

M

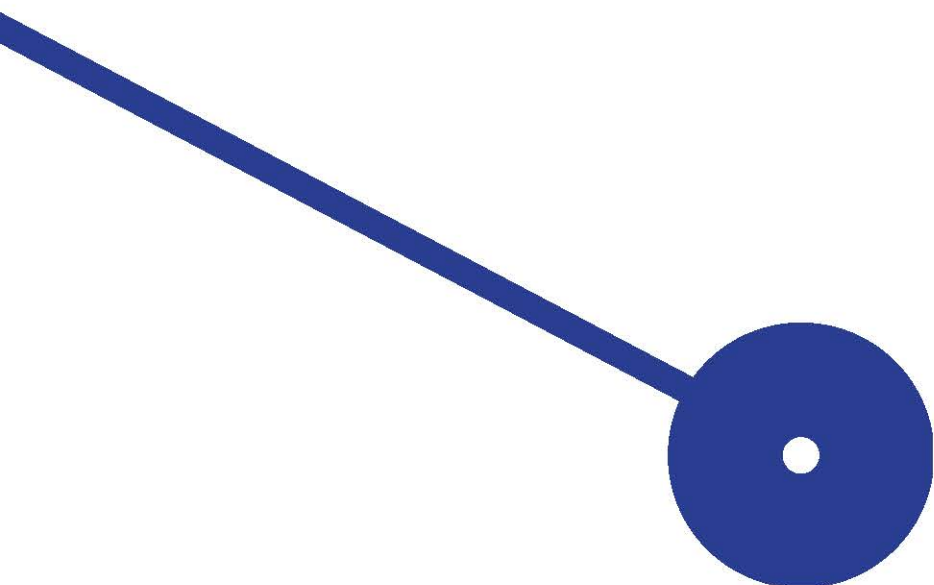
MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

ESPECIALIZAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO E EDUCAÇÃO DE ADULTOS

“Máquina do (Meu) Tempo” Um projeto de educação e intervenção social numa Universidade Sénior

Beatriz Filipa Soares da Costa Jales

07/2023



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Beatriz Filipa Soares da Costa Jales

“Máquina do (Meu) Tempo”

**Um projeto de educação e intervenção social numa
Universidade Sénior**

Relatório de Projeto

**Mestrado em Educação e Intervenção Social- Especialização em Desenvolvimento
Comunitário e Educação de Adultos**

Orientação: Prof.^a Doutora Ivaneide Mendes

Porto, julho de 2023

À minha querida avó Celeste,
Que me ensina a sonhar.
Todos os dias me inspira
E, em mim, me faz acreditar.

P'ra mim és um anjo
Como não há igual.
Ajudas-me em tudo,
Por isso és tão especial!

É graças a ti, avó,
Que gosto tanto de poesia
E do campo, a tua linda Gateira
Que me transmite tanta alegria.

Em busca de uma vida melhor,
Saíste da aldeia para a cidade
Que te permitiu alcançar o teu sonho,
Ser professora, foi uma felicidade.

Passem os anos que passarem
Nunca te irei esquecer,
Pois no meu coração
Tu irás permanecer!

“Educação não transforma o mundo.
Educação muda as pessoas.
Pessoas transformam o mundo.”
Freire (1987, p.87)

AGRADECIMENTOS

O presente *relatório de projeto* visa a conclusão de uma etapa da minha vida de muita dedicação e esforço, a concretização pessoal de um sonho muito importante para mim. Foi um caminho de aprendizagem com os seus altos e baixos, contudo tenho a noção que nunca teria conseguido chegar até aqui, sem o apoio e a presença constante das pessoas que significam tanto para mim. E a elas não quero e não posso deixar de agradecer.

Agradeço, primeiramente à *Escola Superior de Educação do Porto*, porque me proporcionou conhecimentos que me “abriram horizontes” de forma a consolidar a minha vocação nesta área e me permitiram desenvolver competências de intervenção com pessoas de diversos contextos.

Quero agradecer à *Universidade Sénior*, por me “abrir as portas de sua casa” e por me ter ajudado, sempre que necessário e, em especial, à *Direção* e *Docentes* por toda a informação, disponibilidade e apoio que me prestaram ao longo deste percurso. Um especial agradecimento aos/às alunos/as, *protagonistas* deste projeto, pela vontade de participarem e pelo carinho que me davam todos os dias. Agradeço à *equipa docente* pelos contributos e competências essenciais de intervenção, que me permitiram ir construindo o meu perfil profissional nesta área.

Um especial obrigada à minha orientadora *Doutora Ivaneide Mendes*, por acreditar sempre em mim, pelas críticas construtivas, por estar sempre disponível para me ajudar e por me transmitir os conhecimentos e as competências necessárias nesta área da Educação e Intervenção Social.

À minha família, ao meu namorado *Filipe Marques*, um muito obrigada pela ajuda, incentivo e força que me dão para atingir os meus sonhos e sobretudo à minha avó *Celeste Costa* que foi o meu pilar ao longo do meu percurso escolar. Às minhas amigas *Sara Araújo*, *Amélia Fidalgo* e *Catarina Carvalho*, fica aqui também o meu agradecimento pela amizade que têm por mim e pelo apoio que sempre me dão. E, para finalizar os meus agradecimentos, obrigada a cada elemento da minha turma, foi um prazer conhecer-vos, o meu obrigada pela vossa estima e simpatia.

Obrigada a todos/as, por fazerem parte desta etapa da minha vida, tão importante e decisiva.

RESUMO

O projeto “Máquina do (Meu) Tempo” foi desenvolvido numa Universidade Sénior da cidade do Porto, orientado pela metodologia de Investigação-Ação Participativa (IAP) pelo que contou com a colaboração do Docente da disciplina de Inteligência Emocional e a participação ativa dos/as vários/as alunos/as. Este projeto teve como finalidade potenciar a participação eletiva do educando adulto face à sua educação, com vista ao seu empoderamento.

Assim, definiram-se os seguintes objetivos gerais: na Ação 1 “Tempos de Vida: A Minha História” pretendeu-se valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto; salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais; partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento. Na Ação 2 “Emocional(Mente) Falando” procurou-se potenciar as relações afetivas entre o grupo; estimular o espírito crítico e o sentido de grupo.

Para tal, foi sendo criada, ao longo do tempo, uma relação de proximidade com a comunidade educativa, de forma a promover a sua participação ao longo do Projeto, para que este fosse o mais adequado e coerente à realidade do contexto social, de acordo com a sua identidade, privilegiando o diálogo, a partilha e a escuta ativa.

De salientar, que o Projeto foi uma experiência enriquecedora de aprendizagem no coletivo, pautada por uma troca de saberes entre todos/as os/as participantes, com uma bagagem enriquecedora de vivências e conhecimentos adquiridos no tempo que lhes permite dignificar o seu passado, abraçar o presente e perspetivar o futuro.

Palavras-chave: Universidade Sénior; Envelhecimento Ativo, Educação de Adultos; Aprendizagem ao Longo da Vida; Investigação-ação Participativa.

ABSTRACT

The project "(My) Time Machine" was developed in a Senior University in the city of Porto, guided by the methodology of Participatory Action Research (PAI), with the collaboration of the Teacher of Emotional Intelligence and the active participation of several students. The purpose of this project was to enhance the elective participation of adult students in their education with a view towards their empowerment.

Thus, the following general objectives were defined as: Action 1 "Life's Moments: My Story" aimed to enhance life stories, according to the social roles and identities of each adult; to highlight adult learning in formal, non-formal and informal contexts; to share the trajectories and experiences of each adult, from a perspective of collective knowledge construction. In Action 2 "Emotional (Mind) Speaking" we sought to strengthen the affective relationships among the group; stimulate critical thinking and a sense of collectiveness.

For this, a close relationship with the educational community was created over time, in order to promote their participation throughout the project, so that it was the most appropriate and consistent to the reality of the social context, according to their identity, favoring dialogue, sharing and active listening.

The Project was an enriching collective learning experience, marked by an exchange of knowledge among all participants, with an enriching baggage of experiences and knowledge acquired over time that allows them to dignify their past, embrace the present and envision the future.

Keywords: Senior University; Active Aging; Adult Education; Lifelong Learning; Participatory Action Research.

LISTA DE SIGLAS

AC- Associação Cultural

DREN- Direção Regional de Educação do Norte

IAP- Investigação-Ação Participativa

IEFP- Instituto do Emprego e Formação Profissional

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

OE- Objetivo Específico

OG- Objetivo Geral

PORDATA- Base de Dados de Portugal Contemporâneo

RTG- Revista Transdisciplinar de Gerontologia

RUTIS- Rede de Universidades da Terceira Idade

US- Universidade Sénior

UTI's- Universidades da Terceira Idade

NOTA PRÉVIA: A ALAVANCA- PROCESSO DE INTEGRAÇÃO

Cheguei à Universidade Sénior (US), através das suas redes sociais, uma vez que apostam muito na sua divulgação, o que me cativou desde logo a querer conhecer e experienciar esta realidade. No começo deste processo de *conhecimento da realidade* várias questões foram levantadas: 1. Sendo este contexto uma novidade, irei conseguir vencer a minha timidez inicial? 2. Conseguirei conhecer aprofundadamente a realidade e a comunidade envolvente? 3. Face à situação pandémica que atualmente se vive, de que forma o estabelecimento de ensino e os/as seus/as profissionais se adaptaram no seu quotidiano às novas restrições? 4. Como é a relação de alunos/as com docentes e entre si, dentro e fora de contexto sala de aula? 5. O conjunto de disciplinas apresentado pela Universidade Sénior têm em conta os gostos e preferências dos/as alunos/as? 6. Ao longo do ano letivo é respeitada e reconhecida a opinião crítica dos/as alunos/as sobre as aulas? 7. Perante o dinamismo e proatividade de uma US, haverá espaço para um projeto de educação e intervenção social?

A todas estas auto perguntas interiorizava respostas positivas e pensava que teria de ser capaz; teria de ter iniciativa e fazer um esforço para que tudo corresse bem e encontrar à medida do tempo o meu espaço com as pessoas. Com empenho e boa vontade tudo se consegue! Com trabalho e perseverança vencem-se os obstáculos!

Decidi assim, realizar um *plano de organização* com as respetivas *horas semanais* (Apêndice A), sendo que o mesmo podia estar em constante mudança/alteração. Por conseguinte este plano retrata as minhas *idas ao local* e o método de trabalho, nomeadamente as *horas autónomas* para me dedicar à elaboração do relatório de projeto, análise documental e conhecimento da comunidade envolvente. Foi-me proposto ir ao local duas vezes por semana, designadamente: a *segunda-feira* e a *quinta-feira da parte da tarde* para me deslocar ao contexto (podendo haver exceções), sendo que os restantes dias, em que não vou ao local, são reservados à realização de *horas autónomas*, particularmente de leitura, análise e reflexão de pesquisa bibliográfica, bem como conhecer a comunidade e a redação do *diário de bordo* (Apêndice B) onde descrevo e reflito sobre o trabalho concretizado na instituição pela observação direta e participante na realidade, bem como ao seu redor, referindo apenas neste documento, os dias mais pertinentes

para análise e reflexão nas várias partes que compõem o relatório escrito, com o intuito de construir um conhecimento mais amplo, reflito sobre diferentes leituras sobre esta realidade institucional.

No decorrer das primeiras semanas, tive como estratégia, recorrer a *observação direta e participante* em que assistia e participava, sempre que possível, às aulas práticas e teóricas dadas pelos/as docentes, sendo uma forma de ir, à medida do tempo, conhecendo o trabalho dinamizado pelos docentes da US, como se vê, por exemplo, nos seguintes testemunhos (Apêndice B- Dia 24 de outubro de 2022): “Alguns/as estagiários/as quando chegam cá, admiram-se das aulas serem assim de uma forma mais livre... o carácter das aulas é livre, não existe um modelo de avaliação; já fiz, por exemplo dinâmicas de grupo com as turmas mas, por haver sempre alunos/as que chegam atrasados/as às minhas aulas, dá-se uma quebra na dinâmica e, demora-se muito tempo... já nem costumo fazer com muita regularidade, mas, se fizer tem de ser de curta duração.” (Docente V); (Apêndice B- Dia 27 de outubro de 2022): “Olá Beatriz, sê bem-vinda às minhas aulas, podes vir sempre que desejares. Espero que não te importes de te tratar por tu? Estamos a preparar o espetáculo para junho (final do ano letivo), a obra que estamos a trabalhar este ano é de “Karl Valentin” que é de comédia... Vamos começar por fazer o aquecimento e um/a aluno/a diz: “A nossa Beatriz, vai realizar o aquecimento conosco, pode ser?” sendo que aceitei com todo o gosto.” (Docente S).

Além disso, também recorria a estratégia de *conversas informais* que consistiram em conversar individualmente ou em grupo, informalmente, com o intuito de conhecer os/as alunos/as, de modo a conquistar a sua confiança e empatia. Estas *conversas informais* permitiram-me registar alguns dados pessoais, tais como: nome, idade, naturalidade, estado civil, profissão que exerceram, gostos pessoais, perceber as principais razões de estarem na US e de como a mesma teve impacto nas suas vidas, entre outros aspetos relevantes.

Um momento que destaco, uma vez que, considero que foi importante na fase inicial da minha integração foi o pedido que fiz à direção para poder estar presente na *Sessão Solene* de abertura do ano letivo da US, um porto de honra de receção aos/às atuais e aos/às novos/as alunos/as, pelo que foi uma oportunidade excelente para conhecer um leque vasto de alunos/as como se constata nos seguintes testemunhos (Apêndice B- Dia 7 de outubro de 2022): “Seja bem-vinda

Beatriz! O que a traz por cá?... a importância que esta US tem na minha vida e na de todas estas pessoas para nos mantermos ativos... venha, vou apresentá-la a outros/as colegas... se precisar da minha colaboração no seu trabalho é só dizer ...” (Aluno P); “Já estou cá desde que a US existe, há dezassete anos.” (Aluno F); “Desde que vim para cá foi a melhor decisão, amo estar cá!” (Aluna A); “Sentia solidão em casa sozinha, acho que estava a entrar em depressão... vale muito a pena ir assistir às aulas dos professores V. e A.” (Aluna M); “Fui professora do ensino primário e já tinha saudades das aulas, então vim para cá para ocupar o meu tempo de forma útil.” (Aluna H); “É a minha primeira vez que estou cá e espero vir a gostar...” (Aluna L).

Outra forma, que encontrei de conhecer os/as alunos/as foi fora da US, como por exemplo nos meios de transporte ou em convívios (Apêndice B- Dia 07 de novembro de 2022): Na viagem de autocarro para a Universidade Sénior, foi curioso perceber que uma senhora que se encontrava no mesmo meio de transporte, estava a perguntar ao Motorista onde devia sair para ir para a rua (x) e aí eu percebi que podia ir, provavelmente, para a Universidade Sénior e decidi perguntar, com o intuito de a poder ajudar, pelo que a resposta da senhora foi: “Sim também vou para lá! Muito obrigada por me ajudar”. Neste sentido, aproveitei a oportunidade para dialogar com a senhora A., que me disse: É o meu primeiro ano na Universidade Sénior... fui a um passeio e como gostei muito do convívio, do ambiente e então decidi inscrever-me na aula de Inteligência Emocional como tenho gosto pela área da Psicologia... fui professora de português e francês... sou da zona da Boavista e venho todas as segundas-feiras à aula do professor V. Muito gosto em conhecê-la Beatriz, também fiz algumas formações, na altura que estava a estudar, na sua universidade... Assim, fomos durante o caminho a conversar até chegar à Universidade Sénior.” (Aluna A); (Apêndice B- Dia 27 de outubro de 2022): “A Beatriz já sabe é bem-vinda, quando quiser apareça!” “Turma, temos de acertar o dia do nosso jantar às francesinhas...” E de repente, o grupo, reage com o seguinte convite: “A Beatriz também está convidada, se puder ir, apareça!” (Aluno F), sendo que fiquei muito lisonjeada com o convite, por ser a primeira vez que me estavam a conhecer.

No âmbito de um melhor conhecimento da instituição, do seu funcionamento, das relações de proximidade e a forma como se processa a admissão de novas pessoas, foram realizadas algumas *reuniões* com a *Direção* da US, como se verifica nas seguintes passagens (Apêndice B- Dia 29 de setembro de 2022): “É importante referir que aqui somos como uma família, é um

ambiente que tem tanto de formal como informal... Sinta-se à vontade, tem liberdade “cartão vip” para assistir/ir a todas as aulas que assim entender... vou disponibilizar-lhe um horário (Anexo A) com as aulas da US.” (Doutora M); (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “Sabes Beatriz, aqui vestimos a camisola e, isso é que faz toda a diferença de outras universidades seniores... as relações que se criam aqui perduram no tempo, estamos presentes em todos os momentos, sabem que podem contar connosco para o que precisarem... gostamos de estar sempre atuais e divulgar o que fazemos nas nossas redes sociais, mas não há satisfação maior como quando passam a palavra sobre a US, ficamos eternamente gratos...” (Doutor A).

Durante este processo, considero que o acompanhamento realizado pela equipa docente e da direção foi muito regular e importante e que existiu articulação recíproca da instituição para comigo, revelando sempre disponibilidade para acolher propostas, sugestões e/ou prestar informações a dúvidas que fui tendo durante o conhecimento da realidade, para a redação do presente relatório, tal como se comprova de seguida (Apêndice B- Dia 19 de setembro de 2022): “...Estamos cá para a ajudar no que pudermos...” (Docente V); (Apêndice B- Dia 29 de setembro de 2022): “...já sabe, o que precisar é só dizer!” (Doutora M); (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “...quis informar o docente S. que dá a disciplina prática “Teatro” e aos/às alunos/as o evento que vai ocorrer gratuitamente o “X Festeatro – Festival de Teatro Amador de Vila Nova de Gaia” ...pelo que agradeceram a sugestão e vão ver um dia em que dê para todos no grupo de teatro (grupo criado na rede social) para irmos todos juntos numa ida ao teatro.

Ao longo deste percurso, no papel de *Educadora Social*, procurei ter sempre iniciativa para ir ao encontro dos/as atores/as sociais, responder às necessidades vigentes, com a finalidade de arranjar possíveis soluções/sugestões para combater os problemas existentes, conducentes a uma exequível intervenção, partindo sobretudo das potencialidades e necessidades dos sujeitos.

Esta *intervenção* teve como princípio fundamental a *relação de ajuda* que se baseia na descoberta das aptidões, na valorização das faculdades e na mobilização dos meios internos e externos dos sujeitos, para os ajudar a lidar com as suas dificuldades (Timóteo, 2010). Esta é uma relação que assenta sobretudo na confiança, ou seja consiste em possibilitar ao sujeito libertar-se de laços marcados pela dependência e assim criar uma relação impulsionadora da autonomia e da liberdade de tomar decisões; de tal modo ser considerada uma relação co-

construída (Timóteo, 2010) que consiste na empatia, escuta e compreensão do sujeito (Coimbra de Matos, 2004).

Desta forma, na intervenção devemos ter em conta a *investigação-ação participativa* que passa essencialmente pela prática aplicada, que se orienta pela necessidade de resolver problemas da vida real. Para realizar investigação-ação é necessário planear, atuar, observar e refletir com mais cuidado do que nas ações diárias, de forma a encontrar aperfeiçoamentos nas práticas e um melhor conhecimento das mesmas (Zuber & Skerrit, 1996, citados por Coutinho et al., 2009).

A *investigação-ação participativa* tem como objetivos: compreender, melhorar e reformar práticas (Ebbutt, 1985, citado por Coutinho et al., 2009); intervir minimamente no desempenho de entidades reais e análise pormenorizada dos efeitos dessa intervenção (Cohen & Manion, 1994, citados por Coutinho et al., 2009). Como metas da investigação-ação, há que considerar: procurar melhorar a prática social e/ou educativa, na busca simultânea de melhor compreender a prática em questão; articular de modo constante o desenvolvimento da ação; tendo em conta a realidade, acentuando a mudança e o conhecimento e fazer dos profissionais atores da investigação (Latorre, 2003, citado por Coutinho et al., 2009).

Ao falar de *atitude investigativa*, esta é a base para o ser humano *se colocar em projeto* e pressupõe disposições intelectuais e afetivas, para responder positiva e oportunamente a pessoas e situações sociais, nomeadamente a *abertura mental* que consiste em desenvolver a capacidade de examinar, através de várias ideias, o mesmo ponto de vista e o pensamento multidimensional (Mendonça, 2002).

Portanto, é necessário aceitar os paradoxos, os momentos de (des)ordem, os (des)equilíbrios e aprender a visualizar diferentes soluções para o mesmo problema. A *responsabilidade* ajuda a *consciencializar os/as atores/as sociais* sobre o estilo de intervenção, as aprendizagens tornam-se significativas e diferenciadas quando há consciência do impacto da ação ao nível dos saberes, capacidades, atitudes, sentimentos e disposições e o *ser todo coração* em que na articulação do afetivo com o cognitivo há questionamento e preocupação com as aprendizagens e os resultados da intervenção. *Pensar, Observar e Agir* são ações indissociáveis e enriquecidas pela interação que se estabelece entre si (Mendonça, 2002).

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	I
RESUMO.....	II
LISTA DE SIGLAS.....	IV
NOTA PRÉVIA: A ALAVANCA- PROCESSO DE INTEGRAÇÃO	V
INTRODUÇÃO.....	1
1. O CALÇO- ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	4
1.1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL.....	4
1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA.....	7
1.3. AVALIAÇÃO DE PROJETOS	10
2. O CHASSI- CONTEXTO DE REALIZAÇÃO DO PROJETO.....	13
2.1. UNIVERSIDADE SÉNIOR.....	13
2.2. SOCIODEMOGRAFIA DO TERRITÓRIO.....	18
2.3. COMUNIDADE EDUCATIVA.....	21
3. OS SISTEMAS- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	28
3.1. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO E ATIVO: CONDIÇÃO À PARTICIPAÇÃO	28
3.2. EDUCAÇÃO DE ADULTOS: APRENDIZAGEM NA SENIORIDADE	31
3.3. UNIVERSIDADES SENIORES: DIMENSÃO SOCIAL E EDUCATIVA.....	33
3.4. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA SENIORIDADE.....	35
3.5. MÉTODO DE CONSCIENTIZAÇÃO DE PAULO FREIRE	37
4. A MONTAGEM- DESENHO DO PROJETO	39
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES	39
5. A OPERACIONALIZAÇÃO- DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	45
5.1. AÇÃO 1- “TEMPOS DE VIDA: A MINHA HISTÓRIA”	45
5.2. AÇÃO 2- “EMOCIONAL(MENTE) FALANDO”.....	57
6. O TELETRANSPORTE- AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	74
CICLOS DE VIDA- CONSIDERAÇÕES FINAIS	81

REFERÊNCIAS.....	85
ANEXOS	91
ANEXO A- HORÁRIO DAS AULAS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR.....	91
ANEXO B- ESPIRAL AUTORREFLEXIVA LEWINIANA	92
ANEXO C- ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO.....	93
APÊNDICES.....	94
APÊNDICE A- PLANO DE ORGANIZAÇÃO E HORAS SEMANAIS	94
APÊNDICE B- DIÁRIO DE BORDO RESULTANTE DE OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE E CONVERSAS INFORMAIS	95
APÊNDICE C- CONSENTIMENTO INFORMADO DO PROJETO	116
APÊNDICE D- INSTALAÇÕES DA UNIVERSIDADE SÉNIOR	117
APÊNDICE E- CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA AÇÃO 1.....	119
APÊNDICE F- PLANOS DOS ENCONTROS GRUPAIS DA AÇÃO 1.....	121
1. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº1 E Nº2	121
2. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº3.....	123
3. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº4.....	125
4. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº5.....	127
5. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº6.....	129
6. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº7	131
APÊNDICE G- REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO 1.....	133
APÊNDICE H- CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA AÇÃO 2.....	137
APÊNDICE I- PLANOS DE SESSÕES DA AÇÃO 2.....	144
1. PLANO DE SESSÃO Nº1.....	144
2. PLANO DE SESSÃO Nº2.....	154
3. PLANO DE SESSÃO Nº3.....	164
4. PLANO DE SESSÃO Nº4.....	172
APÊNDICE J- REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO 2.....	178

INTRODUÇÃO

Atualmente, no quadro das mudanças demográficas que se constata na Europa desta década, surgem inquietações e problemáticas que dizem respeito aos diferentes grupos etários que constituem a totalidade dos/as cidadãos/ãs de um país, dando origem a dois grupos da população: o grupo da população ativa e o grupo da população não ativa. Da população inativa fazem parte os indivíduos com 65 ou mais anos, que são reconhecidos como os/as seniores da nossa sociedade (Santos, 2015). Acresce que,

com o passar dos anos, as árvores tornam-se mais fortes e os rios mais largos. De igual modo, com a idade, os seres humanos adquirem uma profundidade e amplitude incomensurável de experiência e sabedoria. É por isso que os idosos deveriam ser não só respeitados, mas também utilizados como o rico recurso que constituem para a sociedade (Annan, 2002, citado por Teixeira, 2017, p.4).

Neste sentido, é importante refletir quais as instituições que, na oferta dos seus serviços, visam desenvolver e proporcionar uma etapa final de vida mais estimulante, feliz e inclusiva? Ora, no contexto destas organizações privadas ou públicas, sem fins lucrativos, um exemplo de projeto que se tem evidenciado no âmbito da educação para adultos, com vista a promoção do bem-estar psicossocial, são as universidades seniores, também designadas como universidades da terceira idade.

Neste seguimento, acresce que um dos pontos fundamentais de análise e reflexão na atual sociedade europeia é o envelhecimento demográfico, onde Portugal ocupa o quarto lugar com maior percentagem de população idosa, de acordo com o índice de percentagem de idosos na União Europeia. Segundo os dados levantados pelo Instituto Nacional de Estatística de Portugal compilados pela Base de Dados de Portugal Contemporâneo (PORDATA) referentes ao último censo populacional decorrido em 2021, o total da população portuguesa é de 10.343.066 habitantes, sendo que 2.423.639 são pessoas idosas tendo mais de 65 anos, tendo-se constatado que ultrapassou o grupo etário constituído pelos sujeitos dos zero aos 14 anos, facto já verificado no censo precedente de 2011 (PORDATA, 2021).

Apresentado este quadro, pelo impacto que tem na sociedade, reconhece-se que, no que diz respeito às instituições de apoio à terceira idade, estas assumem um importante compromisso que é determinante para o futuro. O envelhecimento é bem conseguido através de iniciativas que tenham como premissa a preservação da coesão social e das redes de suporte social, no que se

refere à relevância que as famílias desempenham na organização da sociedade, no decréscimo da população ativa, na promoção da esperança média de vida e no bem-estar e qualidade de vida da população idosa em Portugal. Assim, é neste contexto que as universidades seniores têm vindo a revelar-se um fenómeno de extrema importância, ao longo dos últimos tempos, constituindo-se no leque de instituições de apoio ao grupo etário mais envelhecido deste país. Neste sentido, o paradigma do indivíduo idoso modificou muito nas últimas décadas. Encontramos pessoas com uma maior escolaridade e existe um acentuado aumento na percentagem de licenciados séniores, segundo:

as informações do Instituto Nacional de Estatística o número de licenciados com mais de 65 anos era, em 1998, de apenas 36,8 mil indivíduos, em 2014 o número ascendeu já aos 124,4 mil indivíduos. São cidadãos ativos da sociedade, mais exigentes, desenvolvem iniciativas relacionadas com o voluntariado, dedicam-se à política, muitos ainda trabalham no setor privado depois de se aposentarem do setor público (médicos, enfermeiros e professores, por exemplo). Dedicam-se ao lazer, cotando-se como um dos grupos etários mais importantes do setor do turismo, com esta indústria a ganhar “cada vez mais adeptos na terceira idade”. E são cada vez mais consumidores de tecnologia e de conteúdos veiculados pelos mass media: de acordo com estudos realizados pela PORDATA em 2005 havia apenas 3,5 mil indivíduos no grupo etário com mais de 65 anos que utilizavam computador, enquanto que utilizadores de internet do mesmo grupo etário não ultrapassavam os 2,3 mil utilizadores; em 2014 o número de indivíduos do referido grupo etário que utilizava computador era de 23 mil, igual número para os utilizadores de internet (Santos, 2015, pp. 7-8).

Posto isto, surge a necessidade, cada vez mais intrínseca, de concebermos infraestruturas devidamente preparadas para se dar resposta a este apelo por parte das pessoas de mais idade, que permita assim apoiar esta nova faixa etária com que, nos dias de hoje, somos presenteados, a quarta idade. Na sociedade existe o hábito de entender a terceira-idade como a última fase de vida, mas presentemente eis que tudo muda e apresenta-nos uma realidade desafiante, facto que modifica a nossa forma de ver o mundo e as pessoas que estão ao nosso redor (Santos, 2015). Para estarmos atualizados/as, isto é, a par dos tempos e acompanhá-los, não podemos descorar essa nova realidade, mas sim o oposto; necessitamos de seguir-lhe os passos, seguir-lhe o caminho e não a perdermos de vista. É isto que devemos fazer, se gerarmos múltiplas formas e hipóteses de apoiar a nova idade que se vive atualmente na sociedade portuguesa. Portanto, tudo isto evidencia que os elementos considerados mais antigos das nossas casas têm a oportunidade de viver mais tempo, facto que, efetivamente, está a acontecer e, por isso, é oportuno pensar numa forma de tornar essa vida favorável, proveitosa, abundante em conhecimentos e experiências enriquecedoras; foi precisamente esse o intuito de se criar um pouco por toda a Europa, as universidades seniores (Santos, 2015).

O projeto coconstruído de educação e intervenção social “Máquina do (Meu) Tempo”, cujo nome foi decidido pelos participantes, dado que se trata de várias pessoas, sendo que cada uma tem a sua bagagem enriquecedora de vivências, experiências, conhecimentos adquiridos ao longo do tempo que lhes permite dignificar o seu passado, abraçar o presente e perspetivar o futuro. Este projeto foi concebido tendo por base a análise da realidade e a avaliação do contexto em específico, sendo orientado pela metodologia de investigação-ação participativa (IAP), bem como os pressupostos do paradigma sociocrítico (Lima, 2003) dado que se tencionava desenvolver um projeto que fosse apropriado, transformador e viável, de acordo com a realidade retratada e sobretudo saber respeitar o tempo, o espaço e o ponto de vista de todos/as os/as participantes, isto é, através do diálogo em conjunto, questionar e refletir determinadas práticas, sugerir ou contrariar ideias; portanto ser um espaço aberto à partilha, onde se valorizasse a participação, o empenho e a dedicação para que, dessa forma, mesmo após a conclusão deste projeto, os/as intervenientes fossem capazes de dar continuidade e até encontrarem coletivamente soluções e reconhecendo as suas competências e potencialidades (Cembranos et al., 2001).

O presente relatório está organizado em seis capítulos. O primeiro diz respeito ao *enquadramento metodológico*, onde se aborda a relevância de projetos de educação e intervenção social, a metodologia orientadora deste projeto IAP, tendo em conta o paradigma sociocrítico e a avaliação de projetos. No que toca ao segundo capítulo, refere-se à *análise da realidade*, começando pela universidade sénior, seguidamente a sociodemografia do território, a comunidade educativa e terminando com a avaliação da análise da realidade. Já o terceiro capítulo consiste no *enquadramento teórico* que norteia a intervenção. Passando para o quarto capítulo encontra-se o *desenho de projeto* com a respetiva finalidade, objetivos, estratégias e ações e os indicadores de avaliação. No quinto capítulo o *desenvolvimento do projeto*. O final do relatório contempla a avaliação, as considerações finais, as referências e respetivos anexos e apêndices que sustentam todo o projeto desenvolvido.

É importante salientar que todos/as os/as participantes envolvidos no projeto assinaram um *consentimento informado* (Apêndice C), de forma a salvaguardar a sua identidade, garantindo também o anonimato da instituição, dos/as docentes e restante comunidade educativa em todo o relatório, substituindo assim o nome por letras do alfabeto A, B, C e assim sucessivamente.

1. O CALÇO- ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

O presente capítulo apresenta o enquadramento metodológico do projeto que constitui vários conteúdos, sendo estes: os projetos de educação e intervenção social, a metodologia investigação-ação participativa, bem como as técnicas e instrumentos de apoio para o conhecimento da realidade e finalizando com a avaliação de projetos. Importa referir, que estes conteúdos são basilares para o desenho e desenvolvimento de um projeto de educação e intervenção social, devidamente sustentado teoricamente, alegando a metodologia empregue no projeto.

1.1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

A *Educação Social* veio trazer a necessidade de repensar a investigação e a construção de projetos. É uma práxis educativa comprometida com o desenvolvimento do ser humano, nomeadamente o seu bem-estar social e a sua qualidade de vida, uma vez que o trabalho social deve ser feito através da observação do contexto onde os indivíduos estão inseridos em que o/a Educador/a Social tem de ter a capacidade de proporcionar respostas reflexivas, estratégicas e profissionais (Caride, 2003).

No âmbito de uma *intervenção socioeducativa* é fundamental conhecer as pessoas e as sociedades/realidades, onde se inserem, para em torno das iniciativas e valores, promoverem um melhor bem-estar coletivo. Assim, todas as circunstâncias permitem a participação na construção de uma cidadania mais inclusiva, plural e crítica. Tem como objetivos principais, estimular o papel do/a Educador/a Social, considerando o potencial do/a mesmo/a, para que seja visível uma transformação no contexto e ampliar as possibilidades de socialização (Caride, 2003).

A criação de valores cívicos e de *ação-intervenção educativa* pode apresentar um carácter preventivo ou terapêutico. No âmbito preventivo, como o próprio nome indica, consiste num trabalho que previne algo; já no âmbito terapêutico, consiste na resolução de problemas existentes socialmente para os indivíduos, grupos e/ou comunidades. Esta ação promove a

aquisição de competências e habilidades sociais, a formação e inserção laboral, o tempo livre e a ação sociocultural, a educação de adultos, o desenvolvimento comunitário, entre outros (Caride, 2003).

O *papel do indivíduo* ao longo deste processo é ativo, uma vez que a sua participação se faz sentir em todas as decisões, iniciativas e experiências, que possibilitam assim o crescimento como sujeito na ação, porque uma educação deve ser feita com, por e para a pessoa, grupo ou sociedade (Caride, 2003).

O/A Educador/a Social articula-se com as funções derivadas de três perspetivas: o/a Ator/a, o/a Educador/a e o/a Mediador/a social. O/A *Ator/a Social* vive na heterogeneidade da vida numa realidade e tempo histórico, tendo de passar por processos de consciencialização, através da integridade da sua situação, enquanto pessoa e cidadão/ã. O/A *Educador/a Social* deverá confrontar-se com os projetos de vida alternativos e conceber a possibilidade de eleger e construir projetos com sentido e, por último, o/a *Mediador/a Social* irá deparar-se com situações complexas, paradoxos dentro de cada um dos sistemas culturais, sociais, políticos e económicos, para garantir o vínculo de projetos e de ter relações interpessoais e intergrupais, como profissional que interpreta a realidade e as organizações humanas (Serrano, 2003).

Segundo a *perspetiva social e cultural* o/a Educador/a Social deve estar disposto/a a usar de forma correta os elementos do processo de comunicação, expressão, argumentação e negociação; potenciar por iniciativa própria, a aptidão de analisar e explicar a própria condição sociocultural e os seus determinantes; fomentar estratégias para se conseguir situar no tempo e espaço, na dimensão pessoal ou grupal; incrementar o sentido crítico; desenvolver propostas culturais; ponderar as ofertas culturais, respeitando a sua dimensão criadora e o grupo a que pertencem (Serrano, 2003).

Neste sentido, a *intervenção de prevenção ou de resolução de problemas* rege-se por determinados pressupostos, valores e princípios, sempre com uma intencionalidade educativa e rutura das abordagens assistencialistas que, através de uma análise individual e contextual, se identificam: as potencialidades, as fragilidades, as redes de ajuda, os recursos (humanos, materiais e físicos), entre outros aspetos relevantes, pois não basta ter só “boa vontade”, tem de

se saber como intervir. A intervenção pode ser micro (centrada na pessoa), meso e macro (transformação do contexto), sendo que se complementam entre si (Timóteo & Bertão, 2012).

É de realçar que no *trabalho social* é necessário valorizar estes pressupostos ditos anteriormente de forma subentendida e os valores da educação social, como: a solidariedade, justiça, hospitalidade, responsabilidade, bondade, dedicação ao próximo, bem como o respeito pelo outro e a dignidade humana; por último os princípios de ação, seguindo os códigos de ética, são: a crença na educabilidade, a paciência da vontade, a sensibilidade ética, a humildade no compromisso, o espírito de renúncia e o reconhecimento da perfeitibilidade de todas as pessoas, pois mais do que trabalhar “para as pessoas”, trata-se de trabalhar “com as pessoas”, segundo uma lógica de coresponsabilização e de coautoria. Assim sendo, o/a Educador/a Social, ao realizar uma intervenção bem feita, é aquela que se torna dispensável (Baptista, 2006).

O/A *Educador/a Social* surge assim como um agente crítico/reflexivo e deve saber redefinir prioridades e soluções, pois não é somente um mero “executante da prática”, facilitando a comunicação entre as pessoas, isto é, “dar oportunidade de serem ouvidos/as”, por isso, quanto mais crítica for a análise da realidade, mais competente será a sua intervenção (Timóteo & Bertão, 2012). Deste modo, o/a Educador/a Social tem como um dos objetivos ultrapassar e enfrentar os problemas dos indivíduos com os próprios. Assim, possibilitará o estabelecimento de relações de auxílio, participação e empowerment, que exigem criatividade, espírito crítico, capacidade de decisão, entre outros aspetos importantes na sua intervenção (Veiga, 2009).

Tendo em conta a sua função multidisciplinar, o/a profissional tem funções díspares que, se este/a tiver essa consciência, consegue transformar a realidade de forma mais eficaz e significativa. É preciso ter certas competências e características pessoais, nunca descurando da própria pessoa. No entanto, estas fronteiras encontram-se ténues, visto que quanto mais souber da realidade, mais atento/a estará para melhorar o seu autoconhecimento e estar seguro/a de si mesmo/a no decorrer da intervenção com as pessoas (Timóteo & Bertão, 2012).

1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

No que toca à *intervenção do/a Educador/a Social* é essencial ter como pressupostos, valores e princípios que se enquadrem numa metodologia de *investigação-ação participativa (IAP)*, isto é, que valorize as competências dos/as atores/as sociais, a capacidade de comunicação, observação e interação entre todos os/as intervenientes (Almeida et al., 2016).

A IAP, é uma metodologia que surgiu da tradição latino-americana de Paulo Freire e Orlando Fals, onde o primeiro autor salienta a importância de emancipar os indivíduos no sentido de iniciar um projeto a partir das questões e interesses dos mesmos e não dos/as investigadores/as. Desta forma, este método visa criar conhecimentos partindo da ação de onde se vai intervir (Anderson & Herr, 2016).

Por conseguinte, e fazendo ênfase ao segundo autor referido no parágrafo anterior, este decidiu usar esta metodologia com o intuito de perceber e conhecer melhor os contextos em que queria intervir. Posto isto, a IAP apresenta três pontos fulcrais para que consiga apresentar veracidade enquanto uma metodologia qualitativa, interpretando assim constantemente e de forma crítica todo o seu percurso, tendo em conta os participantes e as suas opiniões, realizando assim também uma avaliação contínua, sempre que seja necessária, e que poderá trazer mudanças ao longo da trajetória. Desta forma, visto que uma das características da IAP é colocar as pessoas no centro da ação, é essencial partilhar e conversar com as mesmas sobre o que está a acontecer, havendo assim um feedback de ambas as partes (Renaud & Sánchez, 2015).

Consequentemente este autor também nos indica alguns procedimentos que devemos ter em conta no *conhecimento da realidade*, tais como, a investigação, a ação e o participante (Renaud & Sánchez, 2015).

A *investigação* consiste nas primeiras conversas com os indivíduos para que os consigamos começar a conhecer, descrever a realidade da melhor forma possível, tendo sempre em conta, nomeadamente, a sua história, cultura, valores, potencialidades e fraquezas. A *ação* refere-se ao tratamento das informações recolhidas no ponto anterior com o intuito de desenvolver com as pessoas ações para transformar o seu contexto, nunca esquecendo as suas opiniões e

potencialidades. Por último, mas não menos importante, o/a *participante*, que sendo o centro da ação revela uma relação horizontal para com os/as investigadores/as, havendo conseqüentemente uma troca de saberes entre os mesmos e a participação constante dos indivíduos, como tem sido referido ao longo do texto (Renaud & Sánchez, 2015).

A *IAP* insere-se num dos três paradigmas de investigação: o *paradigma sociocrítico* (Serrano, 1990). A investigação-ação foi fundada após a I Guerra Mundial por Dewey através do movimento da escola moderna que defende os ideais democráticos e critica o papel da escola como principal instituição democrática (Guerra, 2002).

Este *paradigma* sustenta-se na crença de que a investigação só faz sentido se for de natureza holística, pois os valores e interesses das pessoas são a parte mais significativa e relevante da investigação. Segundo Koetting, destina-se a reconhecer, libertar e criar a possibilidade da transformação social de um determinado grupo. O ponto de partida é a realidade social e deseja a construção conjunta de uma realidade mais justa (1984, citado por Serrano, 1990).

O/A *investigador/a* tem o dever de disponibilizar vários momentos de autorreflexão que promovam a libertação humana. Segundo Serrano, a investigação-ação participativa carece de cinco pressupostos principais: visão global e dialética da realidade educativa; visão democrática do conhecimento; visão particular sobre a teoria do conhecimento; a investigação articula-se, gera-se e organiza-se na prática e desde a prática; a investigação compromete-se com a transformação da realidade. Portanto, a investigação é orientada para a ação e para a resolução de problemas a fim de emancipar os sujeitos de forma autónoma (Serrano, 1990).

Há um jogo dinâmico entre a teoria e a prática, visto que a fronteira entre o conhecimento e a ação é muito ténue. As *metodologias* inerentes à investigação-ação participativa apelam à expansão e/ou produção do conhecimento sobre o contexto e a criação de dinâmicas. Essas metodologias são essencialmente de carácter indutivo e qualitativo. As teorias indutivas são caracterizadas por três pressupostos: a finalidade é o extensão do conhecimento (através da elaboração de conjuntos de conceitos e hipóteses para que os comportamentos pudessem ser entendidos); a ciência que suporta uma investigação não lhe é precedente, é o seu produto (a investigação é uma conceção teórica fundamentada em informações preexistentes); o contexto

social é sempre o ponto de partida para qualquer investigação (deve-se partir da identificação dos problemas do contexto para depois procurar a sua resolução, existe uma dinâmica entre a ciência e o contexto) (Guerra, 2002).

Neste sentido, a *metodologia de investigação-ação* pode ser desenvolvida em espiral ou por ciclos (Anexo B) sendo estas: *planificação, ação e reflexão*. Deste modo, a investigação-ação é um processo dinâmico cujo objetivo é a procura de resultados obtidos, sendo como que uma sequência de análises dos problemas com a realização do plano e a sua eficaz avaliação da intervenção (Matos, 2004, citado por Fernandes, s/d).

Para o efeito, existem assim *técnicas e instrumentos de recolha de dados* (Latorre, 2003, citado por Coutinho et al., 2009) que se dividem em três categorias: *técnicas de observação* – estão direcionadas na perspetiva do investigador, que observa direta e presencialmente a ocorrência em estudo; *técnicas de conversação* – estão direcionadas na perspetiva dos participantes tendo em vista o diálogo e a participação dos mesmos; por último, *análise de documentos* – centra-se também na opinião do investigador e requer uma pesquisa e leitura de documentação escrita que fornece informação importante. Estas técnicas e instrumentos, podem ainda agrupar-se da seguinte maneira: *instrumentos* (testes, questionários, escalas e observação sistemática), *estratégias* (entrevista, observação participante e análise documental) e *meios audiovisuais* (vídeo, fotografia, gravação áudio e diapositivos) (Coutinho et al., 2009).

Assim, o que sobressai mais na investigação-ação participativa resulta da sua esplêndida potencialidade para *ativar a consciência crítica* do/a investigador/a perante a sua realidade, assente numa ação que procure transformar a realidade, e, portanto, produz saberes em relação às transformações consequentes da ação (Barbier, 1996, citado por Coutinho et al., 2009).

1.3. AVALIAÇÃO DE PROJETOS

No que toca ao *ato de avaliar* está constantemente ativo no nosso quotidiano em diversas áreas, mas é extremamente complicado encontrar apenas um significado para este conceito, sendo que é algo bastante abrangente, mas pode ser considerado um procedimento de mudança das representações, sendo que o ponto de partida seria uma “representação factual” de um objeto e como ponto de chegada uma interpretação regulada do mesmo (Freitas, 2010).

Avaliar está relacionado com diferentes palavras, tais como, julgar o valor de algo, verificar o conhecimento e competências, situar uma pessoa em relação a um nível ou alvo, determinar e analisar os conhecimentos adquiridos e compreendidos, referindo assim uma linha de evolução. Posto isto, este termo é auxiliado pela multiplicidade de diversas situações que caracterizam o objeto deste ato, nomeadamente o saber, saber-fazer que está interligado com a avaliação pedagógica que destaca o sujeito e o momento de aprendizagem, tendo em conta a globalidade do indivíduo, a sua dimensão individual e ainda as suas capacidades e aptidões (Hadji, 1994).

Por conseguinte, a avaliação pode se confrontar com *diferentes domínios*, que determinam diversos níveis de realidade, tendo em conta aquele que constrói a realidade e realiza o juízo de valor e o que fundamenta o mesmo, ocorrendo assim uma autoavaliação. É importante salientar, que o juízo de valor, não pode ser avaliado se não se estabelecer como referência uma ideia ou um conjunto de ideias que faça com que a realidade seja observada (Leite & Nunes, 2009).

A *avaliação* tem como aspeto principal a relação entre o que existe e o que é esperado, entre um determinado comportamento e um comportamento-alvo e entre a realidade e o modelo ideal, sendo que o seu processo é designado por uma dupla articulação, onde em primeiro lugar reside em atribuir um “valor” a um contexto a partir de algo desejado, confrontando a realidade atual com a realidade que nós queremos atingir; a segunda articulação acontece entre o referido que é integrado por um conjunto de observações sobre um determinado objeto “lido” e o referente que consiste num padrão ideal que promove intenções relevantes segundo um ou uma pluralidade de projetos (Hadji, 1994).

Segundo alguns autores, a avaliação encontra-se “doente”, onde existem alguns pontos a salientar, tais como, o evitamento, onde a avaliação não é realizada quando não é considerada importante; a ansiedade que pode imobilizar o/a avaliador/a e o/a avaliado/a; o imobilismo que faz com que não exista uma evolução a nível das práticas; e por último o ceptismo que faz com que o sujeito pense que a avaliação não é uma mais-valia para o processo (Hadji, 1994).

Portanto, a tipologia que procura explicar a minha reflexão neste âmbito, destaca três tipos de juízos que são, o juízo de observação, o juízo de prescrição e o juízo de avaliação, que consiste que todo e qualquer juízo é uma suposição precedida, implícita ou explícita, onde o indivíduo que é o produtor do discurso, interfere no seu enunciado, visto que o enunciado avaliativo consiste no seu envolvimento e o enunciado prescritivo, dita como o contexto deveria ser (Hadji, 1994).

O sujeito que tem o *papel de avaliador*, apresenta um posicionamento intermédio entre o que é esperado e de como o objeto se apresenta na realidade em questão, sendo que avaliar é tomar uma posição relativamente à cerca do “valor” de algo que há ou existe (Leite & Nunes, 2009).

Assim, é nos apresentado o conceito de *avaliação informativa* que representa um procedimento que concebe a informação para uma melhor tomada de decisões, considerado um ato de elaboração de aprendizagens, sendo que se torna disponível os procedimentos da recolha, análise, organização, através de meios formais como por exemplo, a medida, tratamento de dados e análises estatísticas, conseguindo adquirir informações pertinentes para uma melhor compreensão (Freitas, 2010).

O ato de avaliar tenta expressar aquilo que será o balanço da situação atual e da situação a que queremos chegar no futuro, sendo que este processo se inicia através de uma ação que nós determinamos e analisamos com profundidade a realidade/contexto (Leite & Nunes, 2009).

Neste sentido, pensar em projeto, passa por uma intervenção coletiva significativa, que seja devidamente planificada e usando procedimentos contínuos de avaliação, onde se verifique um levantamento da situação que se encontra o projeto, de forma a melhorar, inovar, reorientar ou até sistematizar a prática desenvolvida com os sujeitos da ação, à luz de um espaço que permita

a discussão, a análise e a reflexão em grupo sobre as metodologias utilizadas para o desenho e planificação de um projeto (Monteiro, 1996).

Desta forma, é importante para planificar um *projeto de intervenção social* ter em conta metodologias de ação, como já referido no subcapítulo 1.2, especialmente a IAP, uma vez que é importante para avaliar que se adote novos métodos mais atuais para assim o/a Educador/a Social se distanciar de um modelo assistencialista (Monteiro, 1996).

Deste modo, é essencial que haja *intencionalidade educativa* na planificação e intervenção num projeto. Uma avaliação pode ser *externa* e *interna*. Sendo que a primeira é realizada por pessoas que não estão diretamente envolvidas no projeto, pelo que pode comprometer a avaliação do mesmo. E a segunda é concretizada pelas pessoas que são o centro da ação do projeto, pelo que tem mais impacto em processos transformativos da realidade. De tal modo, que se dá relevância a uma heteroavaliação e uma autoavaliação no projeto para uma avaliação formativa que permita desenvolver certas competências dos/as participantes e onde se promova a participação, a cooperação, a gestão de conflitos, onde se verifique os recursos disponíveis, as estratégias e a capacidade de valorizar múltiplos pontos de vista, de forma a ser uma mais-valia para o projeto (Monteiro, 1996).

Neste sentido, através de uma aprendizagem adquirida com a experiência no contexto e com as pessoas procurando ao longo do tempo, mediar, programar e controlar processos avaliativos, com vista a se perceber os impactos, resultados e objetivos conseguidos com um dado projeto (Harvois, 1986, citado por Monteiro, 1996).

Posto isto, é fundamental que a avaliação acompanhe todo o projeto. Assim, é visível que neste relatório de projeto guia-se por uma avaliação participativa, dado que se trata de uma avaliação contínua e sistemática, permitindo ir ajustando e aprimorando o desenho e o desenvolvimento do projeto, de forma a perceber o impacto que o projeto está a ter nas pessoas, no sentido de potenciar formas de melhorar à medida do tempo (Leite & Nunes, 2009).

2. O CHASSI- CONTEXTO DE REALIZAÇÃO DO PROJETO

Neste ponto, surge a reflexão acerca da realidade social, como comecei a ter noção da sua dimensão e complexidade. Compreendo que seja necessário, através dos próximos subcapítulos, obter uma análise aprofundada da realidade, para que a intervenção possa ir ao encontro de verdadeiras necessidades e aspirações, possibilitando uma maior transformação do real. Reconheço assim que é essencial “despir de ideias feitas e preconceitos”, para conhecer, de facto, a realidade. Tudo o que se encontra daqui para a frente deve ser levado em consideração para que o projeto seja direcionado para um fim possível de concretizar.

2.1. UNIVERSIDADE SÉNIOR

A instituição onde este projeto se desenvolveu foi inaugurada a 18 de maio de 2005, apesar de ter sido idealizada dois anos antes, em 2003 um estudo de viabilidade económica para a sua implementação. Neste sentido, foram precisos dois anos para possibilitar todas as providências legais referentes às condutas burocráticas e licenças alusivas a este tipo de entidades. O período estimado e pretendido seria de seis meses, contudo perante o vazio legal e ao constatar o facto de este género de instituições serem, até ao momento, ainda uma novidade no que se refere à educação de adultos e/ou nas valências que promovem o desenvolvimento de atividades respeitantes à senioridade (Santos, 2015).

Os seus fundadores (Doutora M. e Doutor A.) sentiram inúmeras adversidades na aquisição das exatas informações legais conjeturadas para este tipo de estabelecimentos de ensino, como alegam os diretores (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “Quando idealizámos a Universidade Sénior, sentimos, desde logo, grandes dificuldades em encontrar a regulamentação legal necessária para este tipo de instituições. Contactámos para o efeito, várias entidades, tais como: o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), sediado no Porto, a Direção Regional de Educação do Norte (DREN), os serviços do Ministério da Segurança Social, situados no Porto. Também, entrámos em contacto com o Doutor Luís Jacob, Presidente e Fundador da Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) desde 2005. Informou-nos do vazio legal, no

que diz respeito, a este tipo de instituições de ensino, dado que o regime legal das Associações Culturais (AC) ou o das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) poderiam ser empregues como forma de estruturação de uma US ou, preferivelmente, segundo a opinião do Doutor Luís Jacob, devíamos conceber uma IPSS, como uma AC e integrar a US como uma das valências a disponibilizar à comunidade. Porém, por sugestão, naquela altura, e por orientação do Doutor António Martins, Presidente e Diretor do Instituto Superior de Línguas e Administração, sediado em Vila Nova de Gaia, decidimos criar uma instituição de ensino” (Doutora M e Doutor A).

Após os aspetos relativos aos procedimentos legais, sucedeu-se a etapa seguinte de encontrar as instalações adequadas (Apêndice D), que conseguissem ir ao encontro das necessidades e dificuldades sentidas de laboração numa primeira instância, contudo que assegurassem uma evolução sustentável, com o intuito de acolher uma comunidade académica que, em torno de 10 anos, atingisse os 250 membros e em 15 anos chegasse aos 500 membros, de modo a que não se gerassem esforços e custos prescindíveis doravante, no que toca à procura de novas instalações (Santos, 2015). Segundos os diretores, explicam (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “Foi um caminho desafiante encontrar as instalações indicadas... a decisão sobre a localização onde estaria sediada a Universidade Sénior, uma vez que escolhemos esta freguesia, característica por ser uma localidade bastante envelhecida, situada nos limites da cidade do Porto e, por esse motivo não detinha deste tipo de instituições de ensino, somente dois centros de dia e dois lares e nem sequer uma AC. Outros factos de termos escolhido esta zona do Porto, é precisamente, por esta zona ser beneficiada de ótimas redes viárias e de transportes, que permitiriam conseguir alunos/as dos concelhos já mencionados e até do concelho de Vila Nova de Gaia, o que revela grande admiração termos atualmente alunos/as de Vila do Conde, Póvoa de Varzim, Espinho, Aveiro, considerados concelhos já longínquos (acima de 20 quilómetros) que, eventualmente, deslocam-se uma ou mais vezes por semana” (Doutora M e Doutor A).

Posto isto, seguiu-se a eleição das disciplinas a lecionar na US e a devida contratação dos/as docentes, pelo que a seleção das disciplinas se associou em coerência aos objetivos intrínsecos desta atual instituição de ensino, como mencionam os fundadores da US (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “Desejávamos aproximar o conhecimento académico e científico da população sénior, ao contrariamente de ser mais uma entidade de ocupação dos tempos livres.

Pretendíamos assim, discutir, problematizar e refletir sobre conteúdos dos mais variados assuntos e/ou temas que desafiassem e estimulassem intelectualmente tanto os/as alunos/as como os/as docentes. Esse foi e continua a ser hoje o nosso principal motivo de recrutarmos docentes extremamente qualificados (cerca de sete docentes admitidos no primeiro ano de atividade da US) embora sejam muito jovens, mais precisamente entre os 25, 30 a 40 anos, a fim de desenvolverem e potencializarem, entre si, um diálogo intergeracional contínuo.” “É recorrente dizermos que os/as nossos/as alunos/as, que têm idades compreendidas entre os 55 e os 90 anos de idade que nos contagiam com a sua experiência e conhecimento de vida, isto é, a melhor universidade é a vida, todavia os/as professores/as contagiam os/as alunos/as com a sua contemporaneidade, detentores/as de saberes e aprendizagens qualificados nas mais variadas áreas, portanto é uma troca de sabedorias intemporais entre si” (Doutora M e Doutor A).

Por conseguinte, antes de a direção abrir a US, desenvolveu uma estratégia de comunicação com a intenção de divulgar e informar a comunidade envolvente, sobre a nova instituição de ensino, como confirma o docente V. que desempenha funções na US, é professor de três disciplinas lecionadas na US e codiretor da “Revista Transdisciplinar de Gerontologia (RTG)” da US, de índole científico, publicada pela primeira vez em 2007 (Santos, 2015).

De tal forma que, na cidade do Porto, constatou-se que o fenómeno das Universidades da Terceira Idade (UTI’s), ainda que novo, estava já instaurado, a partir dos anos 80 (Santos, 2015). Portanto, quando a US foi decretada, já havia quatro organizações do mesmo tipo no Porto e com os objetivos idênticos entre si, que no fundo são universais a este género de instituições, como salienta, em conversa com os diretores, Luís Jacob:

Incentivar a participação e organização dos seniores, em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer; Divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores; Ser um polo de informação e divulgação de serviços, deveres e direitos dos seniores; Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações; Fomentar a pesquisa a pesquisa sobre os temas gerontológicos (...); Contribuir para a prevenção do declinar psicossociológico; Contribuir para a investigação científica sobre a viuvez; Formar a população senior para a sua inserção social e participação comunitária (Santos, 2015, pp. 124- 125).

Perante esta realidade, a direção projetou, desde logo, que o conceito da US fosse, a partir do primeiro instante, ser uma resposta formativa, contrariamente do proporcionado pela grande

parte das UTÍ's em Portugal e, principalmente, na Área Metropolitana do Porto, pautadas por uma vertente meramente social. É uma instituição que prima pela diferença com a missão expressa de:

aproximar a população sénior ao mundo académico, independente da escolaridade, idade ou género, promovendo a inclusão, o diálogo intergeracional e o desafio intelectual originado pela aquisição de várias matérias sócio-culturais"; "...surge com o objetivo de transmitir uma noção de atualidade e visão de futuro na forma e no conteúdo das cadeiras e matérias lecionadas na US, por professores que estudam continuamente a realidade contemporânea da sociedade e do conhecimento (Santos, 2015, pp. 138- 139).

Ainda que, em Portugal, não seja plausível às UTÍ's conferirem certificados, porque se regem pelo modelo não formal, em termos organizativos, o conceito desenvolvido corresponde ao modelo francês, fomentado em Espanha, dado que não se norteia apenas pela vertente social, como assinalam os diretores da US (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): "O principal objetivo da US é o de munir os/as alunos/as e apropriarem-se de vários conhecimentos a nível social, cultural e científico que pretendam conhecer, interpretar, problematizar, assimilar e compreender o mundo em que habitam, as possibilidades, as oportunidades e os desafios do envelhecimento, criando novos vínculos de diálogo e até intergeracionais, dispendo das novas tecnologias de informação e comunicação (TIC), a relevância da investigação científica, nomeadamente a RTG da US na divulgação do saber gerontoeducativo, a importância do convívio, a realização de colóquios, a promoção de estratégias de comunicação que envolvam os membros da comunidade educativa e os que estão conectados à US (familiares, amigos de alunos e instituições parceiras), o recurso à plataforma Youtube da US, os manuais criados para as várias disciplinas da US... Também é importante divulgar a cultura, por isso procuramos desenvolver constantemente visitas de estudo, passeios, cinema, entre outros aspetos. É este trabalho em conjunto que nos possibilitará, a nós docentes, sermos seniores muito mais completos, uma vez que vivenciamos as experiências com tantos e tão bons/as alunos/as..." (Doutora M e Doutor A).

Neste sentido, a US é uma entidade que se norteia pelos seguintes objetivos:

vocacionada para a ocupação de tempos livres dos indivíduos que se sintam motivados para a aprendizagem constante de diversas matérias teóricas e práticas. O objetivo passa por adquirir conhecimentos em múltiplas áreas, como línguas, ciências sociais, saúde, informática, internet, dança, teatro, entre outras, tendo ainda a oportunidade de participação em atividades como o Grupo de Teatro, Coro da US, US Web TV, conferências, colóquios, visitas de estudo. O projeto gerontoeducativo da US passa também por uma forte componente académica. Por esta razão a US é a primeira instituição do género a criar uma revista de cariz científico, a Revista

Transdisciplinar de Gerontologia, com a participação de investigadores nacionais e internacionais e que já vai no oitavo volume. Uma publicação que se encontra disponível na internet para todos os que queiram consultar artigos de referência científica na área da gerontologia (Santos, 2015, p.127).

Para além da criação da RTG a US tem apoiado à investigação, nomeadamente: estudantes e investigadores que se encontram a desenvolver trabalhos de investigação nas mais variadas áreas, desde a gerontologia, psicologia, entre outros aspetos, onde os mesmos são publicados na RTG. Também acontece, de dois em dois anos, o Encontro Envelhe[Ser] concretizado pela US onde se abordam vários assuntos no âmbito do envelhecimento (Santos, 2015).

De acordo com Santos (2015) a US apresenta, desde 2005, um formato empresarial, dado que se trata de uma entidade registada, onde é visível no seu organograma (Anexo C) os vários departamentos que a constituem, segundo uma lógica de projeto educativo e académico que espelha a estrutura organizativa desta organização, que se rege por um modelo horizontal, isto é, a hierarquia e/ou liderança é repartida pela Direção Académica e a Direção Geral e os restantes departamentos beneficiam do mesmo poder hierárquico, sendo para tal:

uma empresa de formação em nome individual, com ânimo de lucro, sendo que o mesmo é obtido por intermédio do pagamento de propinas por parte dos alunos. O modelo organizativo passa por uma direção bicéfala: A Direção Geral e Financeira e a Direção Académica. Das competências da Direção Geral e Financeira encontram-se os assuntos relacionados com a gestão da instituição, a contratação de colaboradores, o pagamento de salários aos colaboradores e fornecedores, bem como todos os assuntos legais inerentes à condição de empresa. Cabe à Direção Académica a escolha das cadeiras a lecionar, a aprovação dos programas curriculares das cadeiras, a organização dos horários, a avaliação dos docentes, assim como da promoção de iniciativas de caráter extra-curricular, científico e cultural, como conferências, palestras, colóquios ou ainda visitas de estudo. É também da competência da Direção Académica a publicação dos manuais desenvolvidos pelos docentes das várias cadeiras e a promoção dos mesmos na livraria online... Reporta também à Direção Académica a Direção de Comunicação, Relações Públicas e de Protocolo, gabinete responsável pela comunicação interna e externa da USC assim como da organização das sessões solenes e atos protocolares onde estejam presentes a Direção da USC, personalidades destacadas da sociedade e autoridades académicas ou civis. Cabe também à Direção Académica a assinatura de novos protocolos com instituições parceiras e a avaliação e vigilância dos protocolos já assinados e divulgados publicamente (Santos, 2015, pp 128-129).

Relativamente, às aulas lecionadas na US, organizam-se em aulas teóricas e aulas práticas e ainda as atividades extracurriculares que têm lugar na semana à sexta-feira, tal como se verifica:

Aulas Teóricas: Mitos e Ritos da Humanidade, Inteligência Emocional, Inglês, Ciências da Natureza e do Homem, Património Cultural Português, História do Porto, Património Mundial e Turismo Cultural, Reportório Dramático, História Universal e Sabedoria Universal.
Aulas Práticas: Teatro, Dança, Informática, Pintura, Espanhol, Internet, Ginástica, Fotografia e Vídeo Digital, Formação Musical e Internet Avançada. **Atividades Extra-Curriculares:** Visitas de Estudo, Conferências, Colóquios, Passeios temáticos, Convívios, Ciclos de

Cinema, Exposições de Pintura, Exposições de Fotografia, Ciclos de Documentário, Tardes de Poesia, Ciclo de Ópera e Bailado (parceria com Coliseu do Porto, Ateneu Comercial do Porto), Ciclo de Música Clássica e Música Barroca (parceria com a Casa da Música do Porto) (Santos, 2015, pp 129-131).

2.2. SOCIODEMOGRAFIA DO TERRITÓRIO

Quanto ao *território envolvente* onde a US se encontra sediada e o que é observável através do exterior. À sua frente encontra-se um Centro Social Paroquial que dá apoio desde à infância à terceira idade, ao seu redor, tem vários estabelecimentos comerciais, tais como: cafés, confeitarias, cabeleireiros, barbeiros, restaurantes, supermercado, hospital, escola de condução, vastas escolas: infantários, ensino básico, secundário e ATL's, coletividades e associações no âmbito da cultura, desporto e saúde, ótimas redes de transporte: linhas dos STCP e rede de metro, parques e jardins e pequenos comércios tradicionais de venda.

É possível ver na seguinte passagem do diário de bordo alguns testemunhos de alunos/as da US sobre a localidade envolvente (Apêndice B- Dia 17 de novembro de 2022):“É uma zona rica em muitos serviços e comércio...” (Aluna A); “Vou ali ao café comer a minha francesinha, já me conhecem, porque já lá vou aos anos... já levei lá alguns amigos daqui da US...” (Aluno F);“Tem bons acessos a nível de transportes, apesar de ver que muitas pessoas vêm de carro para aqui, mas eu venho de autocarro para a US...” (Aluna C); “Quando acontece alguma festa ou convívio na US, muitas vezes vão aquela confeitaria buscar alguns doces e salgados para fazermos um lanche todos juntos...” (Aluno D).

Neste sentido, a US situa-se numa *freguesia da periferia do Porto*, sendo uma freguesia considerada antiga, que apenas passado alguns anos, passou a incorporar a cidade do Porto. A freguesia, segundo alguns historiadores, é reconhecida como uma zona rural, sendo uma terra na época de boas pastagens e gado. Uma curiosidade é de que as denominações, maioritariamente, das suas ruas, derivam de nomes de aldeias, campos e/ou quintas do antigamente que perduram nos dias de hoje (Ferreira, 2020).

De acordo, com os *Censos 2021*, esta freguesia do Porto conta com 50.000 habitantes aproximadamente. Cerca de metade desta população, preenche a faixa etária dos 25 aos 64 anos de idade, metade da qual tem ensino superior (Censos, 2021). É também um evidente meio

de vitalidade e dinamismo, reunindo por dia o maior número de pessoas, em todo o município e preserva, atualmente, os maiores costumes populares (Ferreira, 2020).

As tradições e usos desta freguesia caracterizam-se sobretudo pelos *traços físicos* do passado, as suas terras férteis que propiciavam a sua natureza rural, a sua localização que permitiu, ao longo dos tempos, os principais acessos das pessoas do Norte do País, por exemplo: Braga e Guimarães a visitarem a invicta cidade do Porto. Até ao ano 1945 quem desejasse entrar no distrito do Porto era sujeitado na estrada da Circunvalação, obrigatoriamente, a um custo indireto municipal (Ferreira, 2020).

Por conseguinte, a *transformação urbana da freguesia* do Porto aconteceu, principalmente, na segunda metade do século XX tendo-se extinguido a maior parte dos aspetos físicos que retratavam a origem rural e camponesa em que se vivia. Porém, o mais difícil de desaparecer são as tradições e costumes de uma comunidade orgulhosa de gerar raízes e viver na respetiva localidade. A freguesia foi desenvolvendo e expandindo-se a partir da sua igreja construída no século X por lavradores abastados, nascendo assim quintas e outras propriedades (Ferreira, 2020).

Como o número de residentes foi aumentando significativamente, a freguesia do Porto foi-se modificando à medida do tempo a nível paisagístico, que levou a bastantes dos campos que existiam na altura, darem lugar a construções de edifícios tanto habitacionais como também institucionais. Desta forma, no século XX dá-se início a uma freguesia de índole urbano, designadamente: o melhoramento dos acessos da freguesia aproximando-se do centro da cidade do Porto, a pavimentação de ruas e caminhos, o que levou à mobilidade ascendente e fixação da população, transformando a freguesia vertiginosamente até hoje, pelo que é, atualmente, o seu principal desafio, o de conciliar o progresso com o legado transmitido do passado (Ferreira, 2020).

Embora o seu *cariz urbano*, nos tempos de hoje, é possível encontrar os valores e os costumes de uma freguesia que outrora foi formada por povoações. É possível presenciar pessoas que pelas portas vendem produtos da horta, flores, a padaria e a mercearia onde o freguês é conhecido, participar e observar as procissões em dias de festas populares, beber água num dos

diversos fontanários que, presentemente, resistem aos tempo de mudança, isto é, particularmente *tradições rurais*. Por isso, esta freguesia presenteia os/as seus/as habitantes com duas virtudes, sendo estas: encontrar-se na cidade, dispondo dos seus meios e serviços e simultaneamente, aproveitar a serenidade e harmonia singela, que é, por vezes, difícil de se conseguir num ambiente urbano (Ferreira, 2020).

A *Junta de Freguesia* é caracterizada por ser detentora do poder de maior proximidade junto dos/as seus/as cidadãos/ãs, reunindo e disponibilizando um vasto número diversificado de serviços à população, que se foram ajustando, com o decorrer dos tempos, consoante as necessidades e as vontades das pessoas, serviços tais como: serviços administrativos, Gabinete de Inserção Profissional, Gabinete de Serviço Social, Gabinete de Animação Sociocultural e posto de correios. Neste edifício tem ainda um auditório que acolhe e recebe festas de escolas, peças de teatro, ensaios, assembleias de associações, encontros científicos, homenagens, reuniões, entre outros aspetos relevantes (Ferreira, 2020).

Com vista a melhorar, continuamente, a *ação da Junta de Freguesia*, foram concebidos os seguintes serviços para a população, nomeadamente: um centro de convívio, uma estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI), uma casa de cultura, uma loja social e uma unidade empresarial. Assim, o progresso da freguesia dá-se através da criação de novas atividades económicas, as novas vias de circulação, os meios de transportes, que proporcionam uma redução do tempo das viagens, distâncias menores, escoar as mercadorias/produtos mais facilmente e o facto de se impulsionar as pessoas face aos lugares para habitarem nesta freguesia que é hoje marcada, essencialmente, por hospitais, vias de circulação, faculdades, institutos, unidades empresariais e centros de investigação (Ferreira, 2020).

Embora as mudanças profundas neste território sucedidas nas últimas décadas, ainda é visível certas tradições que perduraram ao longo dos tempos, por meio de: feiras, mercados, vindimas, desfolhada, festividades religiosas, folclore, trajes, histórias, lendas, danças, romarias, festas, cantigas, confrarias, entre outros aspetos que fazem parte da arte popular, no seu modo de viver e na sua própria cultura. Assim sendo, é importante mencionar que para além dos/as residentes, as associações e coletividades da freguesia, preservam este passado popular, agrícola e religioso, no fundo as suas origens ao longo dos tempos, dado que, por exemplo as festividades

populares são tradições já não muito vistas em espaços urbanos que requerem ser mantidas, uma vez que fazem parte da história e do presente da freguesia (Ferreira, 2020).

2.3. COMUNIDADE EDUCATIVA

A US até ao momento é frequentada por cerca de *100 seniores*, residentes nesta área geográfica do Porto ou numa área adjacente de esta, nomeadamente: *Maia, Rio Tinto, Ermesinde, Póvoa, Vila do Conde, Matosinhos e Gaia*, onde a maioria é do *sexo feminino*, cerca de *70 mulheres* e *30 homens*. Segundo a direção (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “A pandemia afetou o número de alunos/as da US de 300 passou para uma média de 100 alunos/as... Não existem critérios de admissão, temos como premissa ser o mais inclusivos possível... é visível nas matrículas que tem crescido o nível de escolaridade, desde o quarto ano até ao ensino superior...” o que demonstra uma acentuada taxa de escolaridade neste contexto educativo (Doutora M e Doutor A).

A idade dos/as alunos/as está compreendida entre os *55 e 90 anos* de idade. Relativamente ao *estado civil*, predominam as pessoas casadas. As *profissões* desempenhadas foram diversificadas, designadamente: *professores, médicos, engenheiros, economistas, lojistas por conta própria, contabilistas, bancários, do ramo automóvel, têxtil, calçado...* é também de salientar que alguns/as dos/as alunos/as se encontram ainda no ativo e estão a frequentar a US para não ser uma etapa difícil das suas vidas, a transição para a reforma.

De uma forma geral, têm um forte interesse pelas disciplinas práticas, mostrando maior número de participantes, onde trazem consigo grandes alegrias, são muito participativos e possuem uma vasta gama de gostos pela dança, teatro, ginástica, informática e pintura, mas também pelas disciplinas teóricas, que também revelam um número considerável de alunos/as por exemplo: inteligência emocional, património mundial e turismo cultural, ciências da natureza e do homem, história do Porto, espanhol, inglês, entre outras, podendo as aulas também serem de caráter individualizado se assim os/as alunos/as desejarem. São um grupo integrador, sendo possível comprovar através da minha rápida envolvência com os/as atores sociais e com exemplos muito significativos, onde desde o início do meu percurso, convidando-me para jantares/convívios ou durante as aulas orientarem-me de forma a integrar-me, as várias

iniciativas extracurriculares que aconteciam à sexta-feira ou ao fim de semana, tais como: ciclos de cinema, conferências, colóquios, visitas de estudo e o Sarau Cultural (Festa de Natal).

Além disso, são autónomos/as, pois quando querem ou necessitam de alguma coisa, fazem-no, não estando à espera de que alguém o faça e demonstram ser participativos/as durante as aulas. Onde é perceptível, é nas peças de teatro ou até na dança, na medida em que são todos/as responsáveis pela caracterização do cenário e pelo vestuário, nem que isso implique terem de trazer adereços de casa e nas aulas teóricas revelam espírito crítico no sentido de questionar ou comentar o/a docente sobre os conteúdos que está a abordar.

Um ponto que se revela fundamental refletir, é os laços que os/as seniores estabelecem com a direção. Todas as mudanças que decorrem na valência por decisão dos responsáveis influencia diretamente os/as alunos/as, mostrando deste modo uma relação horizontal, onde acontece uma adequada comunicação entre todos os sujeitos. Partindo das perceções recolhidas, os/as atores sociais consideram que a direção é muito disponível, característica na qual sentem grande satisfação e que justificam com o facto das suas “opiniões” ou até, por vezes, “desabafos” das suas vidas serem ouvidos. Por esta razão, a participação dos/as alunos na US dá-se através da participação e colaboração nos eventos e atividades extracurriculares que são pensadas, na sua maioria, e organizadas pelos responsáveis da US, tendo em consideração as vontades e gostos dos/as alunos/as e sempre que possível a sua “porta do gabinete está aberta” para sempre que desejarem conversarem com a direção, existe esta abertura, dado que é uma relação de proximidade pautada pela confiança e respeito entre toda a comunidade educativa.

No que se refere às *questões clínicas*, importa referir que alguns/as seniores tem problemas de diabetes, visão, tensão, surdez, evidenciados por exemplo nos rastreios que a US realiza a determinada altura do ano letivo. Ainda assim, em relação às redes de apoio familiar, a maioria destes/as seniores identifica os/as filhos/as e os/as netos/as como a principal fonte de apoio. Desde logo, tenho-me apercebido segundo os discursos da direção e docentes que os sujeitos não gostam de ser tratados pela denominação de idosos/as e, por isso, são tratados por “alunos/as” no seio institucional e informal. A preferência pelo termo “alunos/as” ao invés de “idosos/as” rege-se pelas *representações sociais* que os constituem. Do ponto de vista, da direção (Apêndice B- Dia 14 de novembro de 2022):” A palavra “aluno/a” remete para um sujeito

que está em constante processo de aprendizagem, reflexivo, crítico e, por isso, é um indivíduo ativo na sociedade. Já o termo “idoso/a” pode trazer conotações negativas, sobretudo devido às representações sociais que existem sobre esta etapa da vida” (Doutora M e Doutor A). Além do mais, é necessário ter atenção às crenças associadas à pessoa idosa e à sua autoimagem, dado que emerge o preconceito que são pessoas dependentes de outros, não sendo capazes de ser autônomos/as nem de aprender.

Assim sendo, evidencio que a *intervenção social*, deve ser minuciosa e atenta, visto que à população sénior carece a vulnerabilidade de serem excluídos socialmente, devido ao processo natural de envelhecimento (Carvalho & Baptista, 2004). É de referir que, os/as alunos/as, não são sujeitos a nenhuma forma de avaliação formal, mas sim a aprendizagens por gosto e com gosto. O que cativa, motiva diariamente e o que levou à maioria entrar na US, segundo os/as alunos/as foram (Apêndice B- Dia 10 de novembro de 2022): “O forte convívio e socialização, derivado da solidão e da reforma, assim como uma aprendizagem viva...” (Aluna C) ; “Romper a monotonia, conhecer e fazer amigos/as...” (Aluna I); “Aprender, descobrir interesses e ocupações escondidas, como o teatro, a pintura, o inglês...” (Aluno S); “Rejuvenescer, ganhar autoestima e confiança em mim mesmo e gosto na vida, para que o envelhecimento não seja visto como um problema, mas como uma grandeza...” (Aluna N). Enaltecem muito o convívio e o diálogo, estando sempre à procura de momentos em que podem partilhar aquilo que sentem e viveram. Uma curiosidade é que, por exemplo as *viagens e visitas de estudo* são muito desejadas pelos/as alunos/as, estas são organizadas pela direção costumam sempre ter grande afluência pelo número elevado de pessoas entre 58 até 70 pessoas.

No que toca aos/às *docentes* é importante referir que estabeleci mais contato com o *professor V.* (inteligência emocional, sabedoria universal e mitos e ritos da humanidade), a *professora M.* (inglês), o *professor S.* (teatro), a *professora C.* (dança e ginástica) e o *professor A.* (património mundial e turismo cultural, história do porto, história universal, ciências da natureza e do homem, fotografia e vídeo digital, coro, internet e informática), não tendo surgido oportunidade de me aproximar dos/as restantes docentes como gostaria. Desde o início foram aqueles que me ajudaram a integrar melhor nas rotinas e atividades da Universidade Sénior. Os *professores V., M. e A.* foram os primeiros docentes com quem criei relação, talvez por terem sido os responsáveis pela minha entrada na US e por me terem facultado um espaço nas suas aulas

para me acolher. Isso possibilitou que tivéssemos reuniões mais recorrentes e compartilhássemos conhecimento sobre o contexto.

Além disso, considero que o *docente A.* nas suas aulas era visível que tinha como propósito integrar e informar o grupo sobre as atividades recorrente, as diversas iniciativas que foram realizadas na instituição, dar sugestões/curiosidades e as respectivas alterações de horário ao longo do tempo, como se verifica na seguinte passagem do diário de bordo (Apêndice B- Dia 24 de outubro de 2022): “Assim, prosseguiu com a aula, falando sobre a formação da via láctea, gravidade, sistema solar, galáxias, estrelas, mostrando vídeos explícitos para uma melhor compreensão do assunto que estava a tratar e fazendo analogias com a nossa vida quotidiana e, dando estas dicas para quem aprecie séries e filmes de ficção científica “Cosmos” e “Interstellar”. Este docente tem um poder de comunicação e argumentação muito apreciado e reconhecido pelos/as alunos/as que o caracterizam como fantástico na forma de dar as aulas” (Docente A).

O *professor V.* desde o início que me cativou e cativa o grupo nas suas aulas teóricas, motivando a sua participação. Ao longo do tempo, a sua postura manteve-se, visto que os seus principais objetivos são manter a coesão e a união do grupo e que os conteúdos programáticos façam sentido para os/as alunos/as, como se constata nas seguintes passagens do diário de bordo (Apêndice B- Dia 24 de outubro de 2022): “À medida que o docente ia dialogando com a turma, era notório o cuidado e a interação que tinha, mencionando vários exemplos concretos do assunto que estava a tratar e perguntando, muitas das vezes: “Faz-vos sentido? Estão a perceber a lógica? Alguma dúvida? Estou a ir muito rápido?”, o que demonstra, segundo o docente, que apesar do tempo de aula, ser apenas de 1 hora, tenta sempre dar espaço para partilharem o que estão a sentir, fazerem questões, comentários, entre outros aspetos importantes para a aula e assim permitir a discussão em grupo. Como por exemplo, um dos alunos comentou: “Eu revejo-me no que o professor está a dizer...” (Docente V); (Apêndice B- Dia 31 de outubro de 2022): “Sim, a vossa experiência aqui na Universidade Sénior vale pelo seu todo... por exemplo cruzarem-se uns com os outros nos corredores, combinarem entre vocês coisas... somos seres que precisamos de estabilidade e mudança... às vezes não pensamos nisto, é preciso encontrar um equilíbrio, nós necessitamos uns dos outros, vamos tendo encontros e desencontros, o que é normal por exemplo nas relações... respeitar o ritmo do outro” (Docente V).

O *professor S*, nas suas aulas práticas era notório pelos/as alunos/as, um sentimento de pertença e uma relação de proximidade, além das belas risadas de convívio promovido pelas aulas, das quais também me sentia integrada por poder participar “podem ser quem eles/as quiserem e isso levava-os/as a sentirem-se importantes e valorizados/as”, tal como se constata nestes exemplos (Apêndice B- Dia 27 de outubro de 2022): “...foi visível durante o ensaio, que treinaram as entradas no palco, a postura, o caminhar, ao som de música, com sensualidade e elegância que cada mulher possui, de acordo com o professor: “Soltem, descubram a “diva” que há dentro de vocês, sorriem, mandem beijinhos, mostrem os vossos atributos, libertem-se aqui podem ser tudo o que quiserem... sem medos, inseguranças ou julgamentos... imaginem uma Tina Turner, Aretha Franklin ou Maria Callas... caminhem normalmente pela espaço e ao bater uma palma passam a ser a personagem...” pelo que as alunas estavam a divertir-se bastante a encarnar estes papéis, e, de repente um aluno, dá uma sugestão: “E porque não andam a fazer de conta que estão de tacões, por exemplo...” pelo que o professor agradeceu imenso o contributo...” (Docente S); (Apêndice B- Dia 27 de outubro de 2022)“... o docente perguntou ao grupo: “O que sentiram durante a aula? O que acharam? e a Beatriz o que achou? “ Os alunos/as mencionaram que gostaram muito da aula e que têm de continuar a treinar em casa. O docente respondeu: “procurem no youtube, divas do soul ou divas do pop, para inspirarem-se... “pelo que as alunas perguntam: “podemos trazer adereços na próxima aula? Ter adereços é mais fácil para ensaiar...” E o professor responde: “Ótima ideia, claro que sim, a partir de agora o trabalho é vosso, tragam coisas... surpreendam-me...”. A Beatriz já sabe é bem-vinda, quando quiser apareça!”. “Turma, temos de acertar o dia do nosso jantar às francesinhas...”, pelo que os/as alunos/as ficam entusiasmados/as... E de repente, o grupo, reage com o seguinte convite: “A Beatriz também está convidada, se puder ir, apareça!...” (Docente S e Alunos F, M, L, O, B, D e R).

No fundo todos os/as docentes abriram-me muitas portas, deixando-me assistir às aulas, permitindo chegar mais perto dos/as alunos/as, sendo que senti que me motivaram para uma participação mais direta e participativa nas aulas. No caso do *docente V*, incentivou-me e desafiou-me para a dinamização das suas aulas e, pela aproximação criada por ser mestranda a desenvolver um projeto e pelo pedido de ajuda nas suas aulas. Não posso deixar de referir o descontentamento visível através de *conversas informais* com os/as professores/as, que se fez sentir pela *redução de alunos/as*, devido à pandemia. Porém, procuram *estratégias*

diariamente de divulgação de forma a conseguir chegar à comunidade. Outro aspeto sentido pela *docente M.*, elemento da direção, foi o seguinte (Apêndice B- Dia 03 de novembro de 2022): “...ultimamente não temos feito reuniões de professores, o que gostaríamos de fazer era juntarmo-nos para convivemos sem pressão do trabalho para estreitar laços (team building)” (Docente M).

No decorrer da análise da realidade, construída junto com os atores sociais, identificaram-se as principais necessidades, problemas, recursos e potencialidades. Deste modo, considero ser essencial uma reflexão e problematização dos mesmos, fazendo um levantamento daquilo que se tinha até aqui e onde se pretende chegar. Neste sentido, uma vez que se pretende que o projeto seja real, ou seja, dê resposta aos verdadeiros problemas e às necessidades dos sujeitos, tornando-se exequível. Para isso, é crucial conhecer os recursos e as potencialidades existentes. Assim, esta avaliação correspondeu a uma análise profunda da realidade, conhecendo aquilo que existe e aquilo que não existe, para, junto das pessoas, alcançar a transformação.

Neste sentido, as necessidades e os problemas aqui enunciados correspondem ao levantamento feito na US, durante o decorrer da análise da realidade. Ao longo do tempo, fui registando, através da minha observação direta e participante e tendo em consideração todos os contributos dados pelos diversos atores sociais e docentes, o que se verificou em:

- 1) Investir em estratégias para tornar as aulas teóricas mais dinâmicas.
- 2) Reconhecer mais as competências psicossociais dos/as alunos/as.
- 3) Elevar a autonomia e a participação dos/as alunos/as nas aulas, através da construção de ações que vão ao encontro do interesse comum do grupo, na expressão de gostos, inquietações e desejos.

Neste ponto de vista, estas necessidades/problemas foram o mote para a ação de procurar construir respostas e alternativas que procurem contribuir para a sua resolução e para o bem-estar destas pessoas. Por outro lado, foi possível ter acesso a diversos recursos na Universidade Sénior. Assim sendo, os Recursos Humanos a potencializar para o desenho e desenvolvimento

deste projeto: o docente V. de Inteligência Emocional, a direção e os/as alunos/as. Como Recursos Físicos considero imprescindível evidenciar as salas de aula e o Salão Nobre. Relativamente aos Recursos Materiais refiro todos aqueles que permitiram as aulas e as sessões. Deste modo, as cadeiras, as mesas, fotocopiadora, entre outros materiais. Além disso, e face ao processo de adaptação para o online, com a pandemia, é imprescindível mencionar o recurso à internet (Plataforma Zoom) e aos dispositivos informáticos.

Relativamente às potencialidades, considero fundamental abordar as que favoreceram o processo de integração e a construção do projeto, junto com os atores sociais, designadamente:

1)Coesão e união grupal.

2)Relação de confiança e de diálogo construída entre a direção, docentes e alunos/as com a mestrandia.

3)Alunos/as com competências digitais, música, pintura, escrita, fotografia, canto, línguas, dança, teatro, entre outras.

4)Gosto e interesse pelo leque de aulas práticas e teóricas, sobretudo a Inteligência Emocional.

5)A procura e o interesse em estar em constante aprendizagem.

6)Abertura dos atores sociais em novas formas de adaptação da realidade, bem como, a aceitação pelo desconhecido.

3. OS SISTEMAS– ENQUADRAMENTO TEÓRICO

No que diz respeito, ao conhecimento da realidade e respetiva conceção do desenho do projeto foram devidamente sustentados, através de uma pesquisa teórica, acerca de determinados conteúdos importantes para um melhor entendimento, análise e reflexão sobre o contexto de intervenção, tal como para fundamentar as várias decisões, resoluções ou alterações que possam, eventualmente terem surgido, no decorrer do desenvolvimento do projeto. É de salientar, que enquanto no capítulo 1, se aborda o enquadramento metodológico emerge agora uma abordagem teórica, que reflete os principais assuntos que emergiram da observação direta e participante, bem como das conversas intencionais, com os/as atores locais. Neste terceiro capítulo, trata-se as seguintes questões teóricas: envelhecimento bem-sucedido e ativo; educação de adultos: aprendizagem ao longo da vida; universidades seniores: dimensão social e educativa, inteligência emocional: competências relacionais na senioridade e o método de conscientização de Paulo Freire.

3.1. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO E ATIVO: CONDIÇÃO À PARTICIPAÇÃO

Primeiramente, o primeiro conceito surge relacionado com o *envelhecimento bem-sucedido*, que se encontrava dividido em três vertentes do envelhecimento saudável: o baixo número de doenças e incapacidades, a participação social ativa e o elevado grau de competências físicas e cognitivas (Rowe & Kahn, 1997, citado por Sousa, 2013). Neste sentido, para um indivíduo ter um envelhecimento bem-sucedido tem de ter presente estes três elementos, caso contrário não se encontra inserido dentro do mesmo.

Na continuidade dos estudos realizados nesta área, surge um novo termo, o *envelhecimento ativo*. Esta novo olhar traduz-se na participação das pessoas idosas em diversas questões “sociais, económicas culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho” (World Health Organization [WHO], 2005, p.13).

A denominação “ativo” não se relaciona apenas com o estado físico ou biológico do/a sénior, se o indivíduo se desloca sozinho ou não, se trabalha, se possui doenças ou invalidez, mas sim, se participa ativamente nas diversas dimensões do ser humano. Se um/a idoso/a requer alguma necessidade especial ou possui uma doença, mas continua a ser ativo com a sua família, com a comunidade e com a sua vida em geral, então estamos perante um envelhecimento ativo (WHO, 2005). Assim, este termo prioriza a *qualidade de vida* e a *saúde* dos/as idosos/as, não formando indicadores dependentes entre si nem especificando em demasiado o tema, evitando discriminações. O principal objetivo é a promoção da autonomia psicossocial e física, bem como, a inclusão numa sociedade segura e respeitosa.

Desta forma, torna-se fundamental que o indivíduo envelheça sem que perca a sua *independência*, *produtividade* e que permaneça *socialmente ativo na comunidade*, independentemente do aumento das suas carências (Fonseca, 2005).

Tendo em linha de conta o *plano de Ação* sustentado pela iniciativa “Cidade Amiga das Pessoas Idosas” da OMS (2007, citado por Fundação Calouste Gulbenkian [FCG], 2009), consideramos que é importante estimular o envelhecimento através da criação de condições de saúde, participação e segurança, sendo visto como objetivo central o aumento da qualidade de vida do/a sénior à medida que envelhece, de modo a conceber um envelhecimento ativo. Pressupõe-se a identificação de um vasto conjunto de capacidades e recursos existentes para o indivíduo, de modo a obter uma resposta flexível às necessidades e interesses da população, o respeito e a oferta de proteção, assim como as suas escolhas de vida. Neste sentido, deverá garantir que todos estejam inseridos na atual sociedade, verificando-se uma preocupação em construir uma *sociedade inclusiva* para todas as faixas etárias. Deste modo, o envelhecimento ativo pode ser garantido a partir da promoção de uma rede de equipamentos e serviços, bem como, conceber locais de identidade e dignidade para todos.

Reconhecendo que o envelhecimento compromete as necessidades individuais, importa ter em conta que as *alterações biológicas, psicológicas e sociais* que ocorrem ao longo do avançar da idade podem provocar situações de maior vulnerabilidade e dependência, sendo essencial apostar em *respostas flexíveis* que facilitem sobretudo o envelhecimento no local de residência e a manutenção da independência desta população (Azeredo, 2016).

É notável que a *esperança média de vida* tem aumento progressivamente e, verifica-se, atualmente, indivíduos atingirem *idades elevadas*, o que em face a épocas mais antigas, poderia ser algo visto como impossível ou utópico. Esta situação remete-nos para uma questão: *Estará a sociedade preparada para incluir esta faixa etária, de modo a promover um envelhecimento ativo?* Importa debruçar sobre este tema para compreender esta questão.

Tal como refere a WHO (2005, p.13) “A criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã”, ou seja, não devermos pensar que a *velhice* é algo distante e que só afeta alguns, de facto, é uma *etapa no ciclo vital* que chegará a todos/as. Deste modo, devemos promover um envelhecimento ativo, não ajudando apenas os/as idosos/as de hoje, mas os/as idosos/as de amanhã, sendo necessário ver esta etapa como algo positivo, não como algo cronológico e sem valor.

Portanto, aquilo que no fundo é importante é que *as pessoas envelheçam bem* e, para que isso seja possível, “...é necessário ter gosto de viver, ou seja, ter ...uma atitude pessoal de otimismo perante a vida” (Azeredo, 2016, p. 109). No entanto, somente quando um indivíduo aprende a *participar ativamente* ao longo da sua vida, pode desfrutar de um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Assim sendo, desde que todos as pessoas idosas tenham possibilidade de participar em tomada de *decisões políticas, culturais e sociais* durante o seu percurso de vida, tornar-se-á mais fácil lidar com esta etapa de vida (Vallespir & Morey, 2007).

Assim, perante a *sociedade atual*, existem contradições. Se por um lado, tem-se verificado um aumento da população idosa, devido ao acréscimo da *esperança média de vida*, por outro lado, alimenta-se a criação de *preconceitos e crenças* associadas a esta faixa etária, verificando-se um atraso na implementação de medidas que contribuem para a qualidade de vida do idoso. Assim, assistimos frequentemente à visão negativa que o facto de ser idoso carrega (Beauvoir, 1990).

Esta etapa de vida é caracterizada pelo decréscimo de capacidades sociais, físicas e psicológicas, existindo uma preocupação para continuar a estimulá-las, de modo que se mantenha socialmente ativa, para não ser considerado como dependente ou doente. Contudo, os problemas que emergem não são ligados à perda das funções cognitivas, mas sim, associados a

outras perdas, como o cansaço, o desenraizamento, criação de stress e perda do estatuto social (Martins & Rodrigues, 2004).

Torna-se necessário olhar para esta fase como uma oportunidade de realização, que até então, não eram possíveis, como o desenvolvimento pessoal e individual. Assim, é fulcral evitar as crenças, os estereótipos e visionar as potencialidades que a pessoa idosa tem, bem como a sabedoria e experiência de vida, sendo capazes de dar inúmeros e enriquecedores contributos para a sociedade. Portanto, a pessoa idosa tem de ser vista como um sujeito ativo, participativo, reflexivo e capaz de aprender e de ensinar (Beauvoir, 1990).

É imprescindível reconhecer o poder limitador que os rótulos e os preconceitos têm na busca de alternativas, oportunidades e medidas adequadas no processo de envelhecimento, “tornando-se urgente o combate a estas representações sociais gerontofóbicas e de carácter discriminatório, levando os cidadãos a adoptar medidas e comportamentos adequados face aos idosos” (Martins & Rodrigues, 2004, p.4)

3.2. EDUCAÇÃO DE ADULTOS: APRENDIZAGEM NA SENIORIDADE

Na *Sociedade Portuguesa*, bem como noutras sociedades, verifica-se uma situação preocupante, dado que existe uma boa parte de pessoas adultas com baixos níveis de escolaridade, o que obriga Portugal a um duplo reforço, no sentido de conduzir os diversos desafios das sociedades contemporâneas, nos processos de aprendizagem dirigidos à população adulta e institui uma preocupação, em geral, aos vários países e, em simultâneo, colmatar o atraso que tem a ver com as habilitações escolares, que toca a uma significativa parte da população (Ávila & Aníbal, 2019).

Deste modo, *Portugal*, entre 2007 e 2011, é classificado como o único país da Europa, em que existe um elevado aumento na taxa de participação em aprendizagens formais; já no que toca às não formais constata-se um registo dos mais baixos graus de escolaridade, até ao 3º ciclo do ensino básico, enquanto noutros países, verificaram-se pessoas com escolaridade de nível secundário ou superior, o que evidencia uma mudança social, isto é, até aqui eram apenas as

peças com mais escolaridade que participavam, frequentemente, em processos de aprendizagem ao longo da vida, a nível formal e não formal (Gohn, 2006). Os sujeitos com menos qualificações estavam afastados, geralmente, destas dinâmicas e contextos impulsionadores deste tipo de aprendizagens, analisando-se assim que os inquéritos mostram que em Portugal, nesse período, deu-se esta mudança significativa dos adultos portugueses com menos escolaridade que passaram a não ser excluídos destes processos de aprendizagem no decorrer da vida (Gohn, 2006).

O que remete também para a questão das dimensões, situações e/ou contextos de vida da pessoa, aprendizagens ao longo da vida (*conceito lifelong*) e em distintos contextos da vida (*conceito lifewide*), tanto pessoal como profissional, que podem assim promover em espaços e tempos contrários aos anteriores, o desenvolvimento e aquisição de novos conhecimentos e competências dos sujeitos, ao longo da sua vida, com *políticas públicas* orientadas neste sentido para a aprendizagem e educação de adultos (Rothes, 2019). Pois mais do que a preocupação com a empregabilidade e conseqüente competitividade no mercado de trabalho, trata-se de se expandir para outras dimensões, sendo estas: a saúde e bem-estar do indivíduo e a sua vida cívica, social e comunitária, levando a questionar a não adoção de estratégias para a aprendizagem ao longo da vida que tem as suas repercussões (Barros, 2011). Desse modo é crucial incentivar outras *oportunidades de aprendizagem*, para além do contexto de escola, que são essenciais no decorrer da vida e acessíveis a todos/as os/as cidadãos/ãs, não obstante à sua condição económica e social (Barros, 2011).

Na aprendizagem informal verifica-se que é a que tem resistido da melhor forma durante este tempo, pois há um considerável crescimento; em 2011, de 66,6% passa para 89% em 2016, concluindo-se assim que pode ser por não estar sujeita a ofertas formativas e educativas devidamente organizadas, mas, por outro lado, os dados indicam que haja por exemplo, a evolução do fenómeno da aprendizagem em contexto digital, que tem uma influência indiscutível nos dias que correm, sendo visto como um meio de aprendizagem propício ao acesso de todo o conhecimento e informação na internet (Rothes, 2019).

Por conseguinte, a aprendizagem ao longo da vida, ligada à população adulta assume especial foco na agenda política atualmente, pois no decorrer da vida adulta, a aprendizagem é um

processo fundamental numa sociedade, marcada pela velocidade das mudanças, pela incerteza e pela inconstância dos paradigmas, bem como as recorrentes *atualizações das TIC*; portanto esta mudança já não é encarada como intergeracional, mas sim como intrageracional e por isso se conclui que, perante esta realidade, a formação da escola inicial perde importância, comparativamente aos processos que se fazem de aprendizagem durante a vida (Ávila & Aníbal, 2019).

Assim sendo, a falta de literacia pode ser apontada como um problema, se comprometer as aprendizagens da pessoa adulta, a nível formal, informal e/ou não formal, no que se refere à evolução de determinadas competências, por exemplo as TIC, que na sociedade contemporânea são constantemente usadas, o que pode acarretar, caso não existam estas dadas competências, uma exclusão/afastamento destas ações de aprendizagem, que remetem para o conceito Efeito Mateus que visa as desigualdades sociais respeitantes à educação/processos de aprendizagem no decurso da vida; este efeito é sentido pelos menos escolarizados(as), as pessoas idosas e os que têm baixa literacia e daí a urgência das questões de escolaridade terem de ser alargadas ao conjunto da população (Ávila & Aníbal, 2019).

3.3. UNIVERSIDADES SENIORES: DIMENSÃO SOCIAL E EDUCATIVA

A *educação ao longo da vida* assume um papel deveras importante na promoção de um *envelhecimento ativo* que visa a estimulação e desenvolvimento das capacidades das pessoas adultas (Machado & Medina, 2012). Perante a Sociedade Educadora que vivemos atualmente, no que diz respeito à educação, como parte integrante da sociedade, é relevante pensar sobre os desafios que emergem no âmbito da aprendizagem ao longo da vida, nos dias de hoje, pois a sociedade portuguesa cada vez está mais envelhecida, com a taxa de natalidade a reduzir substancialmente e a esperança média de vida a aumentar consideravelmente, sendo assim pertinente centrar este relatório de projeto na população sénior, no âmbito da educação ao longo da vida ligada à educação de adultos (Machado & Medina, 2012).

Neste sentido, é oportuno falar sobre as *Universidades Seniores* que pelo mundo inteiro têm sido uma *resposta inovadora, social e educativa*, adotando a estratégia de *empoderamento e valorização social da pessoa idosa*, isto é, procura corresponder de acordo com as suas aspirações, motivações, necessidades, experiências, expectativas e interesses, permitindo assim que sejam os seniores a tomarem as suas próprias escolhas e decisões nos temas/assuntos apresentados, o que revela uma intencionalidade educativa e apelo à participação social da comunidade (Baptista, 2018).

Em Portugal, vários *estudos* sobre as universidades seniores referem um *impacto positivo* na vida da população sénior portuguesa, potenciando diversos benefícios, designadamente a nível: cognitivo, emocional, psicológico, físico e relacional e também a saúde, de forma a prevenir o declínio funcional e cognitivo “contribui para um sentimento de valorização pessoal e de utilidade, facilitando o convívio interpessoal e o aumento da rede social. Deste modo, promove o envelhecimento ativo e saudável e a melhoria da qualidade de vida” (Páscoa & Gil, 2019, p. 55).

Estes *processos não formais da educação* fazem com que o indivíduo tenha uma melhor integração na sociedade onde está inserido, sendo que todas as pessoas são educáveis, visto que, através das suas experiências do quotidiano, estão sempre a adquirir novos conhecimentos. Como foi referido anteriormente, através das diferentes vivências que o indivíduo tem, pode dizer-se que a educação engloba diversas dimensões, tais como: a dimensão moral e axiológica, a social, política e económica, sendo consideradas as bases para que haja uma melhor integração (Colom, 1997).

Desta forma, as universidades seniores constituem-se como um modelo de formação de adultos com um diversificado leque de várias áreas/disciplinas assentes a nível cultural, científico, recreativo, entre outras que dispõem para a comunidade, com o intuito destas práticas pedagógicas incentivarem e proporcionarem um envelhecimento ativo e a valorização das pessoas idosas, motivando-as para a formação ao longo da vida. A aprendizagem na área da Informática é muito pretendida dado que “os participantes mostram muito interesse na procura do saber em áreas como as Tecnologias de Informação e Comunicação e este conhecimento é utilizado pelos mesmos no seu quotidiano” (Gil, 2015, citado por Páscoa & Gil, 2019, p.54).

Posto isto, o surgimento de iniciativas direcionadas à população idosa, atualmente, como é o caso das universidades seniores que são um importante marco para os seniores, dado que “precisam de ter espaços culturais e sociais adaptados aos seus gostos e capacidades, nomeadamente à necessidade de se sentirem úteis, ativos e participativos” (Jacob, 2007, p.18, citado por Páscoa & Gil, 2019, p.53).

É preciso olhar para o envelhecimento, não como um tempo de inutilidade/inatividade, mas sim como uma oportunidade para se continuar a desenvolver percursos de aprendizagem, traçando objetivos, metas e/ou planos futuramente (Baptista, 2018). Assim se rompe e se desconstrói o Idadismo e certas representações estereotipadas e/ou discriminatórias relativas ao não reconhecimento das capacidades e potencial das pessoas idosas (Neto, 1999, citado por Machado & Medina, 2012), em que as universidades seniores, podem efetivamente contribuir para consciencializar a sociedade maioritária sobre o processo de envelhecimento e a valorização social da pessoa idosa com potencial educativo (Oliveira & Oliveira, 2002, citados por Machado & Medina, 2012).

3.4. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA SENIORIDADE

De acordo com Damásio (2003) as emoções, os sentimentos e os afetos constituem a importante teia relacional fundamental à vida interna do Ser Humano. As emoções refletem a autoconsciência do nosso estado emocional, isto é, invocam reações, sensações corporais, decorrentes de resposta a estímulos internos e externos que guiam inconscientemente, como se fosse uma bússola interna, o nosso comportamento, podendo gerar os ditos sentimentos que espelham uma experiência mental privada da emoção; já os afetos manifestam-se através de uma relação de troca dialógica conforme o que o sujeito experiencia relativamente a uma pessoa, objeto e/ou situação que norteia o seu comportamento (citado por Fragoso, 2022).

Neste sentido, as *emoções* deixaram de ser algo a retrain e a reter para ser algo a incorporar e a transformar, ou seja, tornaram-se num elemento positivo que pode auxiliar ou até influenciar os indivíduos numa tomada de decisão inteligente e na sua adaptação à vida quotidiana, em que

num processo de tomada de decisão ponderado, a *emoção* e a *razão* complementam-se entre si, em vez de se divergirem (Filliozat, 1997). Entende-se assim, que ao longo do *envelhecimento humano* “a pessoa idosa, necessita continuamente de se adaptar e readaptar a mudanças, sejam as de ordem física, psíquica ou social, ou as de integração das perdas e elaboração dos processos de luto inerentes ao ciclo existencial (Fragoso, 2022, p.93).

Perante estas *mudanças*, no seu percurso de vida, o/a sénior deve ser capaz de adaptar-se, precaver e aprender como melhor lidar e enfrentar esses desafios que se lhe deparam, como por exemplo: a fase da *aposentação* que leva a alteração de papéis e estilo de vida, na qual também pode suceder-se a saída de casa dos filhos, a vinda dos netos, o falecimento do cônjuge ou amigos e se porventura existir problemas de saúde (crónica e incapacitante) pode levar a uma futura institucionalização, o que faz com que estas *transformações emocionais* dadas na velhice exijam uma autoconsciência emocional por parte da pessoa idosa (Fragoso, 2022). Bisquerra (2006) entende a educação emocional como “um processo educativo contínuo e permanente que pretende potenciar o desenvolvimento emocional como complemento indispensável ao desenvolvimento cognitivo, constituindo-se ambos os elementos como essenciais ao desenvolvimento da personalidade integral” (citado por Fragoso, 2022, p. 94).

Portanto, pode ser um importante contributo desenvolver programas de educação emocional que visem criar estratégias apropriadas de gestão, atenção e reconhecimento emocional com a intenção de facilitar o vínculo entre o pensamento, emoção e afeto, onde se verifica, nos dias de hoje, que algumas US já começam a apostar em programas de desenvolvimento da inteligência emocional, promovendo mecanismos de adaptação na qual a missão é aumentar o bem estar pessoal e social do/a sénior, cujos conteúdos e objetivos destes programas possibilitem desenvolver: a atenção emocional (alfabetizar emocionalmente e diferenciar as emoções dos outros), a facilitação emocional (refletir sobre a influência das emoções no pensamento e distingui-las), a compreensão emocional (reconhecer e entender as emoções) e a gestão emocional (interferir nas emoções que experimenta e a aplicação prática das estratégias aprendidas) (Fragoso, 2022). Posto isto, a educação emocional é um importante meio para que o/a sénior, autonomamente, construa a sua própria identidade, privilegiando as suas potencialidades, onde, através da inteligência emocional evidencia várias competências:

“a capacidade de se motivar e de ser perseverante, apesar da adversidade e das frustrações; o controle dos impulsos, e a capacidade de adiar a satisfação; a capacidade de regular o humor e de impedir que a angústia altere as faculdades de raciocínio; a empatia; a esperança” (Fillozat, 1997, p.12).

3.5. MÉTODO DE CONSCIENTIZAÇÃO DE PAULO FREIRE

A *educação* está intimamente ligada ao desenvolvimento e ao progresso social, visto que a educação assenta na transformação do ser humano e do mundo, através da transmissão de valores, conhecimentos, competências, entre outros aspetos que passam pela educação formal, não formal e informal, de forma a sensibilizar para a participação, responsabilidade, compromisso e solidariedade (Freire, 1967), em que “a educação, condição primordial para a transformação, quando voltada objetivamente para uma prática de liberdade, exige que nesse processo ocorra necessariamente o desenvolvimento de uma consciência crítica em relação à realidade” (Gadotti, 1996, p.7).

O pensamento de Paulo Freire traz virtualidades para a *educação contemporânea*, pois critica a educação existente e tenta contrariá-la, visto que esta permanece nas desigualdades sociais, levando a uma alienação do indivíduo. Segundo Freire, só existe saber na busca permanente que os homens fazem pelo mundo, com o mundo e com os outros, educando-se entre si mesmos, e dialogando numa *relação horizontal* baseada na *confiança* e no fundamento de um *pensamento crítico* (Freire, 1987).

Neste sentido, a melhor forma de aprendizagem segundo, Rosa Lima (2003), é aprender/fazendo (aprendizagem experiencial), uma vez que a educação possibilita a emancipação, a consciência dos direitos e deveres, a tomada de decisões pensada criticamente, a aquisição de novos conhecimentos, bem como valorizar as emoções e afetos; no entanto estas duas componentes estiveram afastadas da educação durante muitos anos, ignorando assim outras dimensões.

Construir conhecimento é aprender fazendo, ou seja, é um conhecimento que se descobre e adquire na relação com o mundo; são processos envolvidos e comprometidos, que partem da *intencionalidade* do Ser Humano, valorizando os saberes e a cultura, que de acordo com o discurso freiriano o ato de humanização é partir do seu potencial, capacitando assim as pessoas

através da educação, pelo que o/a *Educador/a Social* surge como um/a facilitador/a nos processos de aprendizagem, como as pessoas descobrem novas leituras do mundo (Freire, 1967).

Segundo Paulo Freire, a educação é *autoeducação* (Mendes, 2018), isto é, deve partir das pessoas a *educação tornar-se completamente humana*, passar de uma consciência ingênua para uma consciência crítica, sendo que se deve ter em conta a pedagogia dialógica de Paulo Freire, nomeadamente: a prática libertadora que buscou destacar a influência do pensamento político-pedagógico; a educação-ação que assenta na relação da educação com a ação, a linguagem da possibilidade que está ligada a novas possibilidades/oportunidades; a conscientização evidencia o processo de formação de uma consciência crítica em relação aos fenómenos da realidade objetiva; na cultura do silêncio as massas são ‘mudas’, isto é, elas são proibidas de criativamente tomar parte na transformação da sociedade e, portanto, “proibidas de ser”; a relação dialógica remete para a questão da defesa do diálogo como recurso indispensável no processo de educação, de forma que, todos devem ter direito à fala numa relação de mútuo respeito; na amorosidade educativa a relação pedagógica quando perpassada pela afetividade, pela amorosidade e pela dialogicidade, oportuniza o desenvolvimento da educação como prática de liberdade e de humanização e os círculos de cultura são espaços em que dialogicamente se ensina e se aprende, em que se conhece ao invés de se fazer transferência de conhecimento e que se constroem novas hipóteses de leitura do mundo (Mendes, 2022).

Portanto, para Freire (1987) a *conscientização* assenta num método pedagógico, caracterizado por um processo educativo que permite aos/às intervenientes de se (re)descobrirem a si e no mundo que os rodeia e onde se dá a oportunidade de estes desempenharem o seu papel ativo e participativo como parte integrante, transformadora e transformativa da realidade social, se reconhecendo assim capazes de “conquistar o mundo, fazê-lo mais humano” (Freire, 1987, p.8). Assim, é fundamental que o método de conscientização seja “a base da educação problematizadora e crítica, para que essa possa gerar uma ação de reflexão que permita ao indivíduo comprometer-se com a transformação do meio em que está inserido e com a sua própria transformação” (Gadotti, 1996, p.5).

4. A MONTAGEM– DESENHO DO PROJETO

Posteriormente à *análise da realidade* e à *avaliação do contexto*, eis que surge o momento apropriado à fase de coconstrução do *desenho do projeto* de forma envolvida e participada com os/as alunos/as da US que segundo Serrano (2008, p. 16), “a elaboração dos Projetos Sociais nasce como consequência do desejo de melhorar a realidade onde estamos inseridos”. Para tal, é essencial incluir a *comunidade educativa* no desenho do projeto, para que todos/as colaborem de forma a alcançar a finalidade desejada. Assim, por meio da *avaliação de entrada*, é possível ver a opinião dos/as alunos/as, reconhecida e integrada no desenho do projeto. Neste capítulo consta o desenho do projeto, nomeadamente: a finalidade delineada, bem como os objetivos gerais e específicos, as estratégias, as ações e as orientações estipuladas para a avaliação do projeto.

4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Ao conceber um projeto, é necessário traçar uma finalidade bem definida, de forma, a que oriente a motivação dos sujeitos para a ação, através da adoção de estratégias que elenquem um conjunto de ações e atividades viáveis, clarificando e concretizando as intenções educativas com o projeto (Cembranos et al., 2001). Mostra-se assim, como a motivação fundamental para a ação, com uma determinada utopia agregada, e que direciona para a elaboração das ações, tendo uma intencionalidade comum, sendo necessária para o desenvolvimento da ação, possibilitando idealizar uma linha de atuação conducente ao que o projeto tenciona alcançar (Guerra, 2002).

O projeto de Educação e Intervenção Social “Máquina do (Meu) Tempo” teve como finalidade: *Potenciar a participação eletiva do educando adulto face à sua educação, com vista ao seu empoderamento*, isto é, como sujeitos da ação, de forma a participarem ativamente na realidade. Neste sentido, falar em empoderamento, consiste em que as pessoas valorizem as suas escolhas, desejos, vontades e interesses, permitindo assim um conhecimento diversificado e aberto nas relações grupais, onde se identifiquem e conheçam aspetos importantes de cada interveniente na ação, tais como: diferentes e variadas perspetivas, referências, princípios,

expetativas, inquietações, predisposições que os sujeitos têm acerca de determinada situação e tomam a sua posição autonomamente, consoante o seu pensamento crítico, quer seja em coletivo ou individualmente (Lima & Frota, 2002).

Neste sentido, o Projeto está subdividido em duas ações, sendo estas: *Ação 1- Tempos de Vida: A Minha História* e *Ação 2- Emocional(mente) Falando*, com vista à concretização dos objetivos pré-concebidos.

No que toca à *Ação 1* foi delineada com vista à elaboração de um *portefólio reflexivo de aprendizagem*, juntamente com alguns/as alunos/as da US, individualmente, alicerçando-se nas experiências e/ou aprendizagens concretas de vida, sedimentadas na história de vida singular de cada aluno/a que demonstra e reconhece competências a vários níveis, designadamente: digitais, música, pintura, escrita, fotografia, canto, línguas, dança, teatro, entre outras, a procura e o interesse de estar em constante aprendizagem, recorrendo como estratégia às narrativas de *Histórias de Vida e aos Métodos Autobiográficos*.

Para tal, a importância do *portefólio* "um instrumento de investigação ação" (Sánchez, 2015, p. 50) permite que a identidade e a livre expressão sejam notórias ao destacar os aspetos pessoais e sociais, quer a nível de experiências interiores ou exteriores do indivíduo, no sentido de valorizar as mesmas como potencialidades e competências, apelando a vivências da sua história de vida, que deve ser capaz de se adaptar às mudanças sociais, reconfigurando-se social e profissionalmente, de forma a ser uma educação emancipatória e transformadora, que visa a educação permanente através da construção de projetos de vida (Araújo et al., 2023).

Assim, as narrativas de *histórias de vida* e os *métodos autobiográficos* possibilitam a construção de conhecimentos e a autorreflexão sobre as experiências vivenciadas pelo indivíduo, a nível social, histórico, educacional que passa pela identificação de si mesmo como sujeito, assente no princípio da individualidade, que produz a capacidade para incorporar determinados valores que guiam à formação do seu sujeito ético e identitário, tornando-se assim um significativo meio que propicia a formação profissional e pessoal (Cardoso & Dantas, s.d)

Tendo em conta a finalidade deste projeto, definiram-se os seguintes *objetivos gerais* (OG) e respectivos *objetivos específicos* (OE) que guiarão as ações a desenvolver, dado que lhes concede intencionalidade, isto é, nos OG são estipulados de forma mais ampla e nos OE são mais concretos e operacionalizáveis, ou seja, os OE no projeto devem ser concebidos, tendo em consideração o ponto de vista dos/as participantes, sendo estes:

OG 1. Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto.

OE 1.1. Reconhecer o seu papel social e histórico;

OE 1.2. Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade;

OE 1.3. Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.

OG 2. Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais.

OE 2.1. Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida;

OE 2.2. Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos;

OE 2.3. Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.

OG 3. Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.

OE 3.1. Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros;

OE 3.2. Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem;

OE 3.3. Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

A *Ação 2* foi pensada para dar resposta ao desafio proposto pelo docente V. de Inteligência Emocional, e consistiu em dar uma componente mais prática às suas aulas teóricas, pelo meio de sessões grupais em duas turmas de Inteligência Emocional, recorrendo assim à estratégia de *exercícios de dinâmica de grupo*, de modo a potenciar e a tornar as aulas teóricas mais dinâmicas; reconhecer mais nas aulas as competências psicossociais dos/as alunos/as, a partilha, o conhecimento e o sentido de grupo e elevar a participação dos/as alunos/as nas aulas, permitindo assim ir ao encontro do interesse comum do grupo, na expressão de gostos, inquietações e desejos.

Desta forma, ao concretizar *exercícios de dinâmica de grupo*, como estratégia, pretende-se criar um espaço de interpretação e reflexão, tanto individual como grupal, que pode levar a partilha de elementos pessoais, recordações passadas, entre outros aspetos relevantes, ou seja, as ações e perceções complexas sentidas por cada membro de um grupo são consideradas as componentes essenciais na realização do aprofundamento das técnicas de dinâmicas de grupo. Por conseguinte, os/as alunos/as conseguem, através de atividades e exercícios, desenvolver ou aprofundar conhecimentos e competências. Segundo Davidov (1988) o conhecimento e a educação são aspetos de mudança na vida de qualquer sujeito, porque é através desse método que experienciam "obrigações" que atuam diretamente no seu progresso (citado por Alberti et al., 2014). Para a concretização desta segunda ação, definiram-se os seguintes *objetivos gerais* (OG) e os respetivos *objetivos específicos* (OE):

OG 1. Potenciar as relações afetivas entre o grupo.

OE 1.1. Identificar a importância de estar e agir em grupo;

OE 1.2. Compreender a importância da interajuda;

OE 1.3. Assumir uma postura ativa face ao grupo;

OE 1.4. Motivar e encorajar o outro à participação coletiva.

OG 2. Estimular o espírito crítico e o sentido de grupo.

OE 2.1. Identificar e compreender as diferentes visões presentes no grupo;

OE 2.2. Analisar factos e formar opinião;

OE 2.3. Desenvolver a empatia face ao outro.

Em todo e qualquer projeto de educação e intervenção social a avaliação deve ser contínua no tempo, uma vez que posteriormente à delineação da finalidade, objetivos gerais e específicos, estratégias de intervenção e ações, dá-se o momento em que se procede a uma reflexão, no que diz respeito ao Desenho de Projeto, nomeadamente a sua coerência e viabilidade, tendo em consideração toda a informação mencionada anteriormente, a identificação das necessidades, problemas, recursos e potencialidades ao seu desenvolvimento (arranjar referência avaliação participativa)

Neste sentido, foi dada a oportunidade de os/as alunos/as participarem na avaliação, dando a sua opinião sobre o desenho do projeto, através de *conversas intencionais* realizadas em grupo, em ambas as ações se verificou o entusiasmo, a curiosidade e a motivação em participar, como por exemplo: "Vai ser bom nas sessões em grupo partilhar o que estamos a sentir, a pensar..." (Aluno S); "O portefólio é uma ferramenta interessante para falarmos da nossa história, das nossas memórias..." (Aluna H); "Vai ser um desafio para mim, sinto que vou conhecer-me melhor como pessoa, vou pôr-me à prova..." (Aluna M). O desenho de projeto realizado foi também objeto de análise do Docente V. da US e por parte da docente orientadora do projeto de mestrado, ao longo dos acompanhamentos e das orientações tutoriais. Desta forma, torna-se fundamental definir instrumentos e parâmetros de avaliação tanto do processo como do produto, uma vez que são estes que sustentam o que foi desenhado e aquilo que se foi capaz de atingir, ou seja a exequibilidade durante o desenvolvimento do Projeto que premeia a ação, a reflexão e a avaliação (Lima, 2003).

Assim, na avaliação foram tidos em conta vários *parâmetros*, designadamente: (a) envolvimento e participação dos/as alunos/as nas ações do Projeto, atendendo ao número de alunos/as e a

frequência da participação de cada aluno/a; (b) adoção de estratégias diferenciadas e apropriadas aos/às alunos/as de acordo com as suas necessidades, interesses e vontades, aulas mais dinâmicas apelando ao espírito crítico, entre outros aspetos; (c) reconhecimento das potencialidades e competências dos/as alunos/as quer nos seus comportamentos, quer nos seus discursos; (d) feedback dos/as alunos/as e do docente no decorrer do desenvolvimento do Projeto; (e) observação de possíveis situações de empatia, escuta ativa e conscientização; (f) valorização das histórias de vida dos/as alunos/as reconhecendo as suas aprendizagens, os seus papéis sociais e as suas identidades; (g) perceção das relações afetivas entre os/as alunos/as, isto é ser e estar em grupo.

No que toca às *estratégias* escolhidas para as ações do projeto, serão essenciais para a construção de uma relação mais próxima com os/as alunos/as, tendo por base a confiança e a partilha com a intenção de impulsionar a uma maior iniciativa e motivação através do seu contributo e participação no decorrer das ações, criando assim espaços de conforto e segurança para que os sujeitos se sintam seguros para expor o seu ponto de vista e as suas opiniões. Com o intuito de ser plausível coconstruir uma relação assente na partilha entre todos/as os/as atores/atrizes sociais, possibilitando que todos/as os/as alunos/as sintam o seu papel reconhecido ao longo do desenvolvimento do projeto, sendo de salientar que as estratégias serão flexíveis e adaptáveis, a fim de ao longo do projeto, se consiga expandir-se a novos recursos, potencialidades, ou até superar possíveis constrangimentos que inicialmente, não estavam previstos.

5. A OPERACIONALIZAÇÃO- DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Sendo clara a finalidade, os objetivos e depois de desenhado o projeto, refletindo, neste capítulo, o seu *desenvolvimento* e *avaliando* as respectivas *ações descritas*, tendo em atenção o seu impacto e viabilidade, interpretando assim as várias sessões e/ou encontros ocorridos ao longo do projeto, a fim de se compreender se este aconteceu como idealizado, evidenciando também os aspetos que correram menos bem.

Em todo o processo procurou-se reconhecer e valorizar as intervenções dos/as participantes, tendo em consideração o seu tempo, ritmo e espaço, não deixando que o cumprimento das ações se sobrepusesse à vontade e aos interesses dos/as intervenientes. As *ações* retratadas foram desenvolvidas entre o mês de março e o mês de maio de 2023. No que toca à *avaliação do processo*, foi concretizada com base em *conversas intencionais* com os/as participantes, no final de cada encontro ou sessão, de modo a poder receber feedback sobre as estratégias utilizadas, procedimentos, resultados e até sugestões que não estivessem inicialmente pensadas, para aprimorar o projeto.

Como tencionava que este projeto coconstruído fosse significativo, transformativo e importante para os/as atores sociais, o *primeiro passo* foi contactar todos os/as intervenientes, mostrando este novo projeto e perceber se estariam interessados/as em transportar-se nesta “aventura” comigo. Procurei também entender qual o melhor horário, a melhor plataforma de comunicação, indo assim ao encontro dos seus gostos, interesses e vontades.

5.1. AÇÃO 1- “TEMPOS DE VIDA: A MINHA HISTÓRIA”

A *Ação 1* “Tempos de Vida: A Minha História” contemplou sete sessões com seis alunos/as (Apêndice E) da Universidade Sénior, com idades compreendidas entre os 67 e os 81 anos, sendo 4 mulheres e 2 homens. Desta forma, foi possível apurar que a maioria deste grupo reside no distrito do Porto; possui o ensino secundário e que a profissão mais prevalecte é de professor/a; o estado civil é de viúvo/a; com filhos e netos. Recorreu-se à *estratégia* de

histórias de vida e métodos autobiográficos, de modo a valorizarem a sua história de vida, através da construção de um portefólio reflexivo de aprendizagem alicerçado nas experiências e/ou aprendizagens concretas de vida, sedimentadas na história de vida singular de cada aluno/a que demonstram competências a vários níveis, designadamente: digitais, música, pintura, escrita, fotografia, canto, línguas, dança, teatro, entre outras, a procura e o interesse em estar em constante aprendizagem, a fim de se alcançar o OG 1 e os OE 1.1, 1.2 e 1.3; o OG 2 e os OE 2.1, 2.2 e 2.3; OG 3 e os OE 3.1, 3.2 e 3.3.

O *primeiro e o segundo encontro de grupo* (Apêndice F), foram concretizados no dia 06 e 13 de março de 2023, com o intuito de conhecer o grupo e colocar mãos à obra na construção dos portefólios; começou-se primeiramente a sessão, explicando em que consiste um portefólio reflexivo de aprendizagem e surgiram de imediato dúvidas e inquietações, tais como: “Tem de ser apenas por escrito ou posso colocar por exemplo fotografias que sejam importantes, com significado para mim?” (Aluna-Passageiro A); “Vai ser um desafio para mim escrever em português, porque estive emigrada muitos anos... estou entusiasmada, temos quanto tempo para o realizar? É que tenho outras ocupações e acho que é um trabalho que exige tempo...” (Aluna-Passageiro B); “Eu serei capaz de realizar um portefólio? Acho que deveríamos ter algum guião para nos orientarmos...” (Aluno-Passageiro C); “Nunca fiz um portefólio sobre a minha história de vida, vai ser desafiante...” (Aluna-Passageiro D); “Se precisar de ajuda, posso entrar em contacto consigo?” (Aluna-Passageiro E); “Vou dar o meu melhor, mas sinto que vou ter dificuldade, porque é a primeira vez...” (Aluno-Passageiro F).

Perante estas partilhas em grupo, resolvemos criar uma estrutura orientadora para o portefólio, para tornar mais claro o que era importante ser retratado, pelo que a aluna (Passageiro A) sugeriu o seguinte: “O portefólio podia estar dividido pelas diferentes fases de vida: infância, adolescência, vida adulta e senioridade para se abordarem em cada fase os assuntos mais relevantes...”; já a aluna (Passageiro D) disse: “E podia haver por exemplo no início um espaço dedicado para darmos um título ao nosso portefólio e um espaço para realizar uma apresentação de nós próprios, onde pudéssemos falar sobre as nossas qualidades, curiosidades, gostos e interesses pessoais...”; o aluno (Passageiro C) mencionou: “Poderia também ter algo, por exemplo umas micas, para colocar documentos importantes ao longo da vida, como por exemplo: currículo, diplomas, louvores, certificados, agradecimentos, cartas de reconhecimento,

imagens, publicações, recortes de jornais, textos, músicas, artigos ou poemas escritos, ou seja, documentos que tenham significado para nós...”; a aluna (Passageiro B) dá a seguinte sugestão: “Podíamos ter no portefólio algo como um marcador de página em que pedíssemos a um membro da família ou amigo (esposa, filho/a, irmão/ã, neto/a, amigo/a, professor/a, etc) que pudesse fazer uma breve caracterização de cada um de nós, usando para tal: uma frase, um poema, um provérbio, um desenho, uma canção, o que quiser, ficava ao critério da pessoa...”; o aluno (Passageiro F) expôs o seguinte: “Eu acho que cinco folhas em cada separador para abordar cada assunto/tema é o ideal e poderia no final termos mais cinco folhas para abordar mais algum tema que se tenha interesse em relatar... acho muito interessante como mote do portefólio sermos passageiros de uma máquina do tempo, como se fala do passado, do presente e do futuro...”; a aluna (Passageiro E) mencionou: “E no final termos uma máquina do tempo para escrever os principais momentos do presente, do passado e do futuro, como se fosse um sumário do que se abordou... e a mestranda podia ser uma assistente de bordo que nos auxilia durante esta viagem na máquina do (meu) tempo e no final contarmos como foi a experiência de realizar este portefólio...”.

Neste sentido, os dois encontros iniciais foram dedicados à construção dos portefólios (Apêndice G) para poderem levar para casa prontos a começarem a preencher ao seu critério, dando asas à sua criatividade, imaginação, recorrendo às suas memórias e vivências no seu percurso de vida.

O *terceiro encontro* (Apêndice F), foi concretizado no dia 28 de março de 2023, com o intuito de, em grupo, termos uma conversa mais aprofundada, de forma a partilharem elementos/características importantes sobre si e falar sobre a fase de vida “Infância”, período que ronda até aos 12 anos de idade. Começou o aluno (Passageiro C): “Tenho 81 anos, nasci em Ancede, concelho de Baião, considero-me uma pessoa atenta ao próximo, trabalhador e disponível e gostava de ser mais resiliente. Aprecio imenso a natureza, música clássica e literatura portuguesa e gosto muito de escrever. Uma memória feliz da minha infância que destaco na aldeia era o facto de ser livre na natureza, subir às árvores... nos montes apanhava as pinhas, as amoras, levava o gado a pastar, apanhava as pútegas, os santieiros que fritos são um ótimo petisco... jogava ao pião, fazia os meus próprios arcos, lanças... era uma vida humilde, mas com qualidade...”. De seguida a aluna (Passageiro B): “Eu tenho 67 anos, sou Luso Canadiana,

nasci em Cedofeita, no Porto. Gosto de viajar, dança folclórica, cinema, música desde clássica a hip hop. Sou comunicativa, empática e dedicada e gostava de ser mais organizada. Recordo com saudade a minha infância, foi uma infância feliz, livre onde brinquei muito... lembro-me dos meus pais darem-me a notícia que, depois de dez anos a viver no Canadá, vínhamos de férias pela primeira vez a Portugal; foram umas férias que jamais esquecerei...". O aluno (Passageiro F) mencionou: "Eu tenho 77 anos de idade, nasci no Porto. Gosto de fotografia, tocar acordeão e de história da cidade do Porto. Considero que sou uma pessoa resiliente, honesto, organizado e humilde e gostava de ter mais espírito de aventura, viajar mais... acerca da minha infância destaco as brincadeiras com os meus amigos, jogo do pião, jogo do berlinde, jogo do arco...". A aluna (Passageiro D) disse: "Eu tenho 79 anos, sou natural de Santo Ildefonso. Gosto imenso de música popular portuguesa e viajar. Considero-me uma pessoa amiga do seu amigo, disponível e honesta e gostava de ser mais tolerante. Tive uma infância muito feliz, fiz ballet durante vinte anos, adorava representar, fazer teatro... tudo o que era festas fascinava-me...". Posteriormente, a aluna (Passageiro E) comentou: "Eu tenho 73 anos, sou natural de Valpaços, concelho de Vila Real de Trás os Montes. Gosto bastante de ler e viajar. Considero-me uma pessoa humilde, amiga, sincera e gostava de ser mais flexível. Na minha infância recordo-me que adorava estar com a minha madrinha que era para mim uma figura maternal com quem podia sempre contar; lembro-me que estava a toda a hora a saltar à corda, ajudar a tratar dos animais e brincar com pedrinhas, fazer as minhas próprias bonecas...". E a aluna (Passageiro A) mencionou: "Nasci em Vila Nova de Gaia. Aprecio muito fotografia, aquarelas e viajar. Considero que sou uma pessoa amável e disponível e gostava de ser mais paciente. Também tive uma infância feliz; lembro-me de brincar com as minhas irmãs, gostava imenso de saltar à corda, jogar à macaca, brincar com bonecas, aprender a rezar e do momento da minha comunhão solene, pois a minha família era católica...". Em suma, este encontro grupal permitiu um melhor entendimento sobre si próprios ao elencarem um conjunto de características suas e vários aspetos importantes da infância na sua época.

O *quarto encontro* (Apêndice F), foi realizado no dia 11 de abril de 2023, com o intuito de, em grupo, termos uma conversa mais aprofundada, de forma a partilharem como está a decorrer a realização do portefólio e falar sobre a fase de vida "Adolescência", período que ronda a partir dos 12 anos até aos 18 anos de idade. Iniciou o encontro a aluna (Passageiro B): "Eu gostaria de partilhar com todos a ideia que tive para começar o meu portefólio, eu optei por começar de trás

para a frente, do presente para o passado... eu recorri à minha experiência como professora de ensino especial e de psicologia e aprendi numa formação a realizar um "mind map", que permite avivar a nossa memória visual, através das cores... existem muitos esquemas, se pesquisarem no google, encontram vários exemplos... este é o meu, começo por um tronco central, fui buscar a inspiração ao símbolo da universidade e ao meu apelido que é Carvalho e então criei a árvore com os vários ramos que representam as várias fases da minha vida, com os pontos principais/palavras chave do meu trajeto de vida de que pretendo falar no meu portefólio... A minha adolescência foi muito desafiante, mas ao mesmo tempo foi fantástica no Canadá... passei a minha adolescência num Liceu- Convento, porque a minha mãe achava que precisava de balizas... foi uma experiência fantástica, mas também muito conflituosa comigo e com a minha família, porque tinha ido de uma primária muito experimental, onde não havia salas, nem paredes e, das experiências que nós temos, tiramos sempre algo de bom... éramos só raparigas e as minhas professoras eram freiras irlandesas e algumas mazinhas e portanto como adulta que sou hoje, apesar de tudo, lembrei-me que foi uma experiência rica...".

A aluna (Passageiro E): "Curioso, foi como eu... também andei num colégio, mas em Braga, um dos melhores do país; não eram freiras, mas todas elas eram professoras e também foi uma experiência riquíssima, mas considero que a importância do brincar é muito importante até na criatividade e agora, com as novas tecnologias, a juventude só vê à frente telemóveis, computadores, muito fechados em si mesmos...". O aluno (Passageiro F): "Eu concordo consigo, houve uma alteração tecnológica muito grande e a tecnologia é boa, mas também é má para a Humanidade e agora vê-se o reflexo na juventude... o que a gente se mexia e convivia antigamente, até cheguei a andar num grupo de folclore, cantar as janeiras, pesquisei as melhores canções e, como tenho gosto pela música e a dança, também tocava acordeão... Eu estudei numa escola industrial, fiz até ao 12º ano; gostava de ter estudado mais, mas tive de começar a trabalhar, é algo que vou referir no portefólio...".

A aluna (Passageiro A): "Eu também gostava de ter estudado mais, se tivesse tido oportunidade...tenho o 9º ano de escolaridade, adorava as disciplinas de trabalhos manuais, pois a minha paixão é desenhar e pintar, aliás no portefólio vou incluir a minha arte...". O aluno (Passageiro C): "Eu tenho o 12º ano de escolaridade, mas sinto-me com pena de não ter conseguido terminar o curso, a área da economia, era o que desejava, sempre achei que tinha

aptidão para a matemática... mas tive de começar a trabalhar cedo no ramo do comércio industrial, embora as artes performativas da dança e do teatro sempre me fascinaram; no meu portefólio menciono isso, pois sempre que na minha terra havia festas/bailes gostava de dar um passinho de dança". A aluna (Passageiro D): "É no lazer que se criam histórias e brincadeiras... no meu tempo brincava na rua... estudei até ao 11º de escolaridade, até tinha o sonho de ser bailarina... acerca do portefólio estou a realizá-lo juntamente com a minha neta, e já tenho um título que quero dar "Memórias da Minha Vida". Em síntese, o encontro foi muito produtivo, resultou em várias partilhas e reflexões sobre a fase de vida da adolescência.

O *quinto encontro* (Apêndice F), foi realizado no dia 24 de abril de 2023, com o intuito de, em grupo, termos uma conversa mais aprofundada, de forma a partilharem como está a decorrer a realização do portefólio e falar sobre a "Vida Adulta", período que começa a partir dos 18 anos em diante. Iniciou o encontro o aluno (Passageiro F): "Acerca do meu portefólio, como tenho gosto pela escrita, estou a realizar um poema... a minha filha quis envolver-se no que estou a fazer... partilho convosco que fiz o serviço militar obrigatório... estive cerca de cinco anos na Guerra do Ultramar, em Moçambique, fui de barco e vim de avião. Estive no serviço de saúde, quando estive na guerra..." na segunda guerra mundial, eu nasci eu 1946, ainda não era nascido... se tinham um cantinho numa varanda faziam lá um galinheiro, para ter uma galinha ou duas e tinham ovos... não sei se era do vosso tempo, mas no meu tempo era assim... isto na cidade, mesmo Lisboa nos anos cinquenta, também criavam os coelhos, mas os coelhos eram muito sensíveis... as pessoas viviam com dificuldades, mas transmitiam aos filhos o melhor possível... as pessoas não sabiam se voltavam da guerra, mas eu felizmente voltei, casei e tive dois filhos...". Já o aluno (Passageiro C) também referiu que: "Curioso, o meu filho também quis participar no portefólio... Os tempos de guerra foram marcantes sem dúvida alguma... estive na Guerra de Ultramar, em Angola, durante 3 anos e muitos militares lá perderam a vida. Foram milhares os que lá morreram... Também casei e tive dois filhos. Para mim o 25 de abril foi um marco muito importante na história de Portugal, porque deixou o País contente com o fim da guerra colonial que deu início a uma democracia e o fim do fascismo."

A aluna (Passageiro B) partilhou o seguinte: "Fui cuidadora informal do meu pai... senti que, quando veio do Hospital, precisava de mais informação e indicações para conseguir tratar dele em certos aspetos; o que me valeu foi recorrer a uma enfermeira da minha rua e aprendi muito

com ela. Fui madrinha de guerra e o meu marido foi objetor de consciência devido a não ser capaz de pegar numa arma e disparar contra alguém. No meu portefólio reflito algumas destas passagens da minha vida adulta, nomeadamente a perda do meu marido que foi muito difícil para mim... o que me vale são os meus dois filhos. No portefólio pedi a colaboração da minha filha e ela aceitou participar nesta viagem comigo...".

De seguida a aluna (Passageiro D) mencionou: "Olhe que acabei há dias de ler um livro maravilhoso... chama-se "Madrinhas de Guerra" e aconselho vivamente a ler. A minha vida adulta foi marcada positivamente pelo voluntariado que fazia no meu tempo livre, na Cruz Vermelha... pois sempre me deu gosto poder ajudar os outros; passo sempre a mensagem de que fazer voluntariado é pura solidariedade para com o outro que precisa de nós, da nossa ajuda... casei e tive dois filhos... cheguei durante muito tempo a participar no coro da Igreja de Santo Ildefonso. A minha neta já esteve a desenhar no portefólio...". No tocante à aluna (Passageiro E): "Os aspetos importantes da minha vida adulta foram o casamento, o nascimento dos meus dois filhos... fui corresponsável pela biblioteca da escola onde exerci funções, no âmbito da direção escolar e durante vários anos, dei ações de formação e participei ativamente no jornal da escola que havia na altura... recordo também, que para mim foi uma vitória tirar a carta de condução, para me poder tornar mais independente do meu marido... sinto que o portefólio está ser um espaço de reflexão sobre a minha vida. Estou a viajar no tempo através das minhas memórias! Convidei a minha filha para esta viagem...". Já a aluna (Passageiro A): "Eu acabei o 9º ano e fui trabalhar para uma firma exportadora... tive de lidar com clientes estrangeiros, o que me foi muito útil para praticar o que tinha aprendido nos cursos de línguas, nomeadamente o francês e o inglês... também cheguei a ser catequista na Igreja da minha localidade, casei, tive dois filhos, mas passado 20 anos separei-me, pois achei que era uma oportunidade para me focar em mim própria, desenvolver a minha aptidão para a pintura, nomeadamente aguarelas. Até cheguei a realizar uma exposição numa Galeria de Arte em Vila Noa de Gaia... sobre o portefólio convidei a minha neta a participar nesta viagem comigo...".

Em suma, o encontro, resultou em várias partilhas e reflexões sobre a vida adulta, revelando várias aprendizagens, aptidões, vocações, momentos marcantes nas suas vidas; foi possível também perceber neste encontro que os/as netos/as e filhos/as estão a contribuir com algo nos portefólios dos seus familiares, isto é literacia familiar.

O *sexto encontro* (Apêndice F), foi realizado no dia 08 de maio de 2023, com o intuito de, em grupo, termos uma conversa mais aprofundada, de forma a partilharem como está a decorrer a realização do portefólio e falar sobre a “Senioridade”, período que começa a partir dos 65 anos em diante. Iniciou o encontro a aluna (Passageiro A): “Reformei-me aos 66 anos e imediatamente ingressei na Universidade Sénior, o que me permitiu criar amizades, lembrar e aprender novos conhecimentos com as aulas de dança, o coro, a pintura e o património cultural... adoro participar nas visitas de estudo que colocam em prática as aulas teóricas; até andei pela primeira vez de avião aos 70 anos de idade, estava com muito medo, mas consegui, fui a Paris e foi inesquecível. Amo os convívios em família e principalmente estar com os meus três netos. Sempre que posso, adoro pintar as minhas aguarelas, fazer caminhadas no Parque da Lavandeira e contemplar a natureza; gosto de fotografia, de ler e de cozinhar novas receitas de culinária e tenho um gosto enorme pelas novas tecnologias, nomeadamente o Facebook... aliás no portefólio estou a colocar imagens e publicações que costumo fazer na minha página, por exemplo acerca da experiência na universidade sénior, passeios, locais interessantes para conhecer, os meus gostos pessoais, as técnicas principais de aguarela...”.

Já a aluna (Passageiro B): “Também me reformei aos 66 anos e como também estou viúva e vivo sozinha com os meus três gatos. Decidi ingressar na Universidade Sénior, porque vejo a fase da reforma como um tempo oportuno para novas aprendizagens e investir em mim e nas minhas capacidades. Frequento as disciplinas de Património Cultural, pois aprecio muito a nossa História, participo na Dança, gosto muito do estilo Hip Hop. Para além disso, faço alguns trabalhos de tradução para inglês, sou membro do Clube Unesco do Porto e faço parte de um rancho folclore, todas as quartas feiras. Adoro viajar sempre que posso, agora a última viagem que fiz foi a Marrocos e de lá trouxe algumas peças de arte para colocar na minha casa e gosto de passar tempo de qualidade com os meus dois filhos, ainda na aula passada trouxe a minha filha a uma aula de dança daqui da universidade sénior. No portefólio estou a colocar fotografias no “arquivo do meu tempo” das várias fases da minha vida, um artigo escrito por mim, um livro da minha área de formação, entre outros aspetos que considero importante serem incluídos...”.

No que toca ao aluno (Passageiro C): “Reformei-me aos 58 anos de idade e fiquei viúvo aos 77 e também, por estar a viver sozinho, decidi ter uma ocupação e por esse motivo entrei na Universidade Sénior há três anos, onde frequento as disciplinas de Teatro e Dança, que foi algo

que sempre gostei de fazer no meu tempo livre e agora surgiu a oportunidade de poder participar... tenho feito verdadeiras amizades e preenchido os meus dias com vários convívios que ali se desfrutam... a minha senioridade afirma-se pela qualidade de ser avô de dois netos e duas netas que são, de facto a minha coroa, como diz o provérbio bíblico "coroa dos velhos, são os filhos dos filhos e a glória dos filhos, são seus pais". Gosto muito de tocar guitarra, de literatura portuguesa, escrever poesia e participar nos passeios que a Universidade Sénior organiza. No portefólio, estou a colocar fotografias, colagens e documentos que dizem respeito aos assuntos que abordo...".

No que se refere à aluna (Passageiro D): "Sou avó de três netos que são tudo para mim, porque ser avó é ser mãe pela segunda vez; gosto muito de lhes falar como era no meu tempo e transmitir-lhes histórias que se passaram comigo e que podem servir de ensinamentos para o seu futuro. Eu reformei-me com 58 anos de idade e desde que entrei na Universidade Sénior que estou a conseguir viver melhor os meus dias, dado que estou viúva há dois anos e tem sido muito difícil para mim viver a etapa do luto... sinto que vir para aqui foi a melhor decisão que poderia ter tomado, para ajudar a combater a solidão e o isolamento que por vezes sinto... eu não quero parar, quero continuar a aprender e fazer do meu tempo livre um tempo útil e de troca de conhecimentos e poder conhecer e conviver com novas pessoas. Aqui gosto de participar nas viagens que a Universidade Sénior dinamiza. Faço parte do Coro, frequento as aulas de Dança, Ginástica, Informática e Internet, porque tenho noção que preciso de adotar um estilo de vida mais ativo e por isso exercitar-me é sempre bom e nas novas tecnologias sempre tive curiosidade em saber mais, então através do computador já aprendi, por exemplo a criar um email, a criar uma conta no facebook, ... considero que a pouco e pouco estou a conseguir e isso deixa-me muito feliz e realizada. Acerca do portefólio vou incluir para além de colagens, também algumas fotografias, estou a ganhar coragem e força para pegar nos álbuns de fotografias e reviver todas as memórias que ficaram do meu marido, pois sinto a sua falta, mas eu vou conseguir vencer esta barreira, como tantas outras pelas quais já passei por motivos de doença...".

No que diz respeito à aluna (Passageiro E): "Curioso, também sou uma avó felizarda de três netos, já fiz para eles várias camisolas e peças de crochet e tricot e dava-me um grande prazer e gosto de vê-los com as peças feitas por mim. Reformei-me aos 65 anos de idade e o ano

passado inscrevi-me na Universidade Sénior; os meus filhos acharam por bem que ocupasse o meu tempo desta forma, porque vivo sozinha... vou às aulas de Dança, Inteligência Emocional e Informática; foram as disciplinas que mais me chamaram à atenção, porque assim na dança de uma forma divertida exercito-me, na informática já aprendi, por exemplo a mexer no word, e na inteligência emocional aprendo a lidar e a saber como gerir as minhas emoções perante certas situações, como por exemplo passar pela viuvez que desde que o meu marido faleceu não sou a mesma e aqui neste sítio sinto-me bem, estou a investir em mim e a voltar a aprender novos assuntos da atualidade”. Para a realização do portefólio estou a rebuscar nas minhas fotografias aquelas que eu acho que têm a ver com o assunto que falo em cada fase da minha vida, e vou dar títulos às histórias que conto... estou também a colocar alguns exemplos de trabalhos de crochet, tricot que já fiz...”.

Por último o aluno (Passageiro F): “Reformei-me aos 65 anos de idade e com muito orgulho sou avô de dois netos e já tenho dois bisnetos da filha mais velha. Vim para a Universidade Sénior com a minha esposa e costumamos ir às aulas de Dança para exercitar o corpo e às aulas de História do Porto, dado que tenho um gosto imenso por história e cultura geral e fazemos parte do Coro, onde toco acordeão; a música vive dentro de mim... até dou dicas de músicas e letras para tocarmos e o professor aprecia muito as minhas ideias. Com o coro já viajei muito por Portugal é tão bom poder transmitir alegria e felicidade às pessoas que nos rodeiam, a música tem esse poder. Vir para a universidade sénior transformou a minha vida por completo, sinto que aqui sou valorizado pelos meus saberes e conhecimentos e o convívio com outros alunos/as é imenso o que é ótimo para continuar a manter-me ativo, também faço parte de um clube de história numa associação e, uma vez por mês, reunimos e falamos sobre a História do Porto o que é muito interessante... portanto no portefólio estou a contar muitas passagens caricatas da minha vida e, para tal, estou a fazer colagens a partir de revistas”.

O sétimo e último encontro (Apêndice F), foi realizado no dia 22 de maio de 2023, com o intuito de, em grupo, realizarmos um balanço do trajeto feito até aqui, através de uma conversa aprofundada, de forma a partilharem como foi a experiência de realizar um portefólio reflexivo de aprendizagem, reconhecendo as suas competências, viajando através das memórias ao longo das diversas fases de vida (infância, adolescência, vida adulta e senioridade) e falar sobre como perspetivam o futuro. Iniciou o encontro a aluna (Passageiro A): “Realizar a viagem à

minha vida foi muito entusiasmante, como o próprio título indica é “A minha viagem”. Gostei de partilhar momentos passados na Universidade Sénior e, ao longo da minha vida, tanto com a Beatriz, como com os colegas... este tipo de trabalhos, como o portefólio, permite-nos que a nossa identidade, as nossas experiências e vivências sejam reconhecidas. Sobre o futuro, para além de saber falar inglês e francês, gostava de aprender italiano, aprender a tocar outro instrumento, por exemplo concertina e continuar a viajar com a Universidade Sénior que têm sido destinos estupendos onde aprendemos muito...”.

Já a aluna (Passageiro D): “Fazer esta viagem foi maravilhoso, pois aproveitei e lembrei o melhor que tive da vida até agora e os vários obstáculos com que me deparei, mas que me deram alento para nunca desistir e ir à luta... O título “A arte de viajar” é precisamente sobre como gostei da partilha que tivemos em grupo nos vários encontros e dos conhecimentos que adquiri com este interessante trabalho sobre a nossa história de vida. Futuramente, desejo muito fazer um cruzeiro, ando a juntar dinheiro para isso..., aprender a tocar cavaquinho, conhecer os Açores que é a única parte que de Portugal não conheço, continuar a ver jogos de futebol no estádio do dragão, ir à Disneyland em Paris, ajudar a tomar conta dos meus bisnetos e ir ao Brasil visitar os meus sobrinhos...”.

No que diz respeito ao aluno (Passageiro C): “Realizar esta viagem à minha vida foi um grande desafio para mim, pois considero-me uma pessoa reservada, mas foi muito gratificante e enriquecedor recordar as minhas vivências e partilhá-las com os meus colegas e, ao mesmo tempo, tomei conhecimento da vida de todos eles. No que toca ao futuro, tenho vários sonhos por concretizar: tenho o desejo de escrever um livro de poesia, como faço vários poemas gostava de os juntar todos e fazer um livro, viajar a Santiago de Compostela, ir a Roma e aprender a tocar acordeão como o Passageiro F. “Viajar no meu tempo” foi o título escolhido para esta viagem.

O aluno (Passageiro F): “O título “Por entre memórias e histórias” revela exatamente o propósito desta viagem, contar as minhas histórias e as minhas memórias ao longo das várias fases da vida e sinto que a minha história foi valorizada com este portefólio e nos vários encontros que aconteceram, ao partilharmos momentos, objetos, livros, documentos com significado, entre outros aspetos marcantes para cada um de nós. Tenho ainda vontade no futuro de aprender a

tocar guitarra portuguesa, aprender inglês, assistir a teatro de revista e tirar um curso ou uma formação sobre fotografia.

A aluna (Passageiro B): “Esta viagem foi um excelente exercício de reflexão do passado e de expectativa para o futuro, daí a escolha do título “Tive um sonho... de sair de um destino sombrio que se tornou promissor. Martin Luther King disse: I have a dream...”. Um dos desafios para mim foi como começar esta viagem, principalmente como estruturar as ideias, pois 67 anos é obra! Recorrer ao “Mind Map” foi sem dúvida uma ferramenta essencial. Como já partilhei anteriormente, é uma técnica de escrita utilizada não só para os/as meus ex alunos/as de ensino especial, mas para todos em geral, basta ter em atenção a cor, as palavras-chave e o desenho personalizado vai ajudar-nos a organizar e estruturar as ideias. Gostei muito da interação com os outros colegas, todos partilharam dicas de como estavam a executar o seu portefólio. Mais significativa para mim foi a partilha de experiências felizes e outras nem tanto, é a vida a acontecer... A Beatriz foi sempre disponível para contornar problemas nossos e motivar-nos para continuar. Foi uma facilitadora top e simpática! Acerca do futuro, tenho vontade de acrescentar ao meu rol de ocupações: voluntariado ligado ao ensino especial com crianças, uma vez que é a minha área de formação e considero que as minhas competências podem ser úteis para transmitir às gerações mais novas... ainda tenho muito a ensinar e tenho vontade de praticar Tai Chi, pois já ouvi falar dos muitos benefícios, como o fortalecimento do sistema imunológico, podendo ajudar na prevenção de doenças, dar mais energia e disposição, maior flexibilidade, equilíbrio das emoções, entre outros aspetos relevantes”.

Para finalizar, a aluna (Passageiro E): “Recordar é Viver! Foi o título que escolhi para retratar esta viagem à minha vida. Realizar esta viagem deixou-me com vontade de escrever um livro das minhas vivências. Aprendemos muito uns com os outros nos vários encontros que foram acontecendo... trocámos ideias e experiências, isto é, avivámos o nosso passado, memórias já um pouco esquecidas... com tudo isto, apraz-me dizer que foi essencial, ao longo do trajeto a orientação da Beatriz neste portefólio. Os meus agradecimentos e que se repita um dia esta viagem todos juntos... vai deixar saudades os nossos encontros de grupo. Agora perspetivando o meu futuro, tenho o desejo e ambiciono um dia poder restaurar a casa dos meus pais que, foi onde cresci, repetir a participação num filme, ver mais teatros de revista, escrever um livro sobre mim e as passagens ao longo da minha vida, fazer uma viagem ao Brasil que é um destino que

adorava conhecer, aprender a língua alemã e tirar um curso de engenharia agrícola, porque tenho o gosto especial pelo campo e pela natureza, principalmente a jardinagem... pois é junto das plantas que me sinto bem; tenho várias plantas que eu trato com muito carinho”.

Com esta ação foi visível, nos vários encontros grupais e nos portefólios, reconhecer a diversidade de histórias de vida, uma vez que cada aluno/a passou por vários acontecimentos e experiências que foram bastante marcantes, que passam pela sua formação enquanto sujeitos nos princípios, valores e ensinamentos do seio familiar; da importância do papel da escola a nível educativo e instrutivo; para alcançar a sua vocação e o exercício da sua profissão com dedicação e zelo, pois sempre que podiam, frequentavam formações para se valorizarem e atualizarem; trazem também o casamento; o nascimento dos filhos, netos e bisnetos... resumindo na sua máquina do tempo constata-se várias aspirações, mudanças, factos, pessoas importantes presentes durante o seu percurso de vida, trazem êxitos e sonhos, onde se verificam as competências de desenvolvimento do autoconceito e de gerir a mudança.

Portanto, é necessário ver o envelhecimento, como uma oportunidade para se continuar a desenvolver percursos de aprendizagem, procurando a literacia familiar, traçando objetivos, metas e/ou planos para o futuro (Baptista, 2018). Assim se desconstroem determinadas representações estereotipadas e/ou discriminatórias, como o Idadismo, alusivas ao não reconhecimento das competências e potencial das pessoas idosas (Neto, 1999, citado por Machado & Medina, 2012) e da sua capacidade projetiva. Neste sentido, as universidades seniores podem e devem consciencializar a sociedade maioritária sobre o processo de envelhecimento e a valorização social da pessoa idosa e do seu potencial educativo (Oliveira & Oliveira, 2002, citados por Machado & Medina, 2012).

5.2. AÇÃO 2- “EMOCIONAL(MENTE) FALANDO”

A Ação 2 “Emocional(Mente) Falando” contemplou quatro sessões na turma A e quatro sessões na turma B, recorrendo à estratégia de *exercícios de dinâmica de grupo*, para dar resposta ao desafio proposto pelo docente V., de modo a potenciar e a tornar as aulas teóricas de Inteligência Emocional mais dinâmicas, isto é reconhecer mais nas aulas as competências psicossociais dos/as alunos/as, a partilha, o conhecimento e o sentido de grupo e elevar a participação

dos/as alunos/as nas aulas, permitindo assim ir ao encontro do interesse comum do grupo, na expressão de gostos, inquietações e desejos, a fim de se alcançar o OG 1 e os OE 1.1, 1.2, 1.3 e 1.4; o OG 2 e os OE 2.1; 2.2 e 2.3.

Esta ação foi desenvolvida com a *turma A* e a *turma B* de Inteligência Emocional, sendo acompanhada pelo docente V. com vista a um trabalho em rede ao longo das sessões, recebendo no final o feedback por parte do docente, de forma a ir ao encontro, tanto do docente como do grupo de participantes, promovendo assim uma aprendizagem no coletivo.

A *turma A* (Apêndice H) é constituída por 15 alunos/as no seu total, com idades compreendidas entre os 69 e os 87 anos, sendo 12 mulheres e 3 homens. Desta forma, neste grupo é visível que a maioria reside no distrito do Porto; com ensino superior; a profissão mais prevalente é de professor/a; estado civil de viúvo/a; com filhos e netos, acabando por observar que, ao longo das sessões, o número de participantes foi oscilando e o máximo que estiveram presentes foram 15 alunos/as e o mínimo foram 12 alunos/as.

A *turma B* (Apêndice H) é constituída por 10 alunos/as no seu total, com idades compreendidas entre os 58 e os 88 anos, sendo 8 mulheres e 2 homens. Desta forma, neste grupo a maioria reside no distrito do Porto; com ensino secundário; a profissão mais prevalente é de professor/a; contudo é visível uma diversidade de áreas; estado civil de casado/a; com filhos e netos, acabando por observar que, ao longo das sessões, o número de participantes foi oscilando e o máximo que estiveram presentes foram 10 alunos/as e o mínimo foram 8 alunos/as.

A *primeira sessão* (Apêndice I), com a *turma A* no dia 13 de março e com a *turma B* no dia 16 de março de 2023, contou com 12 participantes na turma A e com 8 participantes na turma B, com o intuito de conhecer o grupo; começou-se a sessão pelo *aquecimento*, através de uma prática de mindfulness, de forma a apelar ao grupo a uma atitude de presença e atenção plena, pelo que a mestrandia constatou que quatro alunas da turma A (Alunas B, E, G e J) praticam Yoga que segundo as mesmas, visa também um relaxamento profundo que trabalha a mente, bem como o corpo. Já na turma B verificou-se que cinco elementos (Alunas R, T e W) já praticaram mindfulness, pelo que partilharam com o restante grupo os principais benefícios desta prática. Pretendeu-se favorecer o contacto consigo mesmo; melhorar a capacidade de concentração e

incentivar ao sentimento de gratidão, de modo a saberem gerir e lidar com os seus pensamentos, emoções e sentimentos que poderiam, eventualmente, ocorrer.

Ambos os grupos se sentiram bem ao realizar o aquecimento; é notório que a maioria não conhecia a prática de mindfulness e de tal forma que mostraram interesse e vontade que houvesse outras oportunidades para o realizarem novamente pelo que surgiram alguns comentários pertinentes dos/as participantes, relativamente ao sentimento de gratidão e algumas partilhas pessoais que serviram para começarem a conhecer-se melhor, como por exemplo da turma A: “Um momento de gratidão que me veio à memória foi o facto de me sentir grata pelos meus filhos e netos que me ajudam sempre que preciso e me incentivaram a vir para a Universidade Sénior, porque estava a entrar numa depressão...” (Aluna H); “Sou grato pela carreira de engenheiro que construí no Brasil que tanto ambicionava...” (Aluno D); “Sou grata por poder ter tido a oportunidade de estudar e ir longe nos meus estudos e tornar-me professora de ensino especial...” (Aluna C).

Na turma B, por exemplo: “Como Educadora de Infância sinto-me grata por ter ajudado muitos alunos ao longo dos anos...” (Aluna R); “Sou grato pela minha família, pois devido à minha profissão como Inspetor da Polícia Judiciária, sinto que foram anos de muito trabalho e nem sempre estive presente como queria...” (Aluno S); “Nos vários anos que trabalhei em clínicas e hospitais, sinto-me grata por ter sido uma profissional em que os doentes e utentes sentiam confiança e uma relação próxima... algumas destas pessoas guardo-as na minha memória com saudades...” (Aluna W).

Num segundo momento, deu-se o exercício “A Frase” onde foi pedido, numa primeira fase, quatro voluntários/as e numa segunda fase outros/as quatro voluntários/as com o intuito de tirar cada um/a, à sorte um papel com a frase, para ser comentada em grande grupo, onde se retiraram importantes contributos dos/as intervenientes, na turma A, tais como: “Vou ler a frase... toda a aprendizagem tem uma base emocional... eu concordo plenamente, porque se não estiver predisposta a... não consigo nada... da experiência que eu tive na minha profissão, como professora, vi que isso funciona assim...” (Aluna E); “As pessoas tendem a ser mais emocionalmente inteligentes à medida que crescem e amadurecem... Esta frase diz-me que amadurecemos ao longo da vida e com todas as nossas vivências e experiências nós

desenvolvemo-nos, do ponto de vista da inteligência e do controle emocional... senti muito isso ao longo da minha profissão como bancário" (Aluno M); "Quanto mais inteligência social tiver, mais feliz e forte será e melhores relações pessoais terá... Eu concordo com a frase, e acho que a convivência e a socialização com pessoas é fundamental..." (Aluna F); "Sentir as emoções é o que enriquece a nossa vida... esta frase faz-me questionar, haverá emoções que não sejam sentidas? As emoções, tanto boas como más, fazem-nos aprender e viver melhor com elas; saber compreender e confiar nos outros é muito importante na vida..." (Aluno A).

Enquanto na turma B: "Cada emoção tem o seu lugar, mas não deve interferir com a ação adequada... concordo com a frase, faz-me pensar nos vários anos que trabalhei como secretária... num contexto profissional acho que devemos privilegiar uma ação adequada, independentemente do nosso estado emocional..." (Aluna V); "Perceber o que as pessoas sentem sem que elas o digam constitui a essência da empatia... eu identifico-me com esta frase, pois considero-me uma pessoa empática... como técnico têxtil, na fábrica quando algum colega precisava de trocar o turno para tratar de algum assunto pessoal eu disponibilizava-me..." (Aluno Q); "Não é o stress que nos faz cair, mas sim como respondemos às situações de stress... como professora do ensino básico, tive alturas que estava muito sobrecarregada de tantas tarefas, mas tinha de organizar muito bem o meu tempo, até fazia noites a dentro para conseguir corrigir os trabalhos e os testes dos alunos a tempo..." (Aluna T); "Com a atitude certa e uma boa dose de confiança qualquer coisa será alcançada... eu sou uma pessoa confiante e tenho muita fé... como professora de dança, no Brasil, o que me dava mais confiança e felicidade era as aulas que dava a várias turmas..." (Aluna Y).

Passando para o exercício "Curtas-Metragens" em que foi visualizado duas curtas-metragens, para, posteriormente, se discutir em grupo, no primeiro vídeo a turma A partilhou as seguintes perceções: "Foi visível no primeiro caso do vídeo as personagens (urso e veado) discutirem e no segundo caso as personagens (guaxinim e coelho) adotarem uma atitude diferente, tentarem negociar, arranjar uma solução para resolver a situação..." (Aluna C); "Também vi no vídeo aquele momento em que o coelho e o guaxinim se aproximam do urso e do veado e tentaram oferecer ajuda e recusaram..." (Aluna D); "Também é preciso saber ceder; nós, seres humanos, devemos ter empatia... no primeiro caso do vídeo os animais demonstraram serem egoístas, não procuraram solucionar o problema..." (Aluna K). No segundo vídeo, o grupo fez os seguintes

comentários, como por exemplo: “A senhora pensava que o pacote de bolachas era o dela, como eram os dois iguais...” (Aluna F); “A senhora transmitiu-me que não gostava de partilhar as bolachas com o jovem pelas reações que teve; não concordo com essa atitude, eu gosto de partilhar...” (Aluna H); “Acontecem várias situações idênticas a estas, em que reagimos de uma forma e depois chegamos à conclusão que não é bem assim... eu, no lugar da senhora, teria pedido desculpa...” (Aluna O).

Na turma B: “No primeiro vídeo eu teria arranjado uma solução... se fosse eu, no lugar do urso, teria recuado para trás e teria cedido a passagem ao veado, pois assim evitavam-se conflitos e desentendimentos; eu, perante situações difíceis tento sempre dialogar para encontrar uma solução...” (Aluna P); “No segundo vídeo eu, no lugar da senhora teria partilhado o pacote de bolachas com o jovem... para mim faria sentido assim...” (Aluna T); “Há pessoas que são egoístas e não demonstram empatia pelo outro... eu não me identifico com o comportamento retratado no vídeo...” (Aluna S); “Ao visualizar os dois vídeos, são situações que nos podem acontecer no nosso dia a dia e que muitas vezes não avaliamos bem a situação e podemos agir pelo ímpeto das nossas emoções...” (Aluna Y).

No último momento da sessão, *fase da avaliação*, foram colocadas algumas perguntas orientadoras, onde os/as alunos/as respondiam utilizando a placa de um lado verde que significa sim e do outro lado vermelho que significa não para realizar uma avaliação quantitativa e para uma avaliação qualitativa foi entregue uns post-its onde puderam realizar um comentário ou sugestão sobre a sessão e colocar na caixa da partilha, como por exemplo na turma A: “Exercícios úteis que nos levaram a relacionar com as nossas emoções. Excelente.” (Aluna G); “O que mais gostei foi das curtas metragens. Tirei daqui lições de vida.” (Aluno M); “Sim, gostei da sessão... eu pessoalmente gosto de aulas dinâmicas, isto é, menos teóricas. Apreciei as curtas metragens.” (Aluna B); “Gostei da aula, foi participada por todos os elementos do grupo e tivemos oportunidade de empregar os nossos conhecimentos adquiridos na Inteligência Emocional” (Aluno A).

Na turma B, por exemplo: “A sessão correu muito bem, esclarecedora e super interessante... foi uma troca de saberes entre todos/as.” (Aluna R); “Foi muito agradável e pertinente.” (Aluno Q); “Gostei da partilha de emoções, da cedência para resolução de conflitos. Curtas metragens bem

oportunas e elucidativas” (Aluna W); “Achei muito interessante e gostaria que na próxima houvesse música ou leitura de uma história... eu adoro ler...”. (Aluna Y).

Para concluir, como principais constrangimentos e aspetos a melhorar da primeira sessão, a mestranda destaca o tempo da sessão, para conseguir realizar o plano como idealizado, uma vez que alguns alunos/as não chegam à hora da aula, o facto de ter duas alunas (uma da turma A e outra aluna da turma B) a assistir à sessão por via zoom o que faz com que a sessão tenha de ser adaptada; a logística da sala não é a mais favorável, mas devido a normas não é permitido mudar. O exercício “A Frase” na Turma A poderia ter tido menos quantidade de frases e serem mais sucintas e claras na sua explicação, pois requeria mais tempo para trabalhar alguns conceitos de Inteligência Emocional, isto segundo o feedback recebido pelo docente V., denotando também aspetos positivos, como o dinamismo da mestranda para com a turma e a envolvência do grupo nas várias dinâmicas que iam surgindo.

A *segunda sessão* (Apêndice I), com a *turma A* no dia 27 de março e com a *turma B* no dia 30 de março de 2023 contou com 15 participantes na turma A e com 10 participantes na turma B. Deu-se início à sessão pelo *aquecimento*, onde primeiramente, através de algumas questões realizadas pela mestranda, o grupo levantava a mão, com o intuito de se perceberem na turma os aspetos que têm em comum, por exemplo: “Levanta a mão quem vive na zona do Porto; Levanta a mão quem tem filhos; Levanta a mão quem exerceu a profissão de professor/a, Levanta a mão quem gosta de ler; Levanta a mão quem gosta de música; Levanta a mão quem gosta de escrever; Levanta a mão quem se considera uma pessoa empática...” , tendo-se verificado que a maioria de ambas as turmas se reconhece nestas questões elencadas e de seguida a mestranda fez com que cada turma continuasse o aquecimento, colocando questões entre si.

Na turma A surgiram algumas questões, por exemplo: “Levanta a mão quem fez ou faz voluntariado... Eu sou locutora voluntária numa Biblioteca do Porto, em que as pessoas cegas ou que não sabem ler por alguma razão... se inscrevem como utentes a pedir que gostavam que fosse gravado um determinado livro e portanto leio o livro e de seguida a gravação é feita e editada e é entregue à pessoa... gostava de saber quem desta turma já fez ou faz voluntariado, porque é um tema que me diz muito...” (Aluna E) pelo que três alunos/as levantaram a mão: “Eu

fiz voluntariado, um ano apenas, na rua... falava com os sem abrigo, era como se fosse um ombro amigo, alguém que os pudesse escutar... eu dou muito valor a este tipo de apoio social..." (Aluno M); "Eu fiz voluntariado no Hospital de Santo António, antes da pandemia... foi uma experiência enriquecedora" (Aluna B); "Eu fiz voluntariado durante seis meses após os incêndios de Arganil, no sentido de angariar fundos e levar esses mesmo fundos às famílias..." (Aluna L). "Eu gostava de saber o que levou a turma a escolher esta disciplina de Inteligência Emocional... como a Universidade Sénior oferece um grande leque de disciplinas... o porquê desta" (Aluna N): sendo que alguns alunos/as respondem: "Por exemplo a sessão de hoje já pode responder à pergunta... é o intercâmbio entre as pessoas... a troca de conhecimento... eu não sabia que existia essa resposta social onde a (aluna E) faz voluntariado, é fantástico." (Aluna O); "É uma área que nos ajuda na nossa vida prática a controlar e gerir as nossas emoções." (Aluno D); "Eu comecei por assistir a uma aula, mas pensava que não ia gostar, mas assisti e adorei... sinto que, quando o professor fala das emoções, estou a fazer uma introspeção..." (Aluna K).

Na turma B, também abordaram o tema do voluntariado, por exemplo: "Levanta a mão quem fez ou faz voluntariado em alguma associação... Eu costumo fazer voluntariado no Hospital São João, no serviço de cirurgia... até já me cruzei com o aluno Q no Hospital que estava internado na altura..." (Aluna R); pelo que dois alunos/as levantaram a mão: "Faço voluntariado no IPO, no serviço de acolhimento..." (Aluna U); "Fiz voluntariado junto dos moradores na rua... levar sopa, comida..." (Aluna Y). Também surgiu um contributo de um aluno que disse: "Eu nunca fiz voluntariado, mas gostava de ter feito... vejo-me agora no papel de cuidador informal da minha mulher... e sinto que todos temos o dever de ajudar e apoiar o próximo..." (Aluno S). Acerca da disciplina de inteligência emocional, surgiu este comentário: "Acho que os meus colegas concordam comigo... nestas sessões de inteligência emocional para mim servem para descobrir as emoções, para que servem, o que devemos fazer com elas, aprendemos uns com os outros e precisamos uns dos outros, é uma partilha de emoções..." (Aluna T)

Ambos os grupos se sentiram bem ao realizar o aquecimento; é notório que a maioria não tinha conhecimento de determinados aspetos em comum que o grupo possui entre si e, de tal forma mostraram interesse e vontade de continuar a conhecer-se.

Num segundo momento deu-se a dinâmica de grupo “De Que Cor É” onde a mestranda apresentou um livro que abordava várias emoções: alegria, tristeza, raiva, repulsa e medo e questionou a turma se havia alguém que gostaria de ler a história, sendo que as alunas C e I (turma A) e os/as alunos/as Q e V (Turma B) mostraram de imediato vontade e entusiasmo, pelo gosto que têm pela leitura. Após a leitura, sugeriram vários comentários da turma, de como podemos cultivar a alegria no nosso dia a dia, o impacto que as emoções têm na nossa saúde, tema abordado pelo docente V. nas aulas. Na turma A: “É visível na história que a personagem associa cores às emoções... a raiva à cor vermelha, o medo à cor preta, a tristeza à cor azul, a alegria à cor amarela e a repulsa à cor verde, mas para mim associava outras cores, como por exemplo o azul que, para mim, transmite alegria e sinto esta emoção quando estou, por exemplo, no grupo de teatro com os restantes colegas e costumamos ir depois almoçar todos juntos...” (Aluno A); “Eu tenho um grupo de amigas na outra turma de Inteligência Emocional e vamos todas as segundas feiras lanchar juntas, o que para mim é alegria e atribuí a esta emoção à cor laranja.” (Aluna F).

Enquanto na turma B foi visível: “Nunca pensei que se poderia associar cores às emoções, achei muito pertinente... para mim a emoção da alegria é a cor verde... a mim dá-me alegria imensa escrever poesia; quando alguém faz anos, faço questão de oferecer um postal com um poema escrito por mim...” (Aluna W); “Eu adoro fazer sopas de letras, ouvir a rádio festival, tratar das minhas plantas, estar com os meus netos e assim cultivo a alegria no meu dia a dia e associo à cor lilás.” (Aluna Y).

Na segunda dinâmica “A ansiedade” por motivos de tempo teve de se ser reduzida, pelo que a mestranda perguntou à turma, de forma a dar continuidade ao tema abordado na aula anterior, se se recordava que existe uma ansiedade saudável e uma ansiedade patológica, pelo que a turma teve oportunidade de dar a sua opinião, como por exemplo na turma A: “Eu vou dar aqui um exemplo de ansiedade que senti há uns dias atrás... desde que o meu marido morreu, tenho de tratar de certos assuntos em casa que não fazia parte das minhas funções, na altura era ele que tratava de alguma avaria em casa e então foi algo que tive de aprender a gerir e achar uma solução...” (Aluna G). Na turma B: “Gostava de ser mais serena... sinto ansiedade, por vezes devido à minha falta de memória, porque se tiver consultas marcadas ou algo importante, sinto necessidade de escrever para não me esquecer...” (Aluna X). Assim, para terminar levaram para

casa um “teste” para verificarem o nível em que se encontram de ansiedade com alguns indicadores que possam vivenciar no dia a dia.

No último momento da sessão, *fase da avaliação*, surgiram algumas perguntas orientadoras, onde os/as alunos/as respondiam, utilizando a placa que, de um lado verde significa sim e do outro lado vermelho que significa não para realizar uma avaliação quantitativa e para uma avaliação qualitativa foi entregue uns post-its onde puderam realizar um comentário ou sugestão sobre a sessão e colocar na caixa da partilha, como por exemplo na turma A: “Sessão muito produtiva. Permitiu-nos uma concentração imediata e uma dinâmica muito ativa. Intercâmbio pessoal muito interessante.” (Aluna H); “Sessão muito interessante. Temas atuais e importantes para nos conhecermos melhor e sabermos como interagir com os colegas e familiares.” (Aluna C); “Gostei da leitura da história que achei interessante, as aulas assim não são aborrecidas.” (Aluna I); “Gostei da sessão, apesar de ter participado pouco. É interessante e vai ao encontro dos temas estudados com o docente V.” (Aluno D). Na turma B: “Participação criativa dos colegas de turma, boa interação da mestranda com o grupo.” (Aluno S); “Interessante a forma como são abordados os temas do nosso dia e que nem sempre os cuidamos devidamente” (Aluna P); “Gostei da sessão, foi proveitosa, não seria mau, um tema com música” (Aluna T); “Gostei muito da sessão e da mestranda... gostava que houvesse vídeos, música, livros em geral...” (Aluna R).

A *terceira sessão* (Apêndice I), com a *turma A* no dia 17 de abril e com a *turma B* no dia 27 de abril de 2023 contou com 15 participantes na turma A e com 10 participantes na turma B. Deu-se início à sessão pelo *aquecimento*, onde o grupo, ao som de uma música da sua preferência, circulava pelo espaço da sala, com o intuito de estarem atentos/as à letra da música, que mensagem lhes transmitia, tendo em atenção que se deveriam cumprimentar entre todos/as de uma forma criativa, com diferentes partes do corpo: mãos, pés, braços, joelhos, entre outros aspetos, sendo que no final foi possível perceber alguns contributos, como por exemplo na turma A: “Este aquecimento permitiu-me interagir mais com a turma, sinto que estou a ganhar mais confiança e à vontade na turma do que no início do ano...” (Aluno D); “Estava mesmo a precisar de um abraço, soube tão bem receber dos meus colegas...esta semana tenho estado em baixo...” (Aluna I); “Para mim esta música “Quero É Viver de António Variações” é um hino à vida, devemos aproveitar e viver o momento e aproveitar todas as emoções de cada dia... é o

chamado “carpe diem” desfrutar o presente...” (Aluna L); “Uma das músicas do cantor “Jorge Palma” também vai ao encontro da mensagem desta música que diz “enquanto houver estrada para andar a gente vai continuar”, deixo aqui esta sugestão para refletirem... acho que durante a nossa vida vamos descobrindo e aperfeiçoando outras facetas da nossa identidade; por exemplo nesta fase de vida eu estou a descobrir em mim o meu potencial para a pintura” (Aluna O).

Já na turma B: “Esta música emociona-me, faz-me ver que a vida é um bem precioso, faz-nos bem conviver uns com os outros...” (Aluna P); “Este aquecimento motivou-me e encorajou-me a expressar-me perante a turma através de um abraço, um aperto de mão, um beijinho... senti um clima de maior confiança perante a turma...” (Aluna V); “A vida é uma curiosidade que me desperta com a idade... esta música do António Variações para mim representa que nas várias fases de vida que passámos, vamos descobrindo e conhecendo cada vez mais e melhor o nosso potencial... (Aluno Q), entre outros comentários relevantes.

Neste sentido, na primeira dinâmica “Pintura Abstrata”, os/as participantes tiveram oportunidade de representar numa folha branca como se estavam a sentir neste dia ou escolher um momento marcante da sua vida, usando para tal o número de guaches que desejassem, permitindo aqui perceber por que razão escolheram determinadas cores, o que simboliza a pintura para si, pelo que no final houve uma partilha das várias pinturas elaboradas por cada elemento da turma A, tais como: “Na minha pintura usei o azul, o laranja e o amarelo, são cores quentes, para mim são cores que transmitem alegria que é como me sinto hoje; acordei super bem disposta com a notícia que ia ser bisavó...” (Aluna B); “Eu escolhi retratar na minha pintura como me sinto hoje... escolhi as cores amarelo, azul e vermelho; quando olho vejo um pássaro contente e transmiti-me a importância da liberdade e de nos permitir “voar”, seguir os nossos desejos e vontades e, neste sentido, sinto que a universidade sénior me deu a oportunidade de viver a experiência que tanto queria, fazer teatro...” (Aluno M); “Na pintura usei os guaches de cor azul e amarelo, devido à situação que estamos a viver com a Guerra na Ucrânia e ainda hoje vi uma notícia que me deixou abalada e pensativa e por isso quis retratar na pintura...” (Aluna N); “Escolhi retratar um momento marcante da minha vida, a morte do meu marido recentemente, por isso utilizei as cores preto e o lilás, que simboliza a perda e a saudade que sinto e de certa forma, o sentimento de solidão...” (Aluna J).

No que toca à turma B, foi possível constatar que: “Também já fiz, como professora da minha turma, este género de dinâmicas com as crianças que retratavam por exemplo a sua família, a sua casa... e associavam cores. Na minha pintura significa um momento muito triste a cor preta... a perda recente da minha mãe; neste momento estou com um problema de ansiedade e sinto que estou numa espécie de casulo e preciso de voltar a libertar-me, daí as andorinhas na pintura a cor amarela que significa liberdade... “A minha mãe” é nome que dou à minha pintura” (Aluna R); “Quis retratar na minha pintura uma fase muito boa da minha vida pela qual estou a passar, nomeadamente a mudança de casa com o meu marido que espero que corra tudo bem... é um projeto novo, pois já estamos com quase sessenta anos... de uma moradia para um apartamento e foi tudo planeado e escolhido por mim e ontem o meu marido veio ver e gostou imenso, por isso espelha como me sinto hoje, através das cores amarelo representado por um sol e cor de rosa representado pelas flores, portanto uma fase da minha vida risonha e florida que estou a viver... assim nasce o nome “Felicidade” para a minha pintura” (Aluna U); “A minha pintura chama-se “A esperança no amor aos outros” a cor de rosa simboliza as saudades que sinto das pessoas que foram nossos colegas, que já partiram... e sinto muita falta delas. Venho contente para aqui, mas ao mesmo tempo sinto uma nostalgia muito grande do convívio e da alegria que nós tínhamos e a cor amarela representa a esperança de coisas boas que possam vir por aí...” (Aluna Y).

Seguidamente, na segunda dinâmica “Caminhada das Emoções” os/as alunos/as tiveram a possibilidade de encarnar uma pessoa fictícia em que tinham de, segundo algumas afirmações lidas pela mestranda, compreender se podiam dar um passo em frente ou permanecer no respetivo lugar e no final se constatou algumas partilhas aprofundadas na turma A, por exemplo: “Eu, tal como a personagem (mulher, 59 anos, solteira e professora universitária), senti que também já tive de escolher entre a carreira profissional e ter filhos... ao ver a imagem apresentada passa uma mensagem de vantagens e desvantagens existentes na nossa sociedade onde todos deveríamos ter os mesmos direitos e deveres...” (Aluna K); “No meu caso ao encarnar a personagem (pessoa idosa, homem, 70 anos, Bancário-Reformado e frequente uma Universidade Sénior) percecionei que tinha o aspeto em comum da idade e de andar numa universidade sénior o que me permitiu facilmente, colocar-me no lugar desta pessoa. Tenho um prazer enorme aqui frequentar o teatro, o coro e a inteligência emocional...” (Aluno A); “Esta personagem (jovem adulto, rapaz, 18 anos e com cancro do pulmão) chamou-me à atenção, pois

também já passei por um cancro há alguns anos e foi sem dúvida dos momentos mais marcantes da minha vida... fui sempre à luta e venci esta batalha..." (Aluna C); "Ao realizar esta dinâmica da caminhada, senti que, ao ouvir as várias afirmações para decidir se dava o passo em frente, muitas delas deu para eu refletir como são temas tão atuais da nossa sociedade e que a mim me despertam interesse em saber mais, como a adoção, a orientação sexual, a igualdade de género, a solidão, o isolamento social, entre outras, pois a personagem que assumi (adulta, mulher, 45 anos, Educadora Social, casada e com duas filhas adotivas) tocou-me no que diz respeito à adoção, pois a minha filha foi adotada e foi a decisão mais acertada da minha vida..." (Aluna F).

Enquanto na turma B, surgiram as seguintes partilhas, por exemplo: "Eu senti que esta dinâmica apelou à nossa visão sobre o mundo em que vivemos e ao interpretar esta personagem (adulto, homem, 51 anos, 9º ano de escolaridade e ex-presidiário) houve certas situações que dei o passo em frente, porque é necessário haver mais igualdade na nossa sociedade e continuar a combater a discriminação e, perante este caso, é importante haver oportunidades para estas pessoas poderem começar uma vida do zero..." (Aluno S); "A minha personagem foi uma pessoa idosa, mulher, 90 anos, reside num lar e utiliza andarilho. Durante a dinâmica refleti como seria se eu estivesse num lar e para mim só irei mesmo em último recurso, porque imagino que nessa situação e é o meu grande receio... é sentir solidão e isolamento... o meu poder de decisão irá ser muito menor nas escolhas que faça, irei ter mais dificuldade em realizar as minhas atividades de vida diária..." (Aluna T); "Na minha personagem (pessoa idosa, mulher, 69 anos, reformada e faz voluntariado num Hospital). Por acaso já fiz voluntariado num hospital e considero que é das missões mais nobres que se podem fazer na vida em prol da outra pessoa que precisa de nós. É algo que todas as pessoas deviam passar por esta experiência para desenvolver vários princípios de cooperação, de solidariedade, de responsabilidade..." (Aluna X).

No último momento da sessão, *fase da avaliação*, a mestranda colocou algumas perguntas orientadoras, onde os/as alunos/as respondiam, utilizando a placa que, de um lado verde significa sim e do outro lado vermelho que significa não, para realizar uma avaliação quantitativa e, para uma avaliação qualitativa, foram entregues uns post-its onde puderam realizar um comentário ou sugestão sobre a sessão e colocar na caixa da partilha, como por exemplo na turma A: "Foi uma sessão com dinâmicas muito interessantes e proveitosas para todos" (Aluna

E); “Uma sessão muito atrativa para podermos expressar os nossos sentimentos e atitudes. Adorei a dinâmica da caminhada que permitiu desenvolver a minha empatia ao colocar-me no lugar do outro..” (Aluna G); “A sessão surpreendeu-me pela aproximação cada vez maior da turma e a partir do recurso das cores retratarmos como nos sentíamos hoje...” (Aluna H); “Sempre que há atividades é ótimo... dá um vasto campo de reflexão e sinto que estou a participar mais nas aulas” (Aluna F).

E para concluir na turma B, surgiram comentários, tais como: “Partilhar sentimentos entre o grupo, pode ser libertador...” (Aluna P); “Desde o início da sessão até ao fim, apelou às nossas emoções, à nossa criatividade... até fiquei emocionada...” (Aluna W); “Apreciei imenso a dinâmica da pintura, porque pude expressar o que estava a sentir no momento...” (Aluno Q); “Gostei da dinâmica entre o grupo. Neste momento de tristeza que estou a atravessar, consegui nesta sessão começar a libertar-me...” (Aluna R); “Gostei bastante da sessão, da maneira como cada aluno/a realizou a apresentação e exposição da respetiva pintura, pois promoveu um momento de grande partilha e abertura, perante o grupo...” (Aluno S).

A *quarta sessão* (Apêndice I) com a *turma A*, no dia 15 de maio e, com a *turma B*, no dia 25 de maio de 2023, contou com 15 participantes na turma A e 10 participantes na turma B. Deu-se início à sessão pelo *aquecimento*, onde o grupo, através da visualização de fotografias que foram sendo tiradas ao longo das sessões, pôde recordar as várias dinâmicas realizadas sendo que, no final, foi possível perceber alguns contributos, como por exemplo na turma A: “Através das fotografias, consegui lembrar-me das atividades que fizemos e das quais já não me lembrava... gostei imenso das curtas metragens, a prática mindfulness e as frases...” (Aluna C); “Na sessão em que se leu a história, foi muito interessante podermos depois relacionar com as nossas emoções...” (Aluna E); “O que gostei mais foi da pintura abstrata, pois consegui, através das cores, expressar-me como estava a sentir-me no momento...” (Aluno M); “Recordar é viver e achei que não podia ter começado a sessão de melhor forma, ao relembrar as várias atividades; para mim, trazer a música, foi um importante contributo para a Inteligência Emocional...” (Aluno A).

Seguidamente, na turma B: “Ver as várias fotografias ajudou-me a recordar as sessões... tenho a dizer que a terceira sessão em que se fez a pintura abstrata, foi onde se partilharam aspetos de

vida e momentos marcantes de cada pessoa e que serviu para nos conhecermos melhor e desenvolver ainda mais confiança e abertura com o grupo..." (Aluno Q); "Achei muito interessante a visualização das curtas metragens, a leitura e discussão em grupo das frases de alguns autores e a realização do questionário sobre o tema da ansiedade, pois considero que estas sessões práticas foram um importante contributo, de forma a ir ao encontro dos conteúdos dados nas aulas teóricas de Inteligência Emocional e também estimular o nosso espírito crítico e a união da turma..." (Aluna T); "Para mim, recorrer a dinâmicas em grupo foi genial, pois permitiu-nos expressar sempre a nossa opinião, o que estávamos a sentir no momento, a importância de estar e agir em grupo, desenvolver a empatia, motivar e encorajar-nos uns aos outros com vista a ser um espaço de confiança e abertura com o grupo... temos de continuar este caminho feito até aqui com o docente e estarmos mais vezes juntos fora das aulas, convivermos mais ..." (Aluna X).

Posteriormente, na primeira dinâmica "Como te Sentes?" os/as alunos/as receberam individualmente uma folha branca com a figura de uma mão, um pé, um coração e um rosto. Ao lado de cada figura, tinham a informação relativa ao que era pretendido que fosse escrito dentro de cada figura. Na figura da mão pretendeu-se que o/a aluno/a escrevesse aquilo que ainda tem para oferecer à turma; no pé pretendeu-se que o aluno/a escrevesse aquilo que o grupo lhe tem proporcionado, para a sua própria caminhada, nesta disciplina e nestas sessões; no coração escreveram o sentimento que têm em relação ao grupo e, por último, no rosto, aquilo que ainda falta ser trabalhado com o grupo.

No final, houve várias partilhas na turma A, tais como: "Eu considero que este grupo me proporcionou momentos agradáveis, bons conselhos... sinto gratidão, amizade, respeito e empatia... tenho para oferecer a minha disponibilidade e continuação de companheirismo... ainda falta ao grupo mais abertura, à vontade e descontração para expor problemas ou situações". (Aluno D); "O sentimento que tenho pela turma é partilha... tenho para oferecer a minha amizade e convívio... este grupo proporcionou-me, nesta caminhada, momentos de convívio e distração... devemos continuar para não perder o rumo." (Aluna B); "O que ainda tenho para oferecer ao grupo é o meu dinamismo e comunicação... sinto respeito, carinho e curiosidade pela turma... este grupo proporcionou-me mais conhecimento e enriquecimento pessoal... falta-lhe ainda abertura, no sentido de cada um se colocar no lugar do outro." (Aluna H); "Tenho para oferecer à

turma a minha dedicação... sinto respeito e admiração pela busca de melhores tempos e momentos... o grupo proporcionou-me, ao longo das sessões, alegria, descobertas e boas formas de encararmos as adversidades, mas ainda lhe falta desinibição e mais convívio extra sessões" (Aluna O).

Na turma B verificaram-se os seguintes contributos: "Tenho para oferecer ao grupo a minha sinceridade e escuta ativa... sinto admiração, amizade e carinho pela turma... o grupo proporcionou-me alegria e conhecer melhor cada elemento da turma... considero que falta mais convívio fora das sessões..." (Aluna Y); "O grupo proporcionou-me convívio, um ombro amigo, partilha de sentimentos e emoções... tenho para oferecer à turma a minha disponibilidade... sinto pela turma amizade, gratidão e partilha... acho que falta mais convívio fora das aulas para melhor conhecimento e partilha de emoções, para um maior crescimento pessoal e em grupo" (Aluno S); "Tenho para oferecer ao grupo a minha colaboração... sinto pelo grupo amizade e reconhecimento... a turma proporcionou-me momentos bem passados e muito enriquecedores no meu percurso... acho que o grupo deveria ser mais unânime..." (Aluna P); "Sinto pelos meus colegas amizade e carinho... tenho para oferecer à turma a minha criatividade... a turma proporcionou-me convívio e troca de saberes fora e dentro da Universidade Sénior... falta combinarmos mais encontros para convivermos mais um pouco..." (Aluna R), entre outros contributos que, no geral, demonstraram que pretendem continuar este caminho na busca de uma turma mais coesa e unida; "O que ainda tenho para oferecer ao grupo é o meu dinamismo e disponibilidade... sinto respeito, carinho e gratidão pela turma... este grupo proporcionou-me mais conhecimento e alegria... e falta ainda ao grupo desenvolvermos mais afinidade uns com os outros, mas estamos no caminho certo; é continuar..." (Aluno Q).

Foi notório por todos/as a utilidade desta dinâmica para refletirem como se sentem na turma, demonstrando que pretendem continuar a ampliar as suas redes, porque existe mais afinidade com umas pessoas do que com outras.

Seguidamente, na segunda dinâmica de grupo, "Ilha do Tesouro" os/as participantes ao fundo da sala e alinhados lado a lado, a mestranda distribuiu a cada aluno/a uma folha de jornal. Numa das extremidades da sala estava colocada uma saca com o dito "tesouro" no seu interior, que consistia numa lembrança para os alunos/as da mestranda. Os/as participantes apenas tinham

duas regras que deveriam ter em conta: não podiam rasgar o papel, nem colocar os pés no chão. deveriam deslocar-se por cima das folhas de jornal e usá-las como recurso para chegar ao tesouro.

No decorrer do exercício, os/as alunos/as primeiramente acharam quase impossível a sua realização, mas em grupo chegaram a uma solução: realizar o percurso utilizando as folhas de jornal para chegar até ao tesouro, no sentido em que foram colocando, à vez, as folhas e avançando no percurso, sempre que possível, até chegarem ao fim, pelo que, no final, surgiram alguns comentários na turma A, tais como: “A princípio achava que ia ser impossível, mas depois entendi que havia ratoeira no enigma...” (Aluna E); “Conseguimos compreender que individualmente, não seria possível chegar até ao tesouro...” (Aluna G); “Cooperando em conjunto somos mais fortes e só assim conseguíamos resolver o enigma...” (Aluna K); “No fundo todos construímos o percurso até ao tesouro...” (Aluna N).

Na turma B, surgiram alguns comentários, tais como: “Não era possível chegarmos ao tesouro sozinhos, tínhamos de trabalhar em grupo para conseguir lá chegar...” (Aluna U); “Trazer esta dinâmica foi importante para interiorizarmos o espírito de união e cooperação que devemos ter enquanto turma...” (Aluna W); “Através deste enigma compreendemos que todos temos potencial e cada um de nós pode fazer a diferença ao dar o seu contributo ao grupo...” (Aluna V).

Assim, nesta dinâmica ambas as turmas compreenderam que não conseguiam realizar o exercício individualmente, mas que deviam juntar-se e trabalhar em conjunto para chegar ao objetivo que tinham em comum e realçar a importância de estarmos e agirmos em grupo e da interajuda.

No último momento da sessão, *fase da avaliação*, a mestranda colocou algumas perguntas orientadoras, onde os/as alunos/as respondiam, utilizando a placa que, de um lado verde significa sim e do outro lado vermelho que significa não para realizar uma avaliação quantitativa; para uma avaliação qualitativa, foram entregues uns post-its onde puderam realizar um comentário ou sugestão sobre o conjunto de sessões em que participaram e colocando-os depois na caixa da partilha, como por exemplo na turma A: “Foi muito proveitoso participar nestas sessões em grupo...” (Aluna I); “As dinâmicas em grupo foram muito úteis e construtivas,

gostei muito... " (Aluna L); "A Beatriz conseguiu contribuir para mudar um pouco as nossas vidas, foi uma presença simpática e meiga..." (Aluna F); "Momentos inesquecíveis de aprendizagens, compreensão, amizade e carinho. Vou ter saudades..." (Aluna J); "Conhecimentos, amizades e gratidão é o que eu sinto fazendo agora uma retrospectiva... foram vários os ensinamentos e partilhas em grupo que espero, daqui para a frente, continuarmos com o docente da disciplina..." (Aluno A).

Já na turma B, registaram-se os seguintes comentários: "Sessões muito dinâmicas e inovadoras conduzidas pela mestranda que nos foi mostrando a importância da união e partilha em grupo..." (Aluno Q); "Foi muito útil todo o trabalho e percurso que desenvolvemos até aqui em turma, que contribuiu para um melhor conhecimento do grupo..." (Aluna W); "Levo daqui momentos em grupo de aprendizagem e de maior conhecimento entre todos e que, daqui para a frente, continuamos a relacionarmo-nos mais entre todos..." (Aluna T); "Utilizar como estratégia as dinâmicas em grupo foi muito pertinente para as aulas de Inteligência Emocional... eu por exemplo nunca tinha experimentado e estava entusiasmada por trazer uma vertente mais prática a esta disciplina teórica..." (Aluna Y); "Todas as sessões serviram para nos expressarmos de diferentes maneiras e adorei exprimir-me através do recurso da pintura e da associação a diferentes cores, permitindo assim a partilha em grupo..." (Aluno S).

Com esta ação, foi visível através dos exercícios de dinâmica de grupo, a participação e envolvimento dos/as seniores na construção e planeamento das dinâmicas, possibilitando uma maior autonomia e empoderamento e a criação de laços e sentimentos de identificação e pertença. Torna-se assim importante promover e valorizar a participação ativa, cívica e cidadã dos sujeitos, de modo que esta se revele proveitosa e relevante, proporcionando momentos de aprendizagem para os/as alunos/as, bem como o reforço e a criação de laços entre os indivíduos, evitando sentimentos, como a desvalorização e a inutilidade (Baptista, 2018).

Posto isto, a educação emocional assume um importante papel na construção da própria identidade do/a sénior, privilegiando as suas potencialidades e competências, onde, através da inteligência emocional se evidenciam competências, a nível: da empatia, da interajuda, do estar e agir em grupo, portanto, promover o sentido de grupo de participação e conhecimento no coletivo, bem como motivarem-se e serem perseverantes (Filliozat, 1997).

6. O TELETRANSPORTE– AVALIAÇÃO DO PROJETO

Neste capítulo, articulando com o modelo de *avaliação participativa* em que me debrucei, pretendo explicar a avaliação após a ação, uma vez que se torna essencial compreender a análise e a avaliação dos resultados das ações e das atividades concretizadas (Serrano, 2008), assim como, o alcance dos objetivos gerais e respetivos objetivos específicos propostos. Neste sentido, esta avaliação final requer:

a elaboração de uma síntese que se atinge com a conjugação de todos os elementos proporcionados pela avaliação inicial e processual para chegar a uma formulação global na qual se ponha em relevo os objetivos do projeto foram alcançados, ou não, e em que medida (Serrano, 2008, p.96).

Este projeto de Educação e Intervenção Social foi realizado, como referido anteriormente, no decorrer do Desenho e Desenvolvimento de Projeto, ao longo dos meses de março a maio de 2023, sendo que foi concretizada uma *avaliação contínua* com o intuito de ir adaptando o mesmo às necessidades/sugestões dos diversos participantes que fizeram parte das duas ações do projeto.

Neste sentido, para conhecer a realidade e quem dela faz parte, foi necessário fazer um levantamento de possíveis problemas, necessidades, recursos e potencialidades, no decorrer do percurso de projeto, tendo sido algo contínuo e não apenas numa fase inicial, ou seja, teve por base a *observação participante, conversas informais* com a direção, a equipa docente e com os/as alunos/as da US, para a cedência de informações necessárias.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, foi desenvolvida a avaliação, sempre no final de cada sessão realizada com os/as participantes, sendo que na *ação 1* foi através da partilha de comentários e sugestões entre todos/as, ao longo dos encontros em grupo e da observação atenta da mestrandia, no papel de orientadora do grupo; já na *ação 2*, utilizou-se o instrumento pedagógico, sendo este: *placa like e dislike* (Apêndice I), que consiste em os/as mesmos/as escolham um deles para avaliar as dinâmicas desenvolvidas, havendo sempre espaço para a partilha de comentários, sugestões e propostas para melhorar e também existiu, ao longo das sessões, a *caixa da partilha* (Apêndice I), através da observação atenta, tanto da mestrandia,

como do docente da disciplina de Inteligência Emocional, reunindo assim todos estes pontos mencionados anteriormente, num momento de reflexão conjunta.

Assim sendo, na *Ação 1- Tempos de Vida: A Minha História*, foi possível, através da elaboração de portefólios reflexivos, tendo por base as histórias de vida dos/as intervenientes e de encontros grupais com os/as seis participantes, obter os seguintes resultados, com base nestes indicadores de avaliação: a participação foi constante, ao longo dos encontros; colaboravam, estavam envolvidos/as e cooperavam no que estava a ser realizado naquele momento, como também fora dos mesmos, criando-se uma relação de proximidade, aberta e de confiança, ao longo do tempo, acabando por influenciar, de forma positiva, a intervenção, pois procurei sempre valorizar as partilhas que se proporcionavam.

Atendendo aos indicadores de avaliação, a *nível quantitativo*, contei com a presença frequente dos/as seis participantes. Os encontros grupais foram marcados sempre de acordo com a disponibilidade do grupo, para que pudessem estar presentes, pelo que, por vezes, recorria-se ao grupo criado na aplicação *Whats App* para se enviar lembretes a avisar dos dias marcados das sessões de forma a ninguém se esquecer e também serviu para negociar novas datas, quando existiam impossibilidades de última hora para poderem estar todos/as presentes nos encontros grupais, na medida em que as próprias condicionantes da vida não permitiriam a sua presença (caso de doença, consultas ao hospital, tomar conta de familiares, tarefas diárias), pelo que conseguimos sempre chegar a um acordo entre todos/as.

A *nível qualitativo*, tive sempre presente uma qualidade participativa elevada, quer ao nível das intervenções, quer ao nível enriquecedor das partilhas. Considero importante mencionar que, mais importante que o número de alunos/as presentes, é a qualidade e o grau de participação. Tendo em linha de conta dois participantes (Aluna- Passageiro B e o Aluno- Passageiro F) que se revelaram mais participativos/as, por serem mais influentes no grupo, pois notava-se que os restantes colegas tinham a sua opinião em muita consideração. Reconheço que, ao longo do projeto, o grau de participação foi aumentando gradualmente, criando um grupo coeso e com vontade de conhecer, aprender e conviver. Assim sendo, julgo que os objetivos gerais e específicos estipulados, foram alcançados para e pelos atores sociais.

Desta forma, face ao *objetivo geral 1* (Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto) e aos seguintes *objetivos específicos* (Ser capaz de: Reconhecer o seu papel social e histórico; Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade; Agir socialmente, valorizando a sua trajetória pessoal), verificou-se que os alunos/as se reconheceram como os próprios sujeitos implicados no seu próprio projeto de vida. Numa fase inicial, senti que não estavam conscientes da sua abordagem participativa e, por isso, não compartilhavam os seus interesses, vivências e experiências, esperando sessões demasiado estruturadas e inflexíveis. Contudo, ao longo do tempo, julgo que existiu uma evolução significativa, tendo sido os próprios a recomendar e explorar o que gostavam de abordar nos encontros grupais (como o tema do 25 de abril), bem como os temas a retratar no portefólio. Neste seguimento, posso concluir que este objetivo foi cumprido, abrindo portas para uma metodologia mais participativa e co-construída dentro da US.

No que diz respeito ao *objetivo geral 2* (Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais) e aos respetivos *objetivos específicos* (Ser capaz de: Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida; Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos; Atuar no quotidiano, mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida), o grupo demonstrou várias competências e aprendizagens em distintos contextos, a nível de: pintura, dança, música, escrita, teatro, tricot e crochet, línguas, trabalhos rurais, entre outros aspetos relevantes nas várias fases de vida que contribuíram significativamente para o seu desenvolvimento pessoal, percecionando melhor o seu potencial e a compreenderem melhor a cultura e o património seu e dos outros, à sua volta. Foi um espaço de aprendizagem, partilha e reconhecimento do carácter, tanto formativo, tendo por base os ofícios que desempenharam ao longo da sua vida, como outras competências técnicas e educativas, sendo essenciais no seu quotidiano.

Por último, o *objetivo geral 3* (Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento) e os referentes *objetivos específicos* (Ser capaz de: Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros; Compreender a partilha de conhecimento, como forma de aprendizagem; Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro) nos/as participantes, foi perceptível que, no decorrer destas sessões em grupo,

foi permitido reforçar laços sociais, promovendo a valorização de memórias, a capacidade de projetar o futuro, nomeadamente sonhos por realizar e saberes compartilhados entre os/as participantes e desenvolvendo competências pessoais, comunicacionais e relacionais, uma vez que o sentimento de interajuda e colaboração foram extremamente evidenciados, possibilitando uma maior aproximação do grupo, o desenvolvimento de competências ao nível da comunicação e da sociabilização, respeitando o tempo do outro, escutando-o com atenção.

No que diz respeito à *Ação 2-Emocional(Mente) Falando*, constatou-se, através da dinamização de exercícios de dinâmica de grupo ao longo das sessões, com a turma A e a turma B, os seguintes resultados, com base nestes indicadores de avaliação: a participação foi constante e pertinente ao longo das sessões em grupo, uma vez que davam o seu contributo, estavam envolvidos/as e cooperavam no que estava a ser realizado no momento, criando-se assim uma relação aberta e de proximidade, tendo por base a confiança no decorrer do tempo, acabando por conduzir positivamente a intervenção, sempre com a intenção de que as várias partilhas que se proporcionavam nas sessões fossem reconhecidas e valorizadas no grupo.

Sobre os indicadores de avaliação, a *nível quantitativo*, contei com a presença constante tanto da turma A com 15 participantes como na turma B com 10 participantes. As sessões grupais foram dinamizadas de acordo com a disponibilidade do grupo, para que pudessem estar presentes, pelo que o docente da disciplina cedeu o tempo das suas aulas para ocorrerem as sessões, por vezes com alguns/as alunos/as a assistir por via zoom. Apenas na primeira sessão faltaram, cerca de três elementos na turma A e dois elementos na turma B, por impossibilidades de última hora, pois que as próprias condicionantes da vida não permitiram a sua presença (caso de doença) sendo que, os restantes alunos/as trataram de transmitir o que foi realizado nessa sessão para acompanharem o que estávamos a desenvolver; posteriormente consegui sempre agilizar as sessões da melhor forma de acordo com todos/as.

A *nível qualitativo*, tive permanentemente uma qualidade participativa bastante pertinente, quer ao nível das intervenções, quer ao nível enriquecedor das partilhas. Considero importante mencionar que, mais importante que o número de alunos/as presentes, é a qualidade e o grau de participação. Tendo em relevância os seguintes participantes na turma A (Aluno A e Alunas E, L e O) e na turma B (Aluno S e Alunas R, U e W) que se revelaram mais participativos/as, no sentido

de serem mais influentes no grupo, pois notava-se que os restantes colegas tinham a sua opinião com muita relevância. Reconheço que, ao longo do projeto, o grau de participação de ambas as turmas foi aumentando gradualmente, criando um grupo mais coeso e com maior vontade de conhecer, aprender e conviver. Assim sendo, julgo que os objetivos gerais e específicos definidos, foram alcançados para e pelos atores sociais.

Neste sentido, face ao *objetivo geral 1* (Potenciar as relações afetivas entre o grupo) e aos seguintes *objetivos específicos* (Ser capaz de: Identificar a importância de estar e agir em grupo; Compreender a importância da interajuda; Assumir uma postura ativa face ao grupo; Motivar e encorajar o outro à participação coletiva), verificou-se gradualmente que se fomentou em ambas as turmas o espírito da união, interajuda e da coesão grupal, deixando-os sempre à vontade, para qualquer tipo de comentário, uma vez que existiram momentos de partilha pessoal e íntima, que só foram possíveis através do desenvolvimento relacional e grupal que, segundo o grupo, estavam a precisar de um espaço onde pudessem falar abertamente dos variados assuntos importantes para si, reforçar laços sociais, valorizar as suas memórias e saberes. Posteriormente, é importante mencionar que, através dos testemunhos dos atores sociais, as sessões permitiram um maior convívio, sendo crucial para desenvolvermos formas de contacto social, permanecendo a união do grupo.

No que toca ao *objetivo geral 2* (Estimular o espírito crítico e o sentido de grupo) e aos respetivos *objetivos específicos* (Ser capaz de: Identificar e compreender as diferentes visões presentes no grupo; Analisar factos e formar opinião; Desenvolver a empatia face ao outro), constatou-se que os/as alunos/as, numa primeira fase, não partilhavam muito dos seus gostos, inquietações e interesses, esperando sessões estruturadas, notando que, ao longo do tempo, houve um progresso significativo e em todas as sessões havia um momento final onde os/as próprios/as podiam dar sugestões do que gostavam de aprender ou recursos/estratégias que gostassem que eu mobilizasse nas sessões (como temáticas sobre as emoções, a ansiedade, recorrer à música, à pintura, a curtas metragens, a frases, entre outros aspetos relevantes) permitindo assim percecionar as várias visões presentes no grupo, bem como a empatia que foi notória nas turmas. Verifico que este objetivo foi cumprido, abrindo portas para uma metodologia mais participativa e co-construída nas aulas teóricas da US.

Posso observar que existiram mudanças graduais e algumas conquistas, como a colaboração da docente da disciplina de Inteligência Emocional, permitindo a mobilização de sessões diferentes, possibilitando manter a autonomia do projeto, no término da minha presença neste contexto. Neste sentido, a minha presença poderá ter aberto portas para uma reflexão de como é possível criarem-se sessões que visem a partilha em grupo e a importância das variadas histórias de vida e contributos que têm para dar nas aulas do docente da disciplina, possibilitando a utilização de ferramentas que permitem à US ser viável e conseguir agir em situações adversas.

Avaliar a concretização dos objetivos gerais e específicos é fundamental para concluir se foi possível ir ao encontro daquilo que foi proposto, no entanto não é suficiente, uma vez que me posicionei na metodologia Investigação Ação-Participativa, na qual a participação dos indivíduos está presente em todo e qualquer momento. Desta forma, tornou-se necessário existir uma avaliação após a ação, junto dos atores sociais, tal como se fez no decorrer da ação. Para isso, no último dia de cada ação, foi preparado um momento, para tornar possível um debate em grande grupo, ouvindo a opinião de cada um/a. Contei com a presença dos/as alunos/as e do docente de Inteligência Emocional que me acompanhou desde o início.

Deste modo, lancei as seguintes questões, tais como: "O que acharam do projeto Máquina do (Meu) Tempo? Que evoluções sentiram? O que pensam da minha intervenção neste projeto?". O primeiro a iniciar o discurso foi a Aluna P., referindo: "A sua presença, Beatriz, foi uma alegria para mim e os momentos que partilhámos em grupo foram muito bons... foi sempre impecável connosco e conseguiu sempre proporcionar momentos de convívio e aprendizagem..."; "Todas as sessões serviram para nos expressarmos de diferentes maneiras e adorei exprimir-me através do recurso da pintura e da associação a diferentes cores, permitindo assim a partilha em grupo..." (Aluno S); "A Beatriz conseguiu contribuir para mudar um pouco as nossas vidas, foi uma presença simpática e meiga..." (Aluna F); "Momentos inesquecíveis de aprendizagens, compreensão, amizade e carinho. Vou ter saudades..." (Aluna J); "Utilizar como estratégia as dinâmicas em grupo foi muito pertinente para as aulas de Inteligência Emocional... eu, por exemplo, nunca tinha experimentado e estava entusiasmada por trazer uma vertente mais prática a esta disciplina teórica..." (Aluna Y); "Esta viagem foi um excelente exercício de reflexão do passado e de expectativa para o futuro. Um dos desafios para mim foi como começar esta viagem, principalmente como estruturar as ideias, pois 67 anos é obra! Recorrer ao "Mind Map"

foi sem dúvida uma ferramenta essencial. Gostei muito da interação com os outros colegas, todos compartilharam dicas de como estavam a executar o seu portefólio. Mais significativa para mim foi a partilha de experiências felizes e outras nem tanto, é a vida a acontecer... A Beatriz foi sempre disponível para contornar problemas nossos e motivar-nos para continuar. Foi uma facilitadora top e simpática!" (Aluna Passageiro B); "O título "Por entre memórias e histórias" revela exatamente o propósito desta viagem, contar as minhas histórias e as minhas memórias, ao longo das várias fases da vida e sinto que a minha história foi valorizada com este portefólio e nos vários encontros que aconteceram, ao partilharmos momentos, objetos, livros, documentos com significado, entre outros aspetos marcantes para cada um de nós" (Aluno Passageiro F); "Realizar esta viagem à minha vida foi muito entusiasmante, como o próprio título indica é "A minha viagem". Gostei de partilhar momentos passados na Universidade Sénior e, ao longo da minha vida, tanto com a Beatriz, como com os colegas... este tipo de trabalhos, como o portefólio, permite-nos que a nossa identidade, as nossas experiências e vivências sejam reconhecidas" (Aluna Passageiro A).

Por fim, tive a partilha do Docente V. de Inteligência Emocional, tornando-se revelante conhecer a sua perceção, quanto à minha evolução e desempenho, uma vez que foi acompanhando, integralmente, o meu caminho. Desta maneira, referiu: "A minha opinião sobre a Beatriz e aquilo que realizou é muito positiva... considero que o seu projeto foi excelente e muito bem pensado e executado. Além disso, denotou sempre uma preocupação com os/as alunos/as e nas aulas teóricas os conteúdos que eu abordava para poder mobilizar contributos importantes nas suas sessões. Fico satisfeito que se tenha interessado pela temática da Inteligência Emocional, na senioridade e que se tenha informado sobre o assunto ao ler livros e textos da minha autoria. Só tenho de agradecer por tudo o que fez pelos alunos/as e pela Universidade Sénior. Acredito que tem tudo para ser uma excelente profissional na sua área, basta continuar com esse foco e determinação que tem... continue assim empenhada, dedicada e entusiasta".

Em conclusão, torna-se importante evidenciar que todos os objetivos gerais e específicos foram trabalhados e desenvolvidos. No entanto, julgo ser necessário que a Universidade Sénior continue com o desenvolvimento deste projeto, ou que tenha em consideração os seus objetivos, por meio de outras ações que porventura possam vir a ser dinamizadas, existindo um possível trabalho contínuo com vista à transformação da realidade.

CICLOS DE VIDA– CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos factos mencionados, o Projeto de Educação e Intervenção Social “Máquina do (Meu) Tempo”, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, teve como finalidade *potenciar a participação eletiva do educando adulto, face à sua educação, com vista ao seu empoderamento* e mostrou-se bastante significativo para os/as alunos/as que nele participaram, pelo que o balanço ao nível do impacto, realizado pelos alunos/as e o docente envolvido foi muito positivo. Foi um projeto desafiante, porém repleto de aprendizagens.

Neste sentido, assumiu um papel crucial no percurso formativo da mestranda, criando um impacto muito significativo na sua formação, acabando por potenciar uma experiência inesquecível. Permitiu vivenciar momentos e aprendizagens profundas, que possibilitarão exercer a função, enquanto Educadora Social, de um modo mais consciente e humano. Olhando para trás, consegui refletir que todo o percurso foi orientando pelos pressupostos metodológicos que a regem desde o início do mestrado e, conseqüentemente, adaptado ao seu contexto. Deste modo, é importante evidenciar o papel do/a Educador/a Social na construção da minha identidade profissional.

Ao longo do percurso académico, foi-me transmitido que, para promover a mudança e o desenvolvimento dos indivíduos, devemos ter presentes competências como: o respeito, a escuta ativa, a empatia, a compreensão e a capacidade de reflexão e análise crítica. Assim sendo, considero fundamental a utilização/apropriação destas competências, tornando possível conhecer as pessoas, compreendê-las e criar uma relação de proximidade baseada na confiança e na interajuda. Desta forma, todas as características fundamentais do/a Educador/a Social foram marcadas neste caminho, onde o tempo dedicado às aprendizagens complementaram o processo de formação pessoal e profissional enquanto mestranda, destacando a qualidade da relação criada com os atores sociais. Posto isto, esta experiência permitiu-me evoluir na capacidade de escuta ativa, na qual os /as alunos/as tiveram espaços para participarem ativamente e partilharem momentos mais pessoais. Na base desta relação de diálogo, esteve sempre presente o respeito e empatia pelo outro. Ainda assim, uma outra capacidade que é

importante realçar é o trabalho colaborativo em grupo, evidenciado entre o docente, alunos/as e a mestranda.

A consciência crítica e a reflexão, andaram de mãos dadas, na medida em que se tornou necessário não aceitar todas as informações que me chegaram, sem antes problematizar e encontrar as diversas explicações, não dando voz ao senso comum, estando numa procura constante de conhecimentos e aprendizagens. Ao seguir os valores éticos do profissional, permiti-me, saber lidar, agir e atender aos desafios, conseguindo dar resposta às possíveis inquietações, engrenando pelo melhor caminho possível.

Neste projeto fomentou-se o desenvolvimento de competências fundamentais nos/as alunos/as, como a consciência crítica, a autonomia, a empatia e interajuda, sendo notório o empenho dos indivíduos no seu processo de mudança. Neste sentido, o projeto co-construído tornou possível a participação ativa, proporcionando um espaço onde se desse voz aos/às participantes, possibilitando a (re)descoberta de novos gostos, interesses e aptidões.

Este projeto, permitiu ver mais além, criando um espaço de todos, com vista à partilha em grupo e à valorização das histórias de vida, como foi inúmeras vezes mencionado ao longo do relatório. Inerente à criação do projeto, esteve sempre presente a preocupação de tornar os atores sociais, cada vez mais autónomos no que toca à reivindicação dos seus direitos e interesses, quer ao nível da dimensão pessoal, como institucional.

Com este projeto, foi possível aproveitar e agarrar todas as oportunidades que foram surgindo, conseguindo dar resposta numa realidade tão dinâmica, acabando por trazer algo positivo e proveitoso para os atores sociais e, conseqüentemente, para as suas vidas. Desta forma, o meu papel foi potenciar esta mudança, uma vez que, durante o projeto, reforcei várias vezes a importância de os/as alunos/as terem uma voz ativa na US e na escolha das dinâmicas, o que pode ter possibilitado abrir novos horizontes.

Por conseguinte, ressalvo que se promoveu uma relação de horizontalidade, na qual julgo que poderá ter dado frutos. Neste sentido, considero que a minha presença deixou pequenas mudanças significativas na instituição, quer na autonomia do projeto, conquistando o docente de

Inteligência Emocional, quer na relação entre os atores sociais, conseguindo mudar, de certa forma, os seus pensamentos e inspirar algumas práticas de um/a profissional de Educação Social.

Neste seguimento, não posso deixar de mencionar a abertura e a postura que os atores sociais e os/as docentes tiveram para comigo, favorecendo o processo de integração e, posteriormente, a criação de uma ligação mais próxima, desencadeando-se uma relação bidirecional. No decorrer do percurso, as expectativas foram gradualmente evoluindo, à medida que me apercebia que a intervenção estava a ter efeitos positivos no outro, conseguindo, ao longo do tempo, promover a mudança.

A Unidade Curricular de Seminário, possibilitou a criação de um espaço de reflexão, análise e partilha entre o grupo de turma, possibilitando-nos o conhecimento de várias realidades e formas de intervenção. Considero que, os diferentes contributos que surgiram fizeram-nos ser questionadores/as, oportunizando a ampliação de novos horizontes e novas formas de intervir. Assim sendo, fomentou a nossa atenção a todos os detalhes, reconhecendo que todo o conhecimento é extremamente importante e útil. Por conseguinte, saliento que nos seminários a participação é a palavra-chave para a aprendizagem, uma vez que quanto mais patentearmos os contributos do outro, mais conhecimento tiramos das indicações e orientações do posicionamento metodológico.

Por último, saliento a importância de um relatório de projeto coeso e estruturado que reflita a nossa intervenção num projeto de Educação e Intervenção Social. Considero que esta unidade curricular anual guiou e orientou muito a nossa escrita, dado que existiu sempre abertura e disponibilidade dos/as docentes para o questionamento de dúvidas e respetivas recomendações.

Aliada a esta visão de orientação, é de salientar que as horas de orientação tutorial individual e coletiva e a bibliografia que nos foram disponibilizadas pelos/as docentes proporcionou-nos uma partilha mais aprofundada, num palco que nos possibilitou falar mais abertamente sobre os sentimentos e inquietações que estavam a ser despoletados em nós. Acrescento ainda que a orientadora de projeto incitou sempre à minha capacidade para refletir e problematizar, não me

deixando cair no senso comum. A vivência da docente, permitiu-me evoluir, aprender e crescer ao nível pessoal e profissional.

Atualmente, a população tem de se preparar para a constante e rápida evolução social e tecnológica do séc. XXI. Assim, é fundamental que os sistemas educativos mudem os seus paradigmas, deixando de ter só uma educação centrada no conhecimento, mas também uma educação que vise o desenvolvimento das competências, de modo que consigam responder aos desafios da sociedade, tendo sempre um espírito crítico sobre o meio em que se está inserido. As universidades seniores fazem parte de um leque vasto de contextos possíveis para a aprendizagem ao longo da vida e através de práticas/projetos educativos em que os/as seniores pertencentes às universidades seniores desenvolvem e/ou descobrem certas competências e/ou aptidões, enaltecendo assim as suas potencialidades, pondo de parte certos estereótipos enraizados que existem na sociedade contemporânea que, com a chegada da reforma, se tornarem improdutivos (Páscoa & Gil, 2019).

Por fim, para a Educação e Intervenção Social não se trata apenas de emancipar e transformar os outros, mas com eles, emancipar-nos. Enquanto futura Educadora de Adultos, é importante em trabalho social, no campo da Educação de Adultos, ter em consideração que todos os processos de aprendizagem com adultos são reconhecidos como educativos e que as práticas educativas têm vindo a expandir-se, com vista a superar as condutas formais de educação que certificam uma validação social das aprendizagens feitas e, deste modo, permitem pensar noutras formas e lógicas de intervenção educativa, de acordo com a evolução da história da educação de adultos (Rothes, 2009). É fundamental, no papel de um/a Educador/a de Adultos, conhecer as pessoas e as sociedades/realidades onde se inserem, promovendo a participação na construção de uma cidadania mais inclusiva, plural e crítica, com respostas reflexivas, estratégicas e profissionais, para se desenvolver projetos com intencionalidade para os sujeitos, que sejam ouvidos de verdade e que sejam encarados como o centro e os autores do projeto (Caride, 2003).

“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas.
Pessoas transformam o mundo”.
(Freire, 1987, p.87)

REFERÊNCIAS

- Alberti, T. F., Abegg, I., Costa, M., & Tilton, M. (2014). Dinâmicas de grupo orientadas pelas atividades de estudo: desenvolvimento de habilidades e competências na educação profissional. *Revista Brasileira Estudo Pedagógico*, 95(240), 346-362. <https://www.scielo.br/j/rbeped/a/hPc6CRnw4C4TMp6jF5P4ZWQ/?lang=pt>
- Almeida, M., Ferreira, M., Souza, P., & Serrão, C. (2016). A educação social e as famílias multidesafiadas: reflexões sobre o trajeto estimulado. *Revista Praxis Educare*, (3), 57-64. <http://hdl.handle.net/10400.22/10189>
- Anderson, G. L., & Herr, K. (2016). O docente-pesquisador: a investigação-ação como uma forma válida de geração de conhecimentos. *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, 2(1), 4-24. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/21236>
- Araújo, D., Timóteo, I., Mendes, I., Vieira, I., Bravo, A., & Cardoso, M. (2023). O portefólio reflexivo na formação de educadores sociais – da estranheza à adoção crítica. *Sensos: revista do centro de investigação e inovação em educação*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.34630/sensose.v10i1.4870>
- Ávila, P., & Aníbal, A. (2019). Adultos e aprendizagem em Portugal. Uma década de avanços e retrocessos no combate às desigualdades sociais educativas da população adulta. In L. Rothes (Org.). *A participação educativa dos adultos: realidades e desafios*. Mais Leituras.
- Azeredo, Z. (2016). *Envelhecimento, Cultura e Cidadania*. Edições Piaget.
- Baptista, I. (2006). Problemas, dilemas éticos na intervenção sócio-educativa. In A. Serapicos, D. Gonçalves, F. Rodrigues, F. Gandra, G. Trevisan, & P. Medeiros (Orgs.). *Intervenção social: saberes e contextos*. Escola Superior de Educação de Paula Franssinetti.
- Baptista, S. N. (2018). *Gerontologia educativa: a educação como mecanismo capaz de conceber empowerment à pessoa idosa*. Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Portugal.

- Barros, R. (2011). *Genealogia dos conceitos em educação de adultos: da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida*. Chiado Editora.
- Beauvoir, S. (1990). *A velhice* (4ª ed.). Nova Fronteira.
- Cardoso, J. S., & Dantas, T. R. (s.d). *A formação docente e o método (auto)biográfico: reflexões sobre a educação de jovens e adultos*.
https://alfaeejablog.files.wordpress.com/2017/06/jackeline-silva-cardoso-tania-regina-dantas_a-formacao-docente-e-o-mc3a9todo-biogrc3a1fico-reflexc3b5es-sobre-a-educac3a7c3a3o-de-jovens-e-adultos-texto-completo-1.pdf
- Caride, J. A. (2003). *Las identidades de la educación social*. (321), 47-51. Universidade de Santiago de Compostela, Cuadernos de pedagogía.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=294672>
- Carvalho, A. D., & Baptista, I. (2004). *Educação social: fundamentos e estratégias*. Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D. H., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Editorial Popular.
- Censos. (2021). *Censos 2021: resultados provisórios*.
https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_populacao&xpid=CENSOS21
- Coimbra de Matos, A. (2004). *Saúde mental*. Climepsi Editores.
- Colom, A. J. (Coord.). (1997). *Teorías e instituciones contemporáneas de la educación*. Ariel.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*. 13(2), 355-380. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10148>

- Fernandes, A. (s/d). A investigação ação como metodologia. http://nautilus.fis.uc.pt/cec/teses/armenio/TESE_Armenio/TESE_Armenio/_vti_cnf/TESE_Armenio_web/cap3.pdf
- Ferreira, I. (2020). *Porto secret spots*. <https://www.portosecretspots.com/>
- Filliozat, I. (1997). *A inteligência do coração: rudimentos de gramática emocional*. Pregaminho.
- Fonseca, A. M. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Climepsi Editores.
- Fragoso, V. (2022). *Atos e retratos do envelhecimento*. Alma Letra.
- Freire, P. (1967). *Educação como prática da liberdade* (23ª ed.). Paz e Terra.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido* (17ª ed.). Paz e Terra.
- Freitas, A. L. S. (2010). Avaliação participativa: saberes e não saberes da experiência na formação como educadores/as. *Revista Teias*, 11(21), 1-7. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistateias/article/view/24101>
- Fundação Calouste Gulbenkian (2009). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gadotti, M. (1996). *Paulo Freire: uma bibliografia*. Cortez Editora.
- Gohn, M. G. (2006). Educação não formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas. *Revista Ensaio*, 14(50), 27-38. <http://educa.fcc.org.br/pdf/ensaio/v14n50/v14n50a03.pdf>
- Guerra, I. (2002). Investigação-ação: para pensar o mundo que temos de nos distanciar ou de mergulhar nele?. In I. Guerra (Coord.). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação: o planeamento em ciências sociais* (pp. 51-75). Principia.

- Hadji, C. (1994). A questão da avaliação: a unidade de um modo de juízo. In C. Hadji (Coord.). *A avaliação, regras do jogo: das intenções aos instrumentos* (pp.27-43). Porto Editora.
- Leite, D., & Nunes, A. K. (2009). Avaliação participativa: constatações e aprendizagens. *Revista Contexto e Educação*, (81), 147-169. <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/1036>
- Lima, M. A. M., & Frota, S. A. (2002). O empowerment e a teoria organizacional: um incremento no quantum de poder?. *Revista Eletrônica de Administração*, (3), 1-24. http://www.faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/MFLKB4HXk5JSF4B_2013-4-17-14-52-58.pdf
- Lima, R. J. S. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão com os pés assentes na terra: desenvolvimento local investigação participativa animação comunitária*. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Portugal.
- Machado, F. S., & Medina, T. (2012). As universidades seniores: motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Revista Educação, Sociedade e Culturas*, (37), 151-167. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/69646/2/87394.pdf>
- Martins, R. M. L., & Rodrigues, M. L. M. (2004). Estereótipos sobre os idosos: uma representação social gerontofóbica. *Educação, Ciência e Tecnologia*, 46, 249-254. <http://hdl.handle.net/10400.19/576>
- Mendes, I. (2018). São pássaros que desejam voar, não lhes cortem as asas: a educabilidade dos adultos seniores. *Revista Praxis Educare*, (5), 12-22. <http://www.aptse.pt/wp-content/uploads/2020/03/PRAXIS-EDUCARE-n.%C2%BA-5-2018.pdf>
- Mendes, I. (2022). Freire: o/um educador social rebelde. *Revista Sinergias*, 1(13), 9-25. https://sinergiased.org/wp-content/uploads/2022/02/Sinergias_13.pdf#page=9
- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e aprender por projetos*. ASA Editores.

- Monteiro, A. (1996). A avaliação nos projetos de intervenção social: reflexões a partir de uma prática. *Sociologia: problemas e práticas*, (2), 137-154. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/834>
- Páscoa, G. M. G., & Gil, H. M. P. T. (2019). As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal. *Revista Kairós Gerontologia*, 22(1), 41-58. <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/6527>
- PorData. (2021). *Censos de 2021*. <https://www.pordata.pt/censos/resultados/emdestaque-portugal-361>
- Renaud, D., & Sánchez, C. (2015). *Lembranças e histórias de um vale encantado: a educação ambiental popular através da metodologia investigação ação participante (iap) na proteção de saberes locais no vale do jequitinhonha*. http://epea.tmp.br/epea2015_anais/pdfs/plenary/5.pdf?fbclid=IwAROpjvCUOuDIXMleLf_a6e6TztIt3L2Nt28U38DfinpK0Gq6RZbLbXmmiKU
- Rothes, A. G. A. (2019). *A motivação para a educação e a formação nos adultos: razões, crenças e objetivos dos adultos que se envolvem em atividades educativas e formativas*. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Portugal.
- Rothes, L. (2009). A demanda por visões mais abrangentes e críticas. In L. Rothes (Org.). *Recomposição induzida do campo da educação básica de adultos: lógicas de apropriação local num contexto político-institucional redefinido*. Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Sánchez, E. (2015). *El uso del portafolio como recurso metodológico y autoevaluativo en el área del conocimiento del medio*. Servicio de Publicaciones de Universidad de Córdoba.
- Santos, M. L. S. A. L. (2015). *A importância da comunicação no desenvolvimento das universidades seniores*. Tese de Doutoramento, Universidade de Vigo, Faculdade de Ciências Sociais e da Comunicação, Espanha.

- Serrano, M. G. P. (1990). *Investigación-acción: aplicaciones al campo social y educativo*. Espanha.
- Serrano, M. G. P. (2003). *Pedagogia social – educación social, construcción científica e intervención práctica*. Dialnet.
- Serrano, M. G. P. (2008). *Elaboração de projetos sociais: casos práticos*. Porto Editora.
- Sousa, S. M. T. R. (2013). *Participação dos idosos nas atividades de desenvolvimento pessoal*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Portugal.
- Teixeira, E. M. S. (2017). *A importância da universidade sénior para um envelhecimento ativo: universidade sénior de Machico um estudo de caso na RAM*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação de Santarém, Portugal.
- Timóteo, I. (2010). *Educação social e relação de ajuda: Representações dos educadores sociais sobre as suas práticas*. Dissertação de Mestrado, não publicada. Universidade de Évora, Portugal.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos: revista do centro de investigação e inovação em educação*, 2(1), 11-26. <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/6296>
- Vallespir, J., & Morey, M. (2007). A participação dos idosos na sociedade: integração vs. segregação. In A. Osório, & F. Pinto (Coords.). *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa* (pp.225-251). Instituto Piaget.
- Veiga, S. (2009). *Palcos de conhecimento, espaços de transformação: contributos da metodologia sociodramática para a formação dos educadores sociais*. Tese de Doutoramento, Universidade de Évora, Portugal.
- World Health Organization (2005). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. WHO.

ANEXOS

ANEXO A- HORÁRIO DAS AULAS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

HORÁRIO 2022 / 2023

Segunda-feira	
Teóricas	Práticas
11h.15 Mitos e Ritos da Humanidade	10h.30 Teatro
14h.15 Inteligência Emocional - Turma A	15h.30 Dança
14h.30 Inglês II	16h.30 Informática II
15h.30 Ciências da Natureza e do Homem	
15h.40 Inteligência Emocional - Turma B	

Terça-feira	
Teóricas	Práticas
	10h.00 Pintura
10h 30 Património Cultural Português	14h.30 Espanhol
14h.30 Iniciação Inglês	
16h.00 História do Porto	
17h.00 Inglês III	
17h.00 Património Mundial e Turismo Cultural B	

Quarta-feira	
Teóricas	Práticas
14h.30 Reportório Dramático	14h.15 Internet Inicial
15h.40 História Universal	16h.30 Ginástica
17h.00 Inglês "In the Middle"	17h.00 Fotografia e Vídeo Digital

Quinta-feira	
Teóricas	Práticas
	10h.00 Internet II
	10h.00 Formação Musical
14h 30 Património Mundial e Turismo Cultural A	15h.30 Internet Avançada
14h.30 Inteligência Emocional C	14h.30 Teatro
15h.40 Sabedoria Universal	

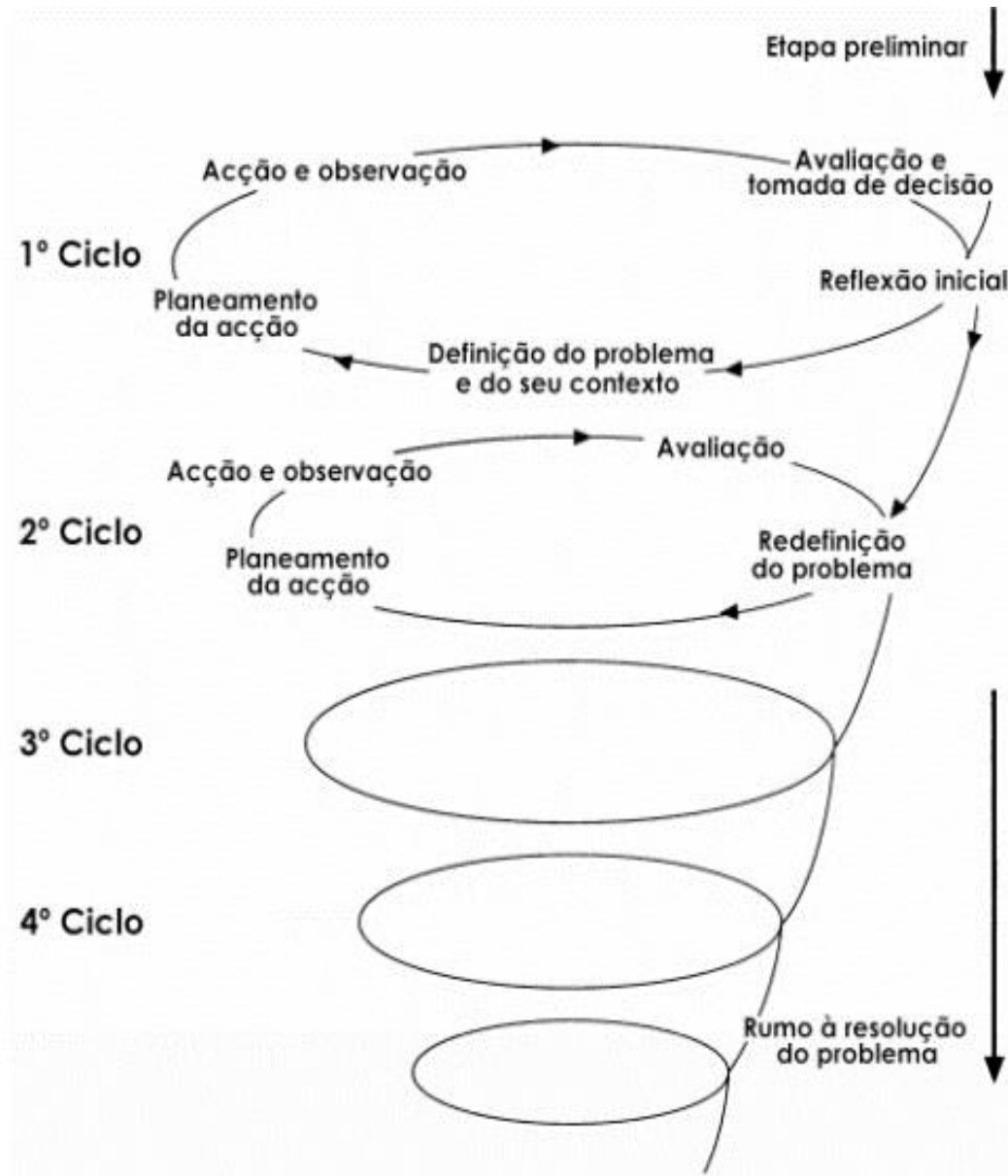
* As sextas-feiras são dedicadas às atividades extra-curriculares (visitas de estudo, conferências, colóquios, ciclos de cinema, entre outras)

** As disciplinas só terão lugar com um mínimo de seis alunos inscritos

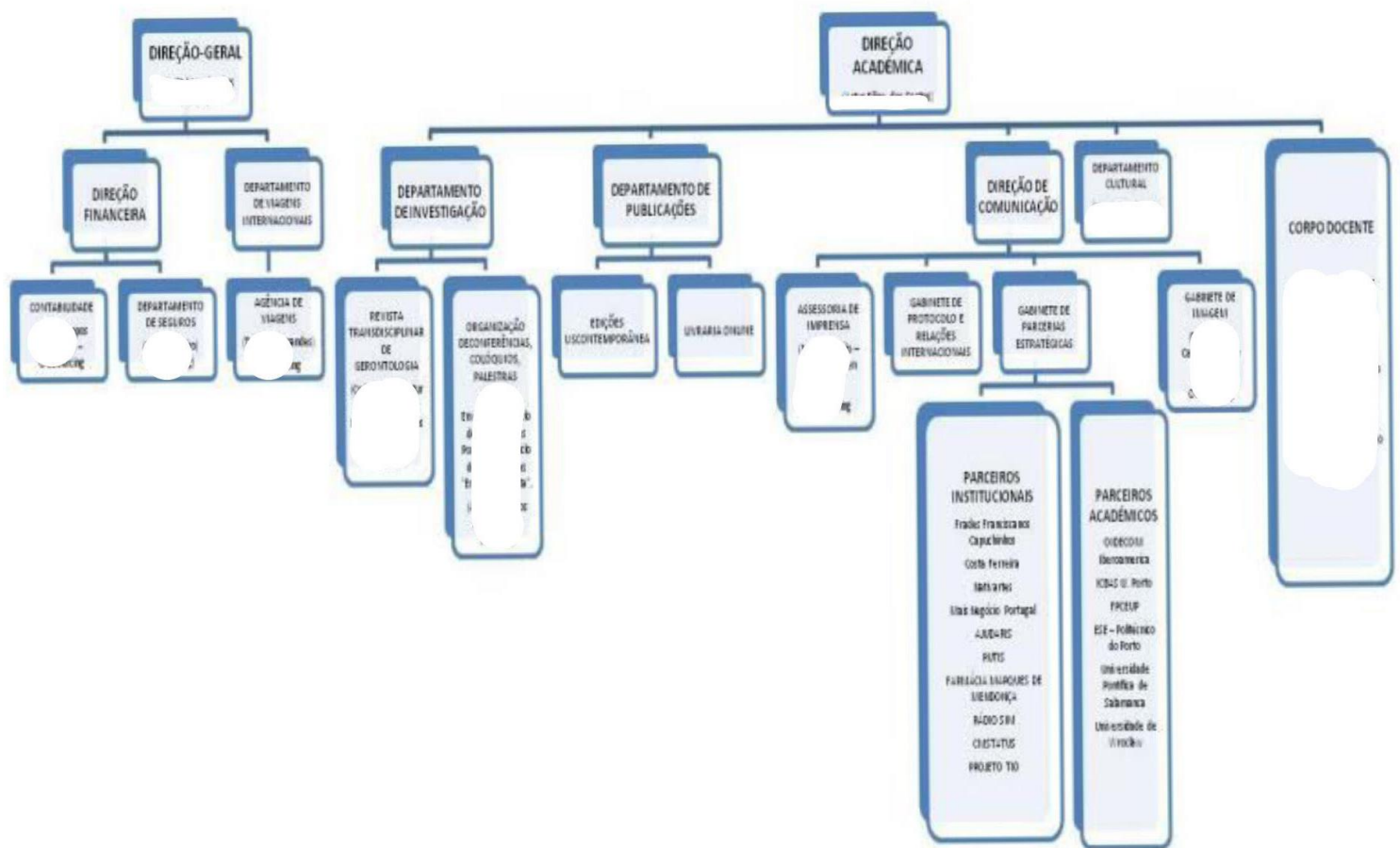
*** Este horário está sujeito a alterações pontuais

Anexo A- Horário das aulas da universidade sénior

ANEXO B- ESPIRAL AUTORREFLEXIVA LEWINIANA



ANEXO C- ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO



Anexo C- Organograma da instituição

APÊNDICES

APÊNDICE A- PLANO DE ORGANIZAÇÃO E HORAS SEMANAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo			
09:00	Horas Autónomas	Horas Autónomas	Horas Autónomas	Horas Autónomas	Dias Livres					
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00	Horas no Local	Horas Autónomas	Horas Autónomas	Horas no Local						
15:00		Horas Autónomas	Horas Autónomas							
16:00	Horas no Local			Horas no Local						
17:00										
18:00										
19:00		Aulas	Aulas	Aulas						
20:00		Aulas	Aulas	Aulas						
21:00		Aulas	Aulas	Aulas						
22:00		Aulas	Aulas	Aulas						
23:00										

LEGENDA:

Número Total de Horas Semanais: 20.30h

- Aulas
- Horas no Local
- Horas Autónomas
- Dias Livres

NOTA: Este plano está sujeito a possíveis alterações de horário.

APÊNDICE B- DIÁRIO DE BORDO RESULTANTE DE OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE E CONVERSAS INFORMAIS

Data: 19 setembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Durante uma reunião prévia com o Professor V., antes de conhecer propriamente a direção, foi possível dar a conhecer-me, falar do meu percurso académico até ao momento, o motivo da minha ida para uma US, como questionado pelo Docente, tal como se verifica: “Seja bem-vinda, Beatriz! Estou/Estamos cá para a ajudar no que pudermos... Dei aulas na Escola Superior de Educação do Porto ao Curso Técnico Superior de Gerontologia; quase que podia ter sido minha aluna. Aqui na US dou aulas de Mitos e Ritos da Humanidade e de Inteligência Emocional, à segunda e quinta-feira. Quais são as suas expetativas relativamente à US? O que pretende com o seu projeto e a sua tese de mestrado? A Beatriz está a trabalhar?”

Pelo que respondi: “A minha expetativa é de que vai ser um caminho de muita aprendizagem... a área da educação de adultos e a gerontologia educativa, em particular, sempre me interessaram, pelo que gostava de vivenciar esta experiência neste contexto educativo, uma vez que já fiz vários estágios, por exemplo: em lares e centros de convívio e, portanto, gostava de sair fora da caixa e experienciar o contexto de Universidade Sénior, para realizar durante este ano letivo um projeto de mestrado com intencionalidade para os/as seniores. De momento, não estou a trabalhar...”

Neste sentido, por parte do Docente foi notório um interesse na minha formação e na minha intenção de realizar o projeto de mestrado nesta instituição, pelo que me pediu para lhe enviar um email, de forma a ficar registada a síntese do que foi falado em reunião para fazer chegar aos Diretores da US. Terminou a reunião com um convite para a apresentação do seu recente livro no âmbito das questões do envelhecimento, dia 20 de setembro de 2022, no Fórum da Maia, pelo que estive presente, sendo um momento deveras pertinente e de partilha de saberes, acabando por adquirir o livro que será com certeza útil na escrita deste relatório de projeto.

Data: 29 setembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Neste dia, aconteceu a reunião tão desejada, apenas com um dos membros da Direção, a Doutora M., uma vez que o Doutor A. se encontrava numa visita de estudo com os/as alunos/as da US. A Doutora M. recebeu-me de forma calorosa e disse: “Olá Beatriz, seja bem-vinda! Qual o nome do seu mestrado? O que pretende com o seu projeto de mestrado? Porquê esta universidade sénior? É importante referir que aqui somos como uma família, é um ambiente que tem tanto de formal como informal... Sinta-se à vontade, tem liberdade “cartão vip” para assistir/ir a todas as aulas que assim entender... vou disponibilizar-lhe um horário com as aulas da US; as aulas teóricas têm a duração de 1 hora e as aulas práticas têm a duração de 1h30 a 2 horas. Dou aulas de Inglês. Podemos dizer com muito orgulho que somos pioneiros na Inteligência Emocional; juntamente com o Professor V. desenvolvemos esta disciplina que tem vindo a ter muito sucesso, é das mais frequentadas. No inverno as pessoas tendem a ficar em casa, preferem as aulas online, mas tentamos que saiam de casa, até porque a maior parte é daqui desta zona e, no que toca à criação de laços e o convívio é importante que seja presencial. Costumamos fazer de dois em dois anos, um Congresso que remete para as questões tão importantes do envelhecimento, que este ano já aconteceu... Vou então entregar-lhe um horário como pediu e fica com o meu contacto para o que precisar e eu fico também com o seu número. A sua área vai ao encontro do que fazemos cá; muitas vezes aparecem pedidos para estágios que temos de recusar com muita pena, por acharmos que não têm relação com esta área... Já sabe, o que precisar é só dizer!”

Deste modo, respondi: “Muito obrigada pela oportunidade! Estou no meu último ano de mestrado de Educação e Intervenção Social- Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos e pretendia realizar o meu projeto de mestrado nesta US, uma vez que já tive oportunidade de visitar e explorar o site da US, e as redes sociais da US (facebook, instagram e canal de youtube) e cativou-me a querer conhecer mais, principalmente a inteligência emocional que nunca tinha ouvido falar desta disciplina nas universidades seniores. Estou muito entusiasmada e acredito que vai ser muito enriquecedor este percurso coconstruído convosco.

Data: 07 de outubro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Pelas 15h, no salão nobre, deu-se a Sessão Solene de abertura do ano letivo da US, um porto de honra de receção aos/às atuais e aos/às novos/as alunos/as, que contou com uma oradora convidada do Instituto Politécnico de Viseu e através de um texto poético redigido pela mesma, fez uma reflexão recorrendo a esta metáfora: “A vida é tudo... e um par de botas”, remetendo-nos assim a refletir, como um par de botas está presente nas nossas vidas, por exemplo: o provérbio descalçar as botas, o conto do gato das botas, entre outros aspetos relevantes. Foi um momento importante que fiz questão de estar presente, por ser uma oportunidade de ter um primeiro contacto com os/as alunos/as da US, como se verifica de seguida: “Seja bem-vinda Beatriz! O que a traz por cá?... a importância que esta US tem na minha vida e na de todas estas pessoas para nos mantermos ativos... venha, vou apresentá-la a outros/as colegas... se precisar da minha colaboração no seu trabalho é só dizer ...” ; “Já estou cá desde que a US existe, há dezassete anos.”; “Desde que vim para cá foi a melhor decisão, amo estar cá!”; “Sentia solidão em casa sozinha, acho que estava a entrar em depressão... vale muito a pena ir assistir às aulas dos professores V. e A. ”; “Fui professora do ensino primário e já tinha saudades das aulas então vim para cá para ocupar o meu tempo de forma útil”; “É a minha primeira vez que estou cá e espero vir a gostar...”.

Desta forma, também foi pertinente ficar a conhecer já um pouco da dinâmica da US através da apresentação da Direção (A- Diretor Académico e docente na US e M- Diretora Geral e Financeira e docente na US) as disciplinas, viagens, festividades, visitas de estudo que realizam à sexta-feira ou, caso sejam viagens mais longas, realizam-se durante o ano letivo com as devidas parcerias, tentando ir ao encontro dos interesses dos/as seniores.

Para finalizar, este porto de honra, ficou marcado pela atuação do coro da US, que tem como ensaiador o Doutor A. e de seguida deu-se o convívio acompanhado de uns belos petiscos com que todos se deliciaram, pelo que foi um momento de confraternização muito agradável e de integração, onde tive a oportunidade de falar, de forma breve, com alguns elementos pertencentes ao coro da US, com a oradora convidada e com os docentes (M. A. e V.).

Data: 24 de outubro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Pelas 14h, cheguei à US, para dar início ao primeiro dia no local, onde me deparei, já na sala, com o docente V. a tratar da logística da sala, a ligar o computador, o projetor, entre outros aspetos importantes. Como cheguei mais cedo, visto que a aula teórica só começava às 14h15, deu-se um momento de diálogo, onde o professor me disse: “Olá, Beatriz, começa hoje, viva, seja bem-vinda! Pode sentar-se à minha beira; quando os/as alunos/as chegarem apresento-a e depois, se quiser completar com algo mais está à vontade... Nesta disciplina, “Inteligência Emocional”, tenho 3 turmas e esta é a turma A. A maior parte dos/as alunos/as tem email e costume quando têm interesse enviar para os seus emails a matéria dada nas aulas. Neste momento, estou a dar a questão do tempo e vai perceber do que se trata... vamos ter uma aluna, por via Zoom; se algum aluno/a, por motivo de impossibilidade de estar presente, pode recorrer à plataforma Zoom e assim, assistir à aula. Se a Beatriz algum dia precisar está à vontade.”

Neste sentido, a turma ao estar completa com cerca de 15 alunos/as, sendo dois homens e treze mulheres, o docente primeiramente cumprimentou todos os presentes, perguntando como estavam, se tinha corrido bem o fim de semana e de seguida apresentou-me e depois completei ao dizer a minha idade, a minha residência, o mestrado que estou a frequentar e o motivo de estar na US, com vista a realizar um projeto coconstruído futuramente. Uma aluna fez-me uma pergunta: “O que a levou com 24 anos a escolher na sua formação o contexto de Universidade Sénior?” sendo que respondi: “Devido ao meu percurso que está para trás, que no ensino profissional tirei Animação Sociocultural, posteriormente o Curso Técnico Superior de Gerontologia e, de seguida a Licenciatura de Educação Social, que foram as bases para desenvolver o meu gosto pela Educação de Adultos e, como também já tinha desenvolvido alguns estágios em centros de convívio e em lares, queria “sair fora da caixa” e vivenciar esta experiência na vertente de Gerontologia Educativa, que era um desejo que já queria há algum tempo concretizar...”

Posto isto, o docente fez a seguinte observação: “Vamos lá ver se conseguimos lugar para todos/as... somos muitos hoje na sala, pois o número de mesas e cadeiras existentes na sala de

aula ficou completo, pelo que vou comunicar à direção que na turma A, já está cheia neste horário e se os/as novos/as estudantes quiserem vir às aulas, tem de ser nos outros horários disponíveis”.

Assim, iniciou-se a aula, onde o docente mostrava preocupação de reforçar que eu estava à vontade para intervir e participar quando assim o desejasse fazer. O tema da aula de hoje era “tudo tem o seu tempo”, onde se falou sobre as preocupações que existem antes do tempo acontecer, o saborear o tempo, o tempo das relações, as emoções que são vida em movimento, a questão das gerações mais jovens vs gerações das pessoas mais velhas, entre outros aspetos relevantes.

À medida que o docente ia dialogando com a turma, era notório o cuidado e a interação que tinha, mencionando vários exemplos concretos do assunto que estava a tratar e perguntando, muitas das vezes: “Faz-vos sentido? Estão a perceber a lógica? Alguma dúvida? Estou a ir muito rápido?”, o que demonstra, segundo o docente, que apesar do tempo de aula, ser apenas de 1 hora, tenta sempre dar espaço para partilharem o que estão a sentir, fazerem questões, comentários, entre outros aspetos importantes para a aula e assim permitir a discussão em grupo. Como por exemplo, um dos alunos comentou: “Eu revejo-me no que o professor está a dizer... sobre a progressão de vida... nós não tínhamos voz na nossa geração e quisemos fazer o que estivesse ao nosso alcance para que os nossos filhos tivessem voz.”

É importante referir que o docente partilhou durante a aula várias curiosidades interessantes, como por exemplo: Okinawa é considerada a ilha do Japão com maior longevidade do mundo, graças ao estilo de vida relaxado que se pratica, uma boa alimentação, clima confortável, atividade física diária, são os pilares para muita gente conseguir chegar aos cem anos.

Ao terminar a aula, o docente aconselhou-me a ir assistir a outra aula, pois a aula que ia dar a seguir o conteúdo era o mesmo e que seria mais proveitoso para mim ir intercalando, consoante o horário das diversas aulas teóricas e práticas. Chegou a referir: “Alguns/as estagiários/as quando chegam cá, admiram-se das aulas serem assim de uma forma mais livre... o carácter das aulas é livre, não existe um modelo de avaliação; já fiz, por exemplo dinâmicas de grupo com as turmas mas, por haver sempre alunos/as que chegam atrasados/as às minhas aulas, dá-se

uma quebra na dinâmica e, demora-se muito tempo... já nem costumo fazer com muita regularidade mas, se fizer tem de ser de curta duração.”

Após esta conversa no final da aula, dirigi-me para a entrada da US, onde estavam alguns alunos/as e apresentei-me, ao que me desejaram muita boa sorte e que fosse bem-vinda a esta casa. Alguns dos/as alunos/as iam para a próxima aula, 5 alunos/as presentes, (quatro mulheres e um homem) com o docente A., diretor da US, que está a dar uma nova disciplina na US que se chama “Ciências da Natureza e do Homem” e então dirigi-me para a sala e disse: “Faça favor de entrar, seja bem-vinda, Beatriz! Esta é uma jovem que vai estar connosco durante este ano letivo e que está a realizar o seu projeto de mestrado cá. Se precisar de tirar fotografias está à vontade... agradecia depois o material que usar no seu projeto, se me pudesse fazer chegar no final, ficava agradecido.”

Nesta aula foi visível, que no início o docente começou por fazer um breve à parte, onde falou da viagem de estudo a França que tinha acontecido na semana passada que foi um momento de grande convívio e conhecimento; relembrou ao grupo sobre o evento “Desfolhada” que irá acontecer esta sexta-feira e o valor monetário que tinham de dar ao se inscrever; referiu também sobre os artigos que tem escrito para a Revista “Draft World Magazine” que deixou como dica para lermos gratuitamente online.

Assim, prosseguiu com a aula, falando sobre a formação da via láctea, gravidade, sistema solar, galáxias, estrelas, mostrando vídeos explícitos para uma melhor compreensão do assunto que estava a tratar e fazendo analogias com a nossa vida quotidiana e, dando estas dicas para quem aprecie séries e filmes de ficção científica “Cosmos” e “Interstellar”. Este docente tem um poder de comunicação e argumentação muito apreciado e reconhecido pelos/as alunos/as que o caracterizam como fantástico na forma de dar as aulas.

Data: 27 de outubro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Da parte da tarde, pelas 14h, ao chegar à Universidade Sénior, pude observar o meio envolvente, o que estava à volta e reparei que mesmo à beira existe um “Centro Social Paroquial” e, mais à frente, vários estabelecimentos comerciais de rua e bom acesso a transportes (autocarro).

Na Universidade Sénior, estavam dois alunos/as sentados na zona do Bar, à espera que a aula de teatro começasse, pelo que vi ali uma oportunidade para me apresentar e falar um pouco com eles: “Olá, boa tarde, chamo-me Beatriz, tenho 24 anos, sou estagiária, estou no meu último ano de mestrado de desenvolvimento comunitário e educação de adultos, na Escola Superior de Educação do Porto, o meu intuito é poder cá na Universidade realizar um projeto com intencionalidade que vá ao encontro das vossas necessidades e gostos... gostava de vos conhecer... vão para a aula de teatro?”; pelo que me responderam: “Seja bem-vinda Beatriz, sim vamos... estamos à espera de que o professor S. chegue para darmos início à aula de teatro... o meu nome é F. e o meu nome é L., gostamos muito de estar cá, está no sítio certo, vai ver!”

Entretanto, chegaram os restantes alunos/as (6 alunos/as presentes) e o professor S. pelo que, me apresentei e posteriormente, deu-me as boas-vindas de forma calorosa: “Olá Beatriz, sê bem-vinda às minhas aulas, podes vir sempre que desejares. Espero que não te importes de te tratar por tu? Estamos a preparar o espetáculo para junho (final do ano letivo), a obra que estamos a trabalhar este ano é de “Karl Valentin” que é de comédia, nomeadamente os textos: “O carnaval dos bichos”; “Coplas chinas”; “Casa para venda”; “A bizarra salada” e “Porquê que os teatros estão vazios? O teatro obrigatório”. Vamos começar por fazer o aquecimento e um/a aluno/a diz: “A nossa Beatriz, vai realizar o aquecimento connosco, pode ser?” sendo que aceitei com todo o gosto.

Neste sentido, já no salão nobre, onde as aulas práticas acontecem, o aquecimento em grupo consistiu, ao som de música, aquecermos as várias partes do nosso corpo, treinarmos o nosso

equilíbrio e realizarmos exercícios de concentração, pelo que já pude experienciar alguns destes em expressão dramática no 1º ano da licenciatura.

Posto isto, o professor pediu às alunas que tinham o papel de “cantadeiras” que se dirigissem ao palco, para a zona dos bastidores e ao seu sinal (bater uma palma) entrarem em cena, para começar o ensaio, pedindo desde já, desculpa aos restantes alunos/as, mas que, só iam estar a observar durante a aula de hoje as três colegas...”observar é muito importante para verem os aspetos já bem conseguidos e os que as colegas têm de melhorar... o teatro é trabalho de equipa!” segundo o docente.

Desta forma, foi visível durante o ensaio, que treinaram as entradas no palco, a postura, o caminhar, ao som de música, com sensualidade e elegância que cada mulher possui, de acordo com o professor: “Soltem, descubram a “diva” que há dentro de vocês, sorriem, mandem beijinhos, mostrem os vossos atributos, libertem-se aqui podem ser tudo o que quiserem... sem medos, inseguranças ou julgamentos... imaginem uma Tina Turner, Aretha Franklin ou Maria Callas... caminhem normalmente pela espaço e ao bater uma palma passam a ser a personagem...” pelo que as alunas estavam a divertir-se bastante a encarnar estes papéis, e, de repente um aluno, dá uma sugestão: “E porque não andam a fazer de conta que estão de tacões, por exemplo...” pelo que o professor agradeceu imenso o contributo e pediu para caminharem como se estivessem a andar de tacões.

Por conseguinte, também foi trabalho a projeção de voz, a dicção, várias sonoridades que podiam dar ao longo do texto, para dar um efeito de comédia/humor, sendo que o docente me dizia no decorrer da aula que se tivesse alguma dúvida para expôr, comentando de seguida: “Vêm como apenas na aula de hoje, já temos três perfis de mulheres “cantadeiras” diferentes, uma subtil, outra de beijinhos e sorrisos e outra atrevida”.

Para concluir a aula, voltaram à mesa, sentaram-se e o docente perguntou ao grupo: “O que sentiram durante a aula? O que acharam? e a Beatriz o que achou?” os alunos/as mencionaram que gostaram muito da aula e que têm de continuar a treinar em casa e eu mencionei que achei a aula super interessante e cativante e, que até me deu vontade de participar na peça. O docente respondeu: “Não gosto da denominação TPC, mas vamos chamar-lhe “pesquisa opcional” quero

que procurem no youtube, divas do soul ou divas do pop, para inspirarem-se no modo como elas andam, não quero que copiem igual, mas sim terem uma ideia... é muito mais fácil verem do que eu estar a dizer como é... “pelo que as alunas perguntam: “podemos trazer adereços na próxima aula?, ter adereços é mais fácil para ensaiar...” e o professor responde: “Ótima ideia, claro que sim, a partir de agora o trabalho é vosso, tragam coisas... surpreendam-me...”. A Beatriz já sabe é bem-vinda, quando quiser apareça!”. “Turma, temos de acertar o dia do nosso jantar às francesinhas...”, pelo que os/as alunos/as ficam entusiasmados/as, mas não chegam a consenso, por estarem pessoas a faltar e, então ficou decidido quando estiverem todos que se volta a falar do assunto. E de repente, o grupo, reage com o seguinte convite: “A Beatriz também está convidada, se puder ir, apareça!”, sendo que fiquei muito lisonjeada com o convite, sendo a primeira vez que me estavam a conhecer.

À saída da sala de aula, vi a Doutora M. (diretora) e aproveitei a oportunidade para falar um pouco com a mesma, onde a mesma me perguntou se estava a gostar de estar lá, se estava a correr bem... depois de referir que estava a adorar imenso, de momento, a experiência: “o ambiente é tão acolhedor, realmente as pessoas é que fazem a casa, como se costuma dizer” salientei também, a vontade que tinha de saber/ter acesso a algumas informações importantes para realizar a minha análise da realidade, tais como: a história da universidade sénior, os objetivos, a missão, as condições de admissão e/ou mensalidade para os/as alunos/as, o número de alunos/as que frequentam a universidade, se existe algum espaço do horário livre, se realizam reuniões de professores com que frequência e se posso assistir às mesmas, se acontecem rastreios de saúde na instituição e se a universidade é financiada por algum projeto com vista a inclusão social ou outro aspeto importante, que deu por exemplo a origem das várias disciplinas que existem, pelo que me disse que sim que me ajudava no que fosse preciso.

Data: 31 de outubro de 2022

Local: Universidade Sénior (Via Zoom)

Descrição: Neste dia, por motivos de saúde, estive à distância por via zoom, acompanhei novamente a aula da turma A de Inteligência Emocional, pelas 14h15, do professor V., onde primeiramente cumprimentei a turma (cerca de 10 alunos/as presentes) e o docente e vice-versa.

Neste sentido, deu-se início à aula, em que o docente deu continuidade ao tema sobre “o tempo” e mostrando para tal o exemplo de “Pedro Strecht”: “... o tempo depura, o tempo permite a solidificação da experiência. Faz emergir a necessidade de escuta como forma superior à afirmação da palavra.”

Assim, vários contributos emergiram em volta deste contributo, por parte dos/as alunos/as: “A experiência de vida é cada vez mais mecânica e menos consciente...” ; “estamos habituados à nossa paleta de cores, temos de ir acrescentado outras cores”; isto vai muito por exemplo para além das aulas...”. O professor responde: “Sim, a vossa experiência aqui na Universidade Sénior vale pelo seu todo... por exemplo cruzarem-se uns com os outros nos corredores, combinarem entre vocês coisas... somos seres que precisamos de estabilidade e mudança... às vezes não pensamos nisto, é preciso encontrar um equilíbrio, nós necessitamos uns dos outros, vamos tendo encontros e desencontros, o que é normal por exemplo nas relações... respeitar o ritmo do outro”.

Posto isto, terminou-se a aula onde se deu destaque às perdas, o luto, que foi uma questão de uma aluna que queria entender do ponto de vista da psicologia como é percecionado. O professor após fazer uma breve contextualização, pede o meu contributo: “No seu curso de Educação Social, Beatriz, falaram com regularidade sobre as perdas? pelo que respondo dizendo: Falámos, mas não se aborda com muita profundidade estas questões... o docente diz: Pois, é o que eu esperava, comigo foi igual, a verdade é esta não se aprofunda, fala-se de uma forma superficial...”, terminando assim a aula, desejando a todos/as um feliz Halloween.

Data: 03 de novembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Pelas 14h15, cheguei à Universidade Sénior, onde primeiramente quis informar o docente S. que dá a disciplina prática “Teatro” e aos/às alunos/as o evento que vai ocorrer gratuitamente o “X Festeatro – Festival de Teatro Amador de Vila Nova de Gaia” uma iniciativa da Federação de Coletividades de Vila Nova de Gaia, que decorre de 29 de outubro a 25 de novembro de 2022, no Auditório Municipal de Gaia, pelo que agradeceram a sugestão e vão ver um dia em que dê para todos no grupo de teatro (grupo criado na rede social) para irmos todos juntos numa ida ao teatro.

De seguida, tive a reunião previamente agendada com a Doutora M. (Diretora Geral e Financeira da US) para me dar a conhecer mais sobre a US, aspetos tais como: como surgiu o nome da US, a sua história, missão, objetivos, entre outros aspetos importantes para o conhecimento da realidade. Desta conversa intencional, foi possível também reter, segundo a Doutora M.: “A pandemia afetou o número de alunos/as da US de 300 passou para uma média de 100 alunos/as... Não existem critérios de admissão, temos como premissa ser o mais inclusivos possível... é visível nas matrículas que tem crescido o nível de escolaridade, desde o quarto ano até ao ensino superior... compreende-se uma média de idades entre os 55 e os 90 anos de idade e o número de mulheres cerca de 70 e cerca de 30 homens... as residências dos/as alunos/as é sobretudo esta, Maia, Rio Tinto, Ermesinde, Póvoa, Vila do Conde, Matosinhos e Gaia... as profissões são várias desde professores, médicos, engenheiros, economistas, lojistas por conta própria, contabilistas, bancários, do ramo automóvel, têxtil, calçado... existem alunos/as que estão no ativo e estão a frequentar a US para não lhes custar tanto a transição para a reforma... ultimamente não temos feito reuniões de professores, o que gostaríamos de fazer era juntarmos para convivemos sem pressão do trabalho para estreitar laços (team building); queremos retomar os rastreios, ainda bem que fala nisso, por causa da pandemia tivemos de parar, costumamos realizar por exemplo à pressão arterial... as parcerias que temos é para os/as docentes e os/as alunos/as poderem usufruir... não gosto de utilizar a designação de utente no âmbito educacional, é aluno/a... uma curiosidade é que as viagens que são planeadas costumam sempre ter grande adesão pelo número elevado de pessoas entre 58 a 70 pessoas. Também

pode haver aulas particulares, sem ser em grupo, como por exemplo de informática, por vezes os/as alunos/as podem necessitar de um ensino individual.

Durante a reunião, foi possível saber que os diretores estão a preparar uma surpresa para o início de dezembro para os/as alunos/as que consiste numa ida de dois dias a Madrid aos Mercados de Natal. A direção tem o cuidado de corresponder com os gostos, interesses, vontades dos/as seniores, como por exemplo a viagem à Islândia que queriam tanto realizar. O diretor A. diz: “Sabes Beatriz, aqui vestimos a camisola e, isso é que faz toda a diferença de outras universidades seniores... as relações que se criam aqui perduram no tempo, estamos presentes em todos os momentos, sabem que podem contar connosco para o que precisarem... gostamos de estar sempre atuais e divulgar o que fazemos nas nossas redes sociais, mas não há satisfação maior como quando passam a palavra sobre a US, ficamos eternamente gratos...”.

Segundo os diretores A. e M.: “Quando idealizámos a Universidade Sénior, sentimos, desde logo, grandes dificuldades em encontrar a regulamentação legal necessária para este tipo de instituições. Contactámos para o efeito, várias entidades, tais como: o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), sediado no Porto, a Direção Regional de Educação do Norte (DREN), os serviços do Ministério da Segurança Social, situados no Porto. Também, entrámos em contacto com o Doutor Luís Jacob, Presidente e Fundador da Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) desde 2005. Informou-nos do vazio legal, no que diz respeito, a este tipo de instituições de ensino, dado que o regime legal das Associações Culturais (AC) ou o das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) poderiam ser empregues como forma de estruturação de uma US ou, preferivelmente, segundo a opinião do Doutor Luís Jacob, devíamos conceber uma IPSS, como uma AC e integrar a US como uma das valências a disponibilizar à comunidade. Porém, por sugestão, naquela altura, e por orientação do Doutor António Martins, Presidente e Diretor do Instituto Superior de Línguas e Administração, sediado em Vila Nova de Gaia, decidimos criar uma instituição de ensino”.

Segundos os diretores, explicam: “Foi um caminho desafiante encontrar as instalações indicadas... a decisão sobre a localização onde estaria sediada a Universidade Sénior, uma vez que escolhemos esta freguesia, característica por ser uma localidade bastante envelhecida, situada nos limites da cidade do Porto e, por esse motivo não detinha deste tipo de instituições

de ensino, somente dois centros de dia e dois lares e nem sequer uma AC. Outros factos de termos escolhido esta zona do Porto, é precisamente por esta zona ser beneficiada de ótimas redes viárias e de transportes, que permitiriam conseguir alunos/as dos concelhos já mencionados e até do concelho de Vila Nova de Gaia, o que revela grande admiração termos atualmente alunos/as de Vila do Conde, Póvoa de Varzim, Espinho, Aveiro, considerados concelhos já longínquos (acima de 20 quilómetros) que, eventualmente, deslocam-se uma ou mais vezes por semana”.

Também foi possível perceber pelos fundadores da US o seguinte: “Desejávamos aproximar o conhecimento académico e científico da população sénior, ao contrariamente de ser mais uma entidade de ocupação dos tempos livres. Pretendíamos assim, discutir, problematizar e refletir sobre conteúdos dos mais variados assuntos e/ou temas que desafiassem e estimulassem intelectualmente tanto os/as alunos/as como os/as docentes. Esse foi e continua a ser hoje o nosso principal motivo de recrutarmos docentes extremamente qualificados (cerca de sete docentes admitidos no primeiro ano de atividade da US) embora sejam muito jovens, mais precisamente entre os 25, 30 a 40 anos, a fim de desenvolverem e potencializarem, entre si, um diálogo intergeracional contínuo.” “É recorrente dizermos que os/as nossos/as alunos/as, que têm idades compreendidas entre os 55 e os 90 anos de idade que nos contagiam com a sua experiência e conhecimento de vida, isto é, a melhor universidade é a vida, todavia os/as professores/as contagiam os/as alunos/as com a sua contemporaneidade, detentores/as de saberes e aprendizagens qualificados nas mais variadas áreas, portanto é uma troca de erudições e sabedorias intemporais entre si”.

“O principal objetivo da US é o de munir os/as alunos/as e apropriarem-se de vários conhecimentos a nível social, cultural e científico que pretendam conhecer, interpretar, problematizar, assimilar e compreender o mundo em que habitam, as possibilidades, as oportunidades e os desafios do envelhecimento, criando novos vínculos de diálogo e até intergeracionais, dispendo das novas tecnologias de informação e comunicação (TIC), a relevância da investigação científica, nomeadamente a Revista Transdisciplinar de Gerontologia da US na divulgação do saber gerontoeducativo, a importância do convívio, a realização de colóquios, a promoção de estratégias de comunicação que envolvam os membros da comunidade educativa e os que estão conectados à US (familiares, amigos de alunos e

instituições parceiras), o recurso à plataforma Youtube da US, os manuais criados para as várias disciplinas da US... Também é importante divulgar a cultura, por isso procuramos desenvolver constantemente visitas de estudo, passeios, cinema, entre outros aspetos. É este trabalho em conjunto que nos possibilitará, a nós docentes, sermos seniores muito mais completos, uma vez que vivenciamos as experiências com tantos e tão bons/as alunos/as...".

Data: 07 de novembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Na viagem de autocarro para a Universidade Sénior, foi curioso perceber que uma senhora que se encontrava no mesmo meio de transporte, estava a perguntar ao Motorista onde devia sair para ir para a rua (x) e aí eu percebi que podia ir, provavelmente, para a Universidade Sénior e decidi perguntar, com o intuito de a poder ajudar, pelo que a resposta da senhora foi: “Sim também vou para lá! Muito obrigada por me ajudar”.

Neste sentido, aproveitei a oportunidade para dialogar com a senhora A., que me disse: É o meu primeiro ano na Universidade Sénior... fui a um passeio e como gostei muito do convívio, do ambiente e então decidi inscrever-me na aula de Inteligência Emocional como tenho gosto pela área da Psicologia... fui professora de português e francês... sou da zona da Boavista e venho todas as segundas-feiras à aula do professor V. Muito gosto em conhecê-la Beatriz, também fiz algumas formações, na altura que estava a estudar, na sua universidade... Assim, fomos durante o caminho a conversar até chegar à Universidade Sénior.

Posto isto, dirigi-me para a sala, onde ia ser dada a aula de Inglês (nível 2) pela professora M. (Diretora), onde pude constatar um clima de confiança e proximidade para com os/as alunos/as pautada por uma relação horizontal. Na sala, verifiquei que uma situação sobre a existência ou não de lugares marcados, como se verifica no seguinte exemplo: “Posso sentar-me à sua beira? Eu sei que aqui se senta a colega, que já está na universidade há mais tempo...” a aluna respondeu: “Pode sentar-se, está à vontade, aqui não há lugares marcados...” o que demonstrou uma certa abertura para com a colega. Estavam 9 alunos/as presentes que tinham individualmente o seu manual/caderno de exercícios (manuais disponibilizados pela US para as aulas teóricas previamente pagos).

Durante a aula, a professora mencionava frequentemente: “Eu gosto quando têm dúvidas... Quero a vossa intervenção... Tiveram dificuldades em fazer os exercícios em casa, o que interessa é que tentaram fazer...” . É notório um cuidado por parte da docente em ouvir os/as alunos/as, os contributos pertinentes que podem dar para a aula, realizarem os exercícios em

conjunto e até auxiliá-los por via email, caso em casa tenham alguma dúvida ou para corrigir algum exercício. Posteriormente, à aula decidi falar com a Doutora M. para lhe entregar um cartaz sobre o evento que vai ocorrer gratuitamente o “X Festeatro – Festival de Teatro Amador de Vila Nova de Gaia” uma iniciativa da Federação de Coletividades de Vila Nova de Gaia, que decorre de 29 de outubro a 25 de novembro de 2022, no Auditório Municipal de Gaia, pelo que a Doutora M. ficou muito grata e disse que ia afixar na entrada, no sítio que têm destinado à divulgação de eventos, passeios, visitas, entre outros aspetos relevantes, como por exemplo o: Magusto que vai acontecer dia 12 de novembro, onde os fundos revertem para apoiar os jovens na ida à Jornada Mundial da Juventude em Lisboa 2023 e apoiar o Centro Social Paroquial.

Após esta aula, fui para o salão nobre, para assistir à aula de dança, com duração cerca de 45 minutos, onde a professora C. me convidou a participar, pelo que aceitei. Posso dizer, que é aula até agora das que pude assistir, com maior número de alunos/as inscritos/as, com cerca de trinta alunos/as, sendo dois homens apenas, as aulas de dança são individuais, isto é, cada um dança individualmente e não em pares, observando os passos e movimentos da professora segundo as suas indicações. A docente, interagia muito com os/as alunos/as, provocando sorrisos, boa disposição e muito humor durante a aula, pelo que os/as mesmos/as revelaram-me após a aula terminar que esta professora é fantástica, que traz muita alegria ao grupo.

Foi possível constatar que a docente, para a dinamização das suas aulas utiliza uma coluna, onde coloca as músicas, estas são diversificadas tanto modernas como dos tempos antigos, primeiramente faz um aquecimento, passando depois para várias coreografias pensadas e ajustadas aos/às alunos/as, onde podem parar quando sentirem necessidade para descansar, beber água, entre outros aspetos, terminando a aula de forma mais calma, com alongamentos e relaxamento.

Data: 10 de novembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Da parte da tarde, cheguei à US, pelas 14h00, onde me deparei com um grupo de seniores na zona da receção e aproveitei para conversar sobre o que os levou/cativou a entrar na Universidade Sénior, como se constata nos seguintes testemunhos: “O forte convívio e socialização, derivado da solidão e da reforma, assim como uma aprendizagem viva...” (Aluna C); “Romper a monotonia, conhecer e fazer amigos/as...” (Aluna I); “Aprender, descobrir interesses e ocupações escondidas, como o teatro, a pintura, o inglês...” (Aluno S); “Rejuvenescer, ganhar autoestima e confiança em mim mesmo e gosto na vida, para que o envelhecimento não seja visto como um problema, mas como uma grandeza...” (Aluna N).

De seguida, fui assistir a mais uma aula de teatro, que contou com cinco membros da turma, pelo que uma aluna disse: *Aí vem a Beatriz!* que bom. Foi notório no decorrer da aula que alguns elementos se encontravam com pouco ânimo, por motivos pessoais ou dores no corpo, contudo sentiam que ao estar na US era um meio de se distraírem e espairecerem, pelo que o docente mostrou compreensão e sensibilidade. Assim, o professor S., resolveu começar o aquecimento, como habitual, mas realizando exercícios de dicção com recurso a destrava línguas, lengalengas, entre outros aspetos e também movimentos para aquecermos todo o corpo.

Neste sentido, participei no aquecimento e no exercício de dinâmica de grupo que o Docente fez intitulado de “Objetos”, em que consistia, à vez, adotarmos um papel de vendedor de um determinado produto à nossa escolha que estava recentemente à venda no mercado e tínhamos de o vender, mostrando as suas funções, o método de pagamento, onde fica os botões, entre outros aspetos, sendo que este produto são alguns elementos do grupo e os restantes questionam o vendedor, fazendo questões ou comentários. É de salientar que todos/as os/as alunos/as, inclusive eu, tivemos a oportunidade de desempenharmos os vários papéis. Sem dúvida, que experienciar o exercício foi deveras interessante e apelou à imaginação e criatividade e todos/as gostaram imenso, segundo os/as alunos/as.

Posto isto, seguiu-se como de costume, o ensaio para a peça de final de ano letivo , sendo que se falou do Sarau Cultural, dia 11 de dezembro de 2022, pois vão ler um texto de humor e também vão começar a treinar e os/as alunos/as é que pensam sobre o vestuário e adereços o docente deu liberdade total e estão a pensar em vir com elementos relativos ao Natal, como se está perto da quadra natalícia.

Data: 14 de novembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Pelas 14h na US, ajudei a arrumar o espaço devido ao Magusto que ocorreu no dia 12 de novembro de 2022 e de seguida pelas 14h30 tive uma reunião com o Doutor A. onde pude obter mais informações acerca da US, das suas necessidades, tais como: o espaço que precisa de uma renovação e a divulgação da US, pois com a perda de alunos/as na pandemia sentiram que o número de alunos/as reduziu.

Do ponto de vista, da direção e segundo a missão e objetivos da Universidade Sénior, preferem a denominação de aluno/a em vez de idoso/a, como se constata neste excerto da reunião: "A palavra "aluno/a" remete para um sujeito que está em constante processo de aprendizagem, reflexivo, crítico e, por isso, é um indivíduo ativo na sociedade. Já o termo "idoso/a" pode trazer conotações negativas, sobretudo devido às representações sociais que existem sobre esta etapa da vida".

Após a reunião, pelas 15h40 sucedeu-se a aula de Inteligência Emocional, com a turma B, onde me apresentei, dando assim continuidade à aula, em que foi possível constatar que estavam presentes sete alunos/as e uma aluna por via ZOOM. O Docente V. está a abordar o tema acerca das relações, confiança e proximidade, em que lança uma pergunta para reflexão para a turma: "Se eu não estiver próximo, eu posso conhecer alguém? ". Respostas dos/as alunos/as: "É preciso proximidade para conhecer..."; "Tem de haver um mínimo de abertura ao diálogo".

Assim, o docente completa ao dizer que: "Nas relações é importante sentirmos confiança, sentirmos presença, uma relação deve ser sólida e deve ter limites, "limites íntimos" em que devemos ser autênticos e genuínos, o que é ser genuíno e autêntico para vocês?". Resposta de uma aluna: "É ser verdadeiro com os nossos sentimentos, emoções, sermos nós próprios...". O docente assinala: "Muito bem... está a fazer-vos sentido até aqui? Há alguma coisa que gostassem de trabalhar? Gostava de vos deixar esta sugestão, esta obra de Jaime Milheiro intitulada de "Analista de Interiores" acerca da saúde mental, como se ganha e como se perde hoje em dia... as relações que assentam sobretudo em dar, receber, pedir e recusar". "Agora é que

reparei... a vossa colega está tudo bem? Tem estado a faltar já há uns dias... " pelo que o docente demonstra uma preocupação e atenção para com a aluna e a restante turma vai tentar saber o que se passa com a colega.

Posto isto, seguiu-se uma breve conversa com o docente V. para saber a minha opinião e perspetiva sobre as suas aulas.

Data: 17 de novembro de 2022

Local: Universidade Sénior

Descrição: Neste dia, pelas 14h15, cheguei à Universidade Sénior onde tive a oportunidade de assistir pela primeira vez à aula de Património Mundial e Turismo Cultural- Turma A , lecionada pelo docente A. que, contou com a presença de oito alunos/as, sendo que, uma aluna estava por via zoom. Iniciou a aula por falar acerca das várias iniciativas da Universidade Sénior que vão ocorrer para os alunos/as participarem, tais como: o ciclo de cinema com o filme: “Sete Anos no Tibete”, a viagem aos mercados de natal em Madrid, o almoço de Natal, o Sarau Cultural, que considero pertinente o docente ter realizado esta partilha na aula. Durante a aula o docente abordou as duas cidades espanholas: Madrid e Barcelona, nomeadamente falando acerca da sua história, os seus monumentos emblemáticos, entre outros aspetos, pelo que é de salientar que na turma existe uma aluna que tem raízes espanholas.

Após o término da aula, consegui falar com alguns alunos/as que estavam presentes na aula sobre a zona/comunidade envolvente, onde a US está sediada, para ter uma noção do que acham: “É uma zona rica em muitos serviços e comércio...”; “Vou ali ao café comer a minha francesinha, já me conhecem, porque já lá vou aos anos... já levei lá alguns amigos daqui da US...”; “Tem bons acessos a nível de transportes, apesar de ver que muitas pessoas vêm de carro para aqui, mas eu venho de autocarro para a US...”; “Quando acontece alguma festa ou convívio na US, muitas vezes vão aquela confeitaria buscar alguns doces e salgados para fazermos um lanche todos juntos...”

De seguida, pelas 15h40 deu-se a aula de Sabedoria Universal, dada pelo docente V. que contou com cinco alunos/as presentes, onde tive a oportunidade de me apresentar à turma. Nesta aula pude perceber que está intimamente ligada a filosofia, tocando por exemplos assuntos da natureza, onde se abordou a transformação, a impermanência, a mutação, o taoismo, entre outros aspetos, em que o docente leu dois poemas e, foi possível ver a interação da turma ao longo da aula com o docente. Um aspeto que me chamou à atenção, foi reservar um momento final da aula, semanalmente, para um aluno/a ler um poema da sua autoria, o que mostra interesse e reconhecimento.

APÊNDICE C– CONSENTIMENTO INFORMADO DO PROJETO



CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

No âmbito do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, na especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, os/as mestrandos/as concebem e desenvolvem um projeto de investigação-ação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Beatriz Filipa Soares da Costa Jales foi acolhida na instituição _____, para o desenvolvimento do projeto. O envolvimento é voluntário, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

A mestranda elaborará um relatório escrito sem qualquer dado pessoal, que será avaliado e que estará disponível *on-line*, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Garante-se que a informação é confidencial, mantendo-se o anonimato e não sendo divulgados os dados pessoais dos participantes nem o nome da instituição. Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso pelo prazo de 5 anos.

Agradece-se, desde já, a sua participação e, caso concorde em participar no projeto, solicita-se que assine este consentimento.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a mestranda. Aceito participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

(Assinatura)

APÊNDICE D– INSTALAÇÕES DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

Para análise, considero também fundamental abordar o espaço físico, na medida em que se revelou um fator essencial ao longo do tempo, dado o conforto que se preza. Este é também um fator impulsionador para o aparecimento de alguns problemas e/ou necessidades que serão apresentados ao longo deste relatório.

Neste sentido, as instalações aprovadas para o funcionamento da US, foram as de um Seminário na zona do Porto, visto que tinham as condições necessárias, como também se encontravam em total desuso, usadas unicamente no decurso do fim de semana para iniciativas da igreja e esporadicamente à semana. Sentiram-se bem integrados e acolhidos pela Paróquia, de tal modo que, foi preciso realizar obras de requalificação, de maneira a preparar o local para a laboração da Universidade Sénior (Santos, 2015).

Neste sentido, a US dispõe de instalações arrendadas com um total de 500m², sendo dividida em duas salas, um salão nobre, duas casas de banho, uma delas adaptada a pessoas que pelas suas características têm mobilidade condicionada, um gabinete destinado à direção, um espaço de receção, onde está incluído o Cartório que funciona de segunda a sexta feira das 14h30 às 18h e um local exterior com 50m² do parque de estacionamento e o espaço onde acontecem convívios e celebrações, como por exemplo: o piquenique anual de final de ano letivo.

O espaço da US é amplo e acessível, que favorece a iluminação natural, menos no Salão Nobre. Na estação de inverno, ligam os aquecedores nas salas, pois dada a sua localização e isolamento térmico, torna-se fria.

As salas destinadas à realização das aulas são de tamanho médio, com a presença de janelas, que permitem a entrada de luz ou a visualização para a rua. Relativamente aos elementos de aprendizagem, possuem: projetor, um quadro branco, mesas, cadeiras, sendo que numa sala são mesas individuais e na outra são mesas duplas juntas, que segundo os/as docentes, antes da pandemia a disposição das salas era em “u” que facilitava até a organização do espaço.

Nas aulas de Inteligência Emocional, pelo número elevado de alunos/as, foi sentido pelo professor V. o seguinte (Apêndice B- Dia 24 de outubro de 2022): "Vamos lá ver se conseguimos lugar para todos/as... somos muitos na sala, pois o número de mesas e cadeiras existentes na sala de aula ficou completo, pelo que vou comunicar à direção que na turma A, já está cheia neste horário e se os/as novos/as estudantes quiserem vir às aulas, tem de ser nos outros horários disponíveis" (Docente V).

A instituição também dispõe de um bar, contudo abre apenas uma a duas vezes por semana de tarde, não possui microondas, uma vez que na hora de almoço a US fecha entre as 12h30 às 14h, o que por motivos de distância da minha zona de residência não me permite estar um dia completo. Outro espaço que refleti ser fundamental referir é o Salão Nobre, que é disponibilizado para eventos da US, para a atuação e preparação das peças de teatro concretizadas na aula de teatro e para o cumprimento das aulas de dança, ginástica e do coro. O recinto é amplo, possui um palco preparado para a realização de atuações, dispõe de múltiplas cadeiras e algumas mesas, uma adequada iluminação, assim como uma preparação a nível sonoro, proporcionando aos/às espectadores/as uma audição de excelência. Ainda possui uma sala de arrumações que permite a figuração dos amadores e arrumação dos adereços utilizados nas peças.

APÊNDICE E- CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA AÇÃO 1

NOME	IDADE	CARACTERIZAÇÃO
PASSAGEIRO A	73	Natural de Vila Nova de Gaia. Reside em Mafamude. É divorciada. Tem dois filhos e três netos. Tem o 9º ano de escolaridade. A profissão que exerceu foi como Empregada de Escritório. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Dança, Coro, Pintura e Património Cultural. Gosta de fotografia, aquarelas e viajar. Considera que é uma pessoa amável e disponível e gostava de ser mais paciente.
PASSAGEIRO B	67	Natural de Cedofeita- Porto e é luso canadiana. Reside no Porto. É viúva. Tem dois filhos. Licenciada em Ciências de Educação, Especialização em Ensino Especial. A profissão que exerceu foi como Coordenadora de Ensino Especial num Colégio Internacional. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Dança e Património Cultural. Gosta de viajar, dança folclórica, cinema, música desde clássica a hip hop. É membro do Clube Unesco do Porto. Gostava de poder praticar Tai Chi e fazer voluntariado. Considera que é uma pessoa comunicativa, empática e dedicada e gostava de ser mais organizada.
PASSAGEIRO C	81	Natural de Ancede- Baião. Reside em Matosinhos. É viúvo. Tem dois filhos e quatro netos. Tem o 12º ano de escolaridade. A profissão que exerceu foi no ramo do Comércio Industrial. Reformou-se aos 58 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Dança e Teatro. Gosta da natureza, música clássica e literatura portuguesa e de escrever. Considera que é uma pessoa atenta ao próximo, trabalhador e

		disponível e gostava de ser mais resiliente.
PASSAGEIRO D	79	Natural de Santo Ildefonso. Reside no Porto. É viúva. Tem dois filhos e três netos. Tem o 11º ano de escolaridade. A profissão que exerceu foi como Gerente Comercial e Hospedeira de Bordo. Reformou-se aos 58 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Dança, Ginástica, Informática e Internet. Gosta de música popular portuguesa e viajar. Considera que é uma pessoa amiga, disponível e honesta e gostava de ser mais tolerante.
PASSAGEIRO E	73	Natural de Valpaços. Reside em Matosinhos. É viúva. Tem dois filhos e três netos. Tem o 12º ano de escolaridade. A profissão que exerceu foi no âmbito da Direção Escolar. Reformou-se aos 65 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Dança, Inteligência Emocional e Informática. Gosta de ler e viajar. Considera que é uma pessoa humilde, amiga, sincera e gostava de ser mais flexível.
PASSAGEIRO F	77	Natural de Porto. Reside na Foz. É casado. Tem duas filhas, dois netos e um bisneto. Tem o 12º ano de escolaridade. A profissão que exerceu durante mais tempo foi a de Técnico de Eletrónica. Reformou-se aos 65 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Dança e História do Porto e frequenta o coro. Gosta de fotografia, tocar acordeão e de história da cidade do Porto. Considera que é uma pessoa resiliente, honesto, organizado e humilde e gostava de ser mais aventureiro.

Tabela 1- Caracterização dos participantes da ação 1

APÊNDICE F- PLANOS DOS ENCONTROS GRUPAIS DA AÇÃO 1

1. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº1 E Nº2

ENCONTRO DE GRUPO	
Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• 06 e 13 de março de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• 16h15-17h15
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• 6 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto.• Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais.• Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer o seu papel social e histórico.• Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade.• Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.• Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida.• Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos.• Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.• Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros.• Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem.• Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none"> Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none"> Computador, Impressora, Cadernos, Papel, Tesouras, Cola líquida, Micas, Separadores, Fita cola dupla face e Marcador preto.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
16h15	Construção do Portefólio 1 hora	Desenvolvimento: A orientadora começa por distribuir os cadernos (verde, amarelo, laranja, rosa, azul claro e azul escuro) e cada aluno/a deverá escolher um, de acordo com a sua preferência de cor e, posteriormente irão em conjunto construir os portefólios, decidindo para tal, em grupo, um mote que irá representar o projeto. Também para cada separador um tema a abordar, um elemento e/ou parte integrante do portefólio em que a família e/ou amigos/as possam colaborar, entre outros aspetos que possam eventualmente surgir no momento.

2. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº3

ENCONTRO DE GRUPO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• 28 de março de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• 16h-17h
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• 6 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto;• Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais;• Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer o seu papel social e histórico.• Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade.• Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.• Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida.• Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos.• Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.• Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros.• Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem.• Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none"> Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none"> Portefólios.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
16h	Conversa Intencional 1 hora	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar ao grupo, como vai a realização dos portefólios, se existem possíveis dúvidas ou sugestões ou alterações que gostassem de mencionar. Posteriormente, será para iniciar com o grupo uma conversa aprofundada onde se apresentarão, enumerando qualidades, gostos pessoais, interesses, entre outros aspetos que considerem relevantes serem ditos com o intuito do grupo ficar a conhecer-se melhor entre si. De seguida, abordar-se-á do portefólio a etapa de vida "Infância" que se dá até aos 12 anos de idade, onde a orientadora pede para cada elemento do grupo partilhar vivências ou aprendizagens marcantes da sua infância a fim de se perceber possíveis aspetos e até em comum que até então desconheciam uns dos outros.</p>

3. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº4

ENCONTRO DE GRUPO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• 11 de abril de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• 16h-17h
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• 6 alunos/caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto• Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais;• Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer o seu papel social e histórico.• Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade.• Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.• Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida.• Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos.• Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.• Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros.• Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem.• Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none"> Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none"> Portefólios.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
16h	<p>Conversa Intencional</p> <p>1 hora</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar ao grupo, como vai a realização dos portefólios, se existem possíveis dúvidas ou sugestões ou alterações que gostassem de mencionar. Posteriormente, será para iniciar com o grupo uma conversa aprofundada onde se abordar-se-á do portefólio a etapa de vida "Adolescência" que se dá até a partir dos 12 anos até aos 18 anos de idade, onde a orientadora pede para cada elemento do grupo partilhar vivências ou aprendizagens marcantes da sua adolescência a fim de se perceber possíveis aspetos e até em comum que até então desconheciam uns dos outros.</p>

4. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº5

ENCONTRO DE GRUPO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">▪ Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">▪ Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">▪ 24 de abril de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">▪ 16h-17h
Participantes	<ul style="list-style-type: none">▪ 6 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">▪ Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto;▪ Saliendar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais;▪ Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">▪ Reconhecer o seu papel social e histórico.▪ Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade.▪ Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.▪ Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida.▪ Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos.▪ Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.▪ Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros.▪ Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem.▪ Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none"> Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none"> Portefólios.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
16h	Conversa Intencional 1 hora	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar ao grupo, como vai a realização dos portefólios, se existem possíveis dúvidas ou sugestões ou alterações que gostassem de mencionar. Posteriormente, será para iniciar com o grupo uma conversa aprofundada onde se abordar-se-á do portefólio a fase da "Vida Adulta" que se dá até a partir dos 18 anos de idade, onde a orientadora pede para cada elemento do grupo partilhar vivências ou aprendizagens marcantes da sua vida adulta a fim de se perceber possíveis aspetos e até em comum que até então desconheciam uns dos outros.</p>

5. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº6

ENCONTRO DE GRUPO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">▪ Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">▪ Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">▪ 08 de maio de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">▪ 16h-17h
Participantes	<ul style="list-style-type: none">▪ 6 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">▪ Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto;▪ Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais;▪ Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">▪ Reconhecer o seu papel social e histórico.▪ Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade.▪ Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.▪ Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida.▪ Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos.▪ Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.▪ Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros.▪ Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem.▪ Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none"> Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none"> Portefólios.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
16h	<p>Conversa Intencional</p> <p>1 hora</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar ao grupo, como vai a realização dos portefólios, se existem possíveis dúvidas ou sugestões ou alterações que gostassem de mencionar. Posteriormente, será para iniciar com o grupo uma conversa aprofundada onde se abordar-se-á do portefólio a fase de vida que se encontram atualmente "Senioridade" que se dá até a partir dos 65 anos de idade, onde a orientadora pede para cada elemento do grupo partilhar vivências ou aprendizagens marcantes da sua vida adulta a fim de se perceber possíveis aspetos e até em comum que até então desconheciam uns dos outros.</p>

6. PLANO DE ENCONTRO DE GRUPO Nº7

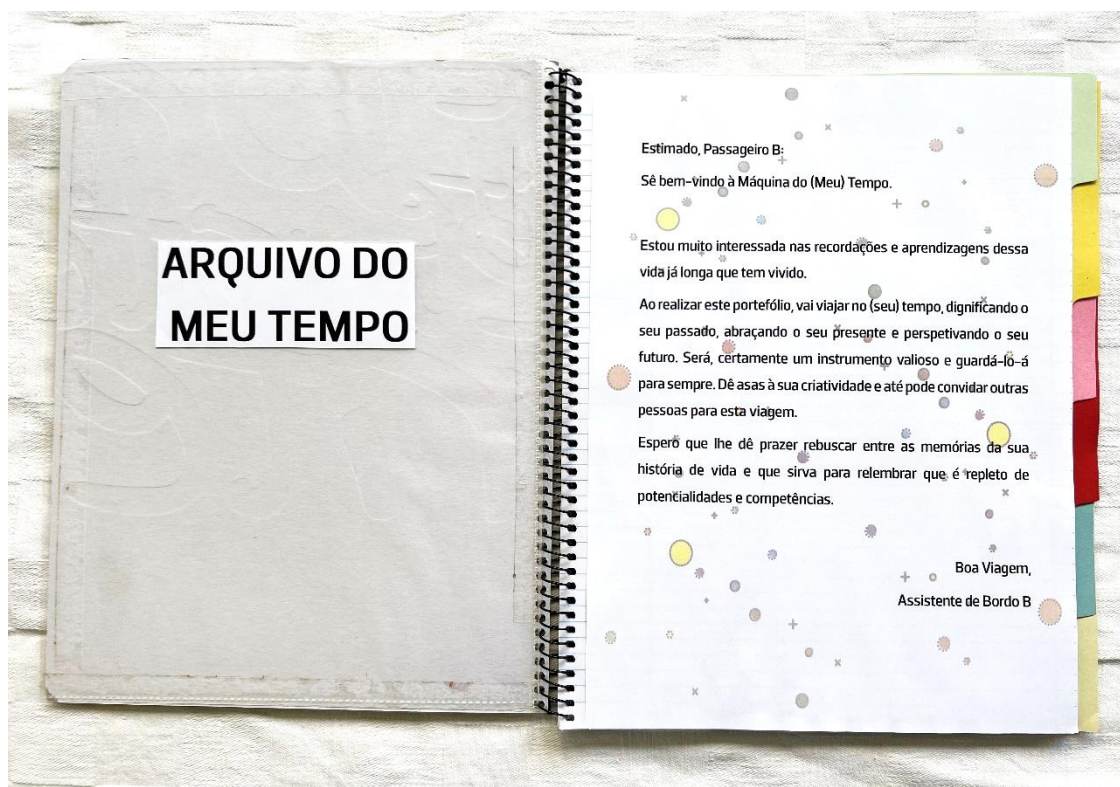
ENCONTRO DE GRUPO

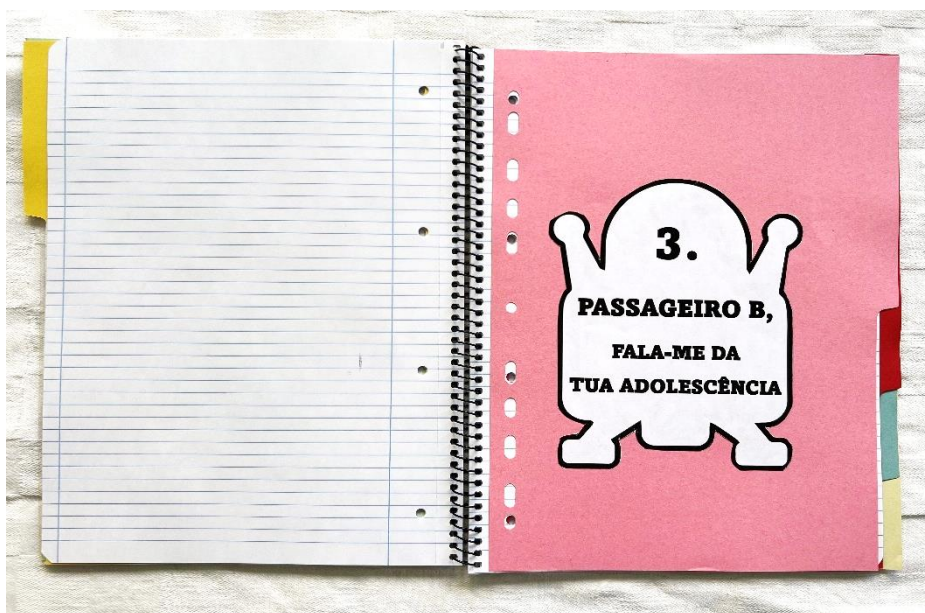
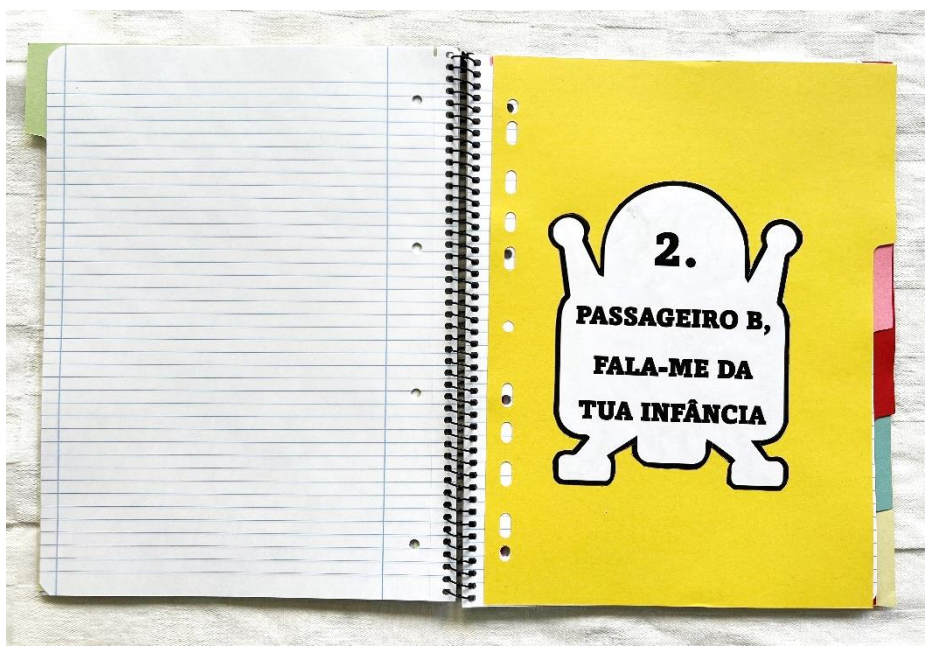
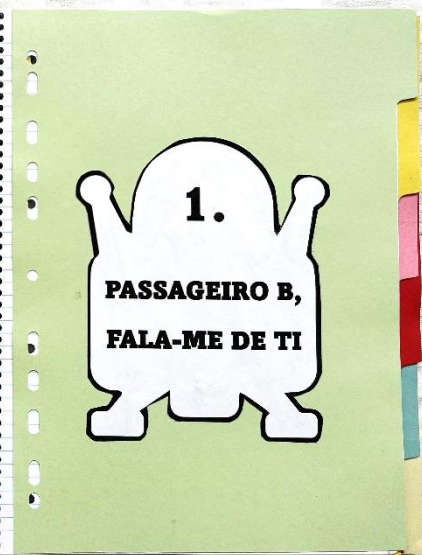
Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• 22 de maio de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• 16h-17h
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• 6 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a história de vida, de acordo com os papéis sociais e as identidades de cada adulto;• Salientar as aprendizagens do adulto em contextos formais, não formais e informais;• Partilhar as trajetórias e as experiências de cada adulto, numa perspetiva de construção coletiva do conhecimento.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer o seu papel social e histórico.• Compreender a importância das suas vivências na construção da sua identidade.• Agir socialmente valorizando a sua trajetória pessoal.• Identificar competências e aprendizagens a partir de experiências concretas de vida.• Reconhecer as competências adquiridas em diferentes contextos.• Atuar no quotidiano mobilizando as competências adquiridas ao longo da vida.• Evidenciar na sua história de vida momentos que expressam a sua capacidade de pensar, comunicar e transformar a sua vida e a dos outros.• Compreender a partilha de conhecimento como forma de aprendizagem.• Dar a conhecer a sua capacidade de sonhar e projetar o futuro.

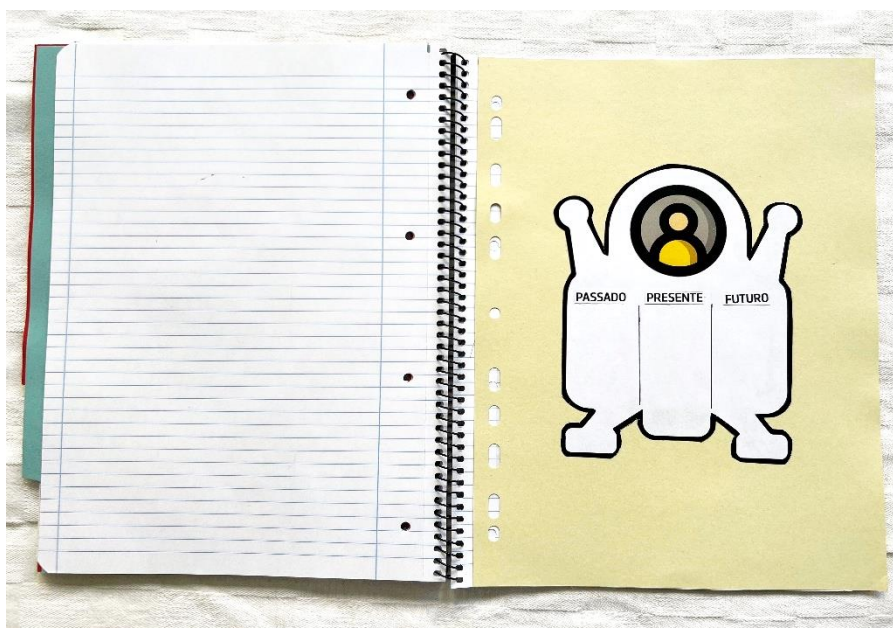
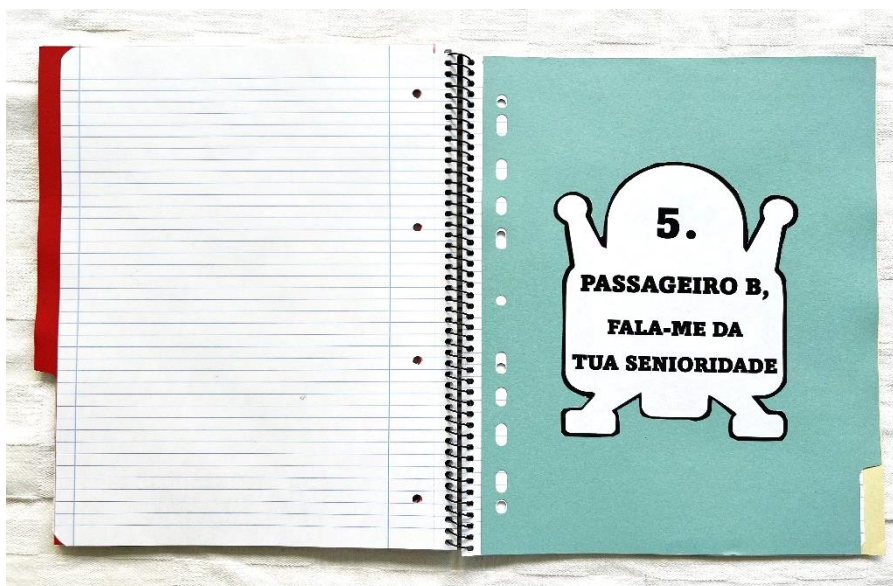
Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none"> Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none"> Portefólios.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

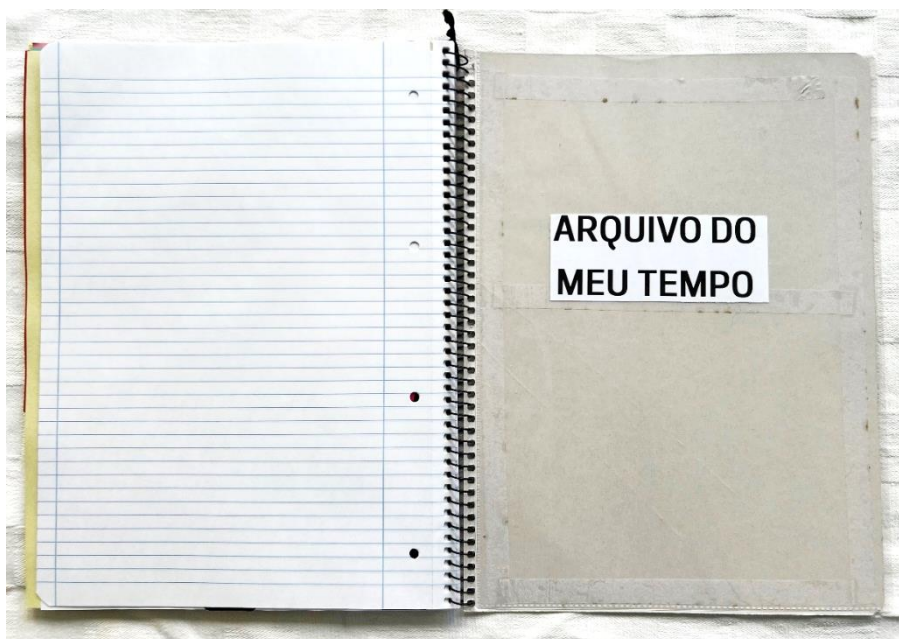
Hora	Exercício/Tempo	
16h	Conversa Intencional 1 hora	Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar ao grupo, como correu a realização dos portefólios, fazendo uma retrospectiva. Posteriormente, será para iniciar com o grupo uma conversa aprofundada, neste momento, como perspetivam o futuro, onde a orientadora pede para cada elemento do grupo partilhar sonhos, objetivos, aprendizagens ainda por realizar ou expetativas e inquietações que gostariam de mencionar e perceber possíveis aspetos e até em comum que até então desconheciam uns dos outros.

APÊNDICE G- REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO 1









APÊNDICE H- CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA AÇÃO 2

TURMA A		
NOME	IDADE	CARACTERIZAÇÃO
ALUNO A	70	Natural de Rito Tinto. Reside no Porto. É casado. Não tem filhos. Tem o 12 ^o ano. A profissão que exerceu foi Chefia Administrativa. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional e Teatro e pertence ao Coro. Gosta de passear e da natureza. Considera que tem um espírito reservado.
ALUNA B	79	Natural de Guimarães. Reside em Rio Tinto. É viúva. Tem um filho e um neto. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Serviço Social. Reformou-se aos 65 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e noutra Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inglês, Italiano e Informática. Gosta de praticar yoga, pintura, bordados, música e leitura. Considera que é reservada, mas é sociável e tem um temperamento controlado e um dos aspetos que gostava de melhorar era a ansiedade.
ALUNA C	69	Natural da Guarda. Reside no Porto. É viúva. Não tem filhos. Tem o Mestrado em Ensino Especial. A profissão que exerceu foi Professora de Ensino Especial. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de história e pintura. As suas qualidades são a criatividade, a sinceridade e a tolerância e um dos aspetos que gostava de melhorar era a autoconfiança.

ALUNO D	72	Natural de Rio de Janeiro. Reside no Porto. É divorciado. Tem três filhos e dois netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Engenheiro Civil. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional e História Universal. Gosta de leitura.
ALUNA E	70	Natural do Porto. Reside na Maia. É viúva. Tem um filho e um neto. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Professora de Ensino Secundário. Reformou-se aos 59 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de praticar yoga, ler, escrever, cinema, teatro, viajar, ir à praia e ver exposições. É locutora voluntária numa biblioteca do Porto. As suas principais qualidades são: trabalhadora, persistente e simpática e como aspetos a melhorar: deixar de sentir angústia por coisas de pouca importância.
ALUNA F	70	Natural do Porto. Reside no Porto. É viúva. Tem dois filhos e quatro netos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi na área administrativa. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional, História Universal e Dança. Gosta de ler, ouvir música e jogar no computador. Um dos aspetos a melhorar é tentar ser mais participativa nas aulas.
ALUNA G	74	Natural de Valpaços. Reside em Carracedo de Montenegro. É viúva. Tem dois filhos e três netos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi no âmbito da Direção Escolar. Reformou-se aos 63 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional e Dança. Gosta de praticar yoga, caminhadas e jogos. Um dos aspetos a melhorar é a autoestima.

ALUNA H	75	Natural do Porto. Reside em Paranhos. É viúva. Tem dois filhos e seis netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Professora do Ensino Primário. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional, Dança e pertence ao Coro. Gosta de ouvir música, ler e informática. As suas principais qualidades são: pontualidade, otimismo e humildade e um dos aspetos a melhorar é ser mais corajosa.
ALUNA I	78	Natural de Esposende. Reside no Porto. É viúva. Tem três filhos e quatro netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Professora do Ensino Secundário. Reformou-se aos 54 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ler.
ALUNA J	78	Natural de Braga. Reside em Leça do Balio. É viúva. Tem três filhos e quatro netos. Tem a quarta classe. A profissão que exerceu foi Auxiliar da Ação Educativa. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional e Informática. Gosta de praticar yoga e ouvir música. Considera-se muito sensível e não gosta de intrigas.
ALUNA K	78	Natural do Porto. Reside em Paranhos. É solteira. Não tem filhos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi como funcionária pública. Reformou-se aos 59 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional, História do Porto e Informática. Gosta de leitura. Considera que é sensível.
ALUNA L	87	Natural de Mogadouro. Reside no Amial. É casada. Tem dois filhos e cinco netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Bancária. Reformou-se aos 63 anos. Na Universidade Sénior frequenta a

		disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ler, caminhar e conviver. Considera que deveria ser mais arrumada.
ALUNO M	79	Natural de Esposende. Reside no Porto. É viúvo. Não tem filhos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Bancário. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta as disciplinas de Inteligência Emocional e Ciências da Natureza e do Homem. Gosta de escrever e de ler. Considera que tem as seguintes qualidades: confiança e foco e um dos aspetos que gostaria de melhorar era ser mais determinado.
ALUNA N	85	Natural de Braga. Reside no Porto. É casada. Tem três filhos e seis netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Professora do Ensino Primário. Reformou-se aos 58 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e Ginástica. Gosta de ler, ouvir música, cinema e viagens. As suas principais qualidades são: empatia, ajuda quem precisa sempre que é necessário e é de fácil relacionamento. Como aspetos que gostaria de melhorar destaca: aumentar a autoestima e a diminuição da ansiedade.
ALUNA O	81	Natural de Famalicão. Reside no Porto. É casada. Tem dois filhos e cinco netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Professora de Ensino Básico. Reformou-se aos 58 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e pertence ao Coro. Gosta de ler e escrever. Considera-se simpática, lutadora e resiliente e que deveria ser mais flexível.

Tabela 2- Caracterização dos participantes da turma A

TURMA B		
NOME	IDADE	CARACTERIZAÇÃO
ALUNA P	73	Natural do Porto. Reside no Porto. É casada. Tem três filhos e seis netos. Tem o 7º ano. A profissão que exerceu foi Analista Administrativa. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ir ao cinema e conviver. Considera-se resiliente e trabalhadora e que deveria melhorar a sua autoconfiança.
ALUNO Q	88	Natural de Coimbra. Reside no Porto. É viúvo. Tem dois filhos e cinco netos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi como Técnico Têxtil. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ler. Considera-se simpático e comunicativo e que deveria melhorar a sua participação nas aulas.
ALUNA R	67	Natural de Famalicão. Reside em Rio Tinto. É casada. Tem dois filhos e três netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Educadora de Infância. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e Sabedoria Universal. Gosta de ler e artesanato. Considera-se criativa e entusiasta, mas gostava de ser mais descontraída.
ALUNO S	73	Natural de Cedofeita. Reside no Porto. É casado. Tem um filho e um neto. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi Inspetor da Polícia Judiciária. Reformou-se aos 55 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ler e escrever. Considera-se sincero e amigo, mas gostava de melhorar a sua tolerância.

ALUNA T	75	Natural do Porto. Reside no Porto. É casada. Não tem filhos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Professora de Ensino Básico. Reformou-se aos 60 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e pertence ao Coro. Gosta de ler e escrever. Considera-se simpática, lutadora e resiliente e acha que deveria ser mais flexível.
ALUNA U	58	Natural do Porto. Reside no Porto. É casada. Tem um filho. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi de Gestora. Reformou-se aos 55 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e Sabedoria Universal. Gosta de jardinagem e faz voluntariado. Considera-se otimista, amiga, colaborante e confiante, lutadora e acha que deveria ser mais resiliente.
ALUNA V	71	Natural do Porto. Reside no Porto. É casada. Tem dois filhos e quatro netos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi Secretária. Reformou-se aos 58 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ler e ir ao cinema e faz voluntariado. Considera-se simpática, otimista e lutadora e acha que deveria ser mais flexível.
ALUNA W	75	Natural do Porto. Reside no Porto. É divorciada. Tem três filhos e três netos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi Técnica Auxiliar de Saúde. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional. Gosta de ler, passear, escrever, dançar e ir ao cinema. Considera-se otimista, alegre e divertida e considera que deveria ser menos pessimista e emotiva.
ALUNA X	72	Natural do Porto. Reside no Porto. É casada. Tem um filho e dois netos. Tem o 12º ano. A profissão que exerceu foi Gerente Comercial. Reformou-se aos 66

		anos. Na Universidade Sénior frequenta a Inteligência Emocional. Gosta de ir ao cinema e ir à hidroginástica. Considera-se simpática, e considera que deveria ser mais serena.
ALUNA Y	75	Natural de Rio de Janeiro. Reside no Porto. É casada. Tem dois filhos e três netos. Tem Licenciatura. A profissão que exerceu foi Educadora de Infância. Reformou-se aos 66 anos. Na Universidade Sénior frequenta a disciplina de Inteligência Emocional e Dança. Gosta de ler, dançar e ouvir música. Considera-se simpática, confiante e empática, mas gostava de ser mais persistente.

Tabela 3- Caracterização dos participantes da turma B

APÊNDICE I- PLANOS DE SESSÕES DA AÇÃO 2

1. PLANO DE SESSÃO Nº1

PLANO DE SESSÃO	
Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 13 de março e Turma B- 16 de março de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 14h15–15h15/ Turma B- 14h30–15h30
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 15; Turma B-10 alunos/ascaso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar as relações afetivas entre o grupo.• Estimular o espírito crítico e o sentido de grupo.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar a importância de estar e agir em grupo.• Compreender a importância da interajuda.• Assumir uma postura ativa face ao grupo.• Motivar e encorajar o outro à participação coletiva.• Identificar e compreender as diferentes visões presentes no grupo.• Analisar factos e formar opinião.• Desenvolver a empatia face ao outro.
Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none">• Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none">• Computador, colunas, tela para projeção, CD de música, canetas, saco e post-its, caixa da partilha e placas para a avaliação
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none">• Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
A- 14h15	Aqui e Agora	
B- 14h30	10 minutos (tempo de atividade pode variar)	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por convidar os/as alunos/as a realizarem primeiramente um aquecimento, sentarem-se comodamente nas cadeiras disponibilizadas e dá as seguintes informações, ao som de uma música. Fechem os olhos e mantenham-se numa posição que vos deixe confortáveis e, ao mesmo tempo, seja correta. Façam duas ou três respirações, inspirem profundamente e expirem alongadamente, expelindo todas as tensões. Pousem a vossa atenção no vai e vem da respiração, sem se deixarem levar pelos vossos pensamentos. E agora contem as respirações, inspira e expira conta 1, inspira e expira conta 2 e assim sucessivamente. Sempre que surgirem pensamentos que desviem a vossa atenção, deixem-nos de lado e voltem a focar-se na respiração. Não lutem contra os vossos pensamentos, relativamente ao passado, pois eles já passaram, nem contra os pensamentos relativos ao futuro, pois eles ainda não aconteceram. A única realidade é este momento, a vossa respiração. Pensem agora em algo que vos deixe gratos, sem especulações e sem se deixarem levar pelos vossos pensamentos; deixem apenas que o sentimento de gratidão nasça em vocês e se desenvolva, deixando-o ocupar espaço na vossa consciência. Se forem levados pelos vossos pensamentos, tragam novamente a vossa atenção para o sentimento de gratidão. Lembrem-se de outra coisa que vos faça sentirem-se gratos. À medida que se forem sentindo mais gratos, irá surgir na vossa mente mais e mais razões para se sentirem gratos. Sintam-se gratos por tudo aquilo de bom que vos aconteceu, por todos aqueles que vos ajudaram, por todas as situações desafiantes que vos obrigaram a mudar e fizeram de vocês uma pessoa melhor. Compreendam que todas as coisas são boas e más, todas as pessoas que vos ajudaram ou constituíram um obstáculo, fizeram de vocês o que são hoje e por isso sintam-se gratos. Relaxem uns segundos, sem se focarem em nada. Inspirem profundamente e ao expirar voltem, estiquem-se e lentamente abram os olhos. Após isto, a orientadora deverá perguntar</p>

		<p>ao grupo como se sentiu com a experiência e explicar em que é que esta consiste, dizendo: Acabaram de realizar uma das várias práticas de mindfulness que, segundo Vasco Gaspar (2018), é “a capacidade de estarmos totalmente presentes aqui e agora, conscientes não só do que se passa no nosso interior, mas também do que se passa ao nosso redor, com uma atitude de curiosidade e aceitação”.</p>
<p>A- 14h25 B-14h40</p>	<p>A Frase 20 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Neste exercício, a orientadora irá junto de cada participante e convida-o/a a tirar do saco um papel à sorte e irá ler em voz alta a frase (Apêndice 1) que lhe saiu e posteriormente irá ser comentada em grande grupo, de forma a perceber o impacto que a frase tem para si e para o grupo. O papel da orientadora será de esclarecimento de possíveis dúvidas que possam surgir, bem como estar presente no grupo e participar no desenvolvimento do exercício.</p>
<p>A-14h45 B- 15h</p>	<p>Curtas- Metragens 20 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar a turma com uma pergunta de reflexão: As emoções são contagiosas? Será o ponto de partida para as curtas-metragens (Apêndice 2) que o grupo irá visualizar com atenção para, no final se discutir em grupo a mensagem que cada uma a seu ver pretende transmitir.</p> <p>Na primeira curta-metragem “Snack Attack” ilustra como, por vezes, cometemos erros nos nossos julgamentos e não devemos agir pelo ímpeto das nossas emoções, sem avaliar muito bem a situação.</p> <p>Verastegui, E. (2016). <i>Snack Attack</i>. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I&ab_channel=EduardoVerastegui (consultado a 17 de fevereiro de 2023).</p> <p>Já na segunda curta-metragem “The Bridge” mostra as competências socioemocionais que devem ser desenvolvidas pelos personagens na cena 1 que são a comunicação, a empatia e a responsabilidade para com o outro. Claramente os personagens são egoístas e pensam apenas em si próprio, não querendo nem ouvir os animais menores, achando que podem resolver o problema da passagem na força física quando, na verdade, poderiam ter colocado as suas habilidades para a resolução do caso.</p>

		<p>Na cena 2 onde os personagens menores que tentaram conversar com os maiores para a resolução e são maltratados, agem de forma confiante, com foco e persistência; já que não foram ouvidos, resolvem ter a iniciativa para agir de forma que consigam realizar a travessia da ponte. Além das habilidades já citadas, destaca-se também a colaboração, a criatividade e a resiliência no ato dos personagens.</p> <p>Curtas Metragens. (2013). <i>The bridge</i>. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=y_zhlpjgJ8Y&ab_channel=CurtasMetragens%E2%84%A2 (consultado a 17 de fevereiro de 2023).</p>
A-15h05 B-15h20	<p>Avaliação</p> <p>10 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Para que a reflexão não seja como o habitual, a orientadora vai distribuir por todos os membros do grupo uma placa em forma de "like" pintada num lado de verde e noutro de vermelho (Apêndice 3).</p> <p>A orientadora irá perguntar uma série de questões relacionadas com a sessão (Apêndice 4), às quais o grupo vai responder consoante a sua opinião, ou seja, se quiserem responder afirmativamente à questão, levantam o "like" virado para cima com a cor verde e se quiserem responder negativamente levantam o "like" virado para baixo com a cor vermelha. Sempre que responderem afirmativamente ou negativamente, os vários membros do grupo vão ter a oportunidade de justificar, assim como também terão tempo para acrescentar o que acharem necessário ao que foi dito acerca da pertinência dos exercícios propostos durante a sessão e sobre a realização e o decorrer da mesma, escrevendo um comentário ou sugestão para colocar na caixa da partilha (Apêndice 5).</p>

APÊNDICES

APÊNDICE 1- FRASES

"É preciso ter calma e empatia e persistir diante das frustrações para conseguir viver bem no amor, ser feliz com a família e vencer na vida profissional."

(Daniel Goleman)

"Cuide de suas próprias emoções e nunca as subestime."

(Robert Henri)

"Quanto mais inteligência social tiver, mais feliz e forte será, e melhores relações pessoais terá."

(Daniel Goleman)

"Não tenha medo de seus medos. Não estão aí para assustar. Estão aí para fazer você saber que algo vale a pena."

(C. JoyBell C.)

"Como seres humanos, todos queremos ser felizes e livres da miséria, todos aprendemos que a chave para a felicidade é a paz interior. Os maiores obstáculos à paz interior são as emoções perturbadoras como raiva, o apego, o medo e a desconfiança, enquanto o amor e a compaixão são as fontes de paz e felicidade."

(Dalai Lama)

"A autoconsciência é a base da inteligência emocional"

(Daniel Goleman)

"Não é o stress que nos faz cair, mas sim como respondemos às situações de stress."

(Wayde Goodall)

"A confiança, como a arte, nunca tem todas as respostas, mas está aberta a todas as perguntas."

(Earl Gray Stevens)

"Perceber o que as pessoas sentem sem que elas o digam constitui a essência da empatia."

(Daniel Goleman)

"Toda aprendizagem tem uma base emocional."

(Platão)

"Somos perigosos quando não temos consciência de nossa responsabilidade pela forma como nos comportamos, pensamos e sentimos."

(Marshall B. Rosenberg)

"O curioso paradoxo é que, quando me aceito como sou, posso mudar."

(Carl R. Rogers)

"As pessoas tendem a ser mais emocionalmente inteligentes à medida que crescem e amadurecem."

(Daniel Goleman)

"Com a atitude certa e uma boa dose de confiança qualquer coisa será alcançada."

(Lao Tsé)

"Conhecer-se a si mesmo é o começo de toda a sabedoria."

(Aristóteles)

"Sentir as emoções é o que torna a nossa vida rica."

(Daniel Goleman)

"Cada emoção tem seu lugar, mas não deve interferir com a ação adequada."

(Susan Oakey-Baker)

"Um pré-requisito para a empatia é simplesmente prestar atenção às emoções dos demais."

(Daniel Goleman)

"As emoções são uma fonte crítica de informação para aprender."

(Joseph LeDoux)

"As pessoas com altos níveis de esperança têm certos traços comuns, entre eles o poder de se auto motivar, e sentir-se com recursos suficientes para encontrar meios de atingir os seus objetivos, ter flexibilidade bastante para encontrar meios diferentes de chegar às metas".

(Daniel Goleman)

APÊNDICE 2- CURTAS METRAGENS



Figura 1- Curta metragem *Snack Attack*



Figura 2- Curta metragem *A Ponte*

APÊNDICE 3- AVALIAÇÃO (PLACA MÃOS)



Figura 3- Instrumento para a avaliação da sessão

APÊNDICE 4- QUESTÕES DE AVALIAÇÃO

- 1- Gostaram da sessão de hoje?
- 2- Um dos objetivos desta sessão poderá ser incidir na importância de outrem na nossa vida?
- 3- A certa altura, no decorrer da sessão, sentiram-se cansados/desmotivados para a participação na mesma?
- 4- Sentiram dificuldade na realização de algum exercício?
- 5- Os exercícios foram bem explicados pela orientadora?
- 6- Consideram-se portadores de espírito crítico?
- 7- Durante a aula tiveram a oportunidade de o pôr em prática?
- 8- As relações afetivas entre o grupo são coesas?
- 9- Sentem-se confiantes para expor o vosso ponto de vista à frente do grande grupo?
- 10- Têm dificuldades em trabalhar com alguns elementos específicos do grupo?
- 11- Acharam pertinente esta sessão?

APÊNDICE 5-CAIXA DA PARTILHA



Figura 4- Caixa da partilha

2. PLANO DE SESSÃO Nº2

PLANO DE SESSÃO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">▪ Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">▪ Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">▪ Turma A- 27 de março e Turma B- 30 de março de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">▪ Turma A- 14h15-15h15./Turma B- 14h30-15h30
Participantes	<ul style="list-style-type: none">▪ Turma A- 15; Turma B-10 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">▪ Potenciar as relações afetivas entre o grupo.▪ Estimular o espírito crítico e o sentido de grupo.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">▪ Identificar a importância de estar e agir em grupo.▪ Compreender a importância da interajuda.▪ Assumir uma postura ativa face ao grupo.▪ Motivar e encorajar o outro à participação coletiva.▪ Identificar e compreender as diferentes visões presentes no grupo.▪ Analisar factos e formar opinião.▪ Desenvolver a empatia face ao outro.
Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none">▪ Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none">▪ Computador, tela para projeção, canetas, folhas, livro, post-its, caixa da partilha e placas para a avaliação.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none">▪ Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
<p>A- 14h15</p> <p>B- 14h30</p>	<p>Levanta A Mão Quem...</p> <p>10 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Primeiro irá ser realizado um aquecimento com os/as alunos/as devidamente sentados/as nos seus lugares e a orientadora irá colocar algumas questões sobre o grupo para se conhecerem melhor entre si, como por exemplo: levanta a mão quem exerceu a profissão de professor/a; levanta a mão quem vive no Porto; levanta a mão quem já passou por um momento de grande ansiedade; levanta a mão quem já fez ou faz voluntariado e assim sucessivamente.</p> <p>Deste modo, no decorrer da atividade os/as alunos/as também podem colocar questões, se assim o desejarem.</p>
<p>A- 14h25</p> <p>B-14h40</p>	<p>De Que Cor É...</p> <p>20 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Neste exercício, a orientadora apresentará um livro (Apêndice 1) "De que cor é um beijinho?" de Rocio Bonilla, com vista a alguns alunos/as lerem a história para a restante turma e posteriormente, será para ser comentada em grande grupo. Esta história servirá para ser o ponto de partida para abordar as seguintes emoções: alegria, tristeza, raiva, repulsa e medo, e poderem atribuir a cada emoção uma cor, com o objetivo de o grupo partilhar momentos em que já experienciou cada uma destas emoções.</p>
<p>A-14h45</p> <p>B- 15h</p>	<p>A Ansiedade</p> <p>20 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por questionar a turma de que forma a ansiedade pode interferir no nosso bem-estar, com o intuito de dar continuidade ao tema que o Docente V. começou na aula anterior, de forma a apelar à discussão em grupo e seguidamente realizar, com a turma, um teste ao seu nível de ansiedade (Apêndice 2), mostrando alguns sinais prováveis, de forma a perceber em que patamar cada um se encontra e alertar para possíveis indicadores de ansiedade, usando como recurso o seguinte vídeo.</p> <p>Ansiedade Generalizada. (2017). <i>Teste ansiedade</i>. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=LRzCRNeto1s&ab_channel=AnsiedadeGeneralizada (consultado a 21 de março de 2023).</p>

A-15h05	Avaliação	Desenvolvimento: A orientadora começa por distribuir a todos os membros do grupo uma placa em forma de "like" pintada num lado de verde e noutro de vermelho (Apêndice 3).
B-15h20	10 minutos (tempo de atividade pode variar)	A orientadora irá perguntar uma série de questões relacionadas com a sessão, às quais o grupo vai responder, consoante a sua opinião, ou seja: se quiserem responder afirmativamente à questão, levantam o "like" virado para cima com a cor verde e, se quiserem responder negativamente, levantam o "like" virado para baixo com a cor vermelha. Sempre que responderem afirmativamente ou negativamente, os vários membros do grupo vão ter a oportunidade de justificar, assim como também terão tempo para acrescentar o que acharem necessário ao que foi dito acerca da pertinência dos exercícios propostos durante a sessão e sobre a realização e o decorrer da mesma, escrevendo um comentário ou sugestão para colocar na caixa da partilha (Apêndice 4).

APÊNDICES

APÊNDICE 1- LIVRO



Figura1- Livro

TESTE: NÍVEL DE ANSIEDADE

A) Não consigo concentrar-me com facilidade.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

B) Costumo olhar sempre para o lado ruim das situações e, inclusive, antecipo coisas negativas em relação às positivas.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

C) Costumo ter falhas de memória.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

D) Costumo ter pensamentos negativos.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

E) Tomar decisões é difícil para mim.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

F) Costumo comer para melhorar a minha ansiedade.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

G) Costumo evitar muitas situações ao invés de enfrentá-las.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

H) Tenho tiques nervosos, mexo muito as pernas ou roo as unhas.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

I) É muito difícil dormir à noite.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

J) Costumo chorar muito.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

K) Costumo ter sensações de angústia ou apreensão.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

L) Percebo que estou inquieto/a ou nervoso/a.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

M) Chego cansado/a ao final do dia.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

N) Quase todos os dias sinto dor de cabeça, pescoço ou nas costas.

- Nunca (0 pontos)
- Poucas vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Sempre (4 pontos)

TOTAL:

- **0 a 18 Pontos– Ausência de ansiedade**
É possível que em algumas ocasiões sinta-se mais nervoso/a do que o habitual, mas a sua resposta perante situações de ansiedade é adequada e dentro do normal.
- **16 a 36 Pontos– Nível de ansiedade leve e moderada**
Ainda está dentro do limite da normalidade, mas é preciso ter cuidado, porque apesar de não ser um nível elevado pode desenvolver caso não sejam estabelecidos limites, principalmente frente a algum problema ou sobrecarga. Portanto é preciso ter atenção, pensar mais na sua saúde e na necessidade de controlar as suas emoções.
- **37 a 54 Pontos–Ansiedade alta**
Cuidado! Os seus níveis de ansiedade estão muito altos! É hora de fazer mudanças, movimentar-se e conscientizar-se de que existem muitos aspetos na sua vida que precisam de melhorar para que isso não se reflita na sua saúde.

APÊNDICE 3- AVALIAÇÃO (PLACA MÃOS)



Figura 2- Instrumento para a avaliação da sessão

APÊNDICE 4-CAIXA DA PARTILHA



Figura 3- Caixa da partilha

3. PLANO DE SESSÃO Nº3

PLANO DE SESSÃO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 17 de abril e Turma B- 27 de abril de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 14h15-15h15 / Turma B- 14h30-15h30
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 15; Turma B-10 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar as relações afetivas entre o grupo.• Estimular o espírito crítico e o sentido de grupo.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar a importância de estar e agir em grupo.• Compreender a importância da interajuda.• Assumir uma postura ativa face ao grupo.• Motivar e encorajar o outro à participação coletiva.• Identificar e compreender as diferentes visões presentes no grupo.• Analisar factos e formar opinião.• Desenvolver a empatia face ao outro.
Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none">• Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none">• Computador, tela para projeção, coluna de música com projeção de luzes, folhas brancas, guaches, pincéis, canetas, post-its, caixa da partilha e placas para a avaliação.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none">• Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
<p>A-14h15</p> <p>B-14h30</p>	<p>Demonstra O Que Sentes</p> <p>10 minutos</p> <p>(tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Primeiramente irá ser realizado um aquecimento onde todos os/as alunos/as devem circular pela sala ao som de uma determinada música "Quero é Viver" interpretada por Sara Correia. A orientadora, ao longo do exercício, deverá pausar a música e solicitar ao grupo que se cumprimentem de uma forma criativa, com diferentes partes do corpo: mãos, pés, braços, joelhos, entre outros aspetos. No final discutir-se-á, em grupo, como se sentiram ao realizar este aquecimento e se se promoveu a interação e a espontaneidade entre todos.</p>
<p>A-14h25</p> <p>B-14h40</p>	<p>Pintura Abstrata</p> <p>20 minutos</p> <p>(tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Neste exercício, após a orientadora ter distribuído os guaches, os/as alunos/as irão deixar cair sobre a folha branca algumas gotas de tintas de cor à sua escolha, de forma a ficarem distanciadas e intercaladas pela folha de papel. Depois irão dobrar a folha ao meio de forma a espalhar a tinta. Quando esta tarefa se der por terminada, abrirão a folha e observarão a pintura e, com base na perceção individual de cada um/a irão revelar ao grupo o que vêm na folha e que emoções/sentimentos (alegria, tristeza, medo, repulsa, raiva, ansiedade, entre outras..), estão presentes na sua pintura, mostrando como se sentem.</p>
<p>A-14h45</p> <p>B-15h</p>	<p>A Caminhada das Emoções</p> <p>20 minutos</p> <p>(tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Neste exercício, os participantes estarão ao fundo da sala alinhados lado a lado e, deste modo, a orientadora irá junto de cada elemento e convida-o a tirar à sorte um papel, sem mostrar/dizer aos/as colegas de turma, que contém alguns tópicos sobre uma pessoa fictícia (Apêndice 1) que terá de encarnar ao longo da atividade. Seguidamente, a orientadora explica que irá ler algumas afirmações (Apêndice 2) cujo tema é sobre as vantagens e desvantagens sociais e que, conforme as informações que têm acerca dessa pessoa, terão de perceber se podem dar um passo para frente ou permanecer no respetivo lugar.</p>

		<p>Neste sentido, no fim da caminhada, vai notar-se que alguns elementos do grupo avançaram mais do que outros e, desta forma, será pedido a cada participante que partilhe com a turma a sua personagem fictícia e os motivos de terem avançado mais, menos ou pouco neste exercício e partilhar até aspetos em comum com a personagem desenvolvendo a sua empatia. Por fim, irão debater e refletir sobre uma imagem (Apêndice 3) com uma mensagem alusiva ao tema apresentado. O papel da orientadora será de esclarecimento de possíveis dúvidas, bem como visualizar se o exercício está a ser bem desenvolvido.</p>
<p>A-15h05 B-15h20</p>	<p>Avaliação 10 minutos (tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora vai distribuir por todos os membros do grupo uma placa em forma de "like" pintada num lado de verde e noutro de vermelho (Apêndice 4).</p> <p>A orientadora irá perguntar uma série de questões relacionadas com a sessão, às quais o grupo vai responder, consoante a sua opinião, ou seja: se quiserem responder afirmativamente à questão, levantam o "like" virado para cima com a cor verde e, se quiserem responder negativamente, levantam o "like" virado para baixo com a cor vermelha. Sempre que responderem afirmativamente ou negativamente, os vários membros do grupo vão ter a oportunidade de justificar, assim como também terão tempo para acrescentar o que acharem necessário ao que foi dito acerca da pertinência dos exercícios propostos durante a sessão e sobre a realização e o decorrer da mesma, escrevendo um comentário ou sugestão para colocar na caixa da partilha (Apêndice 5).</p>

APÊNDICES

APÊNDICE 1- LISTA DE PERSONAGENS

CATEGORIA DE JOVENS ADULTOS:

JOVEM ADULTO (Rapaz, 18 anos e com cancro do pulmão)

JOVEM ADULTO (Rapariga, 21 anos, trabalhadora/estudante e a viver sozinha)

JOVEM ADULTO (Rapariga, 19 anos, sofre de bulimia o que a levou a abandonar os estudos)

JOVEM ADULTO (Rapaz, 27 anos, Engenheiro Informático e tem três filhos)

JOVEM ADULTO (Rapariga, 23 anos, Esteticista e consumidora compulsiva)

CATEGORIA DE ADULTOS:

ADULTO (Homem, 40 anos, Segurança de um Centro Comercial e vive com um companheiro que não trabalha)

ADULTO (Mulher, 45 anos, Educadora Social, casada e com duas filhas adotivas)

ADULTO (Homem, 51 anos, tem o 9º ano e Ex-Prisionário)

ADULTO (Mulher, 59 anos, solteira e Professora Universitária)

ADULTO (Homem, 60 anos, vítima de violência doméstica pela mulher)

CATEGORIA DE PESSOAS IDOSAS:

PESSOA IDOSA (Mulher, 68 anos, Reformada e faz voluntariado num Hospital)

PESSOA IDOSA (Homem, 70 anos, Bancário-Reformado e frequenta uma Universidade Sénior)

PESSOA IDOSA (Mulher, 72 anos e cuidadora informal do marido com Alzheimer)

PESSOA IDOSA (Homem, 85 anos, viúvo, frequenta um Centro de Dia e utiliza bengala)

PESSOA IDOSA (Mulher, 90 anos, reside numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e utiliza andarilho)

APÊNDICE 2- LISTA DE AFIRMAÇÕES

AFIRMAÇÕES:

- 1- Se já teve de escolher entre a carreira profissional e ter filhos, dê um passo à frente.
- 2- Se veio de um contexto familiar que lhe dava apoio nos seus ideais e ambições, dê um passo à frente.
- 3- Se pode "fazer férias" /viajar anualmente, dê um passo à frente.
- 4- Se já sofreu ou sofre de qualquer tipo de violência/abuso, dê um passo à frente.
- 5- Se já teve ou tem alguma doença grave, dê um passo à frente.
- 6- Se teve ou tem um segundo emprego para fazer face às despesas domésticas, dê um passo à frente.
- 7- Se já feriram as suas suscetibilidades, tendo por base a sua orientação sexual, dê um passo à frente.
- 8- Se acha que tem uma boa autoestima, dê um passo à frente.
- 9- Se tem dificuldade em realizar as suas atividades de vida diária, dê um passo à frente.
- 10- Se acha que nunca perdeu o emprego ou oportunidade somente pelo seu género ou outra característica, dê um passo à frente.
- 11- Se pensa que tem as mesmas oportunidades que tem qualquer cidadão, dê um passo à frente.
- 12- Se acha que se sente respeitado(a) e tem poder de decisão de escolha, dê um passo à frente.
- 13- Se sente solidão ou isolamento social, dê um passo à frente.
- 14- Se já houve na sua vida alguma situação de discriminação, dê um passo à frente.
- 15- Se sente que gasta/compra mais do que necessita, dê um passo à frente.
- 16- Se acha que recebe monetariamente o suficiente para orientar a sua vida, dê um passo à frente.
- 17- Se sente que precisa de ajuda, mas não sabe a quem recorrer, dê um passo à frente.
- 18- Se seria capaz de sair do seu País, dê um passo à frente.
- 19- Se é favor da adoção independentemente da orientação sexual, dê um passo à frente.
- 20- Se acha importante fazer voluntariado, dê um passo à frente.
- 21- Se pensa que deveria haver mais igualdade na nossa sociedade, dê um passo à frente.



NÃO É NORMAL
DEIXAR AS COISAS MAL. NÃO QUERER EVOLUIR.
DEIXAR ANDAR. NÃO É NORMAL. NÃO QUERER OUVIR, NÃO QUERER SABER, IGNORAR OU CONTACTUAR.
NÃO É NORMAL NÃO SABER, TERCEDEBER OU ACEITAR QUE "NÃO" É "NÃO". NÃO É NORMAL **FORÇAR, PRESSIONAR, CHANTAGEAR.** NÃO É NORMAL **ASSEDIAAR, AMEAÇAR, ASSUSTAR.** NÃO É NORMAL **AGREDIR, HUMILHAR, VIOLAR.** NÃO É NORMAL HAVER TANTAS VÍTIMAS, POR ANO, POR MÊS, POR DIA, POR HORA. NÃO É NORMAL HOMENS ESTAREM CONTRA AS MULHERES, NEM MULHERES CONTRA HOMENS, TÃO POUCO O É HOMENS CONTRA HOMENS OU MULHERES CONTRA MULHERES.
NÃO É NORMAL **CONFUNDIR OPINIÕES COM VERDADES OU IDEIAS COM FACTOS.** NÃO É NORMAL SER DO CONTRA APENAS POR SER, NEM SER A FAVOR SÓ PORQUE SIM, NÃO É NORMAL **NÃO PENSAR PELA PRÓPRIA CABEÇA, NEM PENSAR APENAS SOZINHO.** NÃO É NORMAL NASCER ENSINADO, NEM NÃO QUERER APRENDER, NÃO É NORMAL **CRIANÇAS** NÃO SABEREM O QUE É **IGUALDADE DE GÉNERO, NEM JOVENS, NEM ADULTOS.** NÃO É NORMAL SABER E NÃO QUERER LUTAR POR ELA, NÃO É NORMAL SER DEMASIADO IMSENSÍVEL, NÃO TER EMPATIA, SER TÃO EGOÍSTA.
NÃO É NORMAL UM ASSUNTO TÃO CERTO TER UM CAMINHO TÃO DIFÍCIL. NÃO É NORMAL ACEITAR QUE O NORMAL SEJA UMA ANORMALIDADE.
NÃO É NORMAL, MAS ACONTECE.
E ISSO TEM DE MUDAR. #NÃO É NORMAL

Figura 1-Mensagem para debate e reflexão em grupo

APÊNDICE 4- AVALIAÇÃO (PLACA MÃOS)



Figura.2-Instrumento para a avaliação da sessão

APÊNDICE 5-CAIXA DA PARTILHA



Figura 3-Caixa da partilha

4. PLANO DE SESSÃO Nº4

PLANO DE SESSÃO

Orientadora	<ul style="list-style-type: none">• Beatriz Jales
Local	<ul style="list-style-type: none">• Universidade Sénior
Data	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 15 de maio e Turma B- 25 maio de 2023
Horário	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 14h15–15h15 / Turma B- 14h30–15h30
Participantes	<ul style="list-style-type: none">• Turma A- 15; Turma B- 10 alunos/as caso compareçam todos/as à sessão
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar as relações afetivas entre o grupo.• Estimular o espírito crítico e o sentido de grupo.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar a importância de estar e agir em grupo.• Compreender a importância da interajuda.• Assumir uma postura ativa face ao grupo.• Motivar e encorajar o outro à participação coletiva.• Identificar e compreender as diferentes visões presentes no grupo.• Analisar factos e formar opinião.• Desenvolver a empatia face ao outro.
Necessidades Logísticas	<ul style="list-style-type: none">• Sala com mesas e cadeiras organizadas de forma adequada para a realização dos diferentes exercícios.
Material Necessário	<ul style="list-style-type: none">• Computador, tela para projeção, coluna de música com projeção de luzes, folhas brancas, folhas de jornal, canetas, post-its, caixa da partilha e placas para a avaliação.
Resultados esperados da Sessão	<ul style="list-style-type: none">• Que os objetivos propostos sejam concretizados e os horários estipulados cumpridos.

Hora	Exercício/Tempo	
<p>A-14h15</p> <p>B-14h30</p>	<p>Recordar é Viver</p> <p>10 minutos</p> <p>(tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por mostrar algumas fotografias que foram sendo tiradas ao longo das sessões para voltar a recordar com os/as alunos/as os vários exercícios de dinâmica de grupo, com o intuito de refletirem e dialogarem, uns com os outros, os momentos mais marcantes para cada um/a.</p>
<p>A-14h25</p> <p>B-14h40</p>	<p>Como te Sentes?</p> <p>20 minutos</p> <p>(tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: A orientadora começa por distribuir uma folha branca a cada elemento da turma. Cada folha contém a figura de uma mão, um pé, um coração e um rosto (Apêndice 1). Ao lado de cada figura, está a informação relativa aquilo que é pretendido que seja escrito dentro de cada figura. Na figura da mão pretende-se que o/a aluno/a escreva aquilo que ainda tem para oferecer à turma; no pé pretende-se que o aluno/a escreva aquilo que o grupo lhe tem proporcionado para a sua própria caminhada nesta disciplina e nestas sessões; no coração devem escrever o sentimento que têm em relação ao grupo e por último, no rosto, aquilo que ainda falta ser trabalhado com o grupo. No final, cada pessoa deve partilhar aquilo que escreveu em cada figura.</p>
<p>A-14h45</p> <p>B-15h</p>	<p>Ilha do Tesouro</p> <p>20 minutos</p> <p>(tempo de atividade pode variar)</p>	<p>Desenvolvimento: Neste exercício, os participantes estarão ao fundo da sala, alinhados lado a lado e, deste modo, a orientadora irá junto de cada aluno/a e entregará uma folha de jornal a cada elemento da turma. Numa das extremidades da sala deve estar colocada uma saca com o dito "tesouro" no seu interior.</p> <p>Seguidamente, os/as participantes deverão deslocar-se por cima das folhas de jornal e usá-las como recurso para chegar ao tesouro. Existem apenas duas regras que os/as alunos/as devem ter em conta: não podem rasgar o papel, nem colocar os pés no chão.</p> <p>No decorrer do exercício, os/as alunos/as deverão compreender que não conseguem realizar o exercício individualmente, mas devem</p>

		juntar-se e trabalhar em conjunto para chegar ao objetivo que têm em comum.
A-15h05 B-15h20	Avaliação 10 minutos (tempo de atividade pode variar)	<p>Desenvolvimento: A orientadora vai distribuir por todos os membros do grupo uma placa em forma de "like" pintada num lado de verde e noutro de vermelho (Apêndice 2).</p> <p>A orientadora irá perguntar uma série de questões relacionadas com a sessão, às quais o grupo vai responder, consoante a sua opinião, ou seja: se quiserem responder afirmativamente à questão, levantam o "like" virado para cima com a cor verde e, se quiserem responder negativamente, levantam o "like" virado para baixo com a cor vermelha. Sempre que responderem afirmativamente ou negativamente, os vários membros do grupo vão ter a oportunidade de justificar, assim como também terão tempo para acrescentar o que acharem necessário ao que foi dito acerca da pertinência dos exercícios propostos durante as várias sessões e sobre a realização e o decorrer das mesmas, escrevendo um comentário sobre a sua apreciação das várias sessões para colocar na caixa da partilha (Apêndice 3).</p>

APÊNDICES

APÊNDICE1-FOLHA COM MÃO, PÉ, CORAÇÃO E ROSTO

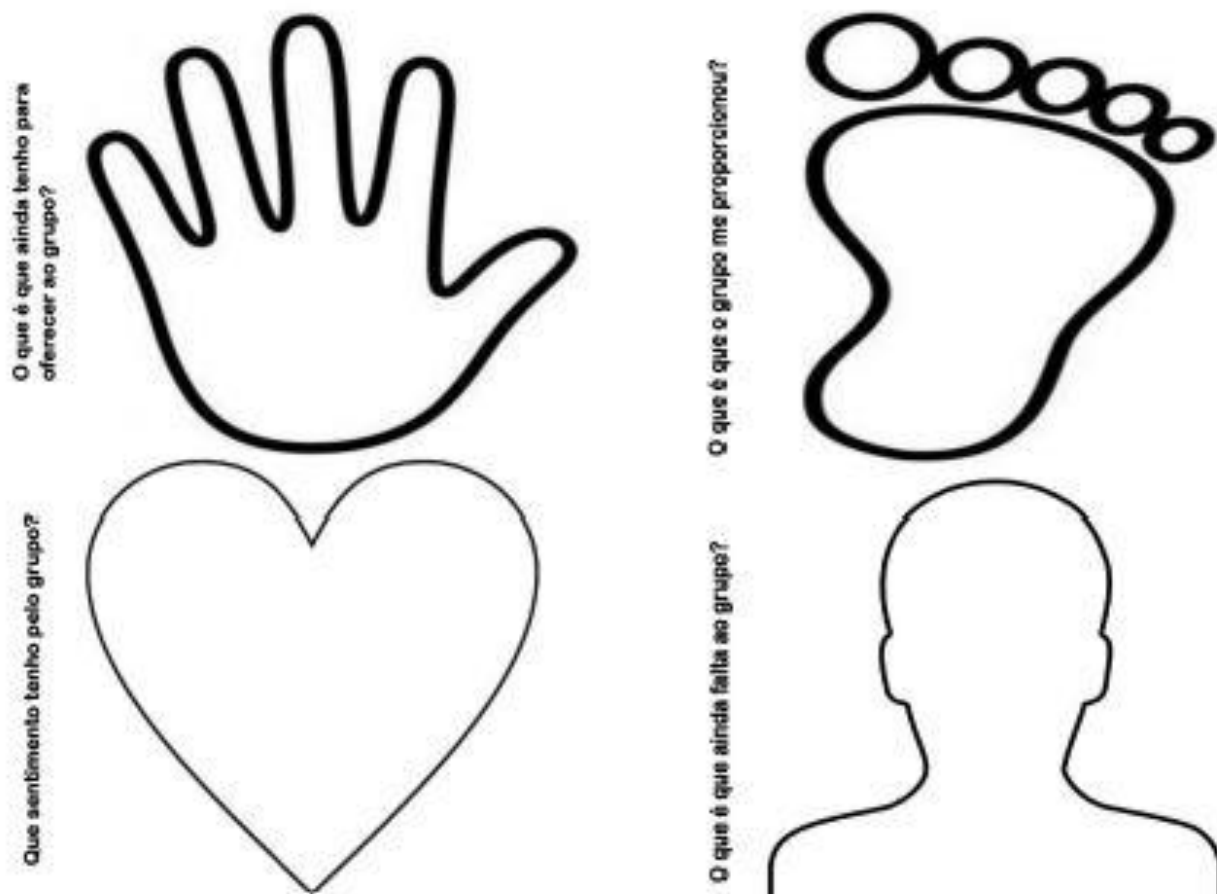


Figura 1- Instrumento para reflexão das sessões

APÊNDICE 2 – AVALIAÇÃO (PLACA MÃOS)

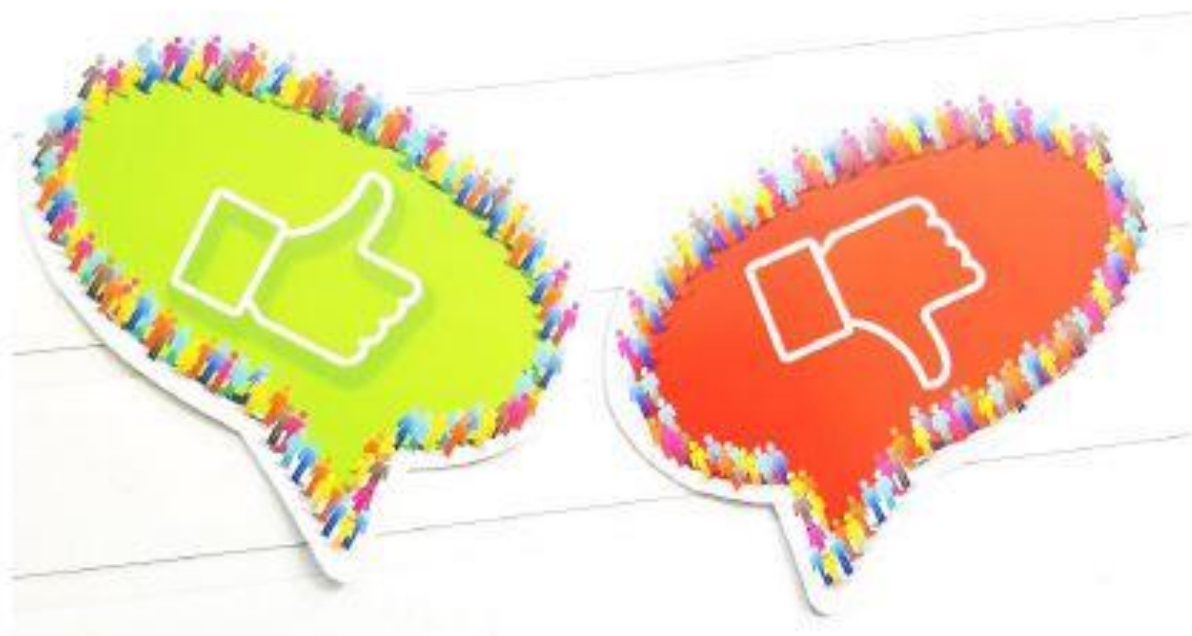


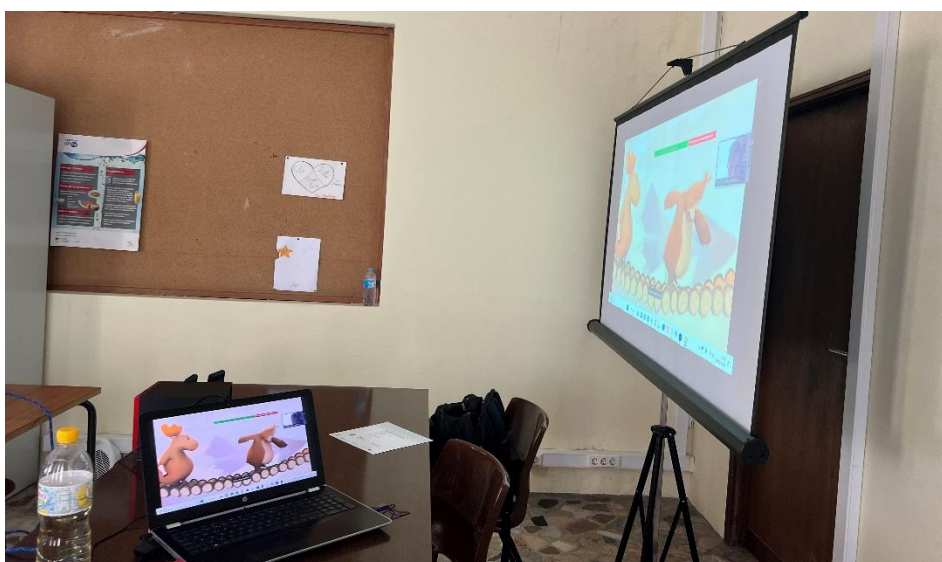
Figura 2 - Instrumento para a avaliação da sessão

APÊNDICE 3-CAIXA DA PARTILHA

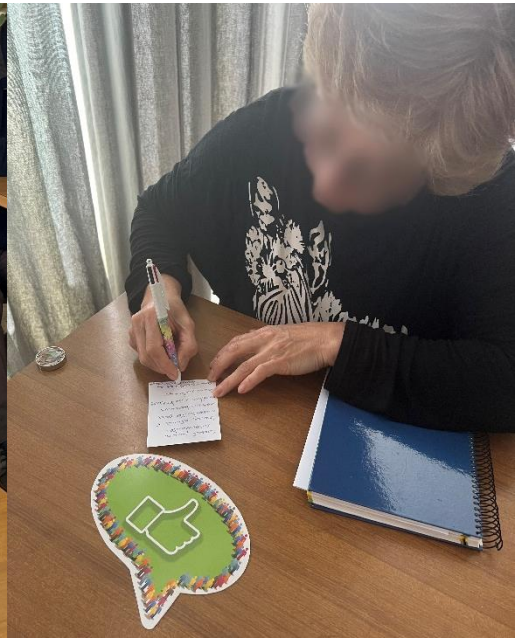


Figura 3- Caixa da partilha

APÊNDICE J- REGISTO FOTOGRÁFICO DA AÇÃO 2



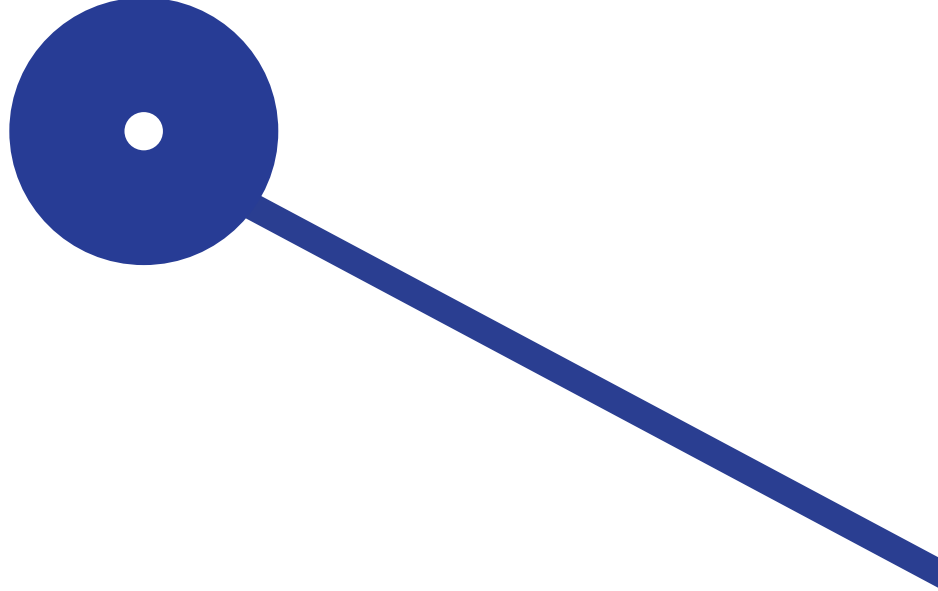












“ Máquina do (Meu) Tempo”
Beatriz Filipa Soares da Costa Jales