessoa idosa, determinando fatores mais ou menos favoráveis à exclusão social e discriminação (Holman & Walker, 2021)

Portugal tem focado a sua ação em políticas de promoção do envelhecimento ativo alicerçadas em pilares presentes na mais recente Estratégia Nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025 (SNS, 2017): promoção da saúde, aumento da participação e envolvimento social e desenvolvimento de contextos que garantam a segurança e apoio à vulnerabilidade. A nível internacional, novas abordagens ao envelhecimento, como a iniciativa global “Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)”, refletem a relevância do tema para as políticas públicas, do qual o idadismo não pode ser dissociado (Organização Pan-Americana da Saúde, 2021).

A construção de ações capazes de melhorar a vida das pessoas mais velhas, famílias e comunidades, tem necessariamente de incluir o combate ao idadismo enquanto um dos seus pilares de ação, uma vez que as atitudes negativas em relação às pessoas mais velhas e ao processo de envelhecimento, acentuam a difusão de práticas discriminatórias e estereótipos em diversos contextos, influenciando a construção das próprias políticas e práticas institucionais (Butler, 1980). O idadismo, possui consequências para o bem-estar e saúde dos indivíduos, com repercussões a nível da saúde física e mental, qualidade de vida, solidão e isolamento social (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022). Está relacionado com insegurança financeira, pobreza e acesso a cuidados médicos (Robb et al., 2002). Os estereótipos que estão na base destes impactos negativos, são frequentemente perpetuados nos media e ainda na arena política (Cuddy & Fiske, 2004), levantando questões de insegurança e vulnerabilidade que aumentam o risco de violência e abuso (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

A acrescentar a estes obstáculos, as próprias respostas sociais ao envelhecimento encontram-se muitas vezes desajustadas à realidade e necessidades das pessoas mais velhas, seja em termos monetários como em termos de serviços. A criação de serviços e atividades de entretenimento e envolvimento social é recorrentemente influenciada por perceções sociais acerca das pessoas mais velhas e do processo de envelhecimento, relacionadas com estereótipos e preconceitos negativos que muitas vezes infantilizam, discriminam e generalizam as necessidades, características e comportamentos desta faixa etária. Estas perceções conduzem à construção de políticas e respostas sociais que se encontram desajustadas e desadequadas, traduzindo-se numa ausência de envolvimento social, desmotivação, desconexão com outras faixas etárias, redução da confiança e autoestima (Baars, 1991).

No caso de Portugal, a última pesquisa do Eurobarómetro em relação a diferentes tipos de discriminação na União Europeia demonstra que 52% da população considera que existe discriminação pela idade em Portugal, estando este valor significativamente acima da média europeia de 40% (Eurobarometer, 2019). No Relatório Mundial sobre o Idadismo, a OMS formula estratégias assim como ações recomendadas para o combate à redução do idadismo nas suas diferentes formas. As estratégias essenciais deste combate passam por formulação de políticas e leis que possam reduzir o idadismo em qualquer idade; intervenções educativas em diversos contextos e níveis de escolaridade e intervenções de contacto intergeracional que estimulem a interação entre diferentes gerações de forma a reduzir o preconceito (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022)

A intergeracionalidade, interação entre indivíduos de diferentes gerações, desempenha um papel fundamental enquanto elemento de mudança social nas sociedades modernas. Relaciona-se com diversas questões sociais, tendo ganho destaque nas últimas décadas com o desenvolvimento de programas e iniciativas intergeracionais, apontados como impulsionadores de mudança positiva em relação a diversos problemas, entre os quais a diminuição do preconceito entre gerações. Os programas e iniciativas intergeracionais têm apresentado impactos positivos para os seus participantes, promovendo a inclusão social, combate à solidão e isolamento social, bem-estar físico e mental, aumento da autoestima, proporcionam aprendizagem e melhoram a comunicação, sendo eficazes na

desmistificação de estereótipos e preconceitos em relação a diferentes faixas etárias (Carvalho et al., 2022; Newman, 1997; Seefeldt, 2008).

O presente Trabalho de Projeto, apresenta a planificação e dinamização de um projeto de investigação ação baseado em atividades intergeracionais, co-construído com os participantes, e cujo principal objetivo foi analisar a influência das atividades intergeracionais no idadismo dirigido às pessoas mais velhas. Habitualmente, as atividades e iniciativas intergeracionais são planificadas e apresentadas aos participantes. No entanto, uma vez que o projeto procura analisar experiências individuais, valorizando as vontades e apreciações de todos os envolvidos, adotou-se um modelo de co-construção, no qual os participantes são agentes ativos de construção das atividades intergeracionais, procurando-se ainda, uma avaliação de pontos fortes e dificuldades identificados em conjunto. Este modelo foi integrado no projeto através de uma primeira sessão na qual o grupo de participantes das diferentes idades pôde expressar as suas preferências e ideias de atividades que gostariam de realizar em conjunto. Da mesma forma, dinamizou-se uma discussão que permitiu uma avaliação crítica do projeto após o seu término.



## I Revisão da Literatura

### 1. Enquadramento Teórico

Tendo em conta o tema deste Trabalho de Projeto, o enquadramento teórico da problemática relaciona-se, naturalmente, com a área social de investigação do envelhecimento humano. A gerontologia emerge enquanto um campo interdisciplinar, que aborda o tema do envelhecimento e cujas questões fundamentais se referem a aspetos físicos, sociais e das políticas públicas que ocorrem em diferentes níveis de análise, desde individual, institucional, redes sociais e sociedade (Wilmoth & Ferraro, 2007). O envelhecimento pode ser encarado de diferentes formas (envelhecimento cronológico; biológico; psicológico e social), o que reforça o carácter multidisciplinar da gerontologia (Hooyman & Kiyak, 1988).

A área social de investigação do envelhecimento humano revela-se fundamental para compreender de que forma a velhice e o envelhecimento são encarados na atualidade em diferentes contextos, sendo que este suporte teórico possibilita a análise e compreensão do papel da política relativamente a estas questões (Uhlenberg, 1992). As políticas públicas desempenham um papel fundamental, realçado pelos autores Wilmoth e Ferrato (2007), sendo uma das partes fundamentais das questões que constituem o campo da gerontologia, realçando a necessidade de reflexão acerca de como responder às necessidades e interesses dos mais velhos.

A gerontologia social, aborda o envelhecimento enquanto problema social decorrente do crescente número de pessoas mais velhas em todo o mundo, debruçando-se ainda sobre o carácter negativo das atitudes e perceções relativamente à velhice (Bond et al., 1993). A forma como a gerontologia encara a velhice e o envelhecimento irá definir as formas de atuação perante problemas, o que requer uma constante reflexão sobre estas questões nas suas diversas vertentes. Dentro do campo de gerontologia social, a teoria do desengajamento (*disengagement*) e a teoria do envelhecimento ativo (*active ageing*), têm sido os referenciais teóricos predominantes ao longo do século XX. O contraste entre o que preconizam é digno de nota. Se por um lado a teoria do envelhecimento ativo considera que a manutenção da atividade ao longo da idade é fundamental para manter os níveis de inclusão e ajustamento positivo, a *disengagement theory* encara o declínio dos níveis de atividade com o avançar da idade, como algo natural e inevitável (Hillier & Barrow, 2014). Seguindo esta lógica, é natural que as políticas e respostas sociais destinadas às pessoas mais velhas, sejam influenciadas pela forma como a disciplina aborda a temática ao longo do tempo.

Este Trabalho de Projeto adota a Gerontologia Crítica como referencial teórico da investigação. A Gerontologia Crítica surge como nova abordagem ao tema do envelhecimento, resultado da integração da teoria crítica por parte de alguns gerontologistas, o que resultou na identificação de problemas na área da gerontologia social. A teoria crítica norteia-se por princípios gerais da sociologia do envelhecimento, antropologia, demografia e política económica do envelhecimento, permitindo uma análise das relações de poder que moldam a idade, assim como a estratificação e globalização (Walker,

2006). Emerge num contexto específico na década de 80 do século passado, que levantou preocupações relativamente ao impacto da recessão económica e papel do Estado Providência, na vida das pessoas mais velhas (Bernard & Scharf, 2007). É resultado de uma construção coletiva entre diferentes áreas de estudo, mas cujo pilar principal é a economia política (Minkler, 1996; Baars et al, 2006). É considerada uma corrente que reúne algumas questões fundamentais ainda por abordar, e cuja sua principal preocupação é o entendimento da constituição social da idade e do envelhecimento e as suas transformações conduzidas por diferentes forças (Walker, 2006).

A constituição social da idade e do envelhecimento, distingue-se da ideia de construção social na medida em que é um processo inconsciente, naturalizado e irreversível, desconectado da sua origem sociocultural, ao contrário da ideia de construção social que se refere a um processo consciente. Esta abordagem reforça a importância de encarar o envelhecimento de uma forma mais abrangente, tendo em atenção fatores sociais, culturais e dos percursos individuais que exercem influência nas experiências e perceções em relação à idade e ao envelhecimento. Por outro lado, a própria gerontologia é analisada de forma crítica, uma vez que desempenha um papel fundamental neste processo de constituição, definindo as abordagens dominantes num determinado momento do tempo, o que irá influenciar as perceções individuais, sociais e significados, positivos ou negativos, espelhados em normas institucionais e diferentes contextos sociais (Baars, 1991).

Em suma, com o objetivo de analisar de que forma as atividades intergeracionais influenciam o preconceito idadista, o trabalho recorre à gerontologia crítica como referencial teórico, permitindo um olhar mais abrangente e crítico da constituição social da idade e do envelhecimento, que terá impacto no idadismo nas suas diferentes formas

### **1.1. Idadismo**

Sendo problema social em estudo neste Trabalho de Projeto, é de sublinhar que o tema do idadismo tem ganho destaque nas últimas décadas, ao nível da investigação e compreensão do conceito nas suas diferentes dimensões. O debate em torno do tema e dos seus impactos é relativamente recente comparativamente a outras temáticas como o sexismo ou o racismo. Em Portugal, a palavra “idadismo” só foi recentemente dicionarizada, passando a constar no Dicionário da Língua Portuguesa, o que reforça a atualidade do debate e consciencialização em torno do problema. Definido como “atitude de discriminação e preconceito com base na idade” (Ciências, 2023), o idadismo tem sido amplamente referenciado enquanto um problema social com impactos na saúde e bem-estar, no entanto, o esclarecimento e conhecimento acerca desta realidade tem vindo a desenvolver-se progressivamente no sentido de promover e criar soluções (STOPDIDADISMO, 2023).

Revendo a história do conceito, Robert Butler, gerontologista e psiquiatra, utilizou pela primeira vez o termo “ageism” (Butler, 1980), traduzido em Portugal por idadismo (por vezes, etarismo), referindo-se a atitudes e práticas negativas, generalizadas em relação aos indivíduos, com base na idade. O autor refere que este preconceito é geralmente praticado pelos grupos etários dos adultos, grupos

etários de meia-idade, contra os grupos etários dos jovens e dos mais velhos. Mas as manifestações idadistas podem dirigir-se a diferentes grupos etários e não apenas às pessoas mais velhas (Marques, 2011), sendo que é possível identificar semelhanças entre o preconceito idadista dirigido aos mais novos e aos mais velho, com desvantagens comuns resultantes da posição social de inferioridade que ocupam nas relações de poder e estruturas sociais, derivado da sua situação de dependência social (Ayalon & Tesch-Römer, 2018).

No entanto, existe uma diferença fundamental nas formas de idadismo de ambos os grupos, o que influencia as percepções sociais. Enquanto o preconceito direcionado às pessoas mais velhas, é frequentemente baseado na ideia de deterioração física e mental encarada como característica do final da vida, que culminará eventualmente com a morte, o preconceito associado aos jovens e crianças, refere-se a uma fase do curso de vida que será naturalmente ultrapassada com a entrada na idade adulta. (Iversen et al., 2009). Por outro lado, o processo de envelhecimento é percebido enquanto um problema social consequência dos gastos que lhes estão associados e proporção de população inativa em países desenvolvidos (Ayalon & Tesch-Römer, 2018) com o predomínio de uma cultura da juventude. Deste modo, o idadismo manifesta-se predominantemente e de forma mais grave em relação às pessoas mais velhas, sendo que alguns autores o referem como “gerontismo” (Marques, 2011).

Refletindo agora a nível conceptual, o idadismo é constituído por três dimensões: estereótipos, referindo-se aos pensamentos que temos acerca do envelhecimento e idade (Cuddy & Fiske, 2002); preconceitos, resultado dos sentimentos que desenvolvemos (Iversen et al., 2009); e discriminação, visíveis em ações e comportamentos (Altman, 2011). Pode manifestar-se de três formas: a nível institucional, refere-se ao sistema judicial, normas sociais, políticas e práticas institucionais (Iversen et al., 2009); interpessoal, ocorre entre interações com dois ou mais indivíduos; e contra si mesmo (Ayalon & Tesch-Römer, 2018), sendo que a sua expressão pode acontecer de forma explícita (consciente), ou implícita (inconscientemente) (Levy & Banaji, 2002).

Para compreender os impactos do idadismo na sua totalidade, é necessário encarar esta forma de preconceito, tendo em conta as interseções que lhe estão associadas, estabelecendo uma relação com outros preconceitos. À semelhança do racismo e do sexismo, o idadismo é uma forma de preconceito e estereotipagem, neste caso em função da idade, relacionada com a aparência física, sexualidade, capacidade produtiva e cognitiva das pessoas mais velhas (Snape & Redman, 2003; Zebrowitz & Montepare, 2000). Estes estereótipos, exercem um duplo efeito negativo, por um lado nas pessoas mais velhas, e por outro na implementação de políticas eficazes. No entanto, o idadismo, ao contrário dos outros “ismos” identificados, é uma consequência incontornável do ciclo humano, sendo que todos os indivíduos irão eventualmente pertencer a este grupo (Iversen et al., 2009; Palmore, 2001). O idadismo é praticado e perpetuado tanto por indivíduos dentro desse mesmo grupo, como indivíduos que pertencerão eventualmente a esse grupo (Donizzetti, 2019). Existe, portanto, a possibilidade de estereotipagem, preconceito e discriminação de todos os indivíduos ao longo do seu ciclo de vida (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

A interseção entre o idadismo e capacitismo, é o exemplo mais expressivo de interseção, existindo a expectativa de incapacidade associada à velhice, atuando como dupla desvantagem quando é de facto uma realidade (Gibbons, 2016). Também a interseção entre idadismo e sexismo coloca as mulheres numa situação de desvantagem social, com uma consequente perda de status social e expectativas em relação à aparência e comportamentos, acesso a saúde e discriminação laboral (Krekula et al., 2018). Ainda que menos explorado na investigação, também o racismo (Taylor & Richards, 2019) e a sexualidade (Harding & Peel, 2016) possuem relações relevantes com a idade (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

Estes estereótipos começam a ser desenvolvidos na primeira infância, sendo reforçados ao longo da vida. São sobretudo moldados pelos valores culturais e institucionais da sociedade que integramos (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022). As representações sociais relativas às pessoas mais velhas encontram-se comumente associadas à ideia de improdutividade, vulnerabilidade e dependência, devido a doença ou incapacidade, originando atitudes idadistas que podem assumir formas mais óbvias, como os maus-tratos, e outras mais subtis como adoção de atitudes paternalistas e infantilização, podendo agravar a incapacidade e dependência (Marques, 2011). A forma de construção de infraestruturas também demonstra a falta de integração e consideração destas pessoas, com a dificuldade de acesso a determinados serviços e complexificação dos mesmos deixando de ser acessíveis (Marques, 2011). As representações sociais negativas vão influenciar a forma como estes indivíduos são percecionadas e tratados numa sociedade, constituindo um obstáculo para a sua integração e interação social e influenciando a forma como se percecionam a si mesmos (Maia, 2021).

Numa revisão sistemática da literatura Chang e colegas (2020), concluíram que há uma relação negativa entre o idadismo e a saúde em 11 domínios. A nível institucional, o preconceito encontra-se enraizado, o que se reflete na falta de acesso a serviços e tratamentos de saúde, recorrendo ao critério da idade, poucas oportunidades laborais e doenças físicas e mentais. A nível individual, concluiu-se que os indivíduos que possuem mais perceções negativas relativamente à idade possuem menor longevidade. Outros fatores apontados foram uma menor qualidade de vida, redução das relações sociais resultado de pouco apoio social, isolamento e pouca integração social. Associam-se também com a adoção de comportamentos de risco, doença mental, perda progressiva de memória e diminuição da mobilidade.

## **1.2. Intergeracionalidade**

O individualismo, característico das sociedades modernas atuais, alterou as dinâmicas familiares, verificando-se uma tendência crescente para a separação de grupos etários. Neste contexto, a intergeracionalidade tem ganho destaque não apenas como estratégia para mitigar esta tendência, com a aceleração do desenvolvimento de iniciativas e programas, mas também como um conceito essencial, sobretudo no campo dos estudos do envelhecimento (Kuehne, 2003; Organização Pan-Americana da Saúde, 2022)

O contacto intergeracional é mais comum entre membros da mesma família, no entanto estes contactos distinguem-se de uma amizade, uma vez que são sustentados por regras e normas sociais próprias de cada cultura (Elliott O'Dare et al., 2017). A partir dos anos 70 e 80 do século passado, começam a difundir-se programas e iniciativas intergeracionais como forma de intensificar o contacto entre diferentes gerações, o que havia vindo a perder importância, consequência da alteração dos modos de vida. Os participantes relataram efeitos positivos na melhoria da sua autoestima, percepção acerca da vida e do seu propósito e utilidade para a comunidade, desencadeando uma série de hipóteses, por parte dos investigadores, acerca dos efeitos positivos destes programas (Newman, 1997).

Não existe uma definição oficial que explique os Programas Intergeracionais (PI), no entanto, em 1999 a UNESCO definiu-os como "veículos destinados à troca contínua e intencional de recursos e aprendizagem entre gerações mais velhas e mais jovens para benefícios individuais e sociais." (UNESCO, 2001). O contacto intergeracional ganhou importância em 2012 com o desenvolvimento de ações, programas e projetos na linha da intergeracionalidade, assinalando esse ano, como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (AEEASG), com a promoção da "vitalidade e a dignidade de todos e de todas através de melhores oportunidades de envelhecimento ativo e de solidariedade entre gerações." (Europeu, 2012). É reforçada a importância da formação das gerações mais novas no que diz respeito aos serviços de cuidado geriátrico e apoio a pessoas idosas, em 2016 com o relançamento da "Parceria Europeia de Inovação para um Envelhecimento Ativo Saudável". Em 2017, alguns parceiros europeus concordaram com a criação um grupo de trabalho que, entre outras questões, pretende a aproximação de gerações (Soares, 2018).

As iniciativas intergeracionais têm-se mostrado benéficas para o desenvolvimento e constante atualização das políticas sociais para o envelhecimento ativo, promovendo a coesão social e prevenindo atitudes idadistas desde a infância. Apesar de existirem projetos e iniciativas intergeracionais em Portugal, a produção e investigação científica acerca do tema e do impacto destas ações na população é reduzida, sendo que muitas das iniciativas acabam por nos chegar de forma informal (Afonso & Branco, 2010).

No panorama internacional, é importante salientar o projeto Juntos Novos e Mais Velhos (TOY), financiado pela Comissão Europeia a decorrer ao longo de dois anos (2012-2014), que reuniu informações em relação a projetos e iniciativas intergeracionais na Europa. Do conjunto de projetos que procuram a ocupação dos tempos livres, o projeto "Os Dados- novos encontram velhos", realizado nos Países Baixos, organiza atividades conjuntas entre crianças de uma escola primária e idosos de um lar. Ainda o projeto "Árvores das Gerações", na Eslovénia, promove a ocupação de tempos livres de avós, pais e crianças de uma forma criativa no pré-escolar (TOY, 2014).

A nível nacional, alguns projetos merecem destaque criando espaços e momentos intergeracionais de diversas maneiras. O programa "Vovóteca", implementado em 2009 em Famalicão, procura a criação de espaços nos quais as pessoas mais velhas possam partilhar jogos, canções e brinquedos tradicionais. Contou com a realização de debates, workshops, exposições e espetáculos tendo

sempre como objetivo a partilha de saberes entre as pessoas mais velhas e crianças (Avô, 2009). Da mesma forma, o projeto “Receitas com Sorrisos”, procura construir espaços de partilha através da troca de aprendizagens na área da culinária (O’Hara, 2014).

Outros programas e projetos procuram incentivar o encontro intergeracional em espaços como Centros de Dia ou Jardins de Infância, familiares a um dos grupos etários, como é caso do projeto “Dos 8 aos 80”, que promove o convívio entre crianças do jardim de infância e pessoas mais velhas do Centro de Dia, criando um espaço de partilha de experiências, lanches e música (TOY, 2014). Estas iniciativas são igualmente promovidas e realizadas em diversas IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), que possuem respostas destinadas a crianças e à população idosa, localizadas no mesmo edifício ou em edifícios próximos, como é o exemplo da iniciativa “Ludoteca: 1, 2, 3... Jogamos outras vez” (O’Hara, 2014).

Existem ainda projetos, como é o caso do Projeto “Adote um avô”, caracterizado pela seleção de idosos institucionalizados e jovens que tenham interesse em participar, de modo a promover o contacto intergeracional e o combate ao isolamento social e solidão na terceira idade (OPJovemPortugal, 2018). Nesta linha, recentemente surge o projeto “Abraço de Gerações” que procura atenuar o isolamento social e solidão dos idosos na cidade de Coimbra, e combater as dificuldades de acesso a alojamento por parte dos estudantes, através de um modelo de coabitação intergeracional. Anterior a este, existia ainda o projeto “Lado a lado”, que procurava atenuar o isolamento social e solidão, mas através de um acompanhamento próximo da pessoa mais velha por parte de estudantes.

De forma a entender a importância dos programas e iniciativas intergeracionais no contexto nacional, é necessário contextualizá-lo recorrendo a uma breve caracterização sociodemográfica que permita perceber a realidade portuguesa, mais especificamente, a realidade da população idosa. No seguinte capítulo, será apresentada uma revisão das políticas e respostas sociais que têm como objetivo responder ao desafio do envelhecimento populacional, tendo em conta a sua adequação às especificidades da população mais velha e eficácia na resposta a problemas, afunilando de seguida, para uma caracterização sociodemográfica da Freguesia de Alcântara em Lisboa, local onde se realizará o projeto intergeracional.

A Junta de Freguesia de Alcântara do ponto de vista das ofertas dirigidas à população mais velha, não difere muito das outras freguesias em Lisboa, reunindo as características necessárias para a implementação do projeto intergeracional, tanto pelas suas características como pela proximidade da autora ao local e outras iniciativas anteriormente dinamizadas.

### **1. 3. Políticas e Respostas ao desafio do envelhecimento populacional em Portugal**

A Constituição da República Portuguesa de 1976 instituiu o direito à segurança social, passando de uma lógica assistencialista para uma lógica de ação social espelhada em ações de desenvolvimento de serviços e equipamentos, assim como apoio e intervenção comunitária. As Políticas Sociais para a velhice surgem de forma explícita, referindo-se à proteção social e apoios financeiros, assim como a

construção de equipamentos de apoio e programas específicos. Relativamente às políticas implícitas, referem-se a apoios e benefícios menos óbvios, como é o caso da redução dos preços dos medicamentos, pensão de viuvez ou rendimento mínimo garantido (Rodrigues, 2010).

A ideia de envelhecimento ativo surge pela primeira vez em 2002, definida pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2020), como "(...) processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.". O conceito pretende mostrar os benefícios individuais e coletivos de um envelhecimento sustentado em programas e políticas focados na atividade física, relações sociais e saúde mental, para que o idoso consiga manter uma boa qualidade de vida. Neste sentido, assinala-se o Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII) foi criado em 1994, cujo um dos objetivos era a promoção de atitudes e ações de prevenção do isolamento, exclusão e dependência, contribuindo para a solidariedade entre gerações (PAII, 1994).

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 procura a "(...) promoção da saúde e bem-estar das pessoas idosas, bem como no reconhecimento do facto de que os benefícios e a importância do envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida exigem a implementação de políticas intersectoriais e de uma abordagem holística na construção de uma "sociedade para todas as idades.". Apresenta como objetivos a sensibilização para a importância do envelhecimento ativo, promovendo a cooperação para a concretização desta estratégia nacional, e contribuir para o desenvolvimento de políticas que melhorem a qualidade de vida das pessoas mais velhas. A estratégia é constituída por linhas orientadoras de ação e medidas integradas em 4 eixos, sendo estes: saúde; participação; segurança e mediação; monitorização e investigação. A solidariedade entre gerações pressupõe a criação de programas e iniciativas que sensibilizem os jovens para a problemática do envelhecimento (SNS, 2017), capazes de desenvolver boas práticas, desmitificando e prevenindo comportamentos idadistas.

### **1.3.1. Cuidados e Respostas Sociais**

Existe um leque abrangente de cuidados e apoios destinada aos idosos, no entanto não se tem verificado um impacto positivo substancial nos níveis de bem-estar e envolvimento social, sendo necessário repensar as formas de cuidado e inclusão na construção de respostas sociais ao envelhecimento (Carneiro et al., 2012). A Rede de Serviços e Equipamentos Sociais (RSES) promove respostas tendo como finalidade de elaboração de uma rede de proteção social de grupos mais vulneráveis da população. De entre os principais grupos abrangidos pelas RSES: primeira infância, pessoas com deficiência e pessoas idosas, as respostas destinadas às pessoas idosas apresentam a menor taxa de utilização, 72,1% em 2021, sendo tem vindo a manter uma tendência decrescente nos últimos anos, agravada com a pandemia COVID-19. Os utentes rondam os 75 anos, o que reflete uma utilização tardia destes serviços, caracterizada por elevados níveis de dependência dos indivíduos (Carta Social, 2021).

## 2. Contextualização do Projeto Intergeracional: Alcântara, caracterização sociodemográfica e iniciativas intergeracionais

Em 2011, Alcântara encontrava-se entre o conjunto de freguesias mais envelhecidas da cidade de Lisboa, com um índice de envelhecimento de 245,4 (em comparação com 182,8 da cidade de Lisboa). Era apontada como uma das freguesias da cidade onde a proporção de população com mais de 65 anos era mais elevada, apresentando um Índice de Longevidade igualmente elevado (28,7) (INE, 2011). No entanto, é importante salientar que esta tendência tem vindo diminuir como mostram os resultados dos Censos de 2021, nos quais Alcântara apresenta um Índice de Envelhecimento de 188,33 em comparação com 179,40 na Área Metropolitana de Lisboa (INE, 2021).

De acordo com um questionário online destinado às Juntas de Freguesia/Comissões Sociais de Freguesia e membros do CLAS Lx, aplicado entre 2015 e 2016, acerca da identificação de problemáticas sociais e prioridades de intervenção nas freguesias em Lisboa, foram identificadas problemáticas na freguesia de Alcântara relativamente à falta de lares de idosos, mas também de equipamentos de cuidados continuados. Relativamente às respostas destinadas à infância assinalou-se a falta de respostas sociais de apoio às famílias. Destaca-se a relevância das Universidades Seniores enquanto respostas sociais não convencionais, resultantes das dinâmicas sociais de cada local (Rede Social de Lisboa, 2016).

Em Alcântara, as Universidades Seniores, Universidade da Maturidade de Belém (UMBEM) e Universidade de Alcântara Sénior (UAS) apresentavam uma frequência total de 198 alunos, apenas na UAS verificaram-se 168 alunos (Rede Social de Lisboa, 2016), sendo que esse número tem vindo a aumentar e neste momento a Universidade Sénior é a resposta social que abrange o maior número de utentes com cerca de 250 alunos. Estes números contrastam com os números do Centro de Dia de Alcântara que conta apenas com 18 utentes <sup>1</sup>. Os resultados dos censos de 2021 demonstram a prevalência de pessoas idosas na freguesia de Alcântara, com uma grande expressividade da população idosa feminina, verificando-se um elevado número de mulheres viúvas (291) (INE, 2021).

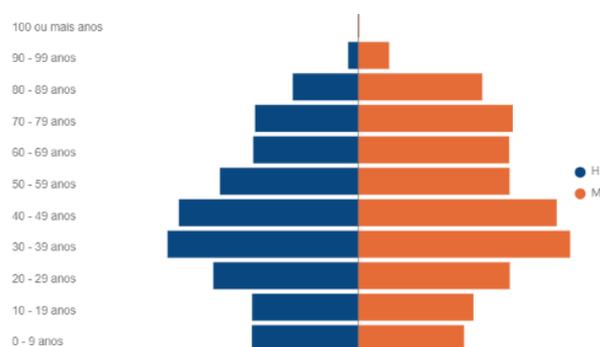


Figura 1: População Residente em Alcântara (N.º) por sexo e grupo etário em 2021

<sup>1</sup> Estas informações foram disponibilizadas à equipa de investigação pelos elementos da Junta de Freguesia presentes na planificação.

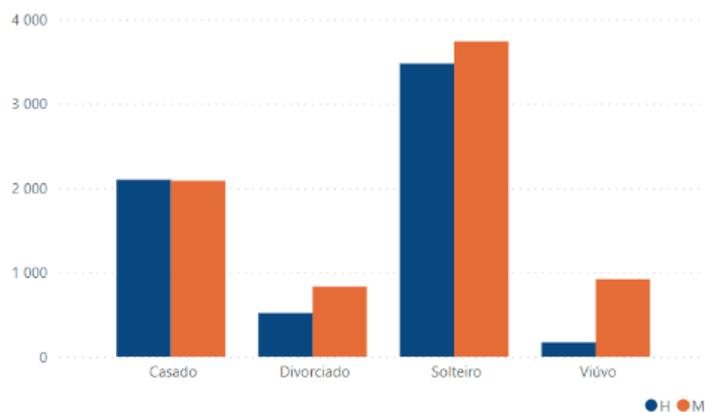


Figura 2: População residente (N.º) por sexo e estado civil 2021

Segundo dados recolhidos em conversas informais com elementos da Junta de Freguesia e recolha de informações em plataformas online da Junta de Freguesia, verifica-se que existe a dinamização de iniciativas intergeracionais de forma pontual na freguesia de Alcântara entre as escolas do agrupamento e a Universidades Sêniores, com maior expressão da Escola Básica Raúl Lino e Universidade Alcântara Sénior (UAS). Algumas das atividades realizadas consistem em atividades de expressão dramática, expressão plástica e dinamização de um coro. Quando questionados acerca do impacto e apreciação relativa a estas iniciativas, as responsáveis da parte da infância e da UAS da Junta de Freguesia, apontaram uma falta de participação e entusiasmo por parte dos participantes mais velhos. As iniciativas foram amplamente divulgadas, no entanto, o número de participantes mais velhos é geralmente reduzido comparativamente com o número de crianças, demonstrando pouco entusiasmo e interesse. Neste sentido, é importante fazer um levantamento das apreciações das pessoas mais velhas em relação a estas iniciativas de forma a perceber quais as falhas e causas do desinteresse generalizado.

## 2.1 Objetivos

Após a apresentação da problemática e conceitos-chave do Trabalho de Projeto na Introdução: idadismo e intergeracionalidade, são apresentados os objetivos gerais e específicos das atividades intergeracionais.

O presente Trabalho de Projeto teve como objetivo principal analisar de que forma o contacto intergeracional pode contribuir para a mitigação do preconceito idadista. As atividades intergeracionais dinamizadas, seguem uma lógica de investigação ação, procurando-se uma análise de resultados que conduza a uma possível mudança da realidade dos participantes, envolvendo-os na planificação e construção do projeto. O projeto de atividades intergeracionais procurou reforçar a importância destas práticas a nível local, no contexto de atividades de tempo livres, salientando a necessidade de construção de políticas públicas, capazes de mitigar preconceitos entre gerações. Reforçou-se a importância da

intergeracionalidade para as políticas educativas e do envelhecimento, analisando o impacto nas perceções individuais.

Em relação aos objetivos específicos, ao longo do projeto intergeracional pretendeu-se:

I Analisar os significados que os participantes atribuem à idade e ao envelhecimento ao longo dos diferentes momentos do Projeto Intergeracional;

II Analisar experiências de discriminação e difusores de práticas e comportamentos idadistas;

III Identificação de situações/elementos que proporcionem a quebra ou reprodução de preconceito dirigido aos mais velhos, ao longo das sessões intergeracionais;

IV Obter uma avaliação crítica da organização de diferentes aspetos constituintes do Projeto Intergeracional, assim como impactos do projeto intergeracional no preconceito idadista dirigido às pessoas mais velhas.

O Trabalho de Projeto é dividido em quatro capítulos principais, a “Introdução”, parte teórica e contextualização do Trabalho de Projeto; a “Metodologia”, com a descrição de materiais e métodos referente à parte operacional do projeto, assim como os detalhes do projeto intergeracional em Alcântara; os “Resultados”, com a apresentação dos resultados; e a “Conclusão”.

## II Metodologia

O seguinte capítulo procura descrever os materiais e métodos utilizados na pesquisa, assim como os detalhes do projeto intergeracional em Alcântara, incluindo o processo de planificação das atividades, e as formas de recrutamento dos participantes de ambas as faixas etárias. O presente Trabalho de Projeto, caracteriza-se pelo desenho colaborativa de um projeto intergeracional, planeado e posto em prática, analisando as experiências dos participantes, de forma a formular possíveis conclusões, e estimulando a reflexão para a mudança.

A pesquisa foi formulada em torno da perspectiva teórica investigação-ação, caracterizada pela formulação de novo conhecimento numa determinada área através do planeamento, ação, observação e reflexão (Klein, 2012). Esta perspectiva tem como finalidade a elaboração de novo conhecimento originado através de práticas em contextos específicos, que serão sempre observadas de forma a refletir acerca de potenciais obstáculos e consequências, com uma adaptação constante no sentido da melhoria (Koshy, 2005). A investigação-ação inerente a este Trabalho de Projeto, teve como ponto de partida a elaboração de um projeto intergeracional, sustentado na teoria e revisão de outras iniciativas, tendo em conta pontos positivos e obstáculos que lhes estão associados. O projeto intergeracional procurou superar esses obstáculos, com foco nas apreciações dos próprios participantes, colocando-os no centro da decisão. Procurou-se uma adaptação constante do projeto, tendo em conta informações resultantes das observações ao longo das sessões.

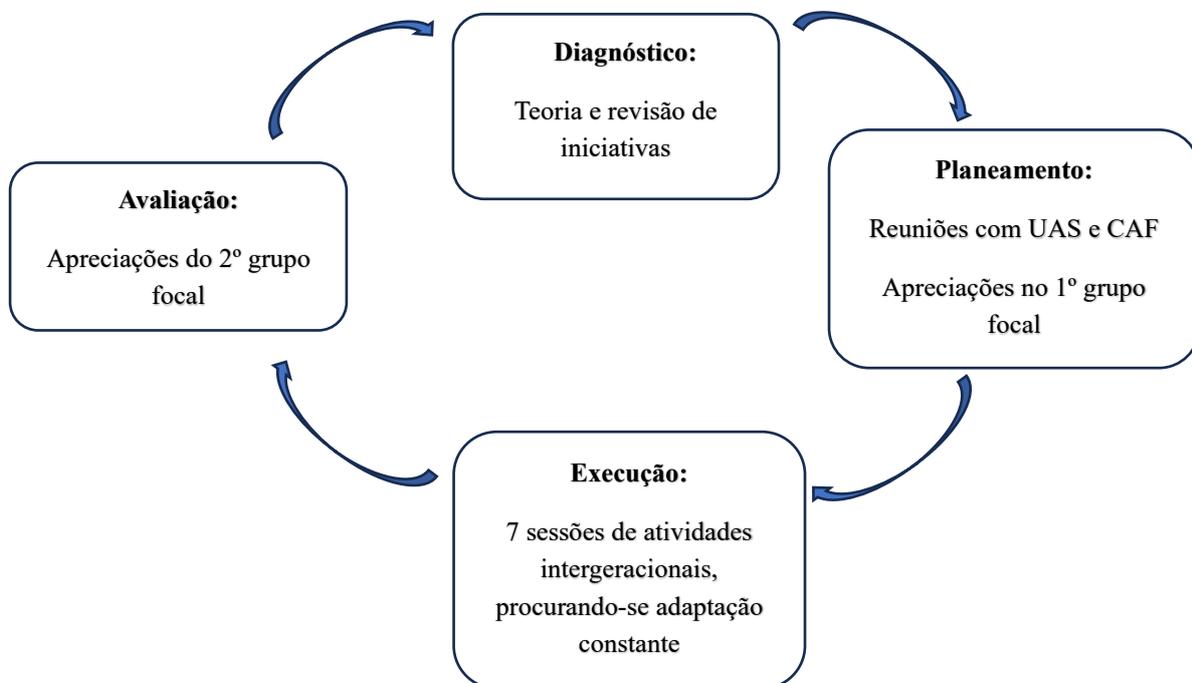


Figura 3: Planificação e Execução do Projeto Intergeracional

Para a recolha e análise de dados, optou-se por uma a combinação de diferentes métodos, qualitativos e quantitativos, adotando-se uma análise de conteúdo. Os dados analisados, obtidos durante o projeto intergeracional, e cujo processo será abordado mais à frente, consistem de (i) inquéritos; (ii) transcrições de áudio resultantes de dinamização de grupos focais; e (iii) notas de observação sistemática ao longo das atividades.

A aplicação do inquérito por questionário (Anexo D) ao grupo das pessoas mais velhas, funcionou essencialmente como: (i) instrumento de preparação para a discussão dinamizada nos grupos focais, reunindo dados que serviriam como apoio à análise qualitativa; (ii) e de recolha de dados sociodemográficos dos participantes. Neste sentido, estabeleceu-se a sua aplicação, como uma oportunidade de recolher opiniões e experiências individuais, introduzindo o tema aos participantes mais velhos. A repetição do preenchimento do mesmo inquérito por questionário após as atividades intergeracionais, tem como finalidade analisar possíveis mudanças nas respostas dos participantes mais velhos após as sessões de atividades.

O primeiro grupo focal (Anexo E) complementou alguns dos temas abordados no inquérito por questionário, permitindo uma análise mais aprofundada. Pretendia-se a discussão em relação ao tema do idadismo, com o objetivo analisar os significados atribuídos ao envelhecimento e à idade (objetivo I); experiências de discriminação (objetivo II); identificação de difusores de práticas e comportamentos idadistas (objetivo II e III) e obstáculos à mitigação do idadismo e impulsionadores de mudança (objetivo III). Por fim foi apresentado o conceito de intergeracionalidade introduzindo-se o projeto intergeracional.

O último grupo focal (Anexo F) teve como objetivo a recolha de experiências individuais relativamente aos encontros intergeracionais, procedendo-se a uma avaliação geral do projeto e do modelo de co construção das atividades (objetivo IV), tendo em conta momentos de desafio ou reforço de preconceito (objetivo III).

A observação, enquanto método de investigação utilizado para a recolha de dados ao longo das sessões intergeracionais, procurou identificar circulação de estereótipos e expectativas, com situações de reforço e desafio de preconceito (objetivo III) e analisar os significados de ambos os grupos em relação à idade e ao envelhecimento (objetivo I).

## **1. Projeto Intergeracional**

O Trabalho de Projeto “Intergeracionalidade e respostas sociais: Mitigação do idadismo por meio de práticas intergeracionais”, caracteriza-se pelo encontro de duas faixas etárias distintas, alunos integrantes da Componente de Apoio à Família (CAF), e alunos da Universidade Alcântara Sénior (UAS), ao longo de um mês e meio uma vez por semana. O Projeto procura promover o contacto intergeracional distinguindo-se de outras iniciativas pelo carácter regular e intensivo, colocando os participantes no centro da planificação, ao permitir a decisão em conjunto do que desejam fazer.

As atividades realizadas ao longo das sessões, foram observadas e organizadas em notas em formato diário de campo. O projeto intergeracional contou com momentos de análise antes e após a realização das atividades, caracterizados por aplicação de inquérito por questionário e dinamização de grupo focal.

## **1.1. Procedimentos**

### ***Considerações éticas***

O projeto foi guiado por considerações éticas que garantissem a segurança dos participantes e a viabilidade da iniciativa. Foi ainda submetido para avaliação do Conselho de Ética do Iscte, tendo um Parecer Final positivo à sua realização (Parecer Final 37\_2023).

Na fase de planificação do projeto, acordou-se com a responsável da UAS a exclusão de pessoas em situação de vulnerabilidade psicológica, uma vez que o término dos encontros intergeracionais poderia ter um impacto negativo no seu bem-estar. De forma a proteger a identidade dos participantes mais velhos, as informações dos dados dos inquéritos por questionário, assim como as transcrições dos grupos focais, foram anonimizados por siglas seguidos da idade e do género. Foram igualmente excluídos, segmentos de discurso que permitissem a identificação de pessoas. Em relação às crianças, os únicos dados recolhidos foram através da observação, sendo que todos os momentos e situações descritos são igualmente anónimos. Os dados foram guardados e apenas acedidos pela equipa de investigação.

Em relação ao grupo das pessoas mais velhas, foi elaborado um Formulário de Consentimento Informado (Anexo A), seguindo o modelo recomendado pela Comissão de Ética, entregue na primeira sessão que contou também com o esclarecimento de dúvidas relativamente às atividades intergeracionais. Em relação às crianças, os formulários de consentimento informado (Anexo B) obedeceram a outro formato, recomendado e elaborado em conjunto com a responsável do CAF. O formato era semelhante às autorizações escolares e da junta de freguesia, sendo mais familiares aos encarregados de educação, transmitindo confiança. Apesar do consentimento dos pais, assegurou-se ainda a vontade de participar das crianças através da confirmação do seu assentimento na primeira sessão. Ambos os formulários reforçavam o carácter voluntário da participação nas atividades intergeracionais, sendo possível desistir em qualquer momento sem quaisquer prejuízos.

No final do projeto, na última sessão com as pessoas mais velhas, foi-lhes entregue o *debriefing* do estudo (Anexo C), seguindo da mesma forma o modelo recomendado pela Comissão de Ética. O *debriefing* lembrou o tema e objetivos, disponibilizando alguns contactos na eventualidade de interesse em mais informações. O documento incluía o Relatório Mundial do Idadismo da Organização Mundial da Saúde, enquanto documento informativo acerca do tema.

A dinamização de um projeto intergeracional, cujo objetivo era a análise do seu impacto no preconceito idadista, obrigou a uma reflexão pessoal prévia relativamente a possíveis comportamentos e ideias idadistas que poderia ter, permitindo a desconstrução de preconceções ou termos inadequados.

Neste sentido, uma das tarefas mais complicadas do projeto intergeracional, foi adotar a linguagem mais adequada para se referir às pessoas mais velhas. O termo mais comum, “idosos”, presente na referência à faixa etária, começou por ser utilizado. No entanto, rapidamente se refletiu acerca das implicações de utilização do termo. Da parte da Universidade Sénior, a técnica responsável afirmou que o termo “sénior”, era o que mais agradava aos seus alunos. No entanto, também este termo acaba por levantar algumas questões, acabando por se adotar “pessoas mais velhas” ou “alunos da UAS”. Para além da faixa etária a que pertencem, estas pessoas, particularmente as que participaram, são sobretudo pessoas adultas com mais idade, sendo importante fazer esse reconhecimento.

Os programas e iniciativas intergeracionais requerem uma reflexão mais aprofundada em relação a questões éticas, uma vez que existe uma proximidade constante com aquilo que está a ser estudado. Analisar um projeto do qual se fez simultaneamente parte, através da dinamização, esclarecimento de dúvidas e interação com todos os participantes, significou uma necessidade de reflexão e afastamento da experiência vivenciada, aquando da análise de dados.

O carácter de proximidade com os participantes, inerente ao projeto, salientou a necessidade de um equilíbrio entre o cumprimento da planificação e a importância de ouvir e entender aquilo que os participantes querem/necessitam. Na primeira sessão, estava programada uma breve apresentação das participantes do grupo das pessoas mais velhas. No entanto, a apresentação tornou-se numa partilha de histórias e experiências de vida que aproximou participantes, e por esse motivo, não foi interrompida, marcando-se posteriormente outra sessão para a dinamização do grupo focal, tendo em conta a disponibilidade e concordância de todos os presentes.

### ***Participantes***

O projeto intergeracional contou com a participação voluntário de 12 alunos da UAS e 6 crianças que se encontram a frequentar o CAF da sua escola, num total de 18 participantes.

O recrutamento foi feito na Freguesia de Alcântara através de contacto direto da responsável da Universidade Sénior e Componente de Apoio à Família das escolas da Freguesia. O grupo das pessoas mais velhas foi recrutado por meio de contacto direto da responsável da Universidade Sénior com alunos da UAS, questionando o seu interesse e vontade de participar numa primeira sessão de esclarecimento acerca do projeto intergeracional.

O objetivo inicial era reunir um total de 6 participantes de cada faixa etária, o que permitiria constituir um grupo de 12 pessoas para as atividades intergeracionais. No entanto, foram contactadas mais pessoas no sentido de precaver possíveis ausências e desistências. Na primeira sessão, compareceram 12 alunos da UAS, tendo sido distribuído o formulário de consentimento informado e esclarecidas todas as dúvidas. Da mesma forma, foram distribuídos formulários de consentimento aos encarregados de educação de crianças integrantes do CAF, obtendo um total de 6 autorizações. Foram reunidos 18 consentimentos, entre crianças (6) e pessoas mais velhas (12), no entanto, a assiduidade das

participantes mais velhas variou bastante, com algumas faltas e desistências após a sessão de esclarecimento de dúvidas e primeiro grupo focal.

A participação dos grupos etários ocorreu de forma diferenciada. Enquanto os alunos da UAS participaram nas sessões de atividades, preenchimento do inquérito por questionário e grupos focais, as crianças estiveram presentes apenas nas sessões de atividades. Uma vez que as sessões decorreram ao longo de um mês e meio, naturalmente os números foram variando ao longo desse tempo, sendo que o inquérito por questionário foi preenchido por 12 alunos da UAS mas o 1º grupo focal contou com a participação de 9 alunos. Em relação às atividades intergeracionais, participaram de forma assídua uma média de 8 participantes por sessão.

Em relação às pessoas mais velhas, uma característica particular destes participantes, é o facto de o grupo ser constituído exclusivamente por mulheres, apesar de terem sido contactados homens para a participação no projeto. Esta constituição encontra-se relacionada com diversos fatores. Um deles é a distribuição de alunos da UAS que num conjunto de 250 alunos, apenas cerca de 50 são homens, pouco ativos dentro da própria Universidade, e que no passado se mostraram reticentes na participação em atividades intergeracionais.

A assiduidade das alunas da UAS foi variando ao longo das sessões, verificando-se uma média de 8 alunas da UAS ao longo das sessões intergeracionais. Apesar das desistências entre os vários momentos do projeto, os dados recolhidos através do inquérito por questionário e grupo focal, são igualmente analisados, contribuindo para a análise geral de experiências e perceções individuais em relação à discriminação e idadismo das pessoas mais velhas. No entanto é importante salientar estas desistências, que constituem pessoas que não chegaram a participar nas sessões intergeracionais.

As alunas da UAS que permaneceram até às sessões intergeracionais, tinham idades compreendidas entre os 63 e os 88 anos, com uma média de idades de 75 anos ( $M=74,875$ ). Tinham escolaridades compreendidas entre o 7º ano e cursos superiores. Participaram 6 crianças, 2 do sexo masculino e 4 do sexo feminino, que integravam turmas de 3º e 4º anos do ensino primário, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos.

### ***Planificação: Instrumentos e Materiais***

O projeto foi planeado ao longo do segundo semestre do ano de 2022, em reuniões com as responsáveis pela UAS e o CAF da Junta de Freguesia de Alcântara, procurando-se uma planificação conjunta, tendo em conta as necessidades e limitações de todas as pessoas envolvidas. Procurou-se a reflexão acerca do formato das atividades intergeracionais comparando-o com outras iniciativas realizadas no mesmo contexto, revendo apreciações, sobretudo dos alunos da UAS, por serem os indivíduos analisados neste projeto.

A sua estrutura obedece a quatro momentos distintos, representados no Anexo G, juntamente com as respetivas descrições, número de participantes em cada momento e conteúdo das sessões intergeracionais: (i) Um momento inicial de recolha de dados e esclarecimento de dúvidas junto dos

participantes da UAS, com a distribuição dos Formulários de Consentimento Informado e preenchimento do inquérito por questionário; (ii) Uma sessão de dinamização do 1º grupo focal com o grupo das pessoas mais velhas, discutindo os temas presentes no inquérito por questionário; (iii) As sessões intergeracionais com encontros entre as pessoas mais velhas e as crianças uma vez por semana ao longo de sete sessões a decorrer uma vez por semana, ao longo de um mês e meio; (iv) E por último, a repetição do preenchimento do inquérito por questionário e discussão para efeitos de comparação e compreensão do impacto das atividades.

As atividades intergeracionais decorreram ao longo de um mês e meio no primeiro semestre de 2023, correspondendo a sete sessões uma vez por semana num horário determinado em conjunto com as responsáveis pela UAS e CAF. Da sessão de co-construção das atividades, resultaram as seguintes sugestões: jogos infantis; leitura; dança; pintura; teatro; ginástica; fazer máscaras de Carnaval e ginástica. As atividades foram planificadas conforme as sugestões, procurando-se espaço para a inclusão de todas as ideias ao longo das sessões. Após a elaboração das atividades, a ordem pela qual as atividades seriam realizadas, foi sendo decidida semanalmente, tendo em atenção as necessidades do grupo num determinado momento.

Na primeira sessão, para além de uma apresentação dos participantes de ambas as faixas etárias, sendo a primeira vez que estavam juntos, dinamizou-se o workshop colaborativo que serviria de base para a construção das atividades. Procurou-se uma aproximação dos grupos através de “dinâmicas quebra-gelo”. As “dinâmicas quebra-gelo”, são atividades que procuram uma aproximação inicial de grupos ou pessoas, permitindo um maior entendimento que permita o convívio (Nazzaro & Strazzabosco, 2009). Outra atividade inicial, que também pode ser caracterizada como dinâmica quebra-gelo, foi a partilha de fotografias antigas das participantes mais velhas, de forma a estimular a reflexão acerca do envelhecimento e da idade com as crianças.

O workshop colaborativo caracterizou-se por uma troca de ideias entre os participantes na forma de conversa e de seguida votação em formato escrito em pedaços de papel, no qual sugeriam uma atividade ou mais que gostariam de realizar em conjunto. Do workshop resultaram as seguintes sugestões: teatro, leitura, pintura, cantar, jogos infantis, construir máscaras para o teatro, ginástica e dança. Houve ainda uma participante que escreveu “o que eles pedirem”, referindo-se às crianças. No entanto, a participante acabou por dizer que gosta de pintar.

Os encontros entre as duas faixas etárias ocorreram uma vez por semana ao longo de 7 semanas, contanto com as sessões iniciais de workshop colaborativo dinâmicas de quebra-gelo, num total de 7 sessões. Foi dinamizada uma atividade por sessão, tendo em conta as sugestões, sendo que a sua ordem foi determinada pelos pedidos a cada semana, procurando-se cobrir todas as sugestões. Na última sessão foi organizada uma festa de despedida sugerida pelos participantes, na qual também houve dança, outra das sugestões que resultaram do workshop colaborativo.

### *Estratégia de Análise dos Dados*

Como estratégia de análise, optou-se por uma análise de conteúdo. Vale recordar ainda que a análise dos dados recolhidos procurou ter sempre em atenção a investigação-ação, enquanto opção metodológica apresentada anteriormente, com a adoção da triangulação como principal estratégia de apresentação dos dados.

Apesar de existirem diversas visões acerca do uso da Triangulação, a escolha desta opção justifica-se pela possibilidade de elaboração de uma análise mais profunda relativamente ao projeto, de modo a recolher informações mais abrangentes acerca de impactos, obstáculos e dificuldades, procedendo à reflexão para a construção de potenciais alterações ao longo da pesquisa e no final. O tipo de triangulação adotada, nomeada triangulação metodológica, caracteriza-se pela utilização de vários métodos ao longo da investigação para o mesmo objeto de estudo (triangulação intermétodos).

Tendo em vista os objetivos e o tamanho expectável da amostra: (i) os dados dos inquéritos por questionário foram analisados de forma essencialmente descritiva das características sociodemográficas do grupo e perspetivas individuais, utilizando o Excel; (ii) já os dados do grupo focal, recolhidos através da gravação de voz, foram transcritos e posteriormente analisados através do software de análise de dados qualitativos MAXQDA; (iii) e as observações, registadas após cada sessão de atividades, foram organizadas em notas em formato diário de campo, incluindo uma lista de presenças dos participantes, explicação das atividades e notas de todas as situações e comportamentos relevantes para responder ao objetivo geral. As observações permitiram analisar interações intragrupo e intergrupo, reunindo as participantes da UAS e as crianças do CAF que obtiveram consentimento dos pais para a participação.

Em relação ao inquérito por questionário, cabe esclarecer que ao longo do projeto intergeracional foram realizados dois preenchimentos do mesmo inquérito, um numa fase pré-atividades intergeracionais e outro pós-atividades intergeracionais. Para além das questões de resposta fechada e direta acerca de experiências de discriminação pessoais ou às quais tivessem assistido, procurou-se perceber de que forma as participantes se sentiam em relação à sua idade, recorrendo a uma escala (questão 1.). A elaboração do inquérito por questionário, procurou analisar as perceções das participantes acerca de temas importantes do envelhecimento. Para tal, foi construída uma escala de concordância em relação a afirmações acerca dos temas: saúde, relações sociais e solidão e deterioração mental. Após os preenchimentos, os dados sociodemográficos assim como as respostas às questões, foram inseridos no Excel gerando gráficos que permitiram analisar as opiniões em relação a determinados temas e verificar ou não a existência de experiências de discriminação que poderiam ser abordadas no primeiro grupo focal.

Sendo um grupo particularmente pequeno, e tendo em vista as questões de privacidade, e o facto deste método funcionar como uma parte complementar dos grupos focais, optou-se por uma análise essencialmente descritiva, focada nas respostas do grupo. As conclusões apresentadas resultam das opiniões gerais dos participantes em relação aos temas estruturantes do inquérito. Para além da

introdução do tema aos participantes mais velhos, pretendia-se uma recolha de dados sociodemográficos, com a oportunidade de ouvir as experiências pessoais e opiniões dos participantes. Os dados do inquérito por questionário permitiram delinear um perfil sociodemográfico dos participantes, identificando-se um grupo particularmente homogéneo constituindo apenas por mulheres a frequentar a Universidade Sénior, com uma escolaridade relativamente elevada para a idade (entre o 7º ano de escolaridade até cursos profissionais e superiores), tendo em conta os perfis sociodemográficos das pessoas mais velhas em Portugal.

Os grupos focais foram diferentes nas questões que são colocadas, dinamizados em momentos distintos do Projeto Intergeracional. Os dados foram recolhidos através da gravação de áudio, transcrita após as sessões, e a sua análise organizada em códigos correspondentes aos temas principais, divididos por sua vez em subcódigos que complementam a informação dos principais. Após as sessões de dinamização, procedeu-se à transcrição dos grupos focais, tendo em conta a anonimização e pormenores observáveis não verbais. Os códigos de primeira análise criados no MAXQDA, procuraram abranger os principais temas abordados em cada uma das discussões, correspondentes aos objetivos definidos. Procurou-se a conexão entre segmentos da transcrição a cada um destes códigos. Os subcódigos foram sendo criados ao longo das leituras sistemáticas, de forma a procurar padrões e temas predominantes.

A análise primeiro grupo focal complementou o primeiro contacto com o tema, introduzido anteriormente com a aplicação do inquérito por questionário. O guião era constituído por sete conjuntos de questões: quem sofre com o preconceito idadista; experiências de discriminação dos participantes; impactos do idadismo; afirmações do inquérito por questionário (saúde, relações sociais, solidão e deterioração mental); obstáculos e dificuldade à aproximação de gerações.

O segundo grupo focal procurou uma avaliação geral de vários pontos do projeto. Para tal, o guião contava com questões acerca da avaliação do modelo de construção conjunta das atividades; circulação e ou quebra de idadismos, preconceitos e estereótipos ao longo das atividades; e levantamento de pontos positivos dificuldades e aprendizagem ao longo do projeto.

Em relação às observações, não foi elaborada uma grelha de observação uma vez que dificultaria a dupla tarefa de dinamização das atividades e recolha de dados. Neste sentido, procurou-se o registo de situações e interações intergrupo e intragrupo que permitissem analisar os significados que os participantes atribuem à idade e ao envelhecimento (objetivo I); difusores de práticas e comportamentos idadistas (objetivo II) e identificação de situações/elementos que proporcionem a quebra ou reprodução de preconceito dirigido aos mais velhos (objetivo III).

### III Resultados

No seguinte capítulo, são apresentados os resultados do projeto intergeracional, organizados segundo os objetivos específicos apresentados. Como foi referido anteriormente, o inquérito por questionário foi utilizado como elemento complementar dos dois grupos focais, que por sua vez diferiram nos dados recolhidos. Enquanto o objetivo central do primeiro grupo focal era a recolha de dados acerca de experiências de discriminação e conhecimento dos participantes relativamente ao preconceito idadista e como este afeta as suas vidas; o segundo grupo focal, dinamizado após os encontros intergeracionais, centrava-se na avaliação do projeto, tendo em conta obstáculos e consequências negativas.

#### *A) Analisar os significados que os participantes atribuem à idade e ao envelhecimento ao longo dos diferentes momentos do Projeto Intergeracional.*

Os resultados do objetivo I, vão ser apresentados em dois pontos distintos: significados dos participantes mais velhos e significados das crianças. É importante salientar que a análise deste ponto relativamente ao grupo das pessoas velhas, é mais aprofundado, uma vez que conta com dados de inquérito por questionário, grupo focal e observações, enquanto os dados do grupo das crianças foram recolhidos através das observações. O seguinte quadro apresenta de uma forma resumida os estereótipos e significados, expressos pelo grupo de participantes mais velhos ao longo de todo o Projeto Intergeracional. Estes significados influenciaram a construção de atividades e expectativas de comportamento em grupo.

**Tabela 1**

*Singificados que as pessoas mais velhas atribuíram ao envelhecimento*

<b>Estereótipos e Significados</b>	<b>Expetativas</b>
As pessoas mais velhas têm mais dificuldade em movimentar-se	Atividades com menos movimento
As pessoas mais velhas são mais frágeis e suscetíveis a magoar-se	
A medida que as pessoas envelhecem, tendem a diminuir a sua rede de relações sociais	Mais solidão com o avançar da idade
Declínio da vida ativa com a reforma	Reforma acentua a solidão
Os adultos não brincam	Atividades sem brincadeiras infantis

Os dados do inquérito por questionário e do primeiro grupo focal, permitiram construir uma opinião geral dos participantes mais velhos em relação a vários aspetos do envelhecimento e impactos do preconceito idadista, o que afetará naturalmente as suas perceções.

No inquérito por questionário, a maioria das participantes, afirma sentir-se mais nova ou exatamente com a idade que tem (inquérito 1= 85,5%); (inquérito 2= 100%), tendo em conta a escala apresentada na primeira questão do inquérito por questionário: “Como se sente em relação à sua idade?”. Nesta questão, as opções de resposta eram organizadas numa escala de 1 a 5, em que 1 correspondia a “mais novo” e 5 correspondia a “mais velho”, sendo que o 3, centro da escala, correspondia a “exatamente a idade que tenho”.

Ao complementar os dados do inquérito por questionário com os dados do primeiro grupo focal, é possível concluir que os elementos do grupo se consideram ativos tendo em conta a sua idade, frequentando a Universidade Sénior e mantendo os níveis de atividade após a reforma:

*“Não podes deixar-te ir abaixo, tens que avançar tens que... porque isso vai contribuir para que tu vivas mais tempo com saúde, com alegria, com disposição e não te deixes abater. Tanto que eu, portanto, quando nas férias, o facto de ter que vir para a Universidade. Eu gosto muito de desporto. Portanto, alivia-me e interagimos umas com as outras e isso.” (MF74F).*

*“Eu a primeira vez que viajei de avião foi... Já estava aqui na Universidade...” (BR85F)*

O grupo revela-se ativo, tendo adquirindo novas experiências e motivação com a Universidade Sénior. É possível relacionar estas conclusões com outras como as de Swift et al., (2017), que estabelece uma ligação entre os níveis de atividade e as perceções do acerca do envelhecimento. Neste caso, as participantes apresentam um olhar positivo perante o envelhecimento, o que pode ser consequência dos seus níveis de atividade. Por outro lado, também pode ser essa forma de encarar o envelhecimento que lhes deu impulso para procurarem manter-se ativas.

No entanto, as participantes tendem a concordar com as afirmações do inquérito por questionário relativas às alterações no corpo e saúde consequência do processo de envelhecimento. Na primeira aplicação do inquérito, é de salientar uma afirmação, relativa ao declínio dos níveis de energia com o avançar da idade, com o qual 82% das participantes concordou, em oposição às expetativas relativamente à sua saúde, com a qual tenderam a discordar (77%). No entanto, na segunda aplicação do inquérito, verificou-se uma maior concordância com todas as afirmações do tema corpo e saúde. (57%) (Anexo H).

A crença no declínio físico enquanto característica inevitável do envelhecimento, é um significado identificado ao longo das várias fases do projeto, ilustrado por alguns momentos observados no decorrer das atividades intergeracionais. Em relação a este tema, Henchoz et al., (2008) estudam a relação entre as perceções de saúde e as condições de saúde na velhice, relacionando estereótipos acerca da velhice que influenciam aquilo que as pessoas mais velhas consideram ser capazes ou não de fazer. Existia receio relativamente às atividades que iriam ser desempenhadas. As participantes mais velhas

mostraram-se relutantes em relação a jogos e brincadeiras que implicassem muito movimento, havendo receio de lesões e quedas, o que reflete as percepções relativamente às suas capacidades de desempenhar determinadas atividades. Estes receios relacionavam-se com expectativas em relação às preferências das crianças na escolha das atividades, expressas nas primeiras sessões.

No primeiro grupo focal, são identificados outros temas relacionados com o envelhecimento, como a reforma, solidão, Universidade Sénior e reforço do idadismo com o avançar da idade. A Universidade Sénior é um fator de felicidade e mudança na vida das participantes, sentindo-se desafiadas em vários sentidos: “*Mas eu... essa transição que fala da reforma, como eu vim para a Universidade três anos antes de me reformar, não dei por isso, não dei por ela. Quando vim para aqui é que melhorei muito a minha vida.*” (MHU76F). Outra participante fala acerca de aspetos positivos da Universidade Sénior na sua vida: “*E depois os professores que temos, os treinadores são ótimos, são umas pessoas espetaculares e isso também contribui. E então, nas férias por exemplo, sinto falta do convívio e destas atividades.*” (MF74F).

As participantes identificam uma parte específica do envelhecimento marcada pelo fim da vida ativa em termos laborais. Uma das participantes fala do impacto da reforma na sua vida e nas percepções que tinha acerca do envelhecimento, sendo possível identificar um reforço do idadismo autodirigido: “*Agora não, mas... quando me aposentei... aí a pessoa começa a ter um bocado mais de consciência. A pessoa deixa de ter uma vida ativa e depois começa a ter uma vida diferente. Depois a pessoa, é uma mudança brutal. Depois é as rugas, é os cabelos brancos... E aí, essa mudança... aí, os primeiros tempos, acho que a mim... a mim custou-me a aceitar.*” (MF74F). Associado à reforma, a mesma participante introduz ainda o tema da solidão: “*A partir do momento em que eu comecei a ficar cá sozinha, depois já foi diferente. Porque depois a gente começa-se a lembrar dos nossos pais, dos nossos irmãos, do que tínhamos, a casa era cheia, havia muito movimento...*” (MF74F).

Os autores, Ayalon e Tesch-Römer (2018), apresentam as mudanças associadas à reforma, frequentemente relacionadas com uma diminuição das redes e relações sociais, associando-se a um aumento do isolamento social, solidão e situações de depressão, reforçando o idadismo autodirigido, como é relatado pelas participantes, mas também do idadismo interpessoal.

O tema da solidão e declínio das relações sociais com o avançar da idade foi o tema com o qual as participantes mais discordaram na tabela de afirmações do inquérito por questionário. As respostas refletiram a discordância em relação à solidão e diminuição das relações sociais enquanto características naturais do envelhecimento. Estes resultados relacionam-se com os níveis de atividade das participantes, atribuindo-se novos significados ao envelhecimento, relacionados com a frequência da Universidade Sénior. A discordância foi mais expressiva em relação à afirmação: “A solidão é apenas algo que acontece quando as pessoas envelhecem”, 72% no 1º inquérito e 71% na segunda aplicação. Em relação à afirmação “Suponho que à medida que for envelhecendo, passarei menos tempo com amigos e familiares”, a tendência é concordante, sendo que na primeira aplicação do inquérito 50% das respostas concordaram com a afirmação, e 71% na segunda aplicação (Anexo I).

A solidão e isolamento social são características associadas ao envelhecimento, uma vez que as mudanças na vida das pessoas mais velhas as torna mais suscetíveis a ficarem sozinhas (Berg-Weger & Morley, 2020). Existem alguns fatores que podem ser potenciadores de isolamento social, destacando-se a idade avançada, doenças físicas ou mentais, muito comuns em idades mais avançadas, e viver sozinho. O estado civil, o contacto com a família, rutura com a atividade laboral e declínio da dinâmica diária, são fatores potenciadores de sentimentos de solidão na terceira idade (Paúl, 2012).

O grupo de participantes do projeto intergeracional possuía algumas características associadas à probabilidade de sofrerem com solidão e isolamento social: género feminino, idade avançada, viuvez e viver sozinho. Por outro lado, características do grupo identificadas por Cohen-Mansfield et al., (2016), como maior educação (7º ano de escolaridade até cursos profissionais e superiores) e qualidade das relações sociais, são fatores associados a uma menor probabilidade de isolamento social e solidão.

**Tabela 2**

*Significados que as crianças atribuíram ao envelhecimento*

<b>Estereótipos e Significados</b>	<b>Expetativas</b>
As pessoas mais velhas têm mais dificuldade em movimentar-se	Atividades com menos movimento
As pessoas mais velhas são mais frágeis e suscetíveis a magoar-se	
Os adultos não brincam	Atividades sem brincadeiras infantis

As observações e reflexões em grupo, ao longo das atividades intergeracionais, contribuíram para a análise dos significados que as crianças atribuem ao envelhecimento e à idade. A sessão de cocriação de atividades permitiu perceber quais as expetativas que as faixas etárias tinham em relação às atividades que poderiam realizar em conjunto.

As crianças tinham expetativas baseadas em estereótipos associados às pessoas mais velhas, sugerindo atividades que já tinham realizado em outros contextos intergeracionais, proporcionadas pontualmente pela Junta de Freguesia. Verificaram-se poucas sugestões de atividades que implicassem muito movimento como ginástica, jogos que requeriam movimento ou dança. No debate, as crianças argumentaram que seria mais complicado para as participantes, obtendo concordância por parte de algumas delas, tornando-se por esse motivo atividades pouco votadas. Apenas duas participantes que praticam “Futebol a Andar”, uma atividade proporcionada pela Universidade Sénior, mostraram interesse em atividades de exercício físico. Neste sentido, as sugestões foram sustentadas por expetativas

de ambas as faixas etárias em relação uma à outra, refletindo-se em atividades com pouco movimento e brincadeiras menos infantis.

As observações apresentadas corroboram conclusões de outros autores como Cuddy & Fiske, (2002) e Robinson et al., (2008), demonstrando que as pessoas mais velhas são frequentemente percebidas enquanto frágeis, o que está associado à crença de declínio físico e do estado de saúde com o avançar da idade. Um dos estereótipos analisado ao longo das sessões “as pessoas mais velhas não brincam”, identificado por ambas as faixas etárias, associa-se aos significados atribuídos ao envelhecimento, existindo a expectativa de que com a idade, e o atingir da idade adulta, as pessoas deixem de brincar. Walsh (2019), reforça esta conclusão, segundo a qual os adultos associam a ideia de brincar a um sentimento de vergonha e constrangimento, necessitando de uma justificação para o fazer. Por outro lado, neste contexto, a ideia de brincar para além de pouco adequada à idade das participantes, associa-se ao movimento, sendo considerada perigosa para os elementos mais velhos do grupo. Algumas crianças e alunas da UAS consideravam que o declínio dos níveis de energia e desgaste dos músculos, característico da idade, podia tornar alguns jogos perigosos. Neste sentido o estereótipo de que as pessoas mais velhas não brincam, é justificado pela ideia de movimento associado ao “brincar”, perigoso para as pessoas mais velhas. Por outro lado, o estereótipo associava-se à ideia daquilo que é própria para cada idade, e neste caso, brincar não era uma atividade própria de um adulto.

Wheeler e Petty, (2001), identificam a ativação de estereótipos pelos próprios indivíduos e pelos outros, como capazes de influenciar os comportamentos de grupos estereotipados, existindo uma tendência para que os indivíduos reforcem as suas autoperceções com base em estereótipos, comportando-se em conformidade com as expectativas. O receio em participar em jogos e brincadeiras, situações fora da sua zona de conforto, foi reforçado pelas expectativas das crianças, o que conduz à reprodução do estereótipo.

### ***B) Analisar experiências de discriminação e difusores de práticas e comportamentos idadistas.***

As primeiras questões do inquérito por questionário procuravam reunir informações acerca de experiências individuais de discriminação idadista dos participantes mais velhos, tendo sido complementados posteriormente na discussão dinamizada no primeiro grupo focal. No primeiro preenchimento do inquérito, 64% das participantes afirmou nunca ter sido vítima de discriminação ou práticas idadistas, sendo que as tendências se mantêm no segundo inquérito por questionário aplicado no final (71%) (Anexo J). Nos grupos focais assinalaram-se mais situações de participantes que afirmam ter assistido a situações de discriminação idadista, do que participantes que foram discriminadas ou maltratadas. Em relação ao primeiro preenchimento a opção “Não sei”, foi selecionada uma vez, o que pode refletir a reduzida consciencialização em relação ao tema, facto que foi constatado e complementado no grupo focal.

A maioria das participantes afirma nunca ter sido vítima de discriminação ou práticas idadistas, identificando exemplos das quais foram espetadoras. Ainda no grupo focal houve partilha de histórias

relativas a situações idadistas observadas, mas poucas vezes sofridas: *“Já vi essas situações, dos mais novos estarem na fila e passarem à frente e empurrarem até. Ou irem para a frente e se sentarem, não estarem a facilitar para os mais velhos. Comigo não, não aconteceu comigo, mas já vi várias vezes pessoas, uma pessoa até com canadiana e tudo, e eu chamei à atenção.”* (IP88F);

*“(...) vejo um senhor de canadianas, já velhote, assim de canadianas, chegou à porta e “Quem me ajuda a descer?”. Ninguém o ajudou. Eu, levantei-me, estava mais atrás, para ajudar o senhor. Eu fiquei com uma vontade... A minha vontade era chegar ao pé deles e perguntar se estavam surdos.”* (MA72F). A maioria das partilhas, para além de se caracterizarem por situações assistidas, ocorrem sobretudo em transportes públicos: *“Estas coisas de sentar nos transportes vejo muito isso, a falta de atenção e a maneira de responder e olhar até. A maneira de falar, olhar.”* (IP88F).

Tendo em conta as conclusões do primeiro objetivo e de Vauclair et al., (2016), as poucas experiências de discriminação relatadas, podem ser justificadas pelos níveis de atividade das participantes que possuem influência nas autoperceções em relação à idade, mas também na probabilidade de sofrer de discriminação. A autora, estabelece uma relação positiva entre os níveis de atividade das pessoas mais velhas com a sua propensão a sofrer discriminação e maus-tratos, o que justificaria as poucas experiências de discriminação relatadas neste grupo.

As únicas situações de discriminação, relatadas na primeira pessoa, no primeiro grupo focal, referiam-se a situações de discriminação em contexto laboral: *“Eu no meu trabalho senti isso na pele. Senti na pele porque eu estava há 27 anos ali naquele, naquele posto, sempre estive ali. (...) Mas estive, os últimos anos foi horrível. Senti-me completamente como se eu fosse um objeto que estava ali, pronto. (...) já estava a ser seguida pelos psiquiatras já estava a ser acompanhada e continuei a ter a mesma discriminação. Até com a chefia! Até com a chefia. Chegou a, uma vez na minha cara, disse-me que não sabia o que me havia de fazer.”* (VL70F). Diversas investigações têm analisado comportamentos e atitudes em relação às pessoas mais velhas em contexto laboral, sendo estes predominantemente negativos (Bal et al., 2011; Chou & Choi, 2011; Desmette & Gaillard, 2008; Harris et al., 2018). Os sentimentos descritos pelas participantes, relacionam-se com perceções de incompetência associadas às pessoas mais velhas, que conduzem à sua exclusão social em determinados contextos sociais (Cuddy et al., 2005).

As pessoas mais velhas são pressionadas para a reforma, uma vez que já não são consideradas suficientemente competentes, verificando-se comportamentos como os descritos por outra participante que fala dos últimos anos de trabalho antes da reforma: *“Não era tão necessária lá, puseram-me na receção (...) e além desse facto de não conseguir contactar com ninguém, não estar com ninguém, estar ali isolada em si, ainda era maltratada por ela, porque ela era muito bruta comigo, mas muito, muito, muito.”* (MHU76F).

Para além da análise de experiências de discriminação, o objetivo 2, propunha-se a identificar elementos difusores de práticas e comportamentos idadistas. Para tal, as participantes foram questionadas acerca do conhecimento relativamente ao preconceito idadista, iniciando-se a discussão

com um esclarecimento do termo e reflexão. Inicialmente, as participantes mostraram algumas dúvidas relativamente ao conceito, acabando por ser esclarecidas pela seguinte intervenção: *“Na altura, dá-me a ideia que é o preconceito em relação à idade. (...) Chamarem-nos velhos e velhinhos, “estás fora da caixa”, estás... “Já andas cá há muito tempo”. Pronto.”* (BR85F).

Na opinião das participantes, as pessoas com mais idade são quem mais sofre com este preconceito, mas são simultaneamente responsáveis por muitos dos comportamentos idadistas de que são vítimas. Estas perceções acerca do preconceito idadista em relação às pessoas mais velhas estão agrupadas no subcódigo “Idosos” na análise em MAXQDA. Em relação ao termo “idosos”, ainda que não seja o termo utilizado nesta análise, como referência às pessoas mais velhas, tendo-se utilizado preferencialmente “pessoas mais velhas”, foi este o termo utilizado pelas participantes, ainda que não seja para se referirem a si próprias, distanciando-se sempre deste grupo dos “idosos” como os “outros” aos quais se referem: *“(...) eu gostaria de ir aos lares ver idosos, era uma das coisas que a mim também me daria muita gratificação. Mas acho que isto foi enriquecedor em todos os sentidos.”* (VL70F).

*“Tenho-me dado com pessoas de muita idade. Há pouco tempo morreu um amigo meu com 100 anos. 100 anos e 5 meses. E que nós acompanhamos muito (...) sempre no que ele precisou desde até ultimamente, ir com ele ao banco, ir com ele ao médico, ir buscá-lo quando ele tinha alta do hospital, eu é que o ia buscar, sem nos ser nada.”* (VL70F).

A utilização da palavra idoso enquanto termo geral de referência à faixa etária dos 65 e mais anos, tem sido discutida (Avers et al., 2011; Quinlan & O’Neill, 2008). Avers et al., (2011), estabelece uma ligação entre termos como “demente” e “senil”, com o termo “idoso”, associando os indivíduos a uma situação de dependência e fragilidade que nem sempre corresponde ao seu contexto e condições reais. No caso das participantes do projeto, estas não se enquadravam nestas definições, o que justifica a distinção que fazem entre si e outras pessoas que, relacionado com os significados da palavra “idoso”, consideram idosas.

As participantes consideram que os jovens contribuem igualmente para a difusão e reforço de idadismos: *“Eu estava a dizer que os jovens, a maior parte hoje em dia não tem respeito nenhum pelas pessoas mais velhas. Não conta, não interessa.”* (MHU76F). Por outro lado, o desenvolvimento e utilização, das tecnologias é considerado um fator de afastamento das pessoas mais velhas e dos jovens: *“Para mim, os jovens são cada vez mais afastados dos idosos porque não conseguem perceber a tecnologia que há agora neste momento. Há muitas pessoas que não sabem cuidar do telemóvel, há outras que... as crianças... vai-se à net, olha ensina-me isto ou... “olha eu já vou”, ou “deixa-me acabar este jogo”, “Ah não sei quê”, “Espera que já te digo alguma coisa”. E a espera... esperou.”* (MA72F).

A categorização de grupos etários, percecionando-os enquanto homogéneos, ocorre em diferentes idades (Garstka et al., 2004; Marques, 2011; Snape & Redman, 2003) conduzindo ao afastamento progressivo de gerações, o que contribui para perceções idadistas. A tecnologia foi

identificada enquanto um fator que reforça este afastamento geracional, sendo este afastamento sustentado pelos diferentes usos e domínio da mesma.

***C) Identificação de situações/elementos que proporcionem a quebra ou reprodução de preconceito dirigido aos mais velhos, ao longo das sessões intergeracionais.***

De forma a recolher algumas informações que permitissem responder ao objetivo 3, numa fase inicial do projeto, no primeiro grupo focal, foi colocada a seguinte questão às participantes: “O que acham mais difícil em ter contacto com os mais novos?”. As participantes identificaram as tecnologias, juntamente com a falta de empatia das gerações mais novas, e alterações nos modos de vida, como fator de distanciamento entre gerações: “*Eu penso que os jovens têm menos paciência para os avós ou para os pais porque eles passam o dia em frente do computador.*” (MF74F). A empatia e sensibilização das famílias são identificadas como fatores de quebra do preconceito, aproximando gerações.

Nas suas respostas, as participantes referiam-se a jovens ou adolescentes, no entanto, a questão das tecnologias não deixa de ser transversal a todas as idades, uma vez que representa a desconexão familiar abordada anteriormente. Os jovens são recorrentemente percecionados como indivíduos autocentrados, desconectados das suas famílias e irresponsáveis, o que, tal como em relação às pessoas mais velhas, tem influência no seu comportamento com a interiorização de perceções negativas (Telzer et al., 2022). Esta conclusão retoma as conclusões de estudos acerca da ativação de estereótipos (Wheeler & Petty, 2001) e homogeneização de grupos etárias conduzindo a um afastamento geracional.

Por outro lado, em relação ao desenvolvimento das tecnologias, estudos indicam usos e compreensões diferentes da tecnologia por parte dos mais novos e dos mais velhos. Os mais velhos apresentam geralmente mais dificuldades de adaptação às novas tecnologias. Outros estudos reforçam que essa dificuldade aumenta com o avançar da idade e é particularmente expressiva entre pessoas com mais de 65 anos (Pew Internet and American Life Project, 2005).

No decorrer das atividades intergeracionais as situações/elementos de quebra ou reprodução de preconceitos, encontravam-se muitas vezes associados à reprodução ou não, de estereótipos e expectativas em relação ao que é ser mais velho e envelhecer. Ao longo das sessões intergeracionais foi possível identificar circulação de estereótipos, por parte de ambas as faixas etárias, relativos aos significados do envelhecimento, visíveis nas formas de interação e forma como os grupos se organizavam e interagiam. Enquanto a reprodução de estereótipos significa a confirmação de expectativas associadas ao preconceito idadista, quando os as atitudes não iam ao encontro do esperado, verificava-se uma quebra nas perceções idadistas dos elementos do grupo.

Um dos estereótipos mais comum, “as pessoas mais velhas não brincam”, apresentado no objetivo I, relativo aos significados atribuídos ao envelhecimento, ao ser reproduzido pelas participantes mais velhas, constitui uma situação que impede a quebra de preconceções. A reprodução destas expectativas por parte das participantes mais velhas, refletidas na resistência em participar em jogos infantis, ou que requeriam muito movimento, mantendo-se sentadas e considerando “não ter idade para

brincar”, são situações que contribuem para o reforço de alguns estereótipos associados ao envelhecimento.

Numa situação específica, referente à participação num jogo, uma criança reforça a existência de estereótipos associados ao envelhecimento, concordando que o grupo não deve incomodar uma das participantes, uma vez que “*Ela é velha, não consegue estar de pé.*”, sendo que após o comentário, a participante se manteve sentada, dando razão à criança. Esta observação corrobora as conclusões de Wheeler & Petty, (2001), relativamente à ativação de estereótipos, impulsionando a adoção de um comportamento em conformidade com as expetativas expressas.

Em oposição, as pessoas mais velhas manifestaram expetativas em relação ao comportamento das crianças, esperando que estas fossem barulhentas e desordeiras, sendo estes os significados que atribuíam ao grupo dos mais novos. O grupo da UAS receava que os participantes mais novos quisessem correr e fazer jogos que implicassem movimento, mostrando-se receosas com as expetativas que tinham em relação às preferências das crianças. Por outro lado, as crianças sugeriram atividades que já tinham realizado em outros contextos intergeracionais, proporcionadas pontualmente pela Junta de Freguesia, como leitura e pintura. Neste sentido, as sugestões foram sustentadas por expetativas de ambas as faixas etárias tinham em relação umas às outras.

### **Tabela 3**

*Sugestões de atividades na sessão de cocriação*

<b>Sugestões de atividades</b>	<b>Frequência</b>
Pintura	6
Leitura	4
Jogos Infantis	4
Teatro	4
Cantar	3
Dança	1
Ginástica	1
“O que eles pedirem”	1

A existência destes estereótipos também irá estruturar as expetativas de cada faixa etária em relação ao projeto intergeracional e ao papel que cada grupo desempenha. Foram identificadas expetativas em relação às atividades, aos participantes e comportamentos. Desde o início dos encontros intergeracionais, observou-se, por parte das participantes mais velhas, uma vontade de agradar às crianças, colocando-as no centro do projeto intergeracional. Esta vontade é visível em alguns momentos da dinâmica, como é o caso do workshop colaborativo no qual uma senhora escreveu nas suas sugestões de atividades: “*O que eles pedirem.*” (MA72F). Outra observação que permite perceber a vontade das pessoas mais velhas de agradar às crianças foi o facto de muitas participantes cederem frequentemente às suas vontades, reforçando esta observação com as questões que colocavam diretamente no final das

sessões: “*Acha que eles gostaram? Acha que estamos a fazer tudo bem?*”. Este facto dificultou um pouco a dinamização do debate no workshop colaborativo, uma vez que as participantes cediam a quase todos os pedidos de atividades e ideias das crianças.

“(…) *se a gente está ali para conviver com elas temos que fazer coisas que elas gostem e que elas apreciem e que elas colaborem, não é?*” (BR85F). Esta frase, proferida por uma participante no último grupo focal, ilustra a percepção das participantes mais velhas em relação à finalidade do projeto e o seu papel no projeto. Desta forma, a intenção de agradar às crianças é justificada nesta frase. Da perspectiva das participantes mais velhas, o projeto era para as crianças, e o seu papel era conviver com elas, o que não vai de encontro à verdadeira intenção do projeto que era a participação de todos de igual forma, criando a oportunidade para expressarem os seus gostos e preferências. Neste sentido, vários aspetos do projeto foram influenciados por esta perspectiva, desde a construção de atividades, à interação entre grupos e avaliação do modelo do projeto, uma vez que, desde que as crianças estivessem felizes a avaliação era positiva, esse era o verdadeiro objetivo e intenção das participantes da UAS.

Existem estereótipos positivos e negativos acerca da idade e do envelhecimento, sendo que as representações negativas continuam a prevalecer nas sociedades. As pessoas mais velhas são geralmente associadas a características negativas como: “incompetentes” (Cuddy et al., 2005) e “incapazes” (Cuddy & Fiske, 2002; Robinson et al., 2008). Por outro lado, os estereótipos positivos, como “sábios”; “carinhosos” e “avós” (Marques, 2011) também podem influenciar as perspectivas acerca da faixa etária. A percepção das pessoas mais velhas enquanto “avós” e “simpáticas”, vai ao encontro do comportamento das participantes enquanto cuidadoras, mostrando ceder às preferências dos mais novos.

Por outro lado, existiam expectativas relativamente às atividades a realizar em grupo, baseadas em estereótipos associados aos significados atribuídos ao que é “ser criança” ou ao que é “ser uma pessoa mais velha/adulto”, tanto da parte de um grupo como de outro. Como analisado anteriormente no objetivo I, verificaram-se poucas sugestões de atividades como ginástica, jogos que implicassem muito esforço, ou dança. No debate, as crianças argumentaram que seria mais complicado para as participantes mais velhas, e uma vez que houve concordância da maioria, estas atividades acabaram por ser pouco sugeridas.

A própria forma de organização das atividades, quando deixada ao critério do grupo, era organizada segundo a ideia de que o projeto e as atividades eram para as crianças, colocando as pessoas mais velhas num papel de acompanhantes das aprendizagens e experiências dos mais novos. O exemplo mais ilustrativo desta observação, foi a atividade de expressão dramática. A atividade foi organizada em conjunto com uma das alunas da UAS que foi professora de teatro infantil, partilhando alguns textos dramáticos que poderiam encenar em conjunto. No entanto, as personagens que integravam o texto dramático eram representadas pelas crianças do grupo, com a expectativa de que a encenação fosse realizada por elas, enquanto espetáculo para as pessoas mais velhas. Reforçou-se a ideia de que o objetivo da atividade era o entretenimento das pessoas velhas, reforçando uma separação dos papéis de cada um dos grupos nesta interação, com base na suposição do que cada um consegue fazer. Estes papéis

são reforçados quando as pessoas mais velhas são chamadas para fazer a encenação dos textos dramáticos de pé. Apenas a antiga professora de expressão dramática se mostrou disponível.

A reprodução dos estereótipos por parte de algumas participantes, revelou-se uma barreira para a quebra de preconceito em alguns momentos. O papel do dinamizador de atividades mostrou-se bastante importante nestes momentos, podendo funcionar como facilitador da quebra de alguns preconceitos com o desafio de estereótipos através de uma componente de educação intergeracional. A atividade de partilha de fotografias e histórias de infância, desencadeou conversas acerca da infância das participantes da UAS. Os momentos de reflexão e discussão de ideias ao longo das sessões, permitiram a aproximação do grupo, com a compreensão de pontos comuns que os aproximam e que os afastam.

A educação intergeracional é um fator fundamental para a redução de estereótipos e percepções negativas entre gerações, permitindo aos participantes refletir em conjunto acerca de diversas características associadas ao envelhecimento (Donizzetti, 2019; Villas-Boas et al., 2017). Neste sentido, a promoção de uma componente mais educativa enquanto parte integrante de projetos e iniciativas intergeracionais mostra-se relevante para a quebra de estereótipos.

Algumas atividades não reforçaram necessariamente percepções idadistas, mas confirmaram expectativas, como foi o caso da atividade de expressão dramática, anteriormente mencionada. A atividade da leitura, correspondeu exatamente às expectativas daquilo que as duas gerações podiam fazer juntas. Neste sentido, foram atividades que consolidaram a aproximação dos grupos, criando a oportunidade de interagirem de forma mais individualizada, com a leitura de livros aos pares. Por outro lado, a ajuda das pessoas mais velhas na leitura reconfortou e aproximou as crianças.

As percepções idadistas e autopercepções, eram desafiadas quando ambos os grupos faziam algo que não estava de acordo com as expectativas que tinham uns para os outros. Como foi o caso da atividade de ginástica, na qual todas as participantes da UAS, que estavam presentes, participaram. Ainda que no início da atividade algumas se tenham mostrado reticentes mantendo-se sentadas, a atividade contou com a participação de todos os elementos do grupo. Outra observação desta atividade, que se mostrou essencial para a desconstrução de estereótipos e preconceitos tanto da parte das crianças como das autopercepções das pessoas mais velhas, foi o facto de todas as participantes terem corrido durante o jogo, desafiando-se a si mesmas e surpreendendo as crianças: “*As crianças não nos viam como pessoas mais velhas, portanto nós nessa brincadeira, eles estavam a brincar connosco como se fossemos da idade deles.*” (MA72F).

Observou-se uma preocupação com o bem-estar de todos ao longo da atividade, refletindo a aproximação dos participantes ao longo das sessões existindo uma vontade de elaboração de condições para que todos participassem. Esta vontade é visível na organização e adaptação das regras de jogos como o jogo do lenço. O jogo do lenço, tradicionalmente, jogado em roda com as pessoas sentadas no chão, foi adaptado jogando-se de pé, uma vez que seria difícil para as participantes mais velhas levantarem-se rapidamente e começar a correr. Esta decisão resultou de um reconhecimento mútuo das

vontades das crianças e limitações/dificuldades das participantes mais velhas. A adaptação das atividades, permitiu a participação de todos e abriu espaço para que as participantes se desafiassem, sendo um facilitador da quebra de preconceito que conduz ao desafio de percepções.

Ao longo das sessões intergeracionais, as participantes mais velhas mostraram vontade de partilhar objetos, como livros, e oferecer presentes às crianças nas sessões intergeracionais, identificadas enquanto facilitadores da aproximação entre grupos. Alguns exemplos de coisas que foram partilhadas e oferecidas foram chocolates, puzzles, máscaras de carnaval e livros, sendo que estas ações apesar de serem identificadas enquanto situações/elementos que contribuíram para a aproximação do grupo, não significam a quebra de preconceito.

***D) Obter uma avaliação crítica da organização de diferentes aspetos constituintes do Projeto Intergeneracional, assim como impactos do projeto intergeracional no preconceito idadista dirigido às pessoas mais velhas.***

O segundo grupo focal procurou constituir uma avaliação geral do projeto tendo em conta vários elementos da sua organização. Nas apreciações gerais, as participantes expressaram satisfação com o projeto de uma forma geral, demonstrando vontade de continuar ou repetir a experiência: *“É como lhe digo, eu repetia a experiência dez, vinte, trinta vezes. Eu adorei sinceramente.”* (MF74F). A mesma participante reforça a importância e necessidade de dinamização de projetos intergeracionais, salientando o papel das Universidades Séniores: *“Penso que deviam pensar, as instituições, pensar em integrar a terceira idade, portanto as Universidades Séniores nestes projetos. Porque na minha opinião, acho que o projeto foi muito bem elaborado”*. (MF74F).

As participantes consideram importante a elaboração de projetos intergeracionais, apontando diversos pontos positivos destas iniciativas e do projeto no qual participaram: *“Acho que é uma transmissão de conhecimentos. (...) As crianças beneficiam, mas não só, nós também. Isto na comunidade ou na sociedade, não sei como deva chamar, tem vantagens.”* (IP88F). Ainda relativamente aos pontos positivos, outra participante, falou da possibilidade de se desafiar a si mesma: *“E conseguimos também libertar a nossa mente para esse tipo de coisas. Eu não vou estar a pensar “olha aquela anda aqui, mas não consegue fazer isto ou aquilo, o que é que está cá a fazer?”. Nunca. Esse pensamento de facto para mim abriu-me imensas ideias e imensas fronteiras.”* (VL70F).

Os projetos intergeracionais estão associados a benefícios como aumento da confiança, autoestima, desenvolvimento social, bem estar geral e emocional, proporcionando aprendizagens e sentido de propósito aos participantes mais velhos (Carvalho et al., 2022; Teater, 2016).

Na avaliação geral do projeto, as participantes contribuíram bastante para a sua avaliação crítica, assinalando pontos a melhorar a possíveis soluções. Refletiu-se acerca do horário no qual decorreram as atividades, período extracurricular após as aulas, o que por vezes se refletia no cansaço das crianças. Assinalou-se o reduzido número de crianças a participar e o incumprimento do horário definido, por parte de alguns encarregados de educação que por vezes iam buscar as crianças mais cedo. Neste sentido, as participantes salientam a importância de uma maior sensibilização dos pais para os projetos

intergeracionais, acreditando que seja uma mais-valia para o aumento do número de participação de crianças: “*E era bom que os pais, que houvesse a possibilidade de os pais perceberem melhor o objetivo e o enriquecimento para as crianças.*”. (MF74F). Da mesma forma, a sensibilização dos professores e integração dos mesmos nos projetos: “*Eu achei que os professores estavam ausentes. Eles também acabam e vão embora, mas eles também deviam estar dentro do projeto e saber disso.*” (BR85F); assim como integração da Universidade Sénior e os seus técnicos, são pontos importantes mencionados pelas participantes: “*Eu penso que aí é que tem de começar os projetos. Sensibilizar as escolas e fazer as reuniões com os pais e sensibilizá-los. Eu penso que tem de começar é nas universidades. Portanto fazer parte das aulas, dos alunos.*” (MF74F).

O modelo de atividades, que distingue este projeto enquanto projeto intergeracional, é avaliado de forma positiva pelas participantes: “*Eu penso que sim porque, entretanto, nós demos a ideia. As crianças receberam e nós harmonizamos tudo para que todos nós no sentíssemos bem.*” (MA72F). No entanto, as participantes não demonstraram muito interesse na construção de atividades em conjunto e nos seus pontos positivos, uma vez que encararam este momento como uma oportunidade de as crianças expressarem as suas ideias: “*Eu acho que é um modelo muito interessante porque é um modelo que agrada às crianças, sobretudo, se a gente está ali para conviver com elas temos que fazer coisas que elas gostem e que elas apreciem e que elas colaborem, não é?*” (BR85F). Apesar da avaliação positiva, tal como em outros momentos do projeto, a preocupação central das participantes mais velhas era realmente o bem-estar das crianças, expressando vontade de lhes agradar, ainda que o objetivo fosse criar oportunidades para que todos se sentissem ouvidos.

As participantes não consideram que tenha havido reforço de idadismo ou atitudes idadistas ao longo das atividades intergeracionais. A única situação relatada refere-se à participante que relata a situação da criança que a chamou “velha”, num momento de transição entre o começo de uma sessão intergeracional, durante o qual as senhoras se cruzavam com crianças que se encontravam a realizar outra atividade. No entanto, apesar do relato ser breve, permite perceber qual o papel e posicionamento das crianças que integravam as atividades intergeracionais: “*Eu também queria dizer só mais uma coisa. Quando eu tive essa experiência do tal menino que me chamou velha. Depois apareceram os do nosso grupo. Não ouviram, nem lhes fui contar. Mas achei imensa graça que todas as amigas de cada um deles, pelo menos de alguns. “Venham conhecer aqui as senhoras”. Apresentaram-me novas crianças.*” (MHU76F). O posicionamento das crianças relativamente à situação, apresentando as participantes mais velhas a outras crianças suas amigas, mas também às suas famílias “*Estava a despedir a ver se os via, porque eles vêm ter connosco, e vai uma das meninas assim “Oh mãe, esta é a Maria, Maria esta é a minha mãe, beijinhos.*” (MA72F), espelha uma vontade de integração das pessoas mais velhas nas suas vidas.

Algumas atividades foram referidas como momentos nos quais as participantes se desafiaram a si mesmas, no sentido de sair da sua zona de conforto ou fazer coisas das quais não gostavam tanto, como pintar, cantar ou representar. Ainda que este desafio não se relacione necessariamente com

autopercepções idadistas, em algumas atividades registou-se uma quebra de expectativas individuais, sendo o exemplo mais expressivo desta situação, a atividade de ginástica: “(...) *eu nunca fui muito para ginásticas nem para jogos nem para estas coisas. Já no tempo em que estava na escola. Mas fiz aquilo que podia fazer, não me senti assim muito à vontade porque achava que estava a fazer mal, mas participei e pronto. (...) Até contei às minhas filhas e às minhas netas e elas ficaram todas entusiasmadas.*” (IP88F).

As participantes relataram expectativas que tinham em relação às crianças: “*Não pensei que o comportamento fosse assim. Quer dizer, estava com receio... estar quietinhos sentados.*” (IP88F); “*Eu achei que eles fossem um pouco indiferentes, que não ligassem muita importância.*” (MHU76F). Consideram que o projeto intergeracional teve impacto na forma como as crianças percebem as pessoas mais velhas, sendo que o seu comportamento impressionou as participantes mais velhas: “(...) *havia ali uma harmonia, eles recebiam-nos com abraços, com beijinhos. Na minha opinião, eu penso e quase que tenho a certeza de que quando eles tiverem a nossa idade, ao longo da vida deles (...) eles não vão esquecer esta experiência.*” (MF74F).

Outras participantes identificaram benefícios do projeto para os mais novos: “*Mas eles, se mostram extremamente... eu percebi que eles estavam felizes. O ego deles... eles estavam com o ego muito em cima, a autoestima deles... maravilhoso...*” (SP71F). As participantes relatam uma melhoria da autoestima de todos os participantes ao longo do projeto:

BR85F: “*Agora o tempo que dispusemos, que foi um tempo de qualidade! Um tempo ótimo, e que de certa maneira, a nossa autoestima foi elevada!*”

SP71F: “*E a autoestima das crianças também!*”

BR85F: “*Eu penso que sim! Pela felicidade que demonstraram.*”

Em relação aos impactos no projeto, as participantes relataram melhoria da autoestima, um “regressar à infância”, e felicidade por terem participado no projeto. Consideram que o projeto teve impactos positivos na autoestima das crianças e forma como percebem as pessoas mais velhas, expressando vontade de continuar os encontros. Uma participante partilhou a importância que o contacto intergeracional teve para si num momento pessoal, mais vulnerável, ao longo das sessões intergeracionais.

## **1. Reflexão crítica**

O estudo do idadismo é constituído por diferentes segmentos e questões teóricas, relacionadas com o facto de ser um preconceito transversal a todas as faixas etárias, estando-lhe associadas diferentes interseções passíveis de serem analisadas. No presente trabalho, os participantes mais velhos identificaram alguns dos desafios, enumerados enquanto fatores que afetam ou afetaram a sua qualidade de vida em algum momento. Verificou-se que estão conscientes em relação ao preconceito idadista e as suas consequências, e identificam as alterações nos modos de vida como responsáveis pelo um afastamento geracional. Consideram que este afastamento geracional é marcado pela falta de empatia

das gerações mais novas e agravado pelo desenvolvimento das tecnologias que as gerações mais velhas não conseguem acompanhar.

O trabalho reforçou a importância da interseccionalidade para a análise do fenómeno do envelhecimento e construção de políticas públicas. O facto dos participantes do projeto se referirem às “pessoas idosas”, na terceira pessoa, não se incluindo nesse grupo, reflete a existência de diferentes grupos dentro desta faixa etária. O avanço do estudo das interseções com o idadismo, permitirá analisar o preconceito tendo em conta diferentes contextos socioeconómicos, o que se torna essencial para a construção de soluções.

Em relação à promoção da intergeracionalidade enquanto possível atenuante para o problema do idadismo, projetos e iniciativas intergeracionais têm demonstrada evidências de sucesso e benefícios para os participantes, como foi abordado no subcapítulo “Intergeracionalidade”. No entanto, a avaliação e produção científica em relação a estes projetos é reduzida, tornando-se um obstáculo ao desenvolvimento científico e prático nesta área. O desenvolvimento de iniciativas e projetos intergeracionais, tem de considerar uma análise de perspetivas individuais dos seus participantes, assim como motivações para a participação e não participação, e críticas.

As iniciativas e práticas intergeracionais podem conduzir à alteração de valores e perceções, podendo ter impacto positivo na alteração de perceções preconceituosas (Antonucci, 2001), sendo esse o resultado esperado para este projeto. Apesar de não ser possível verificar uma alteração nas perceções dos participantes, através da análise longitudinal das respostas do inquérito por questionário, a avaliação do projeto foi positiva, relatando-se no último segundo grupo focal, após os encontros intergeracionais, um aumento da autoestima, felicidade, sentimento de realização, aprendizagem e desafio de capacidades.

O foco principal das iniciativas e projetos intergeracionais deve ser a criação de laços e aproximação de gerações, e as atividades a desenvolver são uma parte deste objetivo principal. Neste sentido, as iniciativas beneficiariam com a integração da intergeracionalidade como componente essencial nos currículos dos alunos das Universidades Séniores e escolas, permitindo aos participantes, famílias, professores e educadores, uma visão mais informada acerca dos seus benefícios e implicações, e conferindo um carácter mais regular proporcionando a criação de laços entre participantes.

A construção colaborativa das atividades desenvolvidas no Projeto Intergeracional apresentado, permitiu uma colaboração que tem em conta as limitações e vontades de todos, através de um exercício de reflexão, no qual o dinamizador do projeto desempenha um papel fundamental. O modelo procurou evitar a infantilização das atividades para as pessoas mais velhas, no entanto, estes assumiram um papel de cedência perante as crianças, expressando pouco as suas vontades. A consciencialização de que os projetos significam trocas de aprendizagens entre gerações, através da consolidação de conhecimento nos currículos escolares, pode ser um caminho para uma igual integração de todos os participantes nos projetos. Por outro lado, a integração da intergeracionalidade e iniciativas semelhantes nos currículos

escolares, é uma possibilidade que permite um diálogo mais próximo entre a aprendizagem escolar, os participantes e as famílias, proporcionando os esclarecimentos necessários para a inclusão de todos.

No contexto português, as respostas ao envelhecimento, só recentemente procuram a inclusão da intergeracionalidade enquanto componente estrutural. O desenvolvimento de iniciativas em contexto de respostas sociais destinadas a diferentes faixas etárias, abre caminho para uma aproximação de respostas sociais, diminuindo a separação por faixas etárias e permitindo uma aproximação entre gerações. Em contexto de atividades de tempos livres, educação infância, pré-escolar e respostas destinadas aos idosos, existem atualmente diversas instituições que integram respostas sociais nos mesmos edifícios, tendo a possibilidade de conciliar diversos serviços, promovendo a aproximação.

Neste sentido, o poder local, assim como os diretores técnicos de instituições e técnicos de educação, desempenham um papel essencial na aproximação entre respostas, o que abre caminho para novas formas de encarar respostas sociais destinadas à infância e ao envelhecimento, priorizando a intergeracionalidade.

O presente Projeto Intergeracional procurou analisar o impacto intergeracional no idadismo em relação às pessoas mais velhas. Para além deste objetivo principal, o projeto procurou colocar os participantes no centro da decisão e construção de atividades, sendo uma intervenção baseada nas opiniões e preferências dos participantes. A sua avaliação, elaborada através das avaliações críticas dos participantes, observações e resultados, revelou algumas limitações gerais e práticas que devem ser analisadas.

## **2. Limitações do Projeto**

O Projeto Intergeracional apresentou algumas limitações gerais que devem ser analisadas permitindo uma avaliação completa e reflexões tendo em conta perspetivas futuras.

Em termos dos participantes mais velhos, é importante reforçar a ideia de homogeneidade do grupo, constituído exclusivamente por elementos do sexo feminino, o que reflete uma dificuldade do recrutamento de indivíduos do sexo masculino para estas iniciativas. A proporção de elementos do sexo feminino, vai ao encontro de conclusões de alguns estudos relativamente à participação das pessoas mais velhas em atividades de lazer após a reforma (Davidson et al., 2003; Russell, 2007). A presença de mulheres em Universidades Séniores e atividades de lazer, é mais expressiva do que a presença masculina. Os estudos levados a cabo por Davidson e Russel consideram que o reduzido envolvimento masculino se deve à feminização das organizações e das atividades apresentadas.

Esta limitação evidencia uma necessidade de reflexão acerca das motivações deste afastamento, e formas de atração de indivíduos do sexo masculino. Os alunos da Universidade Sénior, apesar de se enquadrarem na faixa etária adequada à participação neste projeto, integram um grupo bastante específico dentro da faixa etária das pessoas com mais de 65 anos em Portugal. Assim, o recrutamento de alunos da Universidade Sénior, pressupôs desde o início, um grupo de participantes mais velhos

naturalmente mais ativos, e, portanto, com características bastante específicas diferentes de um utente de um lar ou centro de dia.

É natural, portanto, que os resultados do projeto sejam influenciados pelas características específicas dos grupos de cada faixa etária, sendo que é essencial ter em conta essas mesmas características que estarão associadas a vantagens e desvantagens ao longo da análise.

### **3. Limitações da Implementação do estudo/projeto**

O número de autorizações de participação dos encarregados de educação das crianças, refletiu uma necessidade de maior inclusão das famílias nos projetos intergeracionais. Os projetos e iniciativas beneficiariam com a inclusão de uma sessão de esclarecimento para os encarregados de educação e crianças, garantindo o esclarecimento em relação aos benefícios e importância destas iniciativas, incluindo as famílias no processo de aprendizagem.

O Projeto apresentou ainda algumas limitações na planificação com a escolha de espaços e horários. O horário semanal para as sessões de atividade, assim como os espaços, revelaram-se pouco benéficos para a dinamização deste tipo de iniciativas, no entanto eram as únicas alternativas tendo em conta os horários e disponibilidades. A inclusão destes projetos nos currículos dos alunos de ambas as respostas sociais, revela-se bastante positiva, inclusive na própria freguesia que regista uma maior participação das crianças quando as iniciativas decorrem em horário escolar, uma vez que são obtidas mais autorizações por parte dos pais. Ainda em relação à planificação, registaram-se algumas ausências ao longo das sessões de atividades, por razões de doença, justificadas pela altura do ano na qual decorreu o projeto. Neste sentido, os projetos intergeracionais devem beneficiar com a realização nas meias estações, outono e primavera. Também a frequência dos encontros intergeracionais nas iniciativas, revela-se um elemento essencial para a criação de laços intergeracionais

## **Conclusão**

O programa de atividades intergeracionais apresentado, procurou analisar a relação entre o idadismo e a intergeracionalidade tendo em conta os significados que os participantes atribuem à idade e ao envelhecimento (objetivo I); experiências de discriminação e difusores de práticas e comportamentos idadistas (objetivo II); e situações e elementos que proporcionem quebra ou reprodução de preconceito (objetivo III). O Projeto procurou ainda uma avaliação crítica contando com as apreciações dos participantes (objetivo IV), colocando-os no centro da decisão de vários aspetos da planificação. A inclusão de uma sessão de construção colaborativa das atividades entre as duas faixas etárias, permitiu que os participantes expressassem as suas preferências em relação ao que iriam realizar em conjunto ao longo de 7 semanas.

As características sociodemográficas do grupo de participantes mais velhos, influenciam em grande parte os significados que estes atribuem ao envelhecimento, assim como as suas experiências de discriminação. Neste sentido, é necessário ter em conta os perfis sociodemográficos e discursos dos participantes de programas e iniciativas intergeracionais, analisando as suas necessidades e direcionando os objetivos e conteúdo de iniciativas nesse sentido.

Neste projeto intergeracional, tanto os mais novos como os mais velhos contribuíram para a reprodução e reforço de idadismos, através dos seus comportamentos que muitas vezes reproduzem estereótipos associados ao preconceito. No entanto, no contacto intergeracional revelou-se fundamental para a desmistificação de preconceções associadas à idade, reforçando a importância da educação intergeracional no sentido da reflexão e diálogo em grupo (Palmeirão & Menezes, 2009; Cabral & Macuch, 2017).

A educação intergeracional desempenha um papel fundamental neste sentido, tendo-se revelado essencial para a reflexão e diálogo em grupo contribuindo para a desconstrução de estereótipos (Palmeirão & Menezes, 2009; Cabral & Macuch, 2017).

Por fim, é necessário refletir acerca da importância dos programas intergeracionais para as políticas públicas. Nas sociedades modernas, nas quais os modos de vida agravam cada vez mais o fosso geracional, é importante investir em respostas sociais mais inclusivas e que proporcionem convívio social. Respostas sociais que procuram responder aos mesmos desafios podem ser encaradas como transversais a todas as idades, evitando a segmentação, proporcionando poupança de recursos, aproximação de gerações e redução de preconceitos.

## Bibliografia

- Afonso, R. M., & Branco, M. L. (2010). CONSIDERAÇÕES SOBRE OS PROGRAMAS INTERGENERACIONAIS EM PORTUGAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 4, núm. 1, 2010, pp. 751-756. . . ISSN.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327078.pdf>
- Altman, A. (2011). *Stanford encyclopedia of philosophy*. En: Zalta ED, director.
- Antonucci, T. C. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control.  
<https://psycnet.apa.org/record/2001-18327-016>
- Avers, D., Brown, M., Chui, K. K., Wong, R. A., & Lusardi, M. (2011). Use of the Term “Elderly”. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 34(4), 153.  
<https://doi.org/10.1519/JPT.0b013e31823ab7ec>
- Avô, P. (2009). *Portal do Avô: Notícia: 85: «Vovóteca»—Histórias partilhadas entre avós e netos*.  
<https://www.portaldoavo.com.pt/noticiasn.php?id=85>
- Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (Eds.). (2018). *Contemporary Perspectives on Ageism*.  
<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-73820-8>
- Baars, J. (1991). The challenge of critical gerontology: The problem of social constitution. *Journal of Aging Studies*, 5(3), 219–243.  
[https://doi.org/10.1016/0890-4065\(91\)90008-G](https://doi.org/10.1016/0890-4065(91)90008-G)
- Bal, A. C., Reiss, A. E. B., Rudolph, C. W., & Baltes, B. B. (2011). Examining positive and negative perceptions of older workers: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(6), 687–698.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbr056>
- Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24(3), 243–245.  
<https://doi.org/10.1007/s12603-020-1323-6>
- Bernard, M, and Scharf, T (2007) Critical perspectives on ageing societies. In Bernard, M and Scharf, T (eds) *Critical Perspectives on Ageing Societies*. Bristol: The Policy Press, pp 3-12  
DOI:[10.3384/ijal.1652-8670.0942I](https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.0942I)
- Bond, J., Coleman, P., & Peace, S. M. (1993). *Ageing in Society: An Introduction to Social Gerontology*. SAGE.
- Butler, R. N. (1980). *Ageism: A Foreword—Butler—1980—Journal of Social Issues—Wiley Online Library*.  
<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1980.tb02018.x>

- Carneiro, R., Chau, F., Soares, C., Fialho, J. de S., & Sacadura, M. J. (2012). População idosa e a situação de isolamento. *Povos e Culturas*, 16, Artigo 16. <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2012.8903>
- Carta Social. (2021). *CARTA SOCIAL Rede de Serviços e Equipamentos—Relatório 2021*. <https://www.cartasocial.pt/relatorios>
- Carvalho, M. I., Póvoa, M. J., Neves, M., Bernardo, J., Loureiro, R., Bernardes, R. A., Almeida, I. F., Santana, E., & Silva, R. (2022). *Intergenerationality Programs—Between Children and Older Adults—For Portuguese Population: A Scoping Review*. <https://www.mdpi.com/2039-4403/12/4/81>
- Chang, E.-S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S.-Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(1), e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Chou, R. J.-A., & Choi, N. G. (2011). Prevalence and correlates of perceived workplace discrimination among older workers in the United States of America. *Ageing & Society*, 31(6), 1051–1070. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001297>
- Ciências, A. (2023). *Dicionário da Linha Portuguesa Contemporânea*. Verbo.
- Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557–576. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- Cuddy, A. J. C., & Fiske, S. T. (2002). Doddering, but Dear: Process, Content, and Function in Stereotyping of Older Persons. Em *Amazon.com: Ageism, second edition: Stereotyping and Prejudice against Older Persons (A Bradford Book): 9780262533409: Nelson, Todd D.: Livros*. <https://www.amazon.com/Ageism-Stereotyping-Prejudice-against-Bradford/dp/0262533405>
- Cuddy, A. J. C., Norton, M. I., & Fiske, S. T. (2005). This Old Stereotype: The Pervasiveness and Persistence of the Elderly Stereotype. *Journal of Social Issues*, 61(2), 267–285. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00405.x>
- Davidson, K., Daly, T., & Arber, S. (2003). Older Men, Social Integration and Organisational Activities. *Social Policy and Society*, 2, 81–89. <https://doi.org/10.1017/S1474746403001118>
- Desmette, D., & Gaillard, M. (2008). When a «worker» becomes an «older worker»: The effects of age-related social identity on attitudes towards retirement and work. *The Career Development International*, 13(2), 168–185. <https://doi.org/10.1108/13620430810860567>

- Donizzetti, A. R. (2019). Ageism in an Aging Society: The Role of Knowledge, Anxiety about Aging, and Stereotypes in Young People and Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1329.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16081329>
- Elliott O'Dare, C., TIMONEN, V., & Conlon, C. (2017). Intergenerational friendships of older adults: Why do we know so little about them? *Ageing and Society*, 39, 1–16.  
<https://doi.org/10.1017/S0144686X17000800>
- Estes, C. L. (2001). *Social Policy and Aging: A Critical Perspective*. SAGE.
- Eurobarometer, S. (2019). *Discrimination in the European Union—Setembro 2019— Eurobarometer survey*.  
<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2251>
- Europeu, P. (2012, janeiro 12). 2012: Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações | Atualidade | Parlamento Europeu.  
<https://www.europarl.europa.eu/news/pt/headlines/eu-affairs/20120106STO34946/2012-ano-europeu-do-envelhecimento-activo-e-da-solidariedade-entre-geracoes>
- Eurostat. (2021). *More than a fifth of the EU population are aged 65 or over*.  
<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210316-1>
- Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO EM PORTUGAL Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*.  
<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/24456?locale=en>
- Garstka, T. A., Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., & Hummert, M. L. (2004). How Young and Older Adults Differ in Their Responses to Perceived Age Discrimination. *Psychology and Aging*, 19(2), 326–335.  
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.326>
- Gibbons, H. M. (2016). Compulsory youthfulness: Intersections of ableism and ageism in “successful aging” discourses. *Review of disability studies: An international journal*, 12(2 & 3).  
<https://www.rdsjournal.org/index.php/journal/article/view/574>
- Guerreiro, C. (2019). *Os novos velhos*.  
<https://www.ffms.pt/pt-pt/atualmentes/os-novos-velhos>
- Harding, R., & Peel, E. (Eds.). (2017). *Ageing and sexualities: Interdisciplinary perspectives*. Taylor & Francis.  
<https://doi.org/10.4324/9781315566207>
- Harris, K., Krygsman, S., Waschenko, J., & Laliberte Rudman, D. (2018). Ageism and the Older Worker: A Scoping Review. *The Gerontologist*, 58(2), e1–e14.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnw194>

- Henchoz, K., Cavalli, S., & Girardin, M. (2008). Health perception and health status in advanced old age: A paradox of association. *Journal of Aging Studies*, 22(3), 282–290.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2007.03.002>
- Hillier, S. M., & Barrow, G. M. (2014). 4 Theories in Social Gerontology. Em *Aging, the Individual, and Society*.  
 Downloads/1587392204-theories-of-aging-notes%20(2).pdf
- Holman, D., & Walker, A. (2021). *Understanding unequal ageing: Towards a synthesis of intersectionality and life course analyses.* *European Journal of Ageing*.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-020-00582-7>
- Hooyman, N. R., & Kiyak, H. A. (2008). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective*. Pearson Education.  
<https://psycnet.apa.org/record/1988-97940-000>
- INE, I. N. de Es. (2011). *Censos 2011*.
- INE, I. N. de Es. (2020). *População em Portugal poderá passar dos atuais 10,3 milhões para 8,2 milhões em 2080. Contudo, na Área Metropolitana de Lisboa e no Algarve a população residente poderá aumentar—2018 – 2080*.
- INE, I. N. de Es. (2021). *Censos, 2021*.
- Iversen, T. N., Larsen, L., & Solem, P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nordic Psychology*, 61, 4–22.  
<https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>
- Krekula, C., Nikander, P., & Wilińska, M. (2018). Multiple marginalizations based on age: Gendered ageism and beyond. *Contemporary perspectives on ageism*, 33-50.  
[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-73820-8\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-73820-8_3)
- Klein, S. (2012). *Action Research Methods: Plain and Simple*. Springer.  
<https://link.springer.com/book/10.1057/9781137046635>
- Koshy, V. (2005). *Action Research for Improving Practice: A Practical Guide*. SAGE.
- Kuehne, V. S. (2003). *The State of Our Art: Intergenerational Program Research and Evaluation: Part One*.  
[https://www.researchgate.net/publication/233194156\\_The\\_State\\_of\\_Our\\_Art](https://www.researchgate.net/publication/233194156_The_State_of_Our_Art)
- Levy, B. R., & Banaji, M. R. (2002). Implicit ageism. *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons, 2004*, 49-75.  
<https://psycnet.apa.org/record/2002-02292-003>
- Maia, C. (2021). Perceções de envelhecimento e construção social da velhice. *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. I, 169–178.  
<https://doi.org/10.34640/universidademadeira2021maia>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*.

- <https://www.ffms.pt/pt-pt/livraria/discriminacao-da-terceira-idade>
- Minkler, M. (1996). Critical Perspectives on Ageing: New Challenges for Gerontology. *Ageing and Society*, 16, 467-487  
<https://doi.org/10.1017/S0144686X00003639>
- Nazzaro, A. M., & Strazzabosco, J. (2009). Group dynamics and team building. *World Federation of Hemophilia*.  
<https://ojs.unimal.ac.id/ijevs/article/view/2304>
- Newman, S. (1997). *Intergenerational Programs: Past, Present, and Future*. Taylor & Francis.
- O'Hara, N. (2014). *Sugestão de citação: Consórcio do Projeto TOY (2014). O TOY na Prática, Leiden: Projeto TOY*.
- OPJovemPortugal, E. (2018). *OPJP - Orçamento Participativo Jovem (OP Jovem)*. OPJP - Orçamento Participativo Jovem (OP Jovem).  
<https://opjovem.gov.pt/adota-um-avoavo6>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2022). *Relatório mundial sobre o idadismo*.
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2021). *Envelhecimento Saudável*.
- PAII. (1994). *Programa de Apoio Integrado a Idosos—PAII - Resolução do Conselho de Ministros nº 91/2001 de 06-08-2001—BDJUR*.  
[http://bdjur.almedina.net/item.php?field=node\\_id&value=307172](http://bdjur.almedina.net/item.php?field=node_id&value=307172)
- Palmore, E. (2001). The Ageism Survey: First Findings. *The Gerontologist*, 41(5), 572–575.  
<https://doi.org/10.1093/geront/41.5.572>
- Paúl, C. (2012). *Solidão em pessoas mais velhas*.
- Pew Internet and American Life Project. (2005). *The mainstreaming of online life*.
- Quinlan, N., & O'Neill, D. (2008). “Older” or “Elderly”—Are Medical Journals Sensitive to the Wishes of Older People? *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(10), 1983–1984.  
<https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.01913.x>
- Rede Social de Lisboa. (2016). *II DIAGNÓSTICO SOCIAL DE LISBOA 2015-2016*.
- Robb, C., Chen, H., & Haley, W. E. (2002). Ageism in mental health and health care: A critical review. *Journal of Clinical Geropsychology*, 8, 1–12.  
<https://doi.org/10.1023/A:1013013322947>
- Robinson, T., Gustafson, B., & Popovich, M. (2008). *Perceptions of negative stereotypes of older people in magazine advertisements: Comparing the perceptions of older adults and college students | Ageing & Society | Cambridge Core*.  
<https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/abs/perceptions-of-negative-stereotypes-of-older-people-in-magazine-advertisements-comparing-the-perceptions-of-older-adults-and-college-students/E05D814F986B069EE033D0AE5791550C>

- Rodrigues, E. V. (2010). *O Estado e as Políticas Sociais em Portugal: Discussão teórica e empírica em torno do Rendimento Social de Inserção*.
- Russell, C. (2007). What Do Older Women and Men Want?: Gender Differences in the ‘Lived Experience’ of Ageing. *Current Sociology*, 55(2), 173–192. <https://doi.org/10.1177/0011392107073300>
- Sander, M., Oxlund, B., Jespersen, A., Krasnik, A., Mortensen, E. L., Westendorp, R. G. J., & Rasmussen, L. J. (2015). The challenges of human population ageing. *Age and Ageing*, 44(2), 185–187. <https://doi.org/10.1093/ageing/afu189>
- Seefeldt, C. (2008). *Intergenerational Programs—Impact on Attitudes*.
- Snape, E., & Redman, T. (2003). Too Old or Too Young? The Impact of Perceived Age Discrimination. *Human Resource Management Journal*, 13, 78–89. <https://doi.org/10.1111/j.1748-8583.2003.tb00085.x>
- SNS, S. N. de S. (2017). *Consulta Pública—Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável*. <https://www.sns.gov.pt/2017/07/31/consulta-publica-estrategia-nacional-para-o-envelhecimento-ativo-e-saudavel/>
- Soares, G. da S. (2018, setembro 26). PERCEPÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS INTERGERACIONAIS A visão dos profissionais. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/83491>
- STOPDIDADISMO. (2023). *A PALAVRA “IDADISMO” CONSTA DO NOVO DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA*.
- Swift, H. J., Abrams, D., Lamont, R. A., & Drury, L. (2017). The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes toward age can be a barrier to active aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 195–231. <https://doi.org/10.1111/sipr.12031>
- Taylor, D., & Richards, D. (2019). Triple jeopardy: Complexities of racism, sexism, and ageism on the experiences of mental health stigma among young Canadian Black Women of Caribbean descent. *Frontiers in Sociology*, 4, 43. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2019.00043>
- Teater, B. (2016). Intergenerational Programs to Promote Active Aging: The Experiences and Perspectives of Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 40(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/01924788.2016.1127041>
- Telzer, E. H., Dai, J., Capella, J. J., Sobrino, M., & Garrett, S. L. (2022). Challenging stereotypes of teens: Reframing adolescence as window of opportunity. *American Psychologist*, 77(9), 1067–1081. <https://doi.org/10.1037/amp0001109>

- TOY, P. (2014). *Reweaving the tapestry of the generations: An intergenerational learning tour through Europe* | *Research Connections*.  
<https://www.researchconnections.org/childcare/resources/28490>
- Uhlenberg, P. (1992). Population Aging and Social Policy. *Annual Review of Sociology*, 18(1), 449–474.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.002313>
- UNESCO. (2001). *School-based intergenerational programs—UNESCO Digital Library*.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000200481>
- Vauclair, C.-M., Lima, M. L., Abrams, D., Swift, H. J., & Bratt, C. (2016). What do older people think that others think of them, and does it matter? The role of meta-perceptions and social norms in the prediction of perceived age discrimination. *Psychology and Aging*, 31(7), 699–710.  
<https://doi.org/10.1037/pag0000125>
- Villas-Boas, S., Ramos, N., Amado, J., Oliveira, A., & Montero, I. (2017). A redução de estereótipos e atitudes negativas entre gerações—O contributo da educação intergeracional. *Laplage em Revista*, 3(3), 206–220.
- Walker, J. B., Dale Dannefer, Chris Phillipson, Alan (Ed.). (2006). Introduction: Critical Perspectives in Social Gerontology. Em *Aging, Globalization and Inequality*. Routledge.
- Walsh, A. (2019). Giving permission for adults to play. *Journal of Play in Adulthood*, 1(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.3316/informit.660004179753289>
- Wheeler, S. C., & Petty, R. E. (2001). *The Effects of Stereotype Activation on Behavior: A Review of Possible Mechanisms*.
- Wilmoth, J., & Ferraro, K. (2007). *Gerontology: Perspectives and Issues, Third Edition*. Springer Publishing Company.
- World Health Organization. (2020). *Basic Documents, World Health Organization*.
- World Health Organization. (2019). *Envelhecimento*.

## Anexos

### Anexo A- Formulário de Consentimento Informado UAS

---

#### Formulário de Consentimento Informado

Título da Pesquisa: “Projeto de Intervenção: Mitigar o idadismo por meio de práticas intergeracionais”

Autor(a): Ema Oliveira

Instituição de Ensino: Iscte- Instituto Universitário de Lisboa

Mestrado em Políticas Públicas

Resumo da pesquisa:

**Resumo:** O idadismo, preconceito com base na idade, caracteriza-se por atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos, afetando sobretudo as pessoas idosas. Os estereótipos e preconceitos relativos ao envelhecimento, exercem um duplo efeito negativo, por um lado nos idosos, e por outro na implementação de políticas que respondam de forma adequada aos desafios do envelhecimento populacional. Tendo em vista o envelhecimento da população portuguesa, o combate ao idadismo torna-se essencial, sendo necessário desenvolver ações que contribuam para a integração social das pessoas mais velhas na comunidade. As políticas intergeracionais têm demonstrado evidências de sucesso no que diz respeito à promoção do bem-estar e práticas de interação social positivas, podendo ser uma ferramenta importante no combate ao idadismo. Este projeto, propõe uma intervenção baseada na ~~co-construção~~ de atividades intergeracionais através de encontros entre duas respostas sociais, a Universidade Sénior e a Componente de Apoio à Família (CAF), na freguesia de Alcântara. Procura-se promover a conexão entre gerações, de forma a promover o envolvimento das pessoas idosas na comunidade reduzindo preconceitos e estereótipos acerca da velhice e processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Idadismo; ~~intergeracionalidade~~; Envolvimento social.

**Objetivos:** Promover o contacto entre pessoas de faixas etárias diferentes que, apesar de serem residentes de uma mesma freguesia, têm poucas oportunidades para estarem juntos. Este encontro será proporcionado através da realização de um workshop colaborativo para a construção de atividades intergeracionais das quais ambos irão usufruir. Pretende-se analisar o contacto entre os grupos, de forma a perceber qual o impacto de interações intergeracionais nas percepções dos participantes acerca da velhice e do processo de envelhecimento. Pretende-se ainda perceber quais as potencialidades de programas e iniciativas intergeracionais, na promoção do envolvimento social da pessoa idosa e convivência de diferentes gerações.

**A sua participação é muito importante!**

**Participantes na pesquisa:** A intervenção contará com a participação voluntária de cerca de 15 alunos da Universidade Alcântara Sénior (UAS), e 15 alunos que integram a Componente de Apoio à Família (CAF) da escola Raúl Lino.

**Envolvimento na pesquisa:** Ao participar nesta intervenção, consentirá com:

- Preenchimento de dois inquéritos por questionário, um a realizar antes e outro após a intervenção;
- Participação num workshop de cocriação de atividades intergeracionais, e participação nessas mesmas atividades.
- Eventualmente, pode ainda ser selecionado para uma entrevista individual.

Tem liberdade de recusar participar nas atividades e/ou workshop, se assim entender. Pode desistir e voltar a participar em qualquer fase da pesquisa sem qualquer prejuízo. Ninguém será obrigado a participar em atividades com as quais não se sinta confortável.

Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa. A intervenção será sempre acompanhada por uma pessoa de referência do CAF, mais próxima das crianças, e uma pessoa de referência da Universidade Sénior, próxima dos seniores.

**Plano de atividades:** As atividades serão organizadas em 7/8 sessões a decorrer após o horário escolar de ambos os grupos. Serão construídas tendo em conta os temas principais: expressão dramática, expressão plástica, jogos, leitura e fotografia. Estes temas, são

flexíveis servindo sobretudo para orientar a reunião de co-criação do cronograma entre os dois grupos, criando uma sessão na qual possam expressar os seus gostos e preferências e discuti-los entre si.

**Confidencialidade:** As informações recolhidas ao longo do estudo (anotações, inquérito e eventual gravação da entrevista) são confidenciais. Somente a aluna que está a realizar a investigação e os (as) orientadores terão conhecimento dos dados.

Não iremos tirar fotografias nem gravar vídeos.

Este trabalho será orientado pelo Professor Doutor Gustavo Sugahara e Professora Doutora Marta Matos, a ser entregue em outubro de 2023, sendo que os resultados serão partilhados com a Junta da Freguesia.

Após estes esclarecimentos, declara que aceita participar nesta intervenção.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

CONTATOS: [eiaoa@iscte-iul.pt](mailto:eiaoa@iscte-iul.pt) e [Gustavo.Sugahara@iscte-iul.pt](mailto:Gustavo.Sugahara@iscte-iul.pt)

## Anexo B- Formulário de Consentimento Informado CAF



### Exmo. Encarregado de Educação

A Junta de Freguesia de Alcântara, a Universidade Sénior (UAS) e a Componente de Apoio à Família (CAF) da Escola Raul Lino, enquadrado no projeto académico do Mestrado em Políticas Públicas do ISCTE: “Projeto de Intervenção: Prevenção ou combate ao idadismo por meio de práticas intergeracionais”, propõe a realização de encontros entre estas duas respostas sociais que procuram proporcionar o contacto intergeracional entre idosos e crianças da freguesia,

Estas atividades contarão com a participação de alunos da Universidade Alcântara Sénior (UAS), e alunos que integram a Componente de Apoio à Família (CAF) da escola Raúl Lino.

As atividades serão organizadas em 6 sessões a decorrer após o horário escolar de ambos os grupos. Serão construídas tendo em conta os temas principais: expressão dramática, expressão plástica, jogos, leitura e fotografia. Estes temas, são flexíveis servindo sobretudo para orientar as atividades entre os dois grupos, criando uma sessão na qual possam expressar os seus gostos e preferências e discuti-los entre si.

### Normas de funcionamento:

As atividades serão realizadas na AAAF/CAF da escola Raul Lino

**Horário:** 5<sup>as</sup> Feiras - 17h15m às 18h00m

----- (entregar coordenador CAF) -----

Eu, \_\_\_\_\_, encarregado(a) de educação do aluno(a) \_\_\_\_\_, da turma \_\_\_\_ da escola \_\_\_\_\_, tomei conhecimento que o meu educando irá participar nas atividades intergeracionais promovidas pela Junta de Freguesia de Alcântara e autorizo a captação de imagens no âmbito do programa, com respeito pela legislação vigente e para uso exclusivo da Freguesia/Escola em ações de divulgação.

Assinalar com uma cruz no caso de **não autorizar** captação de imagem do seu educando

O(a) Encarregado(a) de Educação \_\_\_\_\_

## Anexo C- Debriefing

### **DEBRIEFING/EXPLICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO**

Muito obrigado por ter participado no estudo sobre idadismo e práticas intergeracionais. Recordo que os objetivos principais do estudo foram: (i) analisar as perceções das pessoas mais velhas em relação ao envelhecimento e à idade; (ii) perceber se existe circulação de estereótipos, preconceitos, e expetativas ao longo das atividades; (iii) identificar momentos de desafio ou reforço de idadismo e, por fim, (iv) identificar barreiras ou elementos que facilitam a quebra de preconceitos.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: Ema Oliveira, através do e-mail [eiaoa@iscte-iul.pt](mailto:eiaoa@iscte-iul.pt) ou Gustavo Sugahara, através do e-mail [Gustavo.Sugahara@iscte-iul.pt](mailto:Gustavo.Sugahara@iscte-iul.pt).

Se tiver interesse em aceder a mais informação sobre o tema do estudo, pode ainda consultar as seguintes fontes:

Relatório Mundial sobre o Idadismo, Organização Mundial da Saúde OMS: Completo: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55872>

Relatório Mundial sobre o Idadismo, Organização Mundial da Saúde OMS: Resumo Executivo: <https://www.who.int/pt/publications/i/item/9789240020504>

Mais uma vez, obrigado pela sua participação.

## Anexo D- Inquérito por Questionário

### Inquérito por questionário

NOME:

ANO NASCIMENTO:

GÉNERO:

ESCOLARIDADE COMPLETA:

1. Como se sente em relação à sua idade?

Indique numa escala de 1 a 5, sendo o nível 1 "sinto-me bastante mais novo" e o nível 5 "sinto-me bastante mais velho".

Mais novo	Exatamente da idade que tenho	Mais velho		
1	2	3	4	5

1. Alguma vez se sentiu discriminado/a pela sua idade?

Sim	
Não	
Não sei	

2. Alguma vez viu alguém ser discriminado por ter mais idade?

Sim	
Não	
Não sei	

3. Alguma vez se sentiu maltratado pela sua idade?

Sim	
Não	
Não sei	

4. Alguma vez sentiu que lhe faltaram ao respeito apenas pela sua idade?

Sim	
Não	
Não sei	

7. Por favor, selecione a opção de resposta que melhor corresponde a como se sente relativamente às seguintes afirmações.

	Completamente verdadeira	Parcialmente verdadeira	Parcialmente falsa	Completamente falsa
Quando as pessoas envelhecem precisam de reduzir as suas expectativas sobre o quão saudáveis podem ser.				
Ter mais dores e sofrimento faz parte do envelhecimento.				
O corpo humano é como um carro: Quando envelhece, fica desgastado.				
A cada ano que as pessoas envelhecem, os seus níveis de energia descem um pouco mais.				
Suponho que à medida que for envelhecendo, passarei menos tempo com amigos e familiares.				
A solidão é apenas algo que acontece quando as pessoas envelhecem.				
À medida que as pessoas envelhecem, preocupam-se mais.				
É normal estar deprimido quando se é velho.				
Suponho que à medida que for envelhecendo me tornarei mais esquecido/a.				

Ter dificuldade em lembrar nomes é algo que faz parte do envelhecimento.				
O esquecimento é uma consequência natural do envelhecimento.				
É impossível escapar à desaceleração mental que acontece com o envelhecimento.				

## Anexo E- Guião do 1º Grupo focal

### **Grupo Focal:**

Tema: “Projeto de Intervenção: Mitigar o idadismo por meio de práticas intergeracionais”

**Tema em discussão no Grupo Focal:** Estereótipos e Preconceitos: Atitudes Idadistas.

- 1- Idade que temos VS Idade que sentimos;
- 2- Discriminação nas suas várias formas;
- 3- Exclusão;
- 4- Saúde;
- 5- Vitalidade ou Energia;
- 6- Isolamento e solidão;
- 7- Ansiedade;
- 8- Mente;
- 9- Doenças mentais;

### **Regras:**

- As intervenções terão de ser feitas à vez, esperando que outro participante acabe para intervir. Deste a conversa será mais fluida e organizada permitindo a exposição de ideias sem interrupção, e a gravação ficará mais clara.

-Irão ser colocadas algumas questões relativamente aos temas presentes no questionário.

-Não existem respostas certas ou erradas. O importante é cada um expor o seu ponto de vista, experiências pessoais e opiniões ou apreciações.

-O grupo focal será orientado pelo moderador, estimulando a participação de todo o grupo. Haverá sempre pessoas mais participativas que outras e é necessário integrar todos os membros do grupo na discussão.

-Pode suceder-se o confronto de algumas perspetivas opostas, não sendo necessário que todos concordemos. Devemos respeitar a opinião e ideias de todos, essa diversidade é essencial.

**-A nossa discussão irá ser gravada. Vocês já deram o vosso consentimento em relação a isso no formulário, mas vou perguntar novamente. (indicar onde irei colocar os gravadores.)**

#### **1- Breve apresentação dos participantes;**

Para começar, muito simples, o que acharam deste questionário?

- 2- **Questão introdutória:** O questionário que acabaram de preencher, refere-se ao tema do idadismo que, como já entenderam, é um conceito central nesta pesquisa. O que é sabem ou o que entendem por este conceito?

O idadismo preconceito com base na idade que se reflete em atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos.

Segundo a OMS, refere-se a estereótipos (forma como pensamos), preconceitos (como no sentimos em relação a algo), e discriminação (como agimos), em relação aos outros e para nós próprios com base na idade.

3- **Idadismo:** Quem é que acham que é afetado pelo preconceito com base na idade?

(Acham que as crianças e/ou os jovens também podem ser afetados por este preconceito?)

De que forma?

Exemplos?

4- **Experiência Pessoal** Conseguem dar-me exemplos de situações e práticas idadistas? Podem ser pessoais ou outras que se lembrem e queiram partilhar.

Na vossa opinião, quais são os problemas que advém destas situações que acabamos de relatar?

5- **Idadismo—Pessoas mais velhas**

Em relação às pessoas mais velhas, de que forma isto vos afeta?

Acham que as pessoas mais velhas conseguem ser idadistas?

Porque que é que isso é um problema?

Já alguma vez deixou de fazer alguma coisa porque achou que não era adequado à sua idade?

6- **Questões do Questionário**

O questionário aborda diversas questões: idade que temos VS Idade que sentimos; discriminação nas suas várias formas; exclusão; saúde; vitalidade ou energia; isolamento e solidão; ansiedade; mente; doenças mentais.

(Ir buscar as questões que ainda não foram trabalhadas).

7- **Conclusões**

Tentar capturar experiências das perguntas anteriores. Um dos objetivos do projeto é... intergeracionalidade

O objetivo é intergeracionalidade. O que é que impede isso?

O que é acham mais difícil em ter contacto com os mais novos?

## Anexo F- Guião do 2º Grupo Focal

### **Grupo Focal:**

Vamos fazer uma discussão à semelhança da que fizemos no início do projeto, mas agora que o projeto está a terminar, vamos falar acerca dos encontros intergeracionais nos quais vocês participaram. O objetivo desta discussão é perceber o que correu bem ou mal e o que poderíamos ter feito melhor. E sobretudo perceber qual foi o impacto do projeto. Este é o objetivo principal do meu trabalho. O idadismo, preconceito em relação à idade, é uma forma de discriminação muito comum que pode ocorrer de forma muito óbvia ou de formas mais subtis.

A nossa conversa será estruturada em alguns tópicos principais que eu vou anunciando à medida que formos avançando. É importante tentar ouvir todos e evitar conversas paralelas. É claro que por vezes eu irei interromper e irei fazer um ronda pelas pessoas que estão menos participativas para todos participarmos.

Como estava no consentimento que vocês assinaram no início das atividades, eu irei gravar a nossa conversa para efeitos de análise para o meu trabalho. No final irei entregar um documento que tem algumas informações acerca do trabalho, contactos e também alguns artigos caso estejam interessadas em saber mais acerca deste tema.

### **1. Modelo de atividades**

- 1.1- As nossas atividades foram planificadas com base nas sugestões que foram feitas na nossa primeira reunião intergeracional, para que todos pudessem participar e escolher aquilo que queriam fazer, expressando os seus gostos e preferências. Qual a vossa opinião relativamente a este modelo de construção das atividades em conjunto?
- 1.2- Eram estas as atividades que esperavam? (Rever quais foram).
- 1.3- No decorrer das atividades houve alguma que vos fizesse sentir desconforto físico, ou que achassem pouco adequada, ou até que se tenham sentido mais inibidas de participar?

### **2. Idadismo, preconceitos e estereótipos**

As atividades procuraram reunir duas faixas etárias bastante diferentes, desafiando perceções que ambas têm em relação ao que é ser uma pessoa mais velha.

- 2.1- Considera que mudou a forma como encara a velhice e o envelhecimento, pessoalmente e na sociedade?
- 2.2- Sentiram que saíram da vossa zona de conforto no que toca às brincadeiras e conversas que tiveram com as crianças?
- 2.3- E em relação às crianças tinham algumas ideias preconcebidas acerca do seu comportamento e da sua forma de ser e de estar, que foram alteradas após o convívio?

2.4-Em algum momento sentiram preconceito em relação à vossa idade por parte das crianças ou entre vocês? E estereótipos? (Dar alguns exemplos se necessário).

### **3- Intergeneracionalidade**

3.1- Depararam-se com obstáculos ou situações mais complicadas ao longo das atividades? Seja entre vocês ou com as crianças?

3.2- Na vossa opinião quais os pontos positivos dos encontros que decorreram? E os negativos?

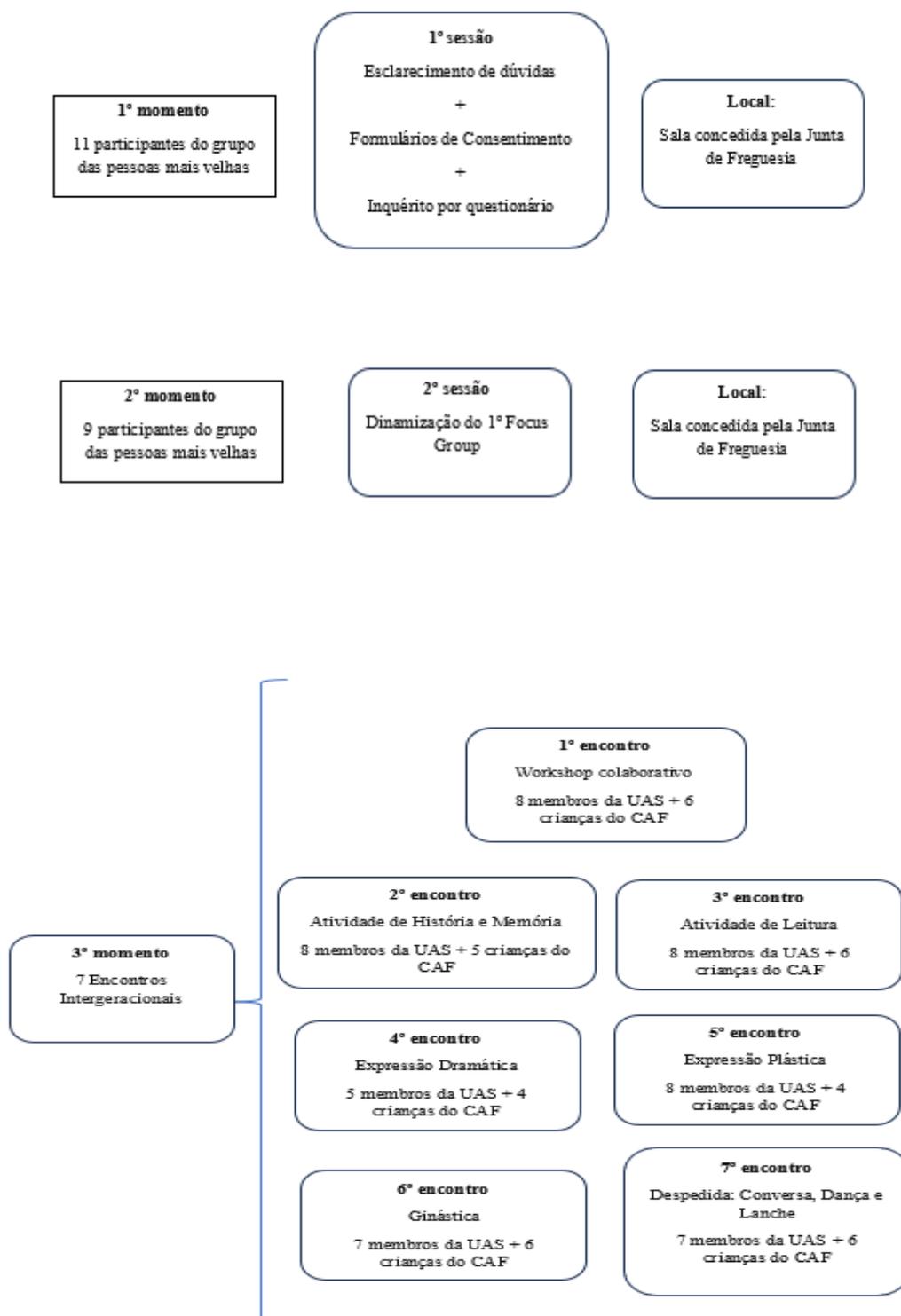
3.3- Com o objetivo de melhorar este modelo de atividades intergeracionais, o que acham que é mais importante para a construção e dinamização destas atividades?

3.4- Consideram iniciativas como esta importantes? Porquê?

3.5- O que é que aprenderam com esta experiência e que impacto teve na vossa vida?

## Anexo G- Organização do Projeto Intergeracional

### Projeto Intergeracional

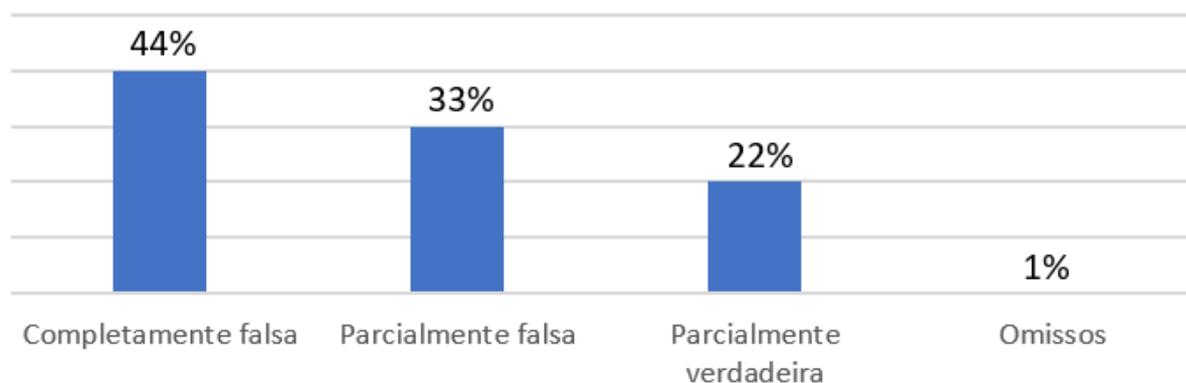


**4º momento**  
8 participantes do grupo  
das pessoas mais velhas

**3ª sessão**  
Dinamização do 2º Focus  
Group  
+  
*De briefing*

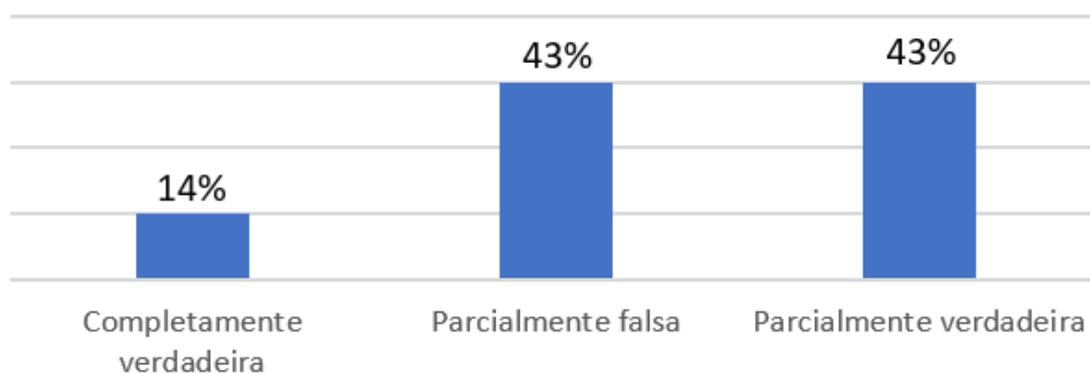
## Anexo H- Gráficos do Inquérito por questionário: Corpo e Saúde

"Quando as pessoas envelhecem precisam de reduzir as suas expectativas sobre o quão saudáveis podem ser."  
(n=9)



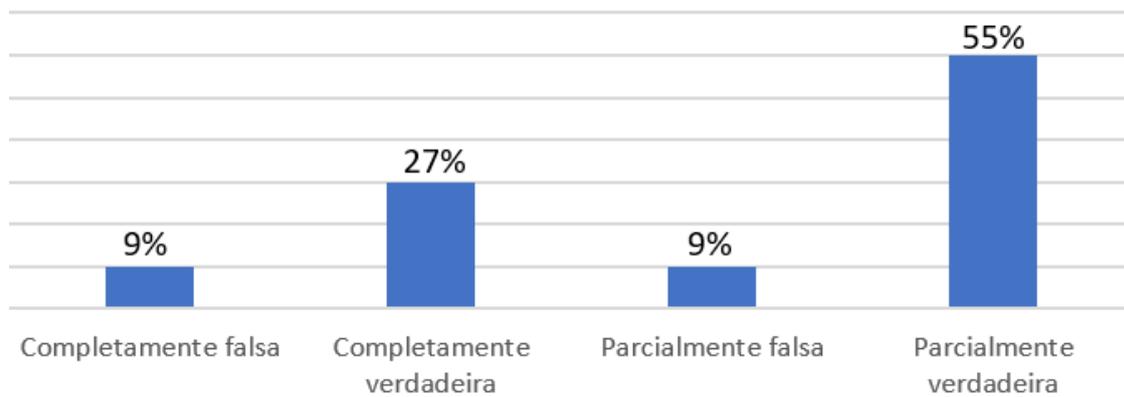
Questão 6.1: 1º inquérito por questionário

"Quando as pessoas envelhecem precisam de reduzir as suas expectativas sobre o quão saudáveis podem ser." (n=7)



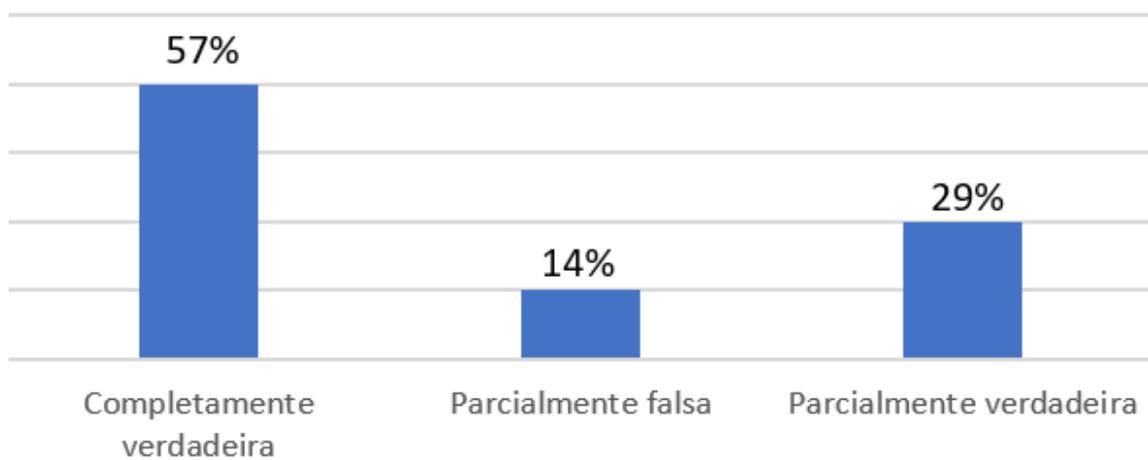
Questão 6.1: 2º inquérito por questionário

"A cada ano que as pessoas envelhecem, os seus níveis de energia descem um pouco mais." (n=11)



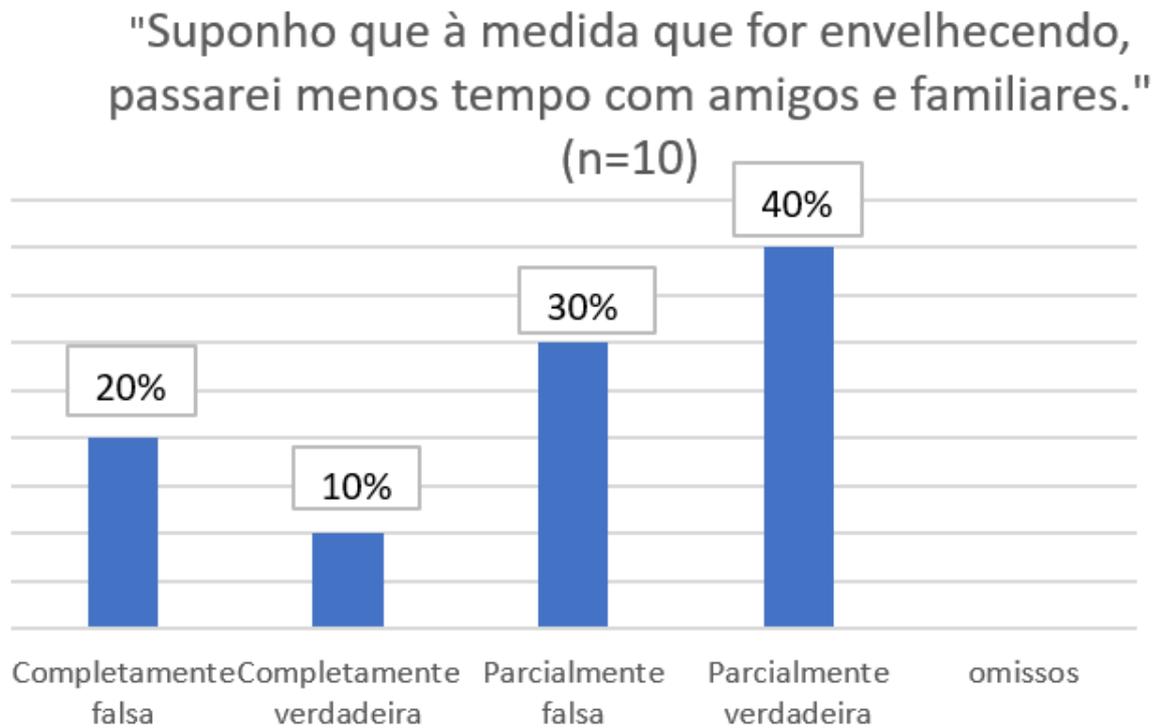
Questão 6.4: 1º inquérito por questionário

"A cada ano que as pessoas envelhecem os seus níveis de energia descem um pouco mais." (n=7)

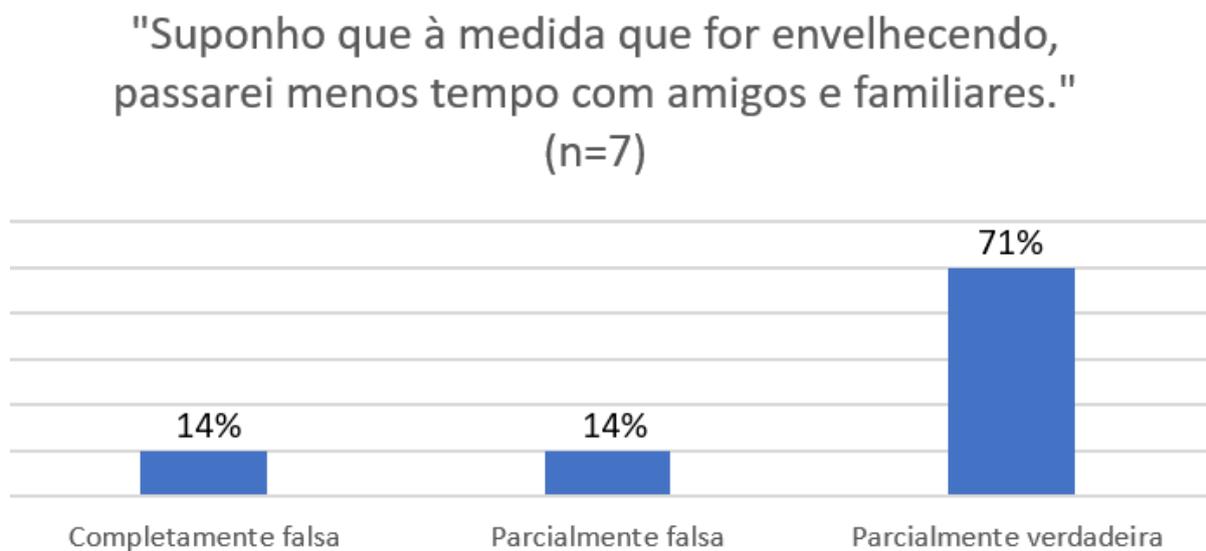


Questão 6.4: 2º inquérito por questionário

Anexo I- Gráficos do inquérito por questionário: Solidão e Relações Sociais

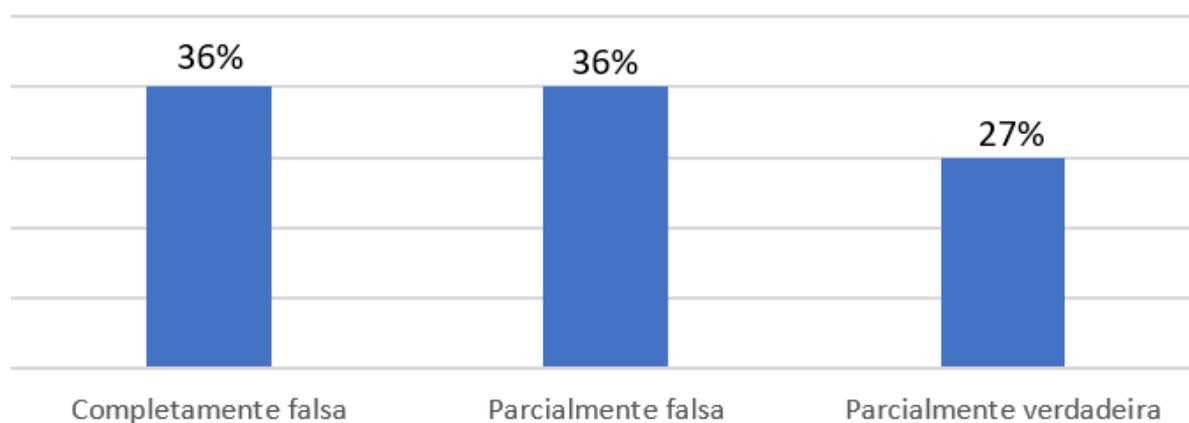


Questão 6.5: 1º inquérito por questionário



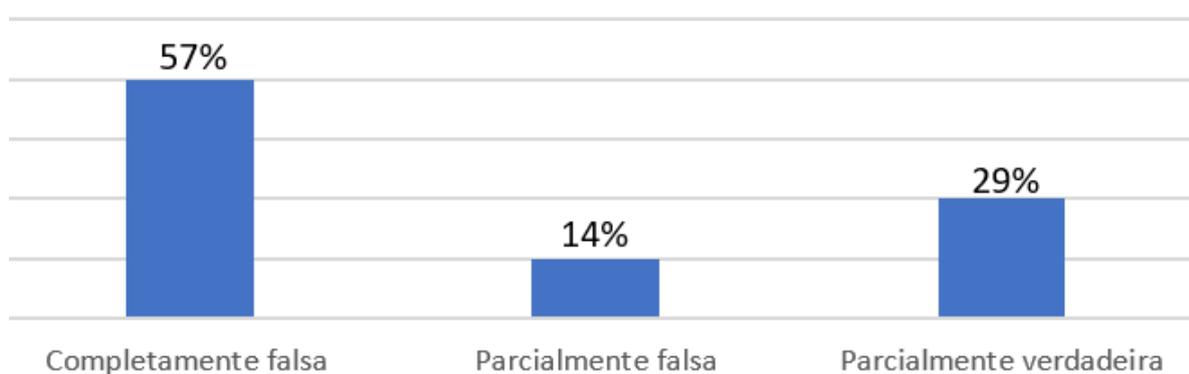
Questão 6.5: 2º inquérito por questionário

"A solidão é apenas algo que acontece quando as pessoas envelhecem." (n=11)



Questão 6.6: 1º inquérito por questionário

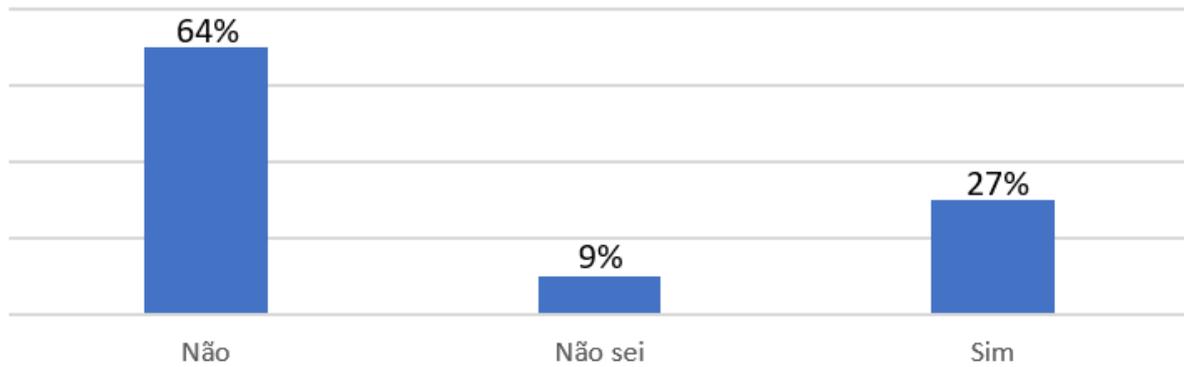
"A solidão é apenas algo que acontece quando as pessoas envelhecem." (n=7)



Questão 6.6: 2º inquérito por questionário

**Anexo J- Gráficos do Inquérito por Questionário: Discriminação em relação à idade**

"Alguma vez se sentiu discriminado/a pela sua idade?" (n=11)



Questão 1: 1º inquérito por questionário

"Alguma vez se sentiu discriminado/a pela sua idade?" (n=7)



Questão 1: 2º inquérito por questionário

