

M

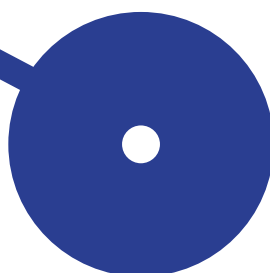
MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos

Pela boca transforma-se o peixe

Projeto de Educação e Intervenção Social
com idosos de um Movimento Sénior

Clara Sofia Coelho Couto Pacheco

12/2025



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Clara Sofia Coelho Couto Pacheco

Pela boca transforma-se o peixe

**Projeto de Educação e Intervenção Social com idosos de um
Movimento Sénior**

Relatório de Projeto

Mestrado em Educação e Intervenção Social

Orientação: Prof.^a Doutora Ivaneide Mendes

Porto, dezembro de 2025

A todas as Marias que passam pela vida da gente e nos fazem gente.

AGRADECIMENTOS

Tal como as minhas Marias e o meu José, que sempre encontravam na música uma forma de expressar a vida, procurei, também eu, adaptar a banda sonora do meu quotidiano e transformar em gestos de gratidão, dando continuidade a essa forma tão genuína de comunicar emoções. Obrigada, meus queridos, fiquei “Oai” com todos vocês (D.A.M.A, *Ficar Oai*).

Agradecer a Deus que se fez sentir presente nesta jornada e mesmo estando eu, mais ou menos, distante “nunca me esqueci de Ti” (Rui Veloso, *Nunca me esqueci de ti*).

Ao Hugo, por possuir os olhos mais bondosos e encorajadores. “E os abraços que dás, São rasgos de luz e de paz, Num céu de asas feridas, E eu preciso de mais, Preciso de mais, Dos teus olhos de Deus” (Ana Moura, *Olhos de Deus*).

À Ana, uma amiga tão recente e, ao mesmo tempo, tão especial. Obrigada por mostrares que é possível fazer muitas coisas com apenas “15 minutos” de amizade. Obrigada por me fazeres acreditar neste projeto, mesmo quando o som parecia desafinado. Por cada conversa extracurricular e por me lembrares que, para cada momento da vida, há sempre uma canção certa, da Sabrina, para se fazer ouvir e, no trabalho académico, é preciso leveza e um pouco de “Expresso” para seguir em frente (Sabrina Carpenter, *15 minutes; Expresso*).

À Marta, pela fé que se fez caminho, luz e encontro. Irá sempre existir um “Ponto de Luz” mesmo que invisível aos nossos olhos (Sara Tavares, *Ponto de Luz*).

À Catarina, por fazer parte deste percurso e por trazer sempre consigo a leveza e o brilho de uma canção dos ABBA. Obrigada por mostrares que, mesmo nos dias mais sérios, há sempre espaço para um pouco de *Dancing Queen* e boa disposição.

À professora Ivaneide, por aquietar o meu “O que será (Das flores da terra)?” Por acalmar as minhas dúvidas e inquietações, por mostrar o caminho da IAP e por lembrar que “a gente quer ter voz ativa”. Obrigada por ajudar a cultivar “a mais linda roseira que há”. Hoje esta roseira não pode ser arrancada, tem nome e rosto e são as Marias (Flores) deste Movimento (Chico Buarque, *O que*

será (*A flor da terra*)? e *Roda Viva*). Obrigada por ter desempenhado o papel que vai além do de professora.

À D. Rosa, por me manter os pés assentes no chão e junto das raízes da tradição. Por regar, com tanto carinho, tudo o que partilhamos juntas. Obrigada por todos os telefonemas e como a música do Regadinho refere: “Água leva o regadinho, água leva o regador. Enquanto leva e não leva vou falar” com aquela que tem nome de flor. E foi exatamente isso que aconteceu: enquanto regava este projeto e o via crescer, tive-a sempre também a cuidar de mim.

Aos Serviços de Ação Social da ESE, por terem sido um alicerce silencioso deste percurso, garantindo que estudar fosse um direito não um privilégio. “Não há quem lhe queira valer” cantava Zeca Afonso, mas vocês valeram-me. Foram a mão estendida que tornou possível cada passo deste caminho.

Aos professores, verdadeiros crentes nos seus alunos e instigadores da IAP, que acreditam no poder da partilha e do diálogo como caminho de transformação. Acredito que, sempre que entram numa sala devia-se fazer suar na voz de Jorge Palma: “Enquanto houver estrada para andar, a gente vai continuar”. Agradeço em particular ao professor João Queirós que se dispôs em reunir comigo, mesmo tendo horários muito preenchidos.

A ti pequena Sofia, que sonhavas ser bailarina, hoje os nossos passos estão em palcos diferentes. Obrigada por te fazeres viva em mim. Essa garra e persistência nunca nos abandonou e é graças a ti que aqui chegamos. É “difícil saber o que esta vida trás, Lutar e tentar que tudo esteja mesmo bem no seu lugar, E aqui estou sempre a crescer, E sei que vais estar ao pé de mim, Eu penso em ti como tu me vais a mão, Eu estou ligada guardada, É como ter alguém de ti a cuidar, Tu sabes e dizes, Que tudo será melhor no final, E somos tão fortes, Somos tão fortes, Somos um só e eu estou ligada a ti” (*Barbie e o Castelo de Diamantes, Ligada*).

Ao meu avô, dedico-lhe a minha vida. O que me dói ou me alegra é saber que as *Magnolias* irão continuar no lugar onde as semeou e que as pétalas irão continuar a cobrir o chão que pisamos. Obrigada pelo amor que sinto por si (*Rosalía, Magnolias*).

RESUMO

O envelhecimento deve ser entendido de forma positiva, como uma nova idade social, com conquistas e desafios próprios. Contrariando a associação da velhice à perda, à dependência e ao declínio, a educação permanente assume-se como condição emancipatória, porque é capaz de favorecer aprendizagens, fortalecer relações e promover o reconhecimento. Importa lembrar que os mais velhos vivem ruturas relacionais, tornando fundamental o surgimento de projetos que estimulem o convívio e a união entre pares. O Movimento Sénior de Lousada, criado pela Câmara Municipal, é um desses projetos, envolvendo 17 freguesias. No grupo onde estive, as sessões decorrem duas vezes por semana, reunindo 18 Marias e um José, cuja identidade coletiva está enraizada no mundo rural. Nestes encontros, a música surge como expressão privilegiada: através dela abordam memórias do trabalho no campo, o papel da mulher, a experiência militar ou a honra familiar. As canções revelam apego à terra e necessidades sentidas no presente nesta aldeia que tem quase tudo. Explorámos ainda a música de forma criativa, utilizando o cavaquinho como veículo de histórias cantadas. Revisitámos lugares através do livro da freguesia, em estratégias definidas pelos participantes que reforçaram a identidade e os laços afetivos. A IAP faz-se sentir em todos os poros deste projeto feito por gente que se viu, pela primeira vez, no papel de protagonista. As conversas revelaram-se momentos transformadores, onde o diálogo foi central na transformação de visões marcadas por desigualdades. Assim, o MS revelou-se num verdadeiro espaço de partilha, valorização da memória e afirmação individual e comunitária.

Palavras-chave: envelhecimento; reconhecimento; comunidade; educação de adultos; mulheres.

ABSTRACT

Aging should be understood positively, as a new social stage with its own achievements and challenges. However, old age remains tied to ideas of loss, dependency, and decline. Thus, lifelong education becomes a key emancipatory force, fostering continuous learning, strengthening relationships, and promoting social recognition for older adults. Because many experience relational ruptures, it is essential to create projects that encourage interaction and connection among peers. The Senior Movement of Lousada, created in 2009 by the Lousada City Council, exemplifies such a project, involving 17 parishes. In the group I joined, sessions took place twice a week, gathering 18 Marias and one José, whose shared identity was deeply rooted in rural life. In these meetings, music emerged as a privileged form of expression: through it, participants recall memories of agricultural work, women's roles, military experiences, and family honor. The songs revealed a strong attachment to the land and expressed needs still felt today, in this village that seems to have almost everything. We explored music creatively, using the cavaquinho as a vehicle for sung stories. We revisited places through the parish book, following strategies defined by participants that reinforced identity and emotional bonds. Participatory Action Research permeated every aspect of this project, carried out by people who, for the first time, saw themselves as protagonists. Conversations proved to be emancipatory moments, where dialogue played a central role in transforming views shaped by inequality. Thus, the Senior Movement stands as a space for sharing, valuing memory and individuality and community affirmation.

Keywords: Aging; recognition; community; adult education; women.

LISTA DE TABELAS/ILUSTRAÇÕES/SIGLAS

AVC – Acidente Vascular Cerebral

CML- Câmara Municipal de Lousada

IAP- Investigação-Ação Participativa

IPO- Instituto Português de Oncologia

MS – Movimento Sénior

OG- Objetivo Geral

OE- Objetivo Específico

NOTAS PRÉVIAS – LÁ ESTOU EU EM PROJETO...

Os idosos do Movimento Sénior, onde decorreu este projeto, reuniam-se todas as terças e quintas-feiras do ano, das 14h às 17h30, respeitando as pausas das festividades anuais, tais como Natal e Ano Novo, Carnaval, a Páscoa e as férias de Verão, sendo que esta última acontece durante todo o mês de agosto. Os encontros acontecem na antiga escola primária desta freguesia, um espaço carregado de memória para alguns dos participantes, que ali estudaram na infância. Se antes estas salas acolhiam crianças numa fase inicial de aprendizagem, hoje, reúnem aquelas que um dia já foram crianças – e que, hoje na senioridade, continuam a aprender e a ensinar. Esta transformação do espaço reflete igualmente uma realidade maior: a queda da natalidade e o envelhecimento da sociedade. No entanto, estas paredes parecem compreender a finitude do ser humano e da própria noção do envelhecimento. Reconhecem que as crianças crescem e envelhecem e que, mais uma vez, o ser humano – que nasce inacabado – pode continuar a aprimorar as suas aprendizagens numa educação que é permanente e, por esse motivo, continuam a receber humanos inacabados (Lima, 2016).

Para que o Movimento se possam reunir, contamos com o apoio do Sr. C², o nosso motorista que se desloca com a carrinha da junta até à casa das participantes, precisa fazer “duas voltas” porque a carrinha é de nove lugares, teria de fazer mais voltas se precisasse de buscar todos os 18 participantes e 5 voluntárias, no entanto, muitos dos participantes, e principalmente as voluntárias, gostam de vir a pé devido à curta distância das suas casas até ao Movimento. Geralmente, procurava receber as idosas que vem na carrinha, gostava de ver o cuidado que o Sr. C tem com elas, coloca sempre um banquinho para assumir a função de degrau, o que auxilia as participantes a descer do veículo. Geralmente o Sr. C é muito cuidadoso poucas vezes se esquece de alguma participante, no entanto, numa terça-feira esqueceu-se de uma delas: “Eu nem vou fazer o exercício já o fiz ao vir para aqui! Esqueceu-se de mim.” Após este diálogo acredito que se possa presumir que às terças-feiras, a tarde se inicia com uma aula de ginástica com um professor destacado. As idosas adoram fazer o exercício e gostam muito deste professor, principalmente quando este coloca músicas populares portuguesas durante o treino. O primeiro treino, que eu participei e assisti, já me foi muito revelador. Enquanto tocava o tema: *O meu amor pediu me um*

¹ Mais Informação sobre o projeto Movimento Sénior e o concelho de Lousada no APÊNDICE A.

² Todos os nomes ou iniciais que irão aparecer neste relatório são fictícios.

beijo, música da autoria do cantor e compositor Zé Amaro, começaram a cantar voluntariamente e quando o professor pediu para passarem a bola por baixo das pernas, surgiram piadas como: “Oh Maria, tu já não consegues passar a bola por de baixo das pernas!” Surgiram assim como risos matreiros. É relevante salientar que, neste momento, duas participantes do Movimento não fazem as sessões de ginástica devido a dores nas articulações.

Após a sessão desportiva, contamos, apenas às terças-feiras, com a presença da educadora social. A educadora tenta fugir de atividades manuais, já que as participantes tendem a não gostar de as fazer deixa-os principalmente jogar ao Boccia ou a outros jogos de mesa. Gostam quando esta traz a viola e cantam juntas. Às quintas-feiras, as participantes dispõem de tempo livre nas primeiras horas da tarde, marcado principalmente pelo silêncio, no entanto também aproveitam para conversar, enquanto tomam o primeiro chá da tarde, e de vez quando uma das participantes começa a cantar, incentivando a que as mais vozes se juntem. Mas principalmente aproveitam para jogar jogos de mesa ou praticar Boccia. Depois do lanche das quatro, um professor junta-se ao grupo para orientar os treinos da modalidade. As idosas revelam uma certa distância com este professor, não conseguem ter uma relação tão descontraída e ficam um pouco tensas com a presença dele e se refere a ele dizendo: “Não dá espaço para uma pessoa brincar”. Acrescenta-se que todos estes profissionais estão vinculados à Câmara Municipal de Lousada (CML), tal como previsto e já anunciado anteriormente (Parcerias para o Impacto, s.d.)³. Ainda ligado ao jogo da Boccia existe um encontro mensal no pavilhão desportivo da freguesia de Meinedo, onde os seniores de todas as freguesias envolvidas no conceito do Movimento Sénior se encontram para se defrontarem, sendo que, no mês de julho elege-se a freguesia vencedora do campeonato. A Câmara de Lousada garante também, nestes encontros, o transporte sendo coberto com as carrinhas das freguesias ou autocarros da própria Câmara Municipal. Nestes encontros, o município de Lousada conta também com a parceria da Copagri, ou então como os mais antigos costumam chamar: Grémio, a primeira cooperativa agrícola do concelho, para fornecer o lanche.

O Movimento onde se realizou este projeto conta com quatro voluntárias, de idades compreendidas entre os 65 e 77 anos, que se organizam em pares. Às terças-feiras contamos com o auxílio da dona MC. e da dona I., sendo que esta última passou de participante para

³ Informação trabalhada através da leitura em documentos internos do “Movimento Sénior”.

voluntária no início de janeiro de 2025, no entanto, continua a fazer as atividades com os restantes pares. Às quintas-feiras o apoio é prestado pela dona MF., que está sempre presente no Movimento como voluntária e como participante às terças, e da dona C., no entanto, esta última opta por não participar nas dinâmicas do grupo, dedicando-se antes a preparar os chás e a lavar as chávenas onde serve as bebidas quentes. Apesar do seu envolvimento essencial no dia a dia do Movimento, as voluntárias não têm o hábito de sugerir novas atividades. Preferem, quando vestem o papel de voluntárias, ocupar-se da limpeza/organização do local e preparação dos lanches. Em meados de fevereiro, ao entrar na sede deste Movimento Sénior deparei-me com uma nova pessoa que me explicou que já havida sido voluntária neste mesmo local, contudo, acabou por sair, em outubro, devido a um desentendimento com umas das participantes. No tempo em que estive em contexto, nunca houve repetições deste episódio. Esta voluntária, D. F sentiu a necessidade de voltar: “Isto faz-me bem... Tenho um problema de saúde ... E se não sair de casa não faço nada, estou sempre na cama...” D. F. costuma estar presente nos dois dias em que o Movimento se reúne, como voluntária. As voluntárias têm também a responsabilidade de reporem as bolachas Maria, as tostas, o chá e a cevada, para isso, vão até ao mercadinho, que está mesmo em frente à cede do MS, assim como a padaria e o talho onde todas as terças e quintas se encarregam de ir buscar o pão, o queijo e o fiambre para o lanche das quatro. Nunca pagam. “Depois, a responsável pelo movimento passa cá pelo fim do mês e acerta contas com eles.” Disse-me uma das voluntárias quando a acompanhei numa das compras.

A responsável pelo Movimento foi uma espécie de ponte humana que me fez chegar até este Movimento Sénior. Conheci-a no meu antigo local de trabalho. Trabalhava numa fundação e costumava receber doações, principalmente roupa, que deveria ser triada. Foi numa destas doações que a conheci, ex-presidente da freguesia do MS em questão. Como se fazia acompanhar da sua filha, quase da mesma idade que a minha, a conversa fluiu e esta disponibilizou-se a receber-me no movimento. No entanto, no meu primeiro dia no MS, as voluntárias ainda não sabiam da minha ida. Apresentei-me à D. MF. e a uma participante que a acompanhava. D. MF. estava a abrir o portão grande da sede quando me aproximei. “Não, não sabemos de nada, a D. não nos disse nada, mas coitada também tem sempre muita coisa para fazer. Oh filha, dá-me cá um beijinho [sorriu].” O meu coração ficou quentinho, principalmente quando a conversa fluiu e a D. MF. diz ter conhecido a minha avó. Fez-me muitas perguntas, quis saber o máximo sobre mim e sobre aquilo que eu ia fazer: “Então tu estás a estudar o mesmo mestrado que a [educadora

social]? Ai quando elas [participantes] chegarem da carrinha tu não digas nada, que eu é que vou falar.” Entretanto, mesmo antes das restantes participantes chegarem, a responsável pelo Movimento liga a comunicar que eu iria aparecer. “Já está aqui com nós.” [sic], respondeu a D. MF. Nesse meio tempo, as idosas começaram a chegar, e deixei a D. MF, fazer-me uma pequena introdução, tal como havia dito: “Esta menina vem para aqui, é como a nossa educadora social fez no MS de Vilar e ela vai fazer aqui.” Depois disso, apresentei-me, de uma forma, muito resumida, mas fiz questão de frisar que não iria substituir a educadora social. Perguntei se estavam dispostas a receber-me, a conhecer-me, e a deixar-me conhecê-las. De forma tímida, não se opuseram. Não queria impingir a minha presença e os próximos dias seriam cruciais para entender se a minha presença seria ou não bem recebida por elas. Na minha apresentação, fiz uma espécie de gosto e não gosto, como o Daniel Oliveira costumava fazer no programa Alta Definição⁴ (programa de entretenimento da televisão aberta). Disse, gostava muito de música, e música tradicional portuguesa, sorrisos surgiram, depois quiseram apresentar-se. Gostei que esse gesto partisse delas, e não como um pedido meu.

Apesar da minha preocupação em ser bem acolhida do Movimento, estivesse a desaparecer logo no primeiro encontro, a verdade é que ainda neste meu primeiro dia, a D. liga para a D. MF. e diz-lhe que possivelmente não poderia ficar sem a autorização da Vereadora da Câmara. Esta terça-feira foi-me complicada, a educadora social não estava e só na semana seguinte poderia estar com ela. Nesse nosso primeiro encontro, disse-me: “Envia um email à vereadora a falar desta questão.” Escrevi o email e nunca obtive resposta. A educadora social resolveu então interceder por mim: “Clara, vamos inscrever-te como voluntária, já falei com a vereadora e poderás fazer o projeto assim.”

E assim iniciei esta jornada que, muitas das vezes, despertava-me inúmeras inquietações ao ponto de colocar-me uma dúvida crucial a de saber se estava ou não em projeto. A este respeito refleti: “Mas eu estou lá e não faço nada!” Este pensamento ecoava na minha mente, e foi até mesmo verbalizado nas aulas de orientação coletiva. Pensamento este que me acompanhou durante muito tempo. Agora, ao olhar para trás, reconheço que, talvez, não compreendesse ainda

⁴ Daniel Oliveira é apresentador da SIC e conduz o programa Alta Definição, no qual os convidados partilham a sua história de vida. Ao longo da entrevista, passam-se pequenos takes em que o entrevistado indica aquilo que gosta ou não gosta.

o verdadeiro significado de IAP. Eu chegava sempre mais cedo ao contexto, ouvia as participantes, deixava que as mesmas conduzissem as conversas, eu ajudava as voluntárias, observava as interligações e o ambiente envolvente, e ainda assim, sentia que não estava a fazer nada. Outras inquietações faziam-se surgir: “O que é que vou fazer com elas? Não tenho projeto! Eu não faço nada, só venho para cá falar!” Hoje, mais distanciada destes receios iniciais, e com mais apropriação teórica sobre a IAP consigo compreender que talvez tenha assumido, inicialmente, uma posição de super-heroína, uma salvadora do lugar, esquecendo-me desta forma, da “cultura da colaboração” que a IAP defende (Coutinho et al., 2009, p. 356). Possivelmente, nas pesquisas positivistas esperava-se que eu, como interventora, fosse capaz de: “planificar, agir, analisar, observar e avaliar as situações” sem o envolvimento das pessoas (Coutinho et al., 2009, p. 358). No entanto, a participação dos sujeitos, desde a construção do conhecimento da realidade, é o que nos permite refletir e transformar a realidade. No campo da IAP a intervenção não pode acontecer sem antes conhecer, sem antes estar com as pessoas, com as verdadeiras protagonistas do contexto. É preciso conhecer para transformar. E este conhecimento, que tem como objetivo a mudança da realidade, constrói-se pouco a pouco: ao escutar ativamente, ao observar com atenção, ao sentir o que está presente. É nesse processo que a intervenção se enraíza e se torna verdadeiramente transformadora (Cembranos et al., 2001; Santos & Bertão, 2020).

Existe também na IAP algo que eu admiro e que considero único nesta metodologia – todos contam. Ouve-se aqueles que fazem parte da realidade atual, valoriza-se o senso comum o conhecimento que detêm (Santos & Bertão, 2020). Não há figura superior que detenha o conhecimento absoluto – o conhecimento é partilhado e construído em conjunto. Todos tem uma palavra a dizer sobre o que se constrói. Melhor dizendo, são as próprias pessoas que indicam o caminho que querem seguir e a nova realidade que desejam viver, constroem conhecimento para o próprio desenvolvimento (Santos & Bertão, 2020). São elas o motor da mudança. Apesar de ainda não ter apresentado neste relatório as minhas participantes, posso já desvendar que adoram música popular. E ao pensar nisto, imagino que apreciariam uma analogia com uma canção muito conhecida e cantada, também por elas no Movimento – *Apita o comboio*. Acredito que é de conhecimento público que quem já vivenciou ou assistiu à corrente humana que se forma quando esta música começa a tocar. Imaginemos então que cada pessoa é uma carruagem,

quando estas carruagens se juntam, conseguimos ver a ligação e a força do coletivo, conseguimos ver a “participação ativa dos envolvidos” (Santos & Bertão, 2020, p. 8).

E foi na participação ativa e no senso comum/conhecimento que cada participante do Movimento detêm que me foquei. Queria que cada página deste relatório fosse construída à imagem dos participantes. Conversei, nos primeiros tempos individualmente com cada uma/um, ou até em pequenos grupos, que falavam principalmente do antigamente, das rotinas, da lavoura, dos namoros, dos casamentos, dos filhos, de sexo, da freguesia, mas fundamentalmente sobre as suas vidas. E o facto mais interessante para mim é que para cada tema de conversa, quase sempre, existia também uma música associada a esse momento específico da vida, e por possuírem um conhecimento e gosto pela freguesia, também esta era cantada por versos e quadras inventadas pelos participantes. Nesta sequência, acredito que deva começar a explorar a freguesia que viu crescer a maior parte dos participantes. Apresentar a freguesia, não só porque foi o primeiro assunto abordado pelo investigador coletivo, mas também porque esta terra o/as germinou e o/as influenciou na sua maneira de ver e viver as suas vidas. Poderei, nesta sequência, abordar a etnografia como estratégia de investigação sendo que a etnografia se dedica a compreender o

que fazem as pessoas, como se comportam, como interagem. Propõe-se e descobrir as suas crenças, valores, perspetivas, motivações, e o modo como tudo isso muda com o tempo ou de uma situação para outra. Procura fazer tudo isso dentro do grupo e a partir das perspetivas dos membros do grupo. O que conta são os seus significados e interpretações (Woods, 1989 citado em Amado & Silva, 2014, p. 145).

Neste processo de conhecer a freguesia, este cenário maior que acolhe o Movimento Sénior, o auxílio veio mesmo antes de o pedir. Posso afirmar que logo nas primeiras interações uma das participantes apresentou-me a freguesia através de versos/quadras cantadas, que inventou na sua juventude com o seu grupo de amigas, sobre os locais e recursos da freguesia, as ocupações, e até as necessidades da terra⁵: “Fazíamos tudo, tudo em versos.” Posso já adiantar que segundo os seus versos, a esta terra só lhe falta “uma farmácia e um banco!” Também o único participante masculino criou na tropa uma letra sobre as 26 zonas/lugares da aldeia, ao ritmo da música original “Pelos caminhos de Portugal⁶”. A música pareceu-me logo a partida algo que fazia parte do ADN cultural desta aldeia, a música foi-lhes apresentada pelos trabalhos que desempenhavam

⁵ Ver as quadras/versos musicais em APÊNDICE B.

⁶ Ver música em APÊNDICE C intitulado por “Pelos caminhos da nossa aldeia”.

na agricultura, maioritariamente. Entendemos então que o mundo rural lhes proporcionou um repertório oral que teima, até aos dias de hoje, em fazer parte das suas vidas, das suas rotinas e batalhas pessoais (Foà & Ribeiro, 2013).

Desde modo, durante as minhas primeiras conversas informais, consegui denotar que existe uma conectividade e um padrão dentro das identidades individuais, podendo assim explorar o conceito de identidade coletiva (Brandão, 2007). A maior parte destes idosos viveram e/ou trabalharam no mundo rural, e mesmo sem saberem, desenvolveram a sua cultura, memória e identidade coletiva (Brandão, 2007; Canedo, 2009; Calheiros, 2018; Silva, 2000). Esta identidade coletiva, e explorando a noção de cultura por um caminho mais antropológico, foi construída pelos modos de vida que estas pessoas tinham em comum (Canedo, 2009). É possível afirmar que as experiências destes idosos nas desfolhadas, nas vindimas, nos lavadoiros públicos, no tratamento do linho, proporcionaram-lhe o desenvolvimento do canto, dos cantares à desgarrada. Estes modos de vida conectaram estes idosos às expressões artísticas, ao entretenimento à tradição (Canedo, 2009; Silva, 2000). “Nós aprendíamos estes dizeres nas desfolhadas, no linho, nos lavadoiros públicos, nas vindimas” [D. Guidinha]. O mundo rural proporcionou, a este grupo, um conjunto de experiências comuns. Desta forma, a cultura aparece, num contexto figurativo, como guardião do património, de um determinado território, enquanto o promove e desenvolve o social, o local e comunitário (Silva, 2000).

Ao aperceber-me do carinho e da ligação das pessoas com a sua terra decidi explorar o livro, que consegui com a junta de freguesia, com os participantes. No final deste livro existem imagens de lugares emblemáticos da freguesia incluindo quintas, casas senhoriais, os tanques comunitários, as bicas, fontanários... O meu objetivo era conhecer aqueles lugares com os participantes e dar a conhecer a obra. Contudo, não esperava a reação dos mesmos pois, surgiu uma onda de memórias ao verem aquelas fotografias. O manual não oferece e não reúne as memórias do povo, mas consegui fazer deste um instrumento para que existisse uma partilha grupal. A cada imagem uma memória, uma explicação e até mesmo uma indicação e quando se, por acaso, não conseguissem identificar de imediato por eventuais mudanças relativas ao estado de conversação, apressavam-se em puxar o livro na sua direção e ler a legenda. Esta freguesia está fortemente ligada à agricultura, desde o cultivo das terras e à criação do gado. Muitas relembram/revisitam as casas onde viveram, as terras onde trabalharam com os pais, avós, irmãos. Adquiri muito conhecimento sobre os participantes e sobre a freguesia através destas histórias, saberes partilhados, ao

mesmo tempo em que estes também se foram conhecendo ainda melhor. Neste sentido, a produção de conhecimento já se encontrava no vagão do nosso pouca-terra, melhor dizendo no vagão do conhecimento (Santos & Bertão, 2020).

Nesta sequência, é compreensível que o projeto se desenvolva primando pela identidade cultural, isto é, os costumes, as vivências e até mesmo as canções, deverão ser o motor do desenvolvimento do grupo, visto que,

os objetivos, os meios e as estratégias de desenvolvimento devem subordinar-se ao primado das maneiras de sentir, pensar e agir (e das relações com os recursos e as paisagens delas decorrentes) dos grupos cujas necessidades cabe satisfazer e cujos desejos/projetos cabe realizar, utilizando os universos culturais próprios como recursos, orientações e oportunidades principais (Silva, 2000, como citado em Calheiros, 2018, p. 40).

Ao considerarmos os traços identitários do grupo, como as suas tradições, costumes e valores, devemos também ser capazes de mobilizá-los como ferramentas para o progresso e mudança. Neste sentido, a cultura desempenha um papel essencial neste processo, ao fortalecer a coesão do grupo e ao renovar o sentimento de pertença do coletivo. Desta forma, o grupo mantém-se alinhado com a sua essência e história preservando também as suas raízes culturais (Calheiros, 2018; Silva, 2000). Intencionalidade esta que também se inspira na proposta de André (2012) que insiste na necessidade de “envolver as comunidades, as instituições locais e nacionais, na descoberta, partilha e valorização da cultura local, é objectivo fundamental para a manutenção e salvaguarda do património cultural de um povo, seja ele de natureza tangível ou intangível” (p. 13).

André (2012) aprofunda sobre os benefícios de explorar a cultura local e as vantagens que esta trará para o território. Alguns dos proveitos passam pela valorização do “património literário oral e desenvolvimento local” (p. 14) ou, ainda, a “preservação dos bens culturais” (p. 13). O que vem acontecendo neste Movimento Sénior que conseguem apresentar a freguesia através do canto⁸. Todos estes fatores que poderão vir a influenciar, nomeadamente, o turismo cultural que evitará o isolamento e esquecimento do território e movimentará a economia local (André, 2012).

Mas ainda continuava a duvidar se estava em projeto. Mesmo tendo estas conversas mais intencionais e a conhecer, cada vez mais, as pessoas e o local do contexto, continuava a achar que não estava a fazer nada e que não teria projeto. Acreditava que para ter um projeto teria de ter

7 Comboio. Referência à música Apita ao comboio e à analogia feita com esta anteriormente nestas Notas Prévias.

8 D. Petúnia apresentou-me a sua freguesia de através do canto. Poemas/Quadras inventados/as pela mesma consultar no APÊNDICE B.

atividades manuais e elas odiavam fazer este tipo programas, à exceção de duas das participantes. Como terei eu um projeto se só venho para cá falar? Demorei então a entender que “um projeto transformador não se faz em torno de um conjunto de atividades frenéticas” (Monteiro, 2019, como citado em Monteiro & Timóteo, 2024, p.20).

Efetivamente, a observação participante e as conversas intencionais permitiam perceber que se existisse coisa, para além dos jogos de mesa e a Boccia que elas gostavam de fazer é de cantar. Perguntaram-me, desde cedo, se eu sabia tocar algum instrumento. Disse-lhes que não, mas que tinha um cavaquinho em casa e que o iria trazer. Mesmo sem ninguém saber tocar o instrumento, ele foi passando de colo em colo e ao ritmo da canção alguns acordes saiam do instrumento. Ao entender da importância da música na vida das participantes, resolvi ler mais sobre esta arte⁹.

⁹ Ler mais sobre música em APÊNDICE D.

Índice

AGRADECIMENTOS.....	IV
RESUMO.....	VI
ABSTRACT	VII
LISTA DE TABELAS/ILUSTRAÇÕES/SIGLAS	VIII
NOTAS PRÉVIAS - LÁ ESTOU EU EM PROJETO.....	IX
INTRODUÇÃO.....	1
1. COMPREENDENDO A REALIDADE.....	2
1.1. ENVELHECIMENTO: VAMOS DESRUGAR AS IDEIAS.....	2
1.2. A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES AFETIVAS NA TERCEIRA IDADE.....	6
1.3. OS DESENLACES DA VIDA: A FRAGILIDADE DAS CONEXÕES NA VELHICE.....	8
2. O PROCESSO DE CONHECER QUEM TEIMA EM CONSTRUIR SIGNIFICADOS.....	9
2.1. AS MARIAS E O JOSÉ: OS SUJEITOS DESTE PROJETO.....	9
2.2. E O MEU EU? O QUE SABEM SOBRE MIM?.....	26
2.3. A CONSTRUÇÃO COLETIVA DO CONHECIMENTO: OS NOSSOS PÃES E OS NOSSOS PEIXES.....	29
3. AS MARIAS E O JOSÉ NUM CAMINHO PARA O PROJETO COLETIVO.....	38
3.1. A PARTIR DO CANTAR DAS VOZES, UM DESENHO DE PROJETO POSSÍVEL.....	38
3.2. PELOS CAMINHOS DA CONSCIENTIZAÇÃO: O PODER DA DECISÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	41
3.2.1. AÇÃO 1: “MARIA VAI COM AS OUTRAS CONSCIENTEMENTE”	44
3.2.2. AÇÃO 2: “AS MARIAS (IN)QUIETAS”	51
AVALIAÇÃO	73
CONCLUSÃO.....	81
REFERÊNCIAS.....	82
APÊNDICES.....	88

APÊNDICE A – INFORMAÇÕES ADICIONAIS SOBRE O PROJETO MOVIMENTO SÉNIOR E O CONCELHO DE LOUSADA	88
APÊNDICE B- QUADRAS E VERSOS SOBRE A TERRA, CRIADOS E CANTADOS PELA D. PETÚNIA	91
APÊNDICE C – PELOS CAMINHOS DA NOSSA ALDEIA.....	95
APÊNDICE D – A MÚSICA.....	96
APÊNDICE E – FLOR EM CROCHÊ FEITA PELA D. MALVINHA.....	97
APÊNDICE F – OS ACESSÓRIOS PARA O CARNAVAL.....	98
APÊNDICE G – ROUPAS PARA O SÃO JOÃO E ACESSÓRIOS.....	100
APÊNDICE H – OUTROS SUJEITOS DO PROCESSO	102
APÊNDICE I – ENCONTRO DE NATAL.....	103
APÊNDICE J – ANEDOTAS E ADEVINHAS	104
APÊNDICE K – REDE DE VIZINHANÇA E LAÇOS FAMILIARES	105
APÊNDICE L – A CONSTRUÇÃO DA BANDA MUSICAL PARA O DESFILE/ENCONTRO DE CARNAVAL.....	106
APÊNDICE M – REGRAS DOS JOGO, TABULEIRO E CARTAS COM CONSEQUÊNCIAS.....	109
APÊNDICE N – CONVERSAS SOBRE A SEXUALIDADE FEMININA/REPRODUÇÃO E VALORES MORAIS ASSOCIADOS.....	113
APÊNDICE O – NOTA DE CAMPO “OS ENAMORADOS”	115
APÊNDICE P – ATIVIDADE “DA SAIA VELHINHA AOS SONHOS NA BAINHA”: JOGO DAS CADEIRAS.....	117
APÊNDICE Q – ATIVIDADE “DA SAIA VELHINHA AOS SONHOS NA BAINHA” – JOGO DA PESCA	120
APÊNDICE R – RESPOSTAS À PERGUNTA: NOS DIAS ATUAIS, AINDA SE PODE SONHAR?	123
APÊNDICE S – RESTANTES RESPOSTAS À PERGUNTA: SE O GÉNIO DA LÂMPADA VOS DESSE A OPORTUNIDADE DE CONCEDER-VOS UM DESEJO. O QUE DESEJARIA, PARA VOCÊS OU PARA A ALDEIA?	124

APENDICE T – FOTOGRAFIAS DOS SONHOS ESCRITOS NAS SADINHAS A SEREM COLOCADOS NA BAINHA DA SAIA.....	125
APÊNDICE U – LETRAS DE CANÇÕES QUE SE LEMBRAVAM EM CASA E LEVAVAM PARA O MOVIMENTO PARA CANTAREM TODAS.....	128
APÊNDICE V – AS VINDIMAS ANTECIPADAS.....	129

INTRODUÇÃO

Numa sociedade ainda marcada por estereótipos em relação ao envelhecimento e ao papel social das pessoas idosas, surgiu a oportunidade de desrugar tais ideias ao debruçar-me sobre esta fase da vida podendo, simultaneamente, contar com o estágio num dos Movimentos Seniores do concelho de Lousada. Este contexto permitiu-me apresentar, neste projeto, sujeitos ativos, capazes de contrariar visões negativas e redutoras associadas à velhice. Neste sentido, os participantes do Movimento Sénior, onde estive inserida, assumiram-se como protagonistas deste projeto, sendo possível, ao longo da leitura do presente relatório, apercebermo-nos dos seus primeiros passos rumo ao entendimento do seu verdadeiro papel no Movimento e ao reconhecimento de si próprios e dos outros como essenciais neste projeto cheio de voz. A IAP faz-se sentir em todos os momentos deste percurso: a inquietação de “estar em projeto” acompanha todo o relatório, uma vez que a metodologia não surge como enquadramento técnico, mas como forma de estar, pensar e agir. Ao mesmo tempo em que conhecia e me fazia conhecer.

O amor à terra revelou-se, desde cedo, um fator determinante para que o papel de “especialista” atribuído ao educador social fosse descartado. Assim, os participantes aperceberam-se como agentes de conhecimento. A música assumiu também um papel central, tornando-se, analogicamente falando, no maestro deste projeto, por fazer parte do ADN identitário destas pessoas e por germinar, tal como a terra/aldeia onde vivem, aprendizagens informais que moldaram o seu modo de agir, pensar e ser. Posteriormente e, neste sentido, foi desenvolvida a Ação 1: “Maria vai com as outras conscientemente” onde aprofundamos este amor à terra.

Foi neste entendimento que os participantes tiveram a oportunidade de reviver as suas histórias de vida, num projeto onde o diálogo e a conversa se revelaram emancipatórios – permitindo-lhes atribuir novos significados e perspetivas às experiências vividas e às memórias, construindo, assim, novas visões sobre o futuro. Estas partilhas fortificaram o grupo, ao gerar sentimentos de (re)conhecimento e empatia, enquanto criaram conhecimento, seja em forma cantada ou falada, transformando-se no motor de todas as ações, mas principalmente da Ação 2 “As Marias (in)quietas”. Seguimos, nesta sequência, para a avaliação deste projeto onde coletivamente comparamos a evolução do grupo, tendo como referência cronológica o início desta experiência.

1. COMPREENDENDO A REALIDADE

1.1. ENVELHECIMENTO: VAMOS DESRUGAR AS IDEIAS

Uma das maiores mudanças do século traduz-se no aumento da longevidade humana. Assim, o envelhecimento ativo parece ser a solução para a problemática do envelhecimento uma vez que, tenciona aumentar os níveis de satisfação de vida dos mais velhos (Ferreira, 2015). O paradigma do envelhecimento ativo defende que a velhice pode ser encarada de uma forma positiva, onde o indivíduo transita para uma nova idade social, a qual deve ser vivida de uma maneira feliz, positiva e saudável. É comum vermos pessoas mais jovens a questionarem o segredo da longevidade e da vitalidade, o que demonstra admiração pela forma como uma pessoa idosa viveu com sabedoria, sendo vista como um exemplo de conhecimento e de experiências (Ferreira, 2010). Ao trabalhar esta visão positiva da velhice faz com que o idoso tenha uma boa percepção sobre si mesmo, aumentando a autoestima e qualidade de vida (Clarkson, 2022).

Apesar de ser um processo natural e universal, inerente na vida de todos os seres vivos, ninguém envelhece da mesma forma. Deste modo, podemos afirmar que o envelhecimento é um processo heterogéneo, “influenciado por fatores individuais e sociais, com maior ou menor qualidade e por isso mais ou menos bem-sucedido” (Ferreira, 2010, p. 29). Clarkson (2022) complementa a ideia ao destacar a importância de não considerarmos apenas a idade cronológica, mas também a forma como cada pessoa idosa viveu ao longo dos anos e como as experiências moldaram as suas sensações e a sua percepção sobre si própria. Desta forma, nos dias atuais, “faz-se necessário cada vez mais refletir sobre o que é ser velho e o envelhecer” (p. 23).

Cada sociedade atribui funções específicas a diferentes grupos etários e dividem a vida em fases – infância, adolescência, vida adulta, velhice – e definem funções sociais para cada uma destas fases. No entanto, estas fronteiras etárias estão sujeitas a mudanças, sendo cada vez mais reconhecida a importância da aprendizagem ao longo da vida e da educação permanente para que haja uma preservação da qualidade de vida na velhice. Manter os longevos ocupados e independentes, durante mais tempo, passa, em grande medida, pelo acesso à educação contínua, que desempenha um papel emancipador. O envelhecimento não implica o fim da aprendizagem, e é através desta consciencialização que a sociedade pode intervir como sociedade educadora

onde pode atuar como uma ponte facilitadora e estimulante para o caminho do desenvolvimento dos idosos, tendo também a responsabilidade de promover a criação de espaços/programas que possibilitem a aprendizagem e incentivem a participação ativa na vida social e cultural (Rodrigues, 2019; Ferreira, 2010; Monteiro & Timóteo, 2024).

O que se pretende enaltecer é que a educação é um processo contínuo, permanente que acompanha a pessoa em todas as fases do ciclo da vida e que contribui para o desenvolvimento moral, físico, cognitivo e espiritual. Desta forma, pretende-se também rebater a noção de que aprendemos tudo o que é indispensável à vida durante o período escolar (Carvalho, 2016; Ávila & Aníbal, 2019). Carvalho (2016) acrescenta que “a educação é o caminho para o desenvolvimento do homem e da sociedade” (p. 37). A autora debate ainda sobre as “dificuldades impostas ao idoso para se ajustar e sobreviver dignamente, sem uma educação voltada para esclarecer esta fase do ciclo de sua vida e facilitar sua reinserção social” (Carvalho, 2016, p. 51). Neste sentido, a educação surge como mediadora desta sociedade envelhecida pretendendo trazer melhorias na vida das pessoas idosas, isto é, oferecer aos longevos as condições ideais, lutando por uma cidadania plena, pela sua emancipação e inclusão social, para que possam continuar a evoluir e aproveitar o envelhecimento (Carvalho, 2016).

Vários autores como Rodrigues (2019) consideram que a educação contribuirá beneficentemente para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido o que vem reforçar, mais uma vez, a ideia de que o processo educativo não se encerra numa fase específica da vida. Assim, entendemos que a aprendizagem continua a desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento de todas as pessoas, independentemente da idade destas, garantindo não só a atualização de conhecimentos, mas também a manutenção da autonomia e da participação ativa na sociedade. A este respeito, a Educação Permanente surge como um conceito-chave pois abrange “múltiplas dimensões ocorrendo em todos os tempos e espaços da vida, caracterizando-se por um processo dinâmico que se vai ajustando ao longo da história” (p. 20).

Viver durante mais tempo está, também, associado a uma série de patologias físicas e sociais como, por exemplo, à redução de autonomia, à dependência. Ferreira (2015) refere ainda que, a velhice limita-nos em termos da nossa “sociabilidade familiar ou de vizinhança e, na base das quais, radica a experiência de solidão ou de relegação social para instituições de acolhimento desligadas da restante vida social” (p. 9). Apesar de associarmos, frequentemente, o

envelhecimento ativo à melhoria da saúde física dos longevos, a verdade é que o mesmo não se limita apenas a aspetos médicos (Ferreira, 2015). O envelhecimento ativo pretende promover o desenvolvimento do envelhecimento social, ou seja, reconhecer e fazer sobressair o potencial das pessoas mais velhas em todos os níveis, sejam eles físicos, sociais e/ou mentais tendo com objetivo primordial a participação ativa na sociedade (Ferreira, 2015).

Se numa primeira parte enalteci a admiração das pessoas mais jovens sobre a vitalidade humana, neste momento, é essencial balançarmos para a seguinte ambivalência: “queremos chegar a velhos, mas não queremos ser velhos” (Kastenbaum, citado por Bretão, 2002, p. 14). Neste sentido, o grande desafio passa por desrugar as ideias estereotipadas da sociedade que excluem os idosos, tendo uma visão mais negativa dos mesmos perpetuando discursos de preocupação e censura sobre a temática do envelhecimento (Grun, 2011). Desde modo, estamos a convencer os longevos da sua decadência ao transmitir-lhes a ideia de que a velhice se resume à parte grisalha da vida, da ausência de cor, de energia e, por fim, ao declínio da sua existência (Beauvoir, 1990). Tudo isto, conduz-nos ao idadismo, neste caso especificamente ao gerontismo, o nome atribuído a este preconceito ligado à idade do indivíduo que faz com que as pessoas mais velhas sejam contaminadas por noções extremas do fenómeno do envelhecimento, tendo perceções distorcidas sobre o seu lugar e função no mundo (Marques, 2011; Carvalho & Baptista, 2004). A este respeito diz-nos Plouffe (2015) que:

A categorização cultural das pessoas com base na idade impede o envelhecimento ativo de várias formas. No nível individual, as pesquisas mostram que a percepção negativa do envelhecimento tem efeito prejudicial sobre a auto-estima e o sentimento de controle e desencorajamento (p. 54).

Assim, cruzando a ideologia anterior com a visão de Carvalho e Baptista (2004), conseguimos entender que a sociedade contemporânea “convive mal com a velhice” (p. 33). A velhice representa, a fragilidade humana, o fim ou o início dela “representa no fundo, o seu fracasso, e a sua capacidade de degradação” (p. 33). Neste sentido, os autores refletem que ser-se velho é navegar por ondas de ideias pré-concebidas, levando as pessoas mais velhas até ao porto da exclusão, uma vez que, a velhice é encarada como uma ancora de inferioridade cívica. Deste modo, após a analogia apresentada, entendemos que a velhice se revela como um fator potencial da exclusão seja ela uma exclusão física, visto que, a sociedade perspetiva os idosos como incapazes de trabalhar, não tendo mais forças para desempenhar nenhuma função, acabando por não ocupar um papel ativo e de utilidade. Surge então uma “repugnância biológica, por uma

espécie de autodefesa” onde a população em idade ativa procura afastar-se da “espécie estranha” – os idosos, com os quais não se identificam e acabam por se distanciar (Beauvoir, 1990, p. 266). Este distanciamento reflete a dificuldade em lidar com a velhice e a tendência de negar uma realidade à qual todos estão sujeitos, mas da qual preferem não se aproximar. Apesar de ao longo da nossa vida convivermos com o envelhecimento e com pessoas idosas, o orgulho por estas vem muitas vezes disfarçada pelo véu do preconceito (Beauvoir, 1990; Carvalho & Baptista, 2004). Também Agostinho da Silva, numa entrevista em 1988 (publicada por Transições em 2021, s/p)²⁶, refletiu sobre uma sociedade que se educa para o trabalho e das feridas que esta tipologia pode causar no idoso reformado.

Porque temos a mania, nesta cultura, que felizmente está acabando, que a vida se fez para trabalhar, que a vida se fez para prestar serviço, e não que a vida apenas se fez para viver. A maior parte das pessoas foi educada apenas para o trabalho, todas as nossas escolas educam para isso. Então, quando a pessoa sente que já não está na idade do trabalho começa a não ter nada que fazer e o tempo livre cai sobre ela, esmaga-a. Mas se a pessoa tivesse sido educada, ou por natureza fosse apaixonado pela vida, nunca se sentiria velho para coisa nenhuma.

Compreendemos, com este discurso que o trabalho está no centro da vida, da dignidade humana e que, se não pudermos ser úteis não poderemos ser dignos da vida. Entendemos, assim, que, desde cedo, a sociedade interpreta a criança como uma oportunidade, um investimento que, a longo prazo, contribuirá para o seu país, educando-a para garantir o seu desenvolvimento. Por outro lado, na outra ponta da vida, a sociedade vê o idoso como alguém que espera pela morte: “o velho não passa de um morto em *sursis*”²⁷ (Beauvoir, 1990, p. 267). Deste modo, percebemos a negligência e a vulnerabilidade de uma sociedade que perpétua a ideia da inutilidade sobre os mais velhos, principalmente ao não preparar os indivíduos para a fase da velhice, podendo conduzi-los à perda de autonomia e a processos de infantilização, expondo-os, assim, à exclusão de natureza interdita (Carvalho & Baptista, 2004).

Nesta sequência, considero essencial afirmar que as instituições/programas que acolhem/recebem idosos devem lutar pela autonomia, independência e a promoção dos mesmos, conduzindo-os até ao envelhecimento ativo (Ferreira, 2013). Existe assim, a necessidade “de introduzir políticas que auxiliem os seus cidadãos a envelhecer de forma positiva” (Carvalho & Duque, 2021, p. 168). Podemos então partir da necessidade de abraçar com emergência a carência de reconstruir a visão da “sociedade onde as pessoas podem assumir a

²⁶ <https://www.transicoes.pt/1/o-que-e-ser-velho/>

²⁷ “Sursis” é uma palavra de origem francesa que significa a suspensão condicional da pena ou do processo (<https://www.infopedia.pt/dicionarios/frances-portugues/sursis>).

condição partilhada da sua vulnerabilidade, coletivizando as respostas para acomodá-la ou para superá-la” voltando o foco para uma responsabilidade coletiva (Monteiro & Timóteo, 2024, p. 20). A vulnerabilidade das próprias pessoas faz também parte do processo de emancipação e os tornam responsáveis por mover soluções. Neste sentido, a vulnerabilidade não deverá ser vista como um fator limitante porque a mesma, quando coletivizada, impulsiona a mudança (Monteiro & Timóteo, 2024).

1.2.A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES AFETIVAS NA TERCEIRA IDADE

As relações interpessoais destacam-se como sendo fundamentais na vida das pessoas, contribuindo para a diminuição de sentimentos como a solidão e/ou episódios de isolamento social. Mendes (2017) afirma que “as relações interpessoais nascem quando se estabelece uma relação do eu com os outros, marcada pelo contexto onde está inserida” (p. 15). Nesta sequência, entendemos que ao longo da vida, construímos relações que nos ajudam a desenvolver a noção do “eu” e do “nós”, moldando as interações sociais e assegurando a proteção e o reconhecimento, elementos que, segundo Paugam (2008) “revestem, uma dimensão afectiva que reforça as interdependências humanas” (p. 1). Assim, em qualquer cenário da nossa vida, seja no trabalho, na família ou na comunidade, procuramos criar laços com aqueles que nos rodeiam, tornando as relações interpessoais num elemento essencial à condição humana (Paugam, 2008).

Neste sentido, compreende-se que estas relações são cruciais para a felicidade e o bem-estar dos indivíduos, atuando como fator protetor para/da saúde mental das pessoas “e/ou facilitadora da cura em situações de descompensação” (p. 16). Cabral et al. (2013) complementa esta definição enquadrando-as como “redes de confiança que dizem respeito às relações interpessoais que” as pessoas “estabelecem com outras a fim de falarem sobre assuntos importantes e partilhem preocupações ou problemas quotidianos” (p. 93). Entendemos que, esta socialização, fora do contexto familiar, acontece porque

No curso das suas aprendizagens sociais, o indivíduo é estrangido pela necessidade de se integrar, mas ao mesmo tempo autónomo na medida em que ele próprio pode construir a sua rede de pertenças a partir da qual poderá afirmar a sua personalidade sob o olhar dos outros (Paugam, 2008, p. 3).

Assim, é importante salientar como o reconhecimento da sociedade ou dos pares aumenta a sensação de ser amado, reforçando o equilíbrio e bem-estar dos indivíduos (Mendes, 2017). Desta forma, Garcia e Leonel (2007) destacam a importância de programas inclusivos já que, só assim, se podem estimular novas habilidades, potenciar a autoestima e/ou até mesmo promover o desenvolvimento de relações interpessoais com/entre pessoas idosas. Desta forma, se exige que a nação desenvolva “esforços para que todos os cidadãos sejam tratados de forma equivalente e formem um conjunto, um corpo tendo uma identidade e valores comuns” (Paugam, 2008, p. 6).

Para além da criação de novos grupos ou relações, Garcia e Leonel (2007) e Rodrigues e Soares (2006), compreendem a família como núcleo principal/responsável pela preservação dos cuidados físicos e morais do idoso, devendo “amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida” (Rodrigues & Soares, 2006, p. 14). Referente à integração social das pessoas idosas, os autores afirmam que “quanto mais integrado ele estiver no seio familiar, maior será a sua satisfação e melhor a sua qualidade de vida” (Rodrigues & Soares, 2006, p. 15). Nesta sequência, haverá um maior sentido de pertença social o que contribui significativamente para o equilíbrio do indivíduo, permitindo-lhe sentir-se valorizado e reconhecido no seio das relações familiares (Paugam, 2008). Na senda desta realidade, destaca-se a importância das trocas geracionais, dado que, os idosos transmitem aos mais jovens saberes, crenças e valores autênticos, tornando-os uma referência a nível social e mais inspiradores para gerações vindouras (Rodrigues & Soares, 2006; Oliveiral et al., 2001). Rodrigues e Soares (2006) acrescentam que as relações intergeracionais potenciam laços afetivos mais fortes, potenciam um maior nível quanto ao sentimento de pertença e contribuem, de forma geral, para o aumento da qualidade de vida e para um envelhecimento mais ativo e estimulante (Rodrigues & Soares, 2006; Garcia & Leonel 2007; Oliveiral et al., 2001). No entanto, é necessário frisar que esta troca de saberes é bilateral e benéfica tanto para os mais novos, como para os mais velhos.

Assim, as relações intergeracionais podem ser entendidas como vínculos que se estabelecem entre duas ou mais pessoas com idades distintas e em diferentes estádios de desenvolvimento, possibilitando o cruzamento de experiências e contribuindo para a unidade dentro da multiplicidade. Os agentes desta prática reúnem características e necessidades muito próprias, facto que enriquece a relação e motiva a continuidade da mesma (Oliveira, 2011, p. 4).

1.3.OS DESENLACES DA VIDA: A FRAGILIDADE DAS CONEXÕES NA VELHICE

Os laços que foram construídos ao longo da vida podem sofrer alterações significativas com o avançar da idade, nomeadamente na velhice. A população idosa enfrenta diversos desafios, principalmente no que diz respeito às perdas humanas. Perdem os pais, tios, irmãos, vizinhos, por vezes até os próprios filhos, e os amigos – muitos dos quais frequentavam os mesmos espaços de convívio, como igrejas, cafés, centros de dia, entre outros (quebra dos laços de filiação e de participação eletiva como revela Paugam, 2008). Além disso, quando o idoso entra para o plano de reforma, deixando o trabalho, perde o contacto diário, ou total, com os colegas deste contexto, o que contribui para o enfraquecimento das redes sociais do mesmo, com a quebra dos laços de participação orgânica e de cidadania (Paugam, 2008). Nesta sequência, absorvem a visão de inutilidade que a sociedade frequentemente lhes atribui por já não contribuírem com o seu trabalho para a vida económica do país e passam à condição de pensionistas tendo o direito de ser assegurados economicamente pelo Estado. Os filhos dos idosos têm, assim, uma grande responsabilidade na preservação dos laços de filiação e no reforço da afetividade. No entanto, em alguns casos ainda se verifica, o abandono dos idosos por aqueles que os deveriam protegê-los (Paugam, 2008; Carvalho & Baptista, 2004; Ferreira, 2015).

Para além da necessidade de não descorar do fortalecimento dos laços de filiação, existe, perante este cenário descrito anteriormente, a necessidade de reforçar dois tipos de laços: os laços de participação eletiva e os laços de cidadania que atuam como um suporte protetor face a estas feridas abertas, procurando promover a integração e o reconhecimento do idoso. Existe a urgência de estabelecer novas relações interpessoais, ligações para além dos familiares. Os laços de participação eletiva emergem de conexões criadas “segundo os seus desejos, as suas aspirações e as suas inclinações emocionais” fortificando o sentido de pertença (Paugam, 2008, p. 3). Neste sentido, os grupos também são referidos pelo autor como um bom exemplo deste tipo de laço, uma vez que, se constroem relações de amizade sendo que “esta é, nalguns casos, partilhada no seio de um grupo mais amplo” (Paugam, 2008, p. 4).

Ainda sobre a ótica do mesmo autor, os laços de cidadania também podem contribuir para o sentido de pertença pois “este laço assenta no princípio da pertença a uma nação” (Paugam,

2008, p. 6). Uma nação que olha para os cidadãos sem olhar ao estatuto social e que “desenvolve esforços para que todos os cidadãos sejam tratados de forma equivalente e formem um conjunto, um corpo, tendo uma identidade e valores comuns” (Paugam, 2008, p. 7). A natureza deste laço não pode, portanto, permitir que um indivíduo na sua nação se sinta menos cidadão pelo simples facto deste ser velho. Não poderá permitir que outros queiram decidir por este porque são mais novos. Neste sentido, existe a necessidade da nação em assegurar a participação dos mais velhos na vida pública e criar “meios materiais necessários para ser este ser independente e autossuficiente” (Paugam, 2008, p. 7). Desta forma, podemos concluir que tanto os laços de natureza eletiva como os laços de cidadania são essenciais para que a velhice não seja vivida apenas como um tempo de perdas, mas também como um espaço de pertença, reconhecimento e participação ativa na sociedade.

2. O PROCESSO DE CONHECER QUEM TEIMA EM CONSTRUIR SIGNIFICADOS

2.1. AS MARIAS E O JOSÉ: OS SUJEITOS DESTE PROJETO

Apesar de ter apresentado a identidade coletiva do grupo, acredito que deva privilegiar a singularidade do indivíduo. Não poderia negligenciar a história de cada participante que compõem este Movimento Sénior. Faço-o também por amor.

Sem paixão ou, em sentido freiriano, sem o amor como elemento fundamental, não há educação, não há projeto, já que é por aí que se passa da relação instrumental para o face-a-face e do processo de dominação para o diálogo (Monteiro, 2019, p. 66).

Afirmar a sua identidade também ela individual tendo a oportunidade de conhecer cada participante no singular, reconhecendo-os como seres humanos únicos, reconhecendo as ligações destes com a sociedade envolvente, deste do micro ao macro, viajando por locais que nunca cheguei a conhecer, num processo de translação das memórias, de sentimentos, de trocas, de significados e de expressões. Um caminho percorrido em conjunto cheio de “representações e questionamentos” (Lima, 2003, p. 8). Assim, surgiu a necessidade de “partir do local, dos saberes, das histórias, das pessoas, do que já existiu previamente e, não obstante lhes fazer sentido, se perdeu” para o resto da comunidade mais jovem (Oliveira et al., 2024, p. 42).

A IAP não se produz sozinha. Procura construir conhecimento enquanto procura ser guiada pela sua gente. Como se, de uma forma metafórica, fosse um barco com um grande leme onde todos podem manobrá-lo, tendo espaço para todas as mãos. A voz e a comunicação fabricam e produzem as ondas necessárias para que este barco se movimente. Deste modo, o diálogo e a conversa surgem “como estratégia formativa e transformativa, como construtora de conhecimento e como meio de reconhecimento e mudança do sujeito, porque a ciência que queremos não é reprodutora de um saber vazio, ela se quer crítica, dialógica, transcendente e esperançosa” (Mendes, 2024, p. 136). Procura-se uma “comunicação participativa” onde se constrói o saber de uma forma aberta, expansiva, com o auxílio da reformulação, do conforto das vozes (Mendes, 2024, p. 138). Não esquecendo que “há diálogo na medida em que existem um esforço humilde de averiguar, de conversar e em que a gente não se julga dono de uma verdade que impõe ao outro” (Freire, 2022, p. 89). Após tantas conversas, tantas histórias que guardei e escrevi nas notas de campo, sobre a gente da terra ao lado da minha, achei interessante escrevê-los. O que realizei através de uma espécie de carta aberta onde lhes devolvo o meu entendimento sobre aquilo que me contaram, porque “não é no silêncio que os homens se fazem, mas na palavra, no trabalho, na ação-reflexão” (Freire, 2006, como citado em Mendes, 2024, p. 140). Assim, a comunicação, aspeto central das nossas vidas, não permite calar, ao contrário, respeita e carrega respostas, para minha maior preocupação – não deixar cair identidades e anular os participantes. Trazendo e realçando a componente da dignidade humana, uma vez que,

A realização de um diálogo autêntico assenta numa praxis também ela autêntica, consciente na ética individual e da ética política social, respeita a condição do sujeito individual e coletivo, carece de uma educação que exige pensar por conta própria, através da participação (Mendes, 2024, p. 140).

O diálogo é uma condição para a existência para a construção da “relação eu-tu” (Freire, 2006 como citado por Mendes, 2024, p. 149). Sem diálogo como podemos saber da existência um do outro? Podemos ver corpos, podemos apercebermos dos nossos aspetos físicos, mas sem diálogo não sabiam quem eles eram e eles quem eu sou.

São 18 participantes, sendo o que são. Temos no Movimento a participação de apenas um elemento masculino, o Sr. José – 80 anos – 4º classe – casado. José mantém uma energia de “menino traquina”, como se costuma dizer. É alegre, adora muito de fazer piadas na hora do lanche, gosta que as participantes o oiçam, sabe que tem graça e aprecia o seu “público” animado. Foi à tropa, onde inventava músicas – ou melhor, adaptava as melodias com as novas letras que

compunha - e conta com orgulho como se livrava das zonas de desconforto: “Eu às vezes ... quando íamos assim para um sítio mais coiso... Eu no dia antes arranjava sempre forma de não ir. Uma vez, torci o dedo com uma bola de futebol [...] outra vez o braço... dormi com ele para baixo... para fora da cama... amarrei-o com uma corda. Quando acordei não tinha força no braço. O médico de lá já não me podia ver [Ri-se]”. Ajudou a construir a maior parte das estradas que liga a aldeia ao concelho de Lousada, trabalhou numa distribuidora alemã no Porto - “Pagavam bem! Aquilo era tão grande que demorava 15 minutos para percorrer uma ponta à outra” - e mais tarde dedicou-se ao fabrico de fornos. É muito querido pelo grupo: “Alegre a malta só com a sua presença”, dizem. Têm pena que falhe às vezes às terças e quintas, mas como diz a sua esposa, voluntária M.F., “não se dá muito tempo fechado.” Apesar da perda da sua filha mais velha para o cancro - dor sobre a qual nunca fala - continua a ser um contador de histórias, o guardião de memórias, o engraçado, o trovador do nosso movimento.

Maria Túlipa ou Tulipinha - 93 anos - 3ª classe - viúva. Maria Túlipa tem uma energia admirável e até há pouco tempo criava galinhas poedeiras. Mantém o seu quintal ativo, mesmo que apenas com “uma couvita ou outra”. Conta que o segredo da sua vitalidade pode estar no copinho de vinho ao meio-dia”. Filha do segundo casamento do pai, cresceu entre muitos irmãos e trabalhou grande parte da vida como caseira em várias quintas, onde “tínhamos que dar de tudo um pouco ao senhorio, de tudo o que cultivávamos e, se sobrasse, vendíamos.” Marcou-a a perda do irmão aos 26 anos, vítima de uma suposta bruxaria (muito ligada a mitos populares): “Ela [suposta interessada no irmão e autora da bruxaria] fez a bruxaria com sangue da menstruação, deu-lhe de beber misturado com um copo de vinho tinto.” D. Tulipinha, teve vários pretendentes, mas rejeitou alguns por entender que possuíam traços tóxicos - “não o quis mais!” - até casar com quem conheceu numas festas de uma aldeia próxima. Com ele construiu casa e teve dois filhos, uma menina e um menino. Diz que o marido não a deixou trabalhar ao mesmo tempo que reconhece o seu trabalho “Fazia colchões com folheiro, a parte de baixo da casa estava toda coberta com folheiro e a monha, aquele pó grosso que sai depois de moer o milho, sabe?” Hoje é a mais velha do grupo e carinhosamente tratada por “avó”, guardando uma vida cheia de memórias, trabalho e firmeza.

Maria Girassol ou Solinha - 82 anos - 2ª classe - viúva. Maria Girassol é uma das mais recentes integrantes do grupo, viúva há cinco anos e a única que ainda veste preto em sinal de luto. A lavoura sempre fez parte da sua vida “desde menina”. E foi também com o marido que partilhou

esse mundo: “Eu e o meu querido tínhamos mais de 30 cabeças de gado.” Conhecera-se jovens, namoraram oito anos, e recorda-se o início avassalador: “Ele logo no terceiro domingo pediu-me um beijo... aí não, não... disse-lhe logo que não... Dei-lhe ao fim de um ano... eu queria casar honrada! E eu perguntei-lhe: “Ó querido, eu fiz uma promessa à nossa senhora e queria muito casar honrada, ajudas-me?” E ele disse: “Ajudo!” E na noite do nosso casamento eu disse-lhe: “Vou te dar o meu tesouro!” E ele disse-me: “Mas também se não poder ser hoje não tem mal que eu espero.” Casaram quando ela tinha 17 anos e, na lua de mel, foi ajudar a mãe a lavar a loiça e tirar leite às vacas. Tiveram três filhas, todas licenciadas: “Gestão, direito e enfermagem” – e lembra com carinho o esforço para que estudassem: “O meu homem levava de trator, iam encostadinhas a ele, eu vesti-as com um robe para irem quentinhas, não havia autocarros de manhã.” Hoje, vive rodeada de memórias que gosta de contar e com o olhar protegido por óculos de sol – marca de um AVC sofrido há cinco anos – que lhe dão um ar de fadista, quase saída, de um *sketch* do César Mourão²⁸ sobre a Amália Rodrigues para o programa Gosto Disto.

Maria da Dália ou Daliazinha – 84 anos – 4^o ano – viúva. Foi só depois de Maria Girassol entrar no Movimento que, Daliazinha se mostrou mais alegre e apta para o diálogo. Acho que queria mostrar à cunhada que era peixe antigo e que sabe bem nadar. Maria Dália, começa por dizer que conheceu o seu marido no cemitério: “Eu morava numa quinta e à volta moravam umas raparigas que eram todas primas. Então eu saía com elas assim às festas, dançar... dava-me com elas, pronto. E nesse dia fui com elas ao cemitério ... eu não tinha lá ninguém [enterrado] mas, elas tinham e iam assear e eu ia com elas... e ele estava lá a ver uma campa. Ponto, ao irmos embora, ele veio atrás de nós e, uma que anda aqui, a D. Maria do Cravo também vinha atrás de nós a rir-se ... ela até disse: “Aí, não me estou a rir de vós.” Pronto, estava-se a rir de quê? Mas, pronto... depois ele, meu homem, perguntou à D. Cravinho “Elas são todas irmãs?” E ela disse-lhe: “Aqueles todas são primas e a magrita”, naquela altura eu era magrinha, “é amiga delas, mora perto delas.” Pronto, ele depois no próximo domingo estava lá à minha porta... As minhas amigas até diziam: “Ele deve querer alguma coisa!” E eu dizia: “Pois não sei, deixa ver... no domingo a seguir, estava lá ele outra vez! E ponto, foi assim... namoramos 3 anos. Tivemos 3 casais, 3 meninos e 3 meninas.” No entanto, já não tem um filho que perdeu para o alcoolismo aos 37 anos. Afirma que gastou rios de dinheiro em clínicas e tratamentos mas, que “a cabeça dele era fraca.”

²⁸César Mourão é um humorista e apresentador da SIC. Para o programa Gosto disto, interpretou Amália Rodrigues.

Trabalhou, grande parte da sua vida, como bordadeira, era muito procurada por grandes casas senhoriais do distrito do Porto. Casada, dedicou-se à agricultura e contou com o apoio dos filhos: “Mal vinham da escola punham uma roupinha pior e vinham ter comigo ao campo, rapazes e raparigas.”

Maria do Lírio [Como o nome real desta Maria não tem diminutivos, optámos por um fictício sem eles também] – 64 anos – 6º ano – casada. Maria do Lírio é uma das participantes mais jovens e com uma vida pouco ligada ao campo. Cresceu no centro de Lousada e trabalhou num dos restaurantes mais emblemáticos da vila: “Lembro-me de o ver a arder, foi o gás... o homem do talho viu e avisou aos bombeiros.” Além do restaurante, sabia de costura e foi chamada para ajudar a vestir os meninos para a procissão da aldeia, onde conheceu o futuro marido, que era “festeiro” ele foi ter comigo e disse-me: “Quero falar contigo, mas hoje não que estamos a trabalhar, depois apareceu no domingo seguinte à porta da minha casa... eu nem sabia que ele sabia onde eu morava e depois disse para o meu pai: ‘Eu quero namorar a sua filha, mas é para casar!’ Casaram-se na capela dos Senhor dos Aflitos em Lousada e fizeram o copo de água no quartel dos bombeiros, espaço cedido pelos próprios. Mostrou com orgulho as fotos do casamento e contou como a meia-irmã mais velha lhe pagou o vestido e o buquê – “O meu pai era 20 anos mais velho do que a minha mãe, era viúvo já tinha quatro filhos e depois teve mais três com a minha mãe.” Hoje é avó babada e carinhosa, fala constantemente das netas e gosta de as mostrar no seu tablet: “ó Clarinha, ajuda-me aqui para te mostrar as minhas meninas [netas]. Estas vivem em Viseu e tenta matar as saudades pelas fotografias que o seu filho lhe envia para o *messenger*. É a arbitra de serviço quando estamos a jogar Boccia no movimento.

Maria Malmequer [Como o nome real desta Maria não tem diminutivos, optámos por um fictício sem eles também] – 77 anos– 4º Classe – viúva. D. Maria Malmequer é vista pelas colegas como “maldisposta”, mas as mesmas reconhecem o seu talento para o Boccia, e foi num dos jogos desta modalidade que se deu a conhecer. Partilhou que chega sempre primeiro aos encontros porque almoça fora com o marido e que este, depois, faz questão de levar e buscar. Começou por partilhar a perda do seu último bebé, e culpa a parteira por isso: “Ele ficou muito tempo [dentro da barriga] ... e olhe, depois disto nunca mais tive menstruação, tinha 27 anos.” Trabalhou numa casa senhorial da zona: “Fazia de tudo um pouco no campo.” Apaixonou-se por alguns trabalhadores e a outros precisou de impor limites devido a atrevimentos. Casou com 17 anos: “Comecei a namorar em fevereiro e em julho já estava casada.” Namorava à porta de casa e

na única vez que fugiu para a rua de trás para conseguir um beijo, a mãe viu: “Quando fui para casa, bateu-me. Depois o meu homem foi lá pedir-me em casamento.” Após o casamento, ficou a viver na casa da mãe, pois o marido foi para Timor servir o país. D. Maria Malmequer não ficou à janela a cantar “ele é rapaz novo, ele torna a vir”. Em vez disso, pôs mãos à obra: “Matava frangos no aviário, vendia casacos, meias em croché... e eu já estava grávida! Trabalhei muito, tinha mais dinheiro que ele e, quando ele chegou, já tínhamos dinheiro para fazer a casa. Recorda também um episódio de infidelidade, por parte do marido, durante a estadia do marido em Timor. Ele pediu a alguém que lhe escrevesse uma carta para confessar: “Tinha outra lá...Ó filha, eu só pedia a Deus para me dar juízo a mim. Eu fui e sou fiel ao meu marido! Ainda tentamos trazer o menino [filho deste caso extraconjugal] mas não conseguimos.” D. Malmequer é uma ótima jogadora de Boccia e gosta de fazer piadas com duplo sentido – especialmente sexuais. Após vencer três equipas, rematou ao seu estilo: “Ganhei os três e agora vou perdê-los outra vez que o meu homem²⁹ já está lá fora à minha espera.”

Maria Flor ou Florzinha– 72 anos – 4^o classe – viúva. D. Maria Flor impressionou-me pela elegância com que segurava a bengala – mais um acessório de moda do que de apoio. O seu nome verdadeiro, levou-me à infância, à série *Floribella*. Começou a trabalhar cedo como auxiliar de saúde no hospital da zona do Tâmega e Sousa: “Fazia um pouco de tudo lá”. Era chamada entre serviços especialmente para o banco [urgências] com: “a campainha, um sino... e eram três toques e o último termia [parecido com o vibrar dos telemóveis, o badalo do sino batia rapidamente e reproduzia esse vibrar].” Dormia no hospital durante a semana e recebia da mãe: “um pacote de leite, ou de massa...” para levar para casa, onde passavam fome. A mãe queria pagar-lhe o curso de enfermagem, mas a mãe, muito autoritária, obrigou-a a sair do trabalho antes que isto acontecesse: “Ela mandava em mim”. Trabalhou depois numa fábrica até à reforma precoce, aos 38 anos, devido a problemas na coluna. Terminou o primeiro namoro por atitudes tóxicas e casou com o pai dos seus três filhos. Namoravam num banco em frente à casa, o que irritava a mãe. “No meu tempo não se namorava assim! Era um em cada lado da estrada até passavam carro de bois pelo meio”, ao que respondeu: “Então não sei como é que a nossa Maria foi feita.” [irmã mais velha, que nasceu logo após o casamento]” – e levou uma “sapatada”. Recorda o marido como bom pai, mas também como ciumento e infiel: “Tive cornos!” Reconciliaram-se após nove meses de

²⁹ Nota de pesar: O marido da D. Malmequer faleceu em junho do presente ano (2025). Obrigada pela sua simpatia para comigo. Descanse em paz.

afastamento residencial e, no dia em que disse verbalmente a ele que o perdoava, ele faleceu subitamente: “Parece que só estava à espera disso [do perdão].” Com orgulho no seu signo, diz: “Podemos estar no lodo, mas damos a volta por cima... saímos sempre da m...[calão] [sic]!”

Maria Petúnia ou Ptúninha- 81 anos – 4ª classe – viúva. A D. Petúnia é me especial. Foi com ela que entendi a importância de preservar a identidade do grupo, sobretudo quando me mostrou os versos e quadras que faz – que para mim carregavam um ADN cultural bonito. Mas, foi ao ver a estrela de Natal, assinada por ela com “Ptúnia”, que percebi algo mais profundo. Não era erro: era como ela se conhece, e assim nasceu um compromisso ético de os manter – Porque afinal sou eu como investigadora que os escrevo e tenho a necessidade de os escrever como realmente são para que seja possível também ter um investigador coletivo presente e representado. “Do que fica dito acima, decorre também a importância da linguagem, código primordial de sensibilidade e inteligibilidade a partir da nossa experiência, elemento mediador da inter-compreensão e da construção intersubjetiva das identidades e das realidades sociais” (Lima, 2003, p. 6).

D. Ptúnia canta muito e associa-me à cantoria, pede sempre para me sentar ao pé com um abraço e dois beijinhos. Gosta que a grave a cantar “A menina gravou algumas no outro dia, mostre-as para ver se me lembro de alguma para cantarmos?” – as colegas pedem-lhe sempre para que seja ela a começar ou lançar músicas, pois é a quem mais sabe. Ainda cultiva o quintal com cebolo, couves e batatas, com ajuda de um jornaleiro. Só falta ao movimento se tiver afazeres na horta que, segundo ela, “ainda é grande”. Gosta de ter a horta cheia para poder mimar os seus 8 filhos: “Eles quando vão lá a casa levam... não precisam de comprar!” D. Ptúnia casou apenas uma vez, mas como enviuvou perto dos 28 anos juntou-se mais tarde com o pai dos seus 8 filhos. No início não usava óculos, agora precisa. Quanto à roupa, destaca-se: é a única que veste religiosamente saia todos os dias.

Adora quando levo o cavaquinho, quer aprender, e não teve medo de o pegar. A alma já cansada pelo tempo, encontra descanso e alento na voz que lhe sai pela garganta. As colegas dizem muitas vezes: “Ó Petúninha, não faça segunda voz!” Eu não acho que ela faça segunda voz, porque para mim é a primeira que me chega aos ouvidos e ao coração. Adora jogar Boccia e aí esquece-me por momentos, mas faz questão de me deixar sentada à espera para a receber depois do jogo.

Maria Margarida ou Guidinha – 4º classe – 71 anos – viúva. A D. Guidinha está sempre disposta a fazer tudo. É pau para toda a obra! Mesmo não sendo voluntária e não tendo essa responsabilidade, chega sempre cedo e ajuda a abrir a "escola". É uma mulher do campo. Filha mais velha de um casal de agricultores, cuidava da casa e dos 9 irmãos. Recorda o primeiro contacto com o trabalho no campo aos sete anos: "A minha mãe foi fazer de comer e o meu pai pôs-me à frente dos bois...Estavam a pôr batatas... Eu mal fui para a frente deles... Um com o focinho lançou-me uns 4 metros... Eu era muito magrinha... O meu pai deu-me com a vara que o focinho do boi até sangrou... E eu nunca mais tive medo." Com 12 anos, ia cultivar terra de outras pessoas que admiravam o seu potencial de trabalhadora, pediram pessoalmente autorização ao pai de D. Guidinha que a deixou trabalhar para outras pessoas e revela: "pagavam-me ao dia!" Conheceu o seu marido nestes trabalhos do campo. Casou "grávida de 3 meses, ninguém sabia! Só ele [marido]."

O seu marido largou o trabalho nas obras para que os dois trabalhassem numa quinta da zona "pagavam-nos bem e depois tínhamos 2 vacas leiteiras, uma pipa de vinho para nós." Fez também feiras de gado na Vila. Cortou também pontas para uma fábrica. Desabafa sobre a perda do seu marido, aos 66 anos deste, que, dois dias depois de ser operado, faleceu de ataque cardíaco. Hoje, D. Guidinha está reformada, mas preserva dentro dela aquela menina que enfrenta os bois. Faz questão de se manter próxima das raízes e da agricultura: "Se você for a minha casa, você vê já tenho pepinos, batatas, cebolo, alfaces, nabos semeados."

Maria Camélia ou Melinha – 91 anos – 2º classe – viúva. D. Melinha é umas das participantes mais velhas, mas perde para a amiga, D. Tulipinha. Estas proximidades de idade deram-lhes algumas histórias juntas. Foi cozinheira depois de casada e, por vezes, necessitava de ajuda extra, isto é, de outro par de mãos para ajudá-la a preparar a comida para os casamentos. Foi nuns dos casamentos que preparou no Porto, com o auxílio da D. Tulipinha, que se deu um episódio hilário: "Uma vez [risos] nós íamos ficar lá a dormir e a Tulipinha ia ficar de um lado da cama, e eu sou mais pesada quando me deitei, a cama partiu e a Tulipinha quase voou da cama!" Trabalhou também para uma das maiores casas senhoriais da terra como empregada doméstica. Conta como se apaixonou pelo seu marido: "Conheci o meu marido no fontanário [eu] estava lá a lavar umas roupas... Mas, ele não estava à minha procura estava à procura da minha irmã! Mas, estava lá eu e fiquei eu!" Mas, não esconde que ficou indecisa porque gostava do seu namorado da época: "havia um rapaz que passava à porta da minha casa a cantar... ia levar o gado a beber... Ele cantava para

eu ouvir e ir ter com ele à fonte.... Ui eu mal ouvia eu ia até ao cântaro se tivesse água deitava fora e ia logo buscar mais água. Mas depois eu gostei tanto do meu homem era tão educado... Tocava muito bem viola." Apesar de reconhecer algumas atitudes tóxicas do seu falecido marido, teve 10 filhos, sendo que dois destes foram perdas gestacionais e outro que faleceu na casa dos 30 anos. Fala com alegria dos seus 20 netos e 20 bisnetos "Graças a Deus estão todos bem!"

Maria Camomila ou Camomilinha – 75 anos – 4ª classe – viúva. Camomilinha viveu durante grande parte da sua vida numa pequena cidade perto desta zona rural, mas, após a morte do marido, decidiu arrendar o apartamento: "O apartamento era muito grande, então arrendei-o e vim para aqui." As paredes deste apartamento pareciam acentuar a dor e a solidão. Escolheu esta aldeia por ter os três filhos por perto: "Todos vivem perto daqui e eu até passo a noite com a minha filha do meio." Filha mais velha de 10 irmãos, teve de cuidar deles e desistir dos seus sonhos para ajudar a mãe: "Eu era muito boa aluna... a professora disse que era uma pena não continuar a estudar..., mas a minha mãe disse que precisava de mim em casa a cuidar dos meus irmãos." Também recusou um trabalho como telefonista, oferecido por um trabalho que gostava dela, mas a pedido do pai recusou: "Ó filha não vás a tua mãe precisa de ti em casa." E mais uma vez deixou para trás a oportunidade de conseguir a sua independência financeira. Este rapaz sabia que Camomilinha esperava pelo seu namorado que estava na Guerra Colonial, na Guiné – o seu futuro marido e pai dos seus três filhos: namorado este que anos mais tarde viria a ser seu marido e pai dos seus três filhos: "Comecei a namorar com ele tinha quase 17 anos, depois casei-me com 22." Conheceu-o num arranjinho: "Olhe eu até achava que ele era namorado da minha amiga. Eu ia ter com ela... ia com ela à costureira. E eu estava à porta da casa dela e ele parou lá ao lado da bicicleta... e ele veio e ficou ao meu lado o caminho todo." Namoraram até à guerra os separar fisicamente, quando ele voltou, casaram. Casada, diz: "Não trabalhei, era doméstica, mas tinha em casa uma máquina de costura e fazia umas peças para umas fábricas."

Maria Jacinto [Como o nome real desta Maria não tem diminutivos, optámos por um fictício sem eles também] – 77 anos– 12º ano em contabilidade – divorciada. Este nome fictício tal como os outros, tem um razão de ser. Maria Jacinto estava pronta para ser noviça. Desistiu deste sonho para ir cuidar do pai: "Somos três irmãos, mas eles não queriam ficar com ele... Ele ainda estava bem..., mas a minha mãe morreu e ele não ia saber estar sozinho..." Neste sentido, D. Maria Jacinto volta a trabalhar na empresa de contabilidade do pai, numa das maiores cidades do país. E foi neste escritório que conheceu o seu futuro marido: "Casei aos 30 anos porque tive medo de

ficar sozinha, não era amor.” Mais tarde divorciou-se porque este exercia “muita violência verbal. Separei-me pelas minhas filhas.” Contou-me que foi numa conversa com a filha mais velha que decidiu por fim ao casamento: “Ela disse-me que não aguentava mais e que ela ia embora. Eu não deixei! Se alguém tinha que ir embora era ele! Não a minha filha que saiu dentro de mim!” Segundo ela, fez tudo pelas filhas, no entanto, não possui uma boa relação com as mesmas: “Ui a mais velha já não falo com ela desde que ela me ligou para dizer que o pai tinha morrido, isto coisa de 10 anos... a mais nova ... eu vivo nos anexos da casa dela aqui na aldeia... não me deixa fazer nada, não tenho privacidade ela entra lá sem bater... não posso estar com as minhas netas... o que me vale é o marido dela muito boa pessoa... mas ele está cá poucas vezes porque é motorista de pesados.” Devido a estes factos, D. Maria Jacinto vê no Movimento uma oportunidade de se manter estável: “se não fosse isto... eu dava em maluca... isto ajuda-me muito a sério.” Gosta de ajudar em todas as tarefas no Movimento, sejam elas a arrumar, limpar, ou colocar a mesa do lanche. “E fica chateada se nós não a deixarmos ajudar” [D. I].

Maria Malva ou Malvinha – 77 anos– 4º ano – casada. Malvinha traz no olha a doçura da sua alma. Gosta de música e desafiou-me a levar o cavaquinho, prometendo trazer o tambor: “O meu homem sabe tocar..., mas ele deixou de vir para o Movimento porque são só mulheres... O José [único participante masculino] não vem sempre então ele desamimou.” Gostava que o grupo fosse mais dinâmico e é das poucas que aprecia trabalhos manuais, ofereceu-me logo na segunda semana uma flor em crochê³⁰. Habilidade desde tenra idade, Malvinha foi convidada para ir trabalhar para os Açores, um ano depois do seu casamento, para a família de um sargento, onde o marido já estava: “Casei e ele foi para a tropa... para os Açores... fiquei cá na casa dos meus sogros... Quando ele me manda um telegrama a dizer se eu queria ir, disse logo que sim! Ganhei muito dinheiro... e ela [esposa do sargento] deixava-me levar comida para casa e tudo... Quando voltei trouxe o meu filho mais velho com um ano já. Não, podia ter pedido melhor. Partilhou também o momento em que teve o AVC: “Há 5 anos... recuperei muito bem... ajudava as enfermeiras a dar comida as outras doentes e a levá-las à casa de banho.” Mas, mesmo internada, o marido inquietava-a, ao ponto de ser proibida a entrada dele. Mais tarde contou o que acredita ter sido a causa deste episódio de saúde: “O meu filho é gay... eu tive o AVC na altura por causa disto... e este problema na perna... eu acho que ainda está relacionado... não esperava isto do meu filho... estava

³⁰ Ver em APÊNDICE E a fotografia da flor em crochê feita pela D. Malvinha.

casado há quase 30 anos, tem uma filha de 25 e outro com 18... abandonaram o pai... a de 25 já tem uma filha e não convidou ninguém da parte do pai para o batizado... eu não conheço a minha bisneta.” Recorda que, após o divórcio do filho, o marido não o queria dentro de casa: “Mas eu fazia-lhe a comida e ele levava o saquinho com a comida..., mas ele podia comer com nós... não fazia sentido...”. Agora, a relação entre pai e filho: “Está melhor... já saímos os três... vamos assim a lugares diferentes.” É este filho quem os levou a França para celebrar a comunhão da neta que lá mora³¹ [sic].

Maria Flor-de-lis ou Lisinha – 66 anos - 6º ano – casada. D. Lisinha é muito amiga da D. Malvinha e também apaixonada por trabalhos manuais. No jantar de Natal, ofereceu-me a mim, à vereadora, à educadora social e à responsável pelo Movimento uma vela decorativa feita por ela. É muito bonita e recebeu o título de Miss Sénior. A fé acompanha-a desde tenra idade: “Eu sempre gostei e a minha avó, quando eu ia à feira com ela, dava-me sempre uns livrinhos pequeninos sobre a fé”. Confesso que também fui presenteada pela D. Lisinha com estes livros. Foi na fé que se sustentou nas várias cirurgias a que se submeteu devido a tumores, um deles obrigou-a a tirar parte da mandíbula, quase impercetível hoje. Ainda canta e lê na igreja apesar de sentir que a operação e tratamentos afetaram a voz e a audição.

É a mais nova do grupo, mas foi a primeira a falar-me de Salazar. Quando houve o apagão até comparou comportamentos: “No dia seguinte ao 25 de abril... antes não havia supermercados... havia estas lojinhas de rua... e antes, por exemplo, o açúcar, o arroz não vinham em saquinho. Eles vinham assim nuns sacos grandes de sarapilheira e nos íamos à loja e pedíamos a quantidade que queríamos. Por exemplo, o azeite nos levávamos umas garrafas e eles tinham umas máquinas próprias e enchiam a garrafa. Depois do 25 de Abril, por ter sido uma revolução, muitos tinham medo do que ia surgir... então foram para as lojinhas e compraram sacos e sacos de arroz, açúcar, sacos gigantes! Depois o arroz começou a ganhar bicho porque eles não venciam o que tinham comprado... e começaram a oferecer às pessoas para não se estragar ainda mais.”

³¹ D. Malvinha sofreu um acidente doméstico em França. Já foi operada e encontra-se em recuperação neste mesmo país. Por esse motivo, não voltou ainda ao Movimento. Ausente desde início de julho de 2025.

Trabalhou sempre em fábricas e é peça-chave em tudo que envolve costura no Movimento, desde os acessórios para o Carnaval³² às roupas para o S. João³³. Foi ela que me ensinou a fazer a flor de cabelo do Carnaval, num exemplo bonito de troca geracional. “Se não fosse ela nós não tínhamos nada, não tínhamos ninguém para fazer as coisas [referindo-se as costuras] [D. MF].

É casada e tem dois filhos. Conheceu o seu marido “de uma forma um pouco diferente! Ele ia trabalhar e passava pela minha casa, a pé... nós ríamos sempre um para o outro. Houve uma vez que ele veio atrás de mim na rua e chamou por mim. Disse-me que ia trabalhar para a Madeira e se me podia enviar cartas. E foi assim, falávamos por cartas.”

Maria Lavanda ou Lavandinha – 78 anos – Não sabe ler nem escrever fez o 4º ano depois de adulta – viúva. D. Maria Lavanda já evita as aulas de educação física porque está à espera da operação aos joelhos para poder voltar a participar. Fico sempre à sua beira quando decorre a aula. Nunca foi à escola na sua infância. “Eu nunca estudei. Fiz depois pela segurança social. Um carro de praça [um táxi] vinha-me buscar a mim e a mais cinco da mesma rua. Eu devia ter 65 anos foi pela segurança social que na altura tinha isso. Só aprendi a escrever o meu nome...”. Confessa também que, apesar de não saber escrever nem ler que anda sempre com um caderno com o nome e número de telemóvel dos seus filhos e que sabe qual é qual: “Eu tenho um livro com os nomes deles e com os números deles e eu sei ver... o livro anda sempre comigo.” Foi lavadeira a maior parte da sua vida. Passou muitas necessidades principalmente quando o seu marido se viu obrigado a ir para a tropa “já estávamos casados... foi para a tropa e deixou-me com três filhos... a tropa não lhe pagava nada... naquele tempo tínhamos que arranjar coisas para ele levar para lá... eu ia para Paços de Ferreira, a pé, lavar roupa para no rio... pelo caminho havia muita gente que me dava arroz, açúcar... eu aceitava a esmola...” Mais tarde saiu da tropa para ir lutar para Angola numa das frentes da Guerra Colonial. “Eram 4 da manhã quando o pai dele o levou de bicicleta para a estação de Penafiel. Soubemos que ele ia para Angola porque ligaram para a junta... antes era assim, ligavam para o telefone da junta e depois eles avisavam... Ele dizia-me muitas vezes que viu muitos a caírem [morrerem] aos pés dele... Eu agora não tenho fotografias dele, que os meus filhos me tiraram, só tenho uma dele escondida... Eles acham que me faz mal”. Podemos ver como os filhos conseguem menosprezar e diminuir as vontades dos progenitores, como se a idade

³² APÊNDICE F.

³³ APÊNDICE G.

avançada não os deixasse decidir o que é bom ou mau para eles próprios. O poder de decisão dos idosos parece diminuir com o avançar da idade (Paugam, 2008; Carvalho & Baptista, 2004; Ferreira, 2015). D. Lavandinha está viúva há mais de 30 anos e guarda a sua saudade, uma fotografia a preto e branco. Acrescentou também que, ao contrário da tropa na guerra o seu marido já era pago e conta-me como fazia para levantar este saldo: “Pagavam perto de 500 euros, já nem me lembro de quanto era em escudos... e eu ia levantar o dinheiro à Câmara.” Gosta muito de falar com a D. Florzinha sentam-se sempre juntas e jogam muito as cartas.

D. Maria do Cravo ou Cravinho – 85 anos – 2ª classe – viúva. Talvez tenha sido uma das pessoas que mais quis ver e comentar o livro da freguesia. Foi nesse seguimento que partilhou, em pequeno grupo, que viveu numas das casas senhoriais ilustradas no livro. “Eu vivi aí, mas antes de mim já os meus pais e os meus avós já lá moravam! Casei nessa quinta e fiquei lá a morar só depois é que comprei casa!” Participou quase desde berço na agricultura ela e os seus 5 irmãos como uma herança geracional. Conta que tinha uma relação especial com o irmão mais velho, “trazia-me maquilhagem quando andava [trabalhava] nos caminhos de ferro ... no Porto ou no Barreiro, ele trazia de onde andasse... só passava maquilhagem fora de casa porque o meu pai não gostava dessas coisas.” A obediência e o respeito ao chefe da família eram confundidos pelo medo ao progenitor que pune (Beauvoir, 2015). Conheceu o seu marido porque ele estava a trabalhar numa casa à frente da sua: “Ele andava com o pai porque eles sempre trabalharam com obras... gostei muito do meu homem, ele era muito educado.” No entanto, confessa que se soubesse que o seu futuro marido era tão doente não o queria: “Ele sempre soube que era doente. Deste pequeno, mas nunca se tratou ... mais tarde casados aquilo evoluiu muito, teve uma doença ruim, aquilo espalhou-se por todo o lado.” Está viúva há 40 anos. Tiveram dois filhos. Alegra-se em dizer que produziu muito dinheiro ao longo da sua vida: “Debaixo da minha casa ainda tive 8 mulheres a trabalhar para mim. Fazíamos casacos poveiros.”

Gosta de falar de cremes comigo: “A menina usa qual? Eu compro tudo no LIDL.” Sempre que podia levava os meus cremes e tínhamos um momento de beleza e cuidado, o que também chegou a contaminar algumas colegas que quiseram experimentar.

D. Maria Orquídea ou Orquideazinha – 74 anos – 3ª classe – viúva. D. Orquideazinha tem o sorriso mais simpático que já vi. É cunhada de D. Tulipinha e de D. Malvinha. Gosta de jogar às cartas com as comadres. Faz sempre dupla com D. Malvinha na sueca. Houve um evento proporcionado pela CML onde cada Movimento Sénior deveria eleger uma dupla de sueca que

iriam depois defrontar-se com outras duplas de outros movimentos. O Movimento onde estava inserida, como já foi desvendado, temos candidatas bastante fortes e que gostam de jogar. Tínhamos 4 duplas que queriam representar este Movimento, no entanto, esta dupla de cunhadas não ganhou uma rodada. D. Malvinha estava a ficar muito zangada com D. Orquideazinha que disse: "Oh cunhada, não sei o que se está a passar nós sempre jogamos bem [com a voz tímida]. De voz tímida nunca contrariava nada só concordava. Depois do acidente que D. Malvinha sofreu D. Orquideazinha aproximou-se mais da sua outra cunhada - Tulipinha. Cheguei mesmo a ir com o meu carro buscar a D. Tulipinha a casa, porque o Sr. C. se havia esquecido dela, e ao meu lado como copiloto tinha a D. Orquídea a dar-me indicações. A partir desse acontecimento, começou a ver-me como um anjo: "Você é uma joia de pessoa. Deus a conserve". E desde aí cumprimentava-me sempre com estas típicas frases.

É viúva. Casou tarde para a época, com vinte e poucos anos, com um viúvo de 40 anos: "O meu homem já era viúvo, já tinha 5 filhos, cuidei de todos... eu só tive um." Cuidou do seu marido até à morte dele, aos 98 anos.

Costuma ter muito cuidado com a pele eu e o grupo descobrimos quando eu levei o protetor solar, elas gostam de se cuidar e que eu leve cremes e maquilhagem sem que as ocasiões o permitem, foi aí que desabafou sobre o seu problema de pele e do seu seguimento no IPO.

Maria Crisântemo [está há pouco tempo no Movimento e ainda não ganhou o seu «inha»] – 56 anos – 6º ano– divorciada. Maria Crisântemo foi a última participante a entrar para o grupo. Lembro-me do seu primeiro dia e de quando a vi sair do carro com a filha. Pensei que fosse outra voluntária, mas a D. MF disse-me que era outra "utente". A filha quis falar a sós com as voluntárias e só deixou a mãe após a aula de educação física. Sentia-a triste, eu também me sentia assim quando a minha mãe me deixava no infantário contra a minha vontade, na hora do lanche sentei-me ao pé dela. Fala sobre a sua doença e como uma doença invisível aos olhos dos outros a afetava e lhe proporcionava muitas dores. Partilhou, mais tarde, que se casou com o pai dos seus filhos e que durante 17 anos, teve o casamento perfeito, mas "depois ele comprou um táxi e começou a ganhar mais... Perdeu-se... Estive casada com ele 25 anos... Depois divorciei-me e voltei a casar..." Este segundo casamento também não acabou bem, D. Maria Crisântemo percebeu que o segundo marido a queria afastar dos filhos e preferiu deixá-lo, após a situação que considerou limite: "Ele deu-me um carro quando fiz anos... Ele tem muitos carros e uma autocaravana... Eu fui com ele passear de autocaravana e deixei o carro que ele me deu em casa... Ele tirou os quilómetros do carro só para depois ver quantos quilómetros o meu filho fez nele... Eu

não gostei até porque se ele me deu o carro a mim o meu filho podia andar... Ele no dia em que me deu o carro eu assinei os documentos para o carro ficar no meu nome e assinei também uma folha em branco... Depois destas chatices ele passou o carro para o nome dele... Ponto estou no processo de divórcio.... Estou cansada disto, não ganho para os divórcios.”

Aos olhos do Movimento D. Maria conseguiu provocar duas voluntárias quando ousou trazer uma saia calção curta. Uma voluntária em questão perguntou diretamente sobre o tamanho da roupa inferior ao qual D. Maria respondeu: “E qual é o mal? Não somos todas mulheres? Estava com esta roupa e quando me vieram buscar não ia trocar.” Gostei da resposta da D. Maria que ecoou na mente da voluntária, não sei o que pensou, mas ficou calada e com um olhar de quem conseguisse entender algo que ainda não tinha compreendido.

Maria Dente-de-Leão – 78 anos – 3ª classe – viúva. D. Maria Dente-de-Leão esteve comigo poucas vezes pois acabou por sair do Movimento logo no meu primeiro mês de estágio. No entanto, consegui conhecer alguma coisa de D. Maria Dente-de-Leão. Ficou viúva há cerca de 1 ano. Tinha casado, segundo ela com o amor da sua vida. A comunidade também concordava que era um casal fantástico: “Quando havia geada... eles pegavam num saco daqueles da ração dos animais e escorregavam estrada abaixo. A sério não havia casal como eles”. Mariazinha lembra que o marido gostava muito de tocar cavaquinho: “O meu marido sabia tocar eu não.” Achava-me muito engraçada.

É também importante escrever com mais algum detalhe sobre aqueles que se organizam para que o Movimento possa funcionar – as voluntárias, a Educadora Social, o motorista, e a responsável pelo movimento³⁴.

MC– voluntária– 65 anos– 4ª Classe – casada. A dona MC. é muitas vezes a mediadora entre o grupo de voluntárias. Todas gostam de trabalhar com ela. Tem duas filhas. A mais velha trabalha na CML. A mais nova vive no interior do país e possui, juntamente com o marido, uma agência de seguros: “Eu e o meu homem vamos lá muitas vezes também para ver os nossos netos e estar com eles.” Tem 65 anos, mas está reformada porque se viu responsável por cuidar da sogra, que faleceu há cerca de 5 anos: “Eu preferi vir para casa..., mas sabia que quando ela viesse a falecer eu ia ficar sem nada, isto é, ninguém me ia dar emprego com a idade que tenho, compreende? Mas

³⁴ As informações sobre o motorista e a D. responsável pelo Movimento estão em APÊNDICE H.

depois também preferi mesmo reformar-me e acompanhar o crescimento da minha neta". É bastante presente na vida educacional da pequena L., de 12 anos. Tem muito orgulho desta, pois sabe tocar viola, pratica natação e é a avó que, muitas vezes, a vai buscar à escola e a leva para outras atividades. Quando havia encontros de Boccia, o que acontecia todas as últimas quartas do mês, era raro poder acompanhar o grupo porque: Tenho que ir buscar a minha L. à escola e levá-la às aulas de música" [sic]. O seu marido, avô da menina, não podia fazê-lo porque era taxista, mas conseguiu, pouco tempo antes do meu estágio acabar, vender a sua licença: "Agora podemos aproveitar mais os dois. Fazer umas viagens."

Conheci D. MC. numa terça-feira – o único dia em que está presente no Movimento e em que desempenha o seu papel de voluntária. Isto aconteceu em janeiro de 2025, D. MC. Tinha sido operada às varizes e, por esse motivo, não nos tínhamos encontrado em novembro, no início desta experiência.

Não é natural da freguesia em que é voluntária, mas quando casou mudou-se para a terra do marido.

D. I – voluntária – 67 anos– 4ª classe – viúva. D. I desempenha o seu papel como voluntária também às terças-feiras. Tem duas filhas, no entanto não esquece os outros dois que teve: "Perdi um com 8 meses... nasceu morto... e depois aconteceu-me outra vez, mas desta vez com cinco meses... também já não estava vivo dentro de mim... estão enterrados no Porto..., mas se fosse hoje trazia-os para perto de mim..." Não possui uma relação amigável com a filha mais nova que, mesmo sendo sua vizinha, não a vê há um ano: "Ele [marido da filha] chateou-se porque eu não dei a ferramenta do meu falecido marido e ao invés disso vendi-a. Mas também para quê que ele queria a ferramenta? Ao menos se ele fosse da arte [carpinteiro] agora nem com isso trabalha!"

D. I não simpatizava comigo. No entanto, tudo mudou quando lhe dei boleia. Tem 67 anos. Tem duas filhas. As participantes não gostam muito da D.I, acham-na "brava" e respondona. No entanto, ao longo deste tempo começaram a gostar mais dela. Vai sempre às quartas-feiras quando existe encontro de Boccia. Às quintas vai ao Movimento como participante.

Partilhou comigo e com outra participante, D. Lisinha, que sempre gostou de gatos: "Quando eu era pequena eu estive muito mal. Eu estava no berço e o gato esteve sempre lá. Dormia comigo no berço. A minha madrinha mandou fazer um vestido na costureira para eu ter uma roupa bonita no caixão. Entretanto a minha vizinha ia a Fátima e a minha mãe pediu lhe para ela trazer água de

Fátima e ela com um paninho deu-me a água.... Molhou-me a boca, os lábios. E eu de facto melhorei... E a primeira coisa que eu disse foi: «meow, meow» E a minha mãe foi dizer à vizinha que a água tinha resultado... E a vizinha disse-lhe: «Olhe... A água não era de Fátima.... É que eu me esqueci e depois trouxe de um sítio qualquer ao vir para cima.»”

D. F – voluntária – 63 anos – 6ª classe – casada. D. F sempre foi muito simpática. No entanto, as participantes dizem que ela tem o "feitio complicado". Gosta de ajudar toda a gente, mesmo sendo participantes de outros Movimentos. Esta bondade cria atrito entre voluntárias: "Você não tem nada que deixar os nossos [participantes] e ir ajudar utentes de outros Movimentos, eles também têm voluntárias lá!" Confessava-me muitas vezes: "Eu não entendo, se eu posso ajudar, que mal tem botar a mão?" Tenta participar nas atividades sempre que pode, tem muitas dores devido à doença. Faz voluntariado às terças e quintas-feiras podendo faltar por vezes por causa das dores que sente. Nos encontros mensais de jogo de Boccia também tenta estar presente.

Tem dois filhos. O mais novo está a acabar o mestrado em desporto. A mais velha não chegou a terminar o projeto em Educação e Intervenção social: "Tu estás numa especialização e ela estava na outra."

Acha que a educadora social deve tomar outra postura: "Elas não a respeitam ... sei que não é a [uso da palavra] doutora que a faz diferente, mas devia usar o título para mostrar que lá fora na rua é uma coisa e aqui dentro é outra, elas abusam."

D. C- voluntária – 67 anos- 4ª classe – casada. Vem exclusivamente à quinta-feira. Prefere cuidar da arrumação e limpeza do local. Tem três filhas e um filho. Uma juíza, outra veterinária e outra enfermeira e o filho é arquiteto. Já foi 68 vezes a Fátima a pé. Sendo que só tem 67 anos: "Houve anos que fui mais que uma vez! É a necessidade. E olhe nunca me falhou [a Nossa Senhora]! O meu marido estava com um mal ruim [cancro ou tumor] nos testículos e tinha de se operar, mas olhe nunca se mexeu lá [nunca fez a operação] e não tem nada, nadinha, nadinha! E ponto também já lá fui por outras coisas, filhas, irmãs, netos... sabe como é."

Levava no meu carro a D. C até casa, quando os céus ameaçaram encobrir trazendo com eles a chuva e pondo em risco a roupa seca. Tem uma cadela velhinha e um gato arisco.

Veste sempre saia.

D. MF – voluntária – 77 anos – 4ª classe – casada. Não gostou que D.I se tornasse voluntária. É a voluntária mais antiga: "Oh, ela agora vem para aqui mandar? Não quero trabalhar com ela!" Assim sendo, Dona MC, como mediadora, ficou a trabalhar com Dona I às terças. Mas isto não é impedimento para não estar presente como participante neste dia. Gosta de ir para o Movimento, ocupa-a para que a cabeça não pense demasiado na morte da sua filha mais velha, que morreu devido ao cancro. "Se não fosse o professor de ginástica, não era este, era outro na altura, eu não vinha mais! Ele incentivou-me a viver, mesmo quando a minha S. estava já muito mal. E é isto que me faz levantar. Eu, em casa, posso estar com dores de cabeça, mas chego aqui passa tudo." Vai sempre ao encontro do Boccia e assume a posição de voluntária.

Educadora social – 25 anos – Mestre em Educação e Intervenção Social. A educadora social é filha da terra e também tem Maria como primeiro nome. Todas as participantes gostam dela: "Nós vimo-la crescer!" [D. MF]. "Desde pequena a cantar no coro da igreja comigo!" [D. I]. A educadora social sabe tocar viola e canta muito bem e elas também reconhecem: "Olha, ela arranjava aí um emprego à maneira sem se chatear muito." [D. Malmequer]. "Eu nunca cantei fado, mas agora pedem-me (a câmara) para abrir os eventos (sociais) e para cantar fado." A avó da educadora também faz parte deste Movimento, é a D. Melinha e revela que o talento poderá ser hereditário: "O avô dela também tocava bem viola, melhor que ela até [risos]."

Relativamente ao grupo, a educadora sempre revelou que é um grupo difícil de trabalhar: "Nunca querem fazer nada."

2.2. E O MEU EU? O QUE SABEM SOBRE MIM?

Enquanto sujeitos do projeto todos merecem dar-se a conhecer e a conquistar o seu espaço e isto também me inclui. Assim, da «menina» até ao meu «inha»: o meu selo de pertença. O que sabem elas sobre mim?

Para que existisse tanto conhecimento partilhado, foi necessário cumprir uma premissa essencial: as trocas. Seria estranho que, no processo de os conhecer, eles não me conhecessem a mim – quem sou, do que gosto, de onde venho. Não posso ser apenas vista como "a menina que vem estagiar e fazer o mestrado". Não correria o risco de ser vista como uma fiscal, uma controladora do que fazem ou deixam de fazer? Falariam comigo com medo de julgamento? Poderiam pensar que eu estaria ali a fazer uma espécie de policiamento? Saber sem me dar? Isso seria perpetuar uma relação hierárquica, distante, fria (Mendes, 2023).

Por isso, torna-se urgente voltar a escrever sobre a importância da palavra – da ritualização – como guia e padroeira das relações entre educadora e educandas. Assim, “concernente ao educador é saber qual o destino que ele dará para tudo isso. Ou ainda, qual destino que ele dará para si mesmo em sua relação consigo e com os outros” (Carvalho, 2008 citado em Rissi, 2023, p. 24). A palavra surge como algo sagrado – é ela que ditará o futuro das relações. Neste sentido, Rissi (2023) reforça que “o educador, em sua individualidade, sempre está situado numa posição de sujeito. Entretanto, não despreza a inter-relação com a posição de outros sujeitos” (p. 25). Apesar do educador ser ativo de competências, ser capaz de experienciar a realidade dos seus educandos com o intuito de melhorar e nortear a vida dos mesmos, não poderá, por isso, estabelecer uma relação hierárquica com os seus educandos, mas sim horizontal. Só assim pode existir uma comunicação franca e direta “pautado pela visão holística, pelo fortalecimento de laços, vivências e sentimentos, e pelo ensejo por mudanças. É uma troca dialogal, de atitudes, ações, comprometimento e responsabilidades. É uma comunhão de ensinamentos e aprendizados” (Rissi, 2023, p. 25). No entanto, Rissi (2023) alerta para a necessidade de manter o rigor: o educador deve “conhecer (sentir/ agir) a realidade”, ao mesmo tempo em que a estuda, numa relação marcada pela afetividade (p. 25). Assim, entendemos que as relações horizontais são marcadas pelo diálogo onde as trocas dialogais, durante a minha permanência naquele contexto, foram, para mim, essenciais para construir pontes entre mim (enquanto investigador coletivo) onde me capacitaram o entendimento sobre a realidade e de a transformar (Lima, 2003).

Durante as conversas mais longas, aquelas que me conduziram até à história de vida destas pessoas – o que lhes dizia para que sentissem que eram ouvidos? O que lhes dizia para que se abrissem e falassem sobre a sua terra, bruxaria, sexualidade e outros assuntos? O investigador coletivo tem as suas necessidades de fala, mas o que fiz eu para que a conversa fluísse? O que lhes devolvi ao ponto de pensarem: “Eu posso conversar sobre este tema com ela.” Poderei, agora, entrar numa onda formada de «achismos» para encontrar respostas. Sou neta, filha de agricultores desta zona, cresci a ouvir certos temas, certas palavras, certas músicas que também construiu a minha identidade cultural. A familiaridade com a realidade colocou-me, aos olhos do investigador coletivo, como alguém próximo das suas verdades, das suas vivências. “Mas a menina sabe o que é?” [D. Tulipinha]; “Sim, o meu pai é agricultor!” [Clara]; “Ah! Então sabe com certeza!” [D. Tulipinha]. Mas isto não impediu – pelo contrário – de que me ensinassem coisas novas. Eu via o brilho no olhar quando me ensinavam novas músicas, “novas” palavras. Ou quando

me levavam pela luz do pensamento até à realidade de 50 anos atrás: “Não sabia que os colchões eram feitos de folheiro?” E as almofadas eram feitos de munha! “Não sabias? A tua mãe deve saber!” [D. MF.]. “Depois menina nós íamos à feira e comprávamos um pó para pôr na cama por causa das pulgas. Havia lá um senhor que cantava um bordão e nós íamos lá comprar” [D. Ptúnia]. Não sabia que as folhas que envolvem a espiga, e o pó que sai ao separar o milho dela, foram em tempos o conforto de ontem. Elas sabem também que tenho gostos antigos. Como sardinhas: “Nunca vi uma rapariga nova a comer sardinhas!” [Sr. C]. Já não sou nova! “Então não é nova? Bem se vê que é nova!” [José]. “O meu corpo já não diz o mesmo! Dói-me os pés, os joelhos e as costas!” [riem-se]. Sabem do meu sentido de humor e de como me converteram a ir morar para esta terra. Sabem que ando na “escola” – mas esquecem-se que estudo. Quando saio mais cedo para apanhar o comboio, lembro: “Preciso ir à escola.” E sempre ficam admiradas por uns segundos. Vejo no olhar delas a lembrança a surgir: “Ah pois, ela estuda. Está no mestrado!” Sabem que partilho com os professores tudo o que me ensinam – principalmente os versos sobre a terra. Faço questão de dizer-lhes: “Os meus professores adoraram os vossos versos, as vossas anedotas”. E, quando lhes comunico isso, ficam tão contentes que espalham a palavra pela sala: “Ouviste? Os professores dela gostaram! [riem-se alto enquanto procuram uma nova participante para contar a “aprovação académica”]. Sabem que gosto de as ouvir: “Ó menina, venha ouvir esta!” ou então: “Olhe eu ainda não lhe cantei esta!” Sabem também, que as gosto de as incentivar e quando me perguntaram se sabia tocar algum instrumento, com a ânsia de uma resposta positiva, lhes levei um cavaquinho na oportunidade de aprendermos juntas. “Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre” (Freire, 1989, p. 39). E esta foi a vulnerabilidade mais bonita: ninguém sabia tocar. Estávamos de igual para igual. A vulnerabilidade não deverá ser vista como um fator limitante, porque, quando coletivizada, impulsiona a mudança como já referido anteriormente (Monteiro & Timóteo, 2024).

Nesta zona rural, do norte do país, culturalmente, acrescentamos o «inha» no final de qualquer nome feminino – não no sentido de infantilização, nem de diminuição por a pessoa ter uma idade mais avançada. É apenas cultural. No início desta experiência, era apenas “menina”³⁵. Isso poderia significar que gostavam de mim e, carinhosamente, me tratavam assim. Ou que não sabiam o meu

³⁵ O “menina” surge como uma linha cronológica o uso desta palavra marcam os primeiros tempos de estágio.

nome e preferiam a forma mais prática. A pouco e pouco, principalmente as voluntárias, começaram a trocar o “menina” por “Clarinha”. Comecei a sentir-me parte do grupo. Apenas uma voluntária mantinha o “Clara” – nem menina, nem Clarinha. D. I nunca mostrou carinho por mim e era sempre muito ríspida no modo de conversar. Era-me difícil conversar com ela. Respondia sempre de modo torto. Ela não gostava que eu fosse alta – o que só percebi mais tarde, porque ela própria era a idosa mais alta do grupo, e era até conhecida na freguesia por uma alcunha relacionada com a sua altura. Sempre fazia comentários sobre a minha estatura, e ria-se.

O momento de virada foi no dia da Sardinhada, que aconteceu no campo de futebol da terra. Dei-lhe boleia. Ela não queria aceitar, mas insisti – até porque eu própria não sabia onde era. Entrou no carro e sorriu enquanto me dava indicações. Já no local onde ocorreria o evento, descasquei as batatas com ela, e foi aí que decidi abrir-se comigo. Entre todas as tentativas de conversa com ela, esta havia sido a mais importante: partiu dela. Estava feliz. E quando nos voltamos a reunir-nos no Movimento, recebeu-me com dois beijinhos e um: “Olá, Clarinha.” O meu selo de pertença à comunidade sénior estava completo. D. I nunca se deixou contaminar pelo facto de todas me chamarem de Clarinha. Agora, ela própria sentiu que eu merecia o meu «inha».

2.3. A CONSTRUÇÃO COLETIVA DO CONHECIMENTO: OS NOSSOS PÃES E OS NOSSOS PEIXES

Ao entrar no contexto da investigação percebi, talvez de forma inconsciente, numa fase inicial, que almejava trazer, de todas as formas possíveis, as minhas Marias para este relatório. Por isso, recorro, por vezes, à analogia, que considero um uso valioso para trazer representatividade ao investigador coletivo que aqui é descrito. Recordo, nesta sequência, os versos da canção, de carácter mais religioso sendo estas Marias devotas à fé cristã, levada pelas participantes ao encontro de Natal³⁶: “O Menino está dormindo/ Um sono de amor profundo. /Os anjos Lhe estão cantando/ ‘Viva o Salvador do mundo!’”. Também Jesus, segundo a tradição cristã, procurou compreender o mundo e tentou transformá-lo “para nele se viver melhor” (Lima, 2003, p. 306).

³⁶ APÊNDICE I

Não ousou afirmar (nem faço heresia para quem acredita) que há dois mil anos atrás Ele tenha seguido, literalmente, os passos da IAP, mas é legítimo reconhecer que também Ele procurou escutar, caminhar com os outros e (tentar) promover a mudança. A ação de Jesus nasceu da escuta, do cuidado e do desejo de transformação – e também da observação. Ele olhou ao seu redor, percebeu a necessidade de alimento e respondeu multiplicando a potencialidade que já existia: os pães e os peixes. Pego neste exemplo bíblico para estabelecer uma ponte com o meu primeiro papel no terreno: a observação. A arte de observar e escutar, com o intuito de compreender e promover a mudança, não se faz de forma milagrosa. É um processo que exige tempo, em comunhão entre a teoria e a práxis (Lima, 2003). Nasceu assim o compromisso de caminhar junto desta premissa. Para além disso, existiram um conjunto de métodos qualitativos que me auxiliaram a conhecer o contexto e reconhecer com mais facilidade as potencialidades e necessidades do grupo.

Anteriormente neste relatório, havia confessado o uso do método etnográfico para que pudesse compreender a cultura, valores, crenças (...) do grupo, assim, é impossível renegar o uso da observação participante, visto que, obriga o investigador a imergir na realidade dos observados e, para isso, é necessário que o investigador permaneça no contexto durante um determinado período de tempo para que também possa melhor compreender os observados, interações e situações do dia-a-dia do Movimento (Amado & Silva, 2014). Sendo que, “a observação participante tem como princípio a necessidade de o pesquisador manter sempre algum grau de interação com a situação estudada, afetando-a e sendo por ela afetado” (Amado & Silva, 2014, p. 153). Ao “inteirar-me” como uma Maria ao jogar às cartas, ao dominó ou, até mesmo, fazer algum exercício físico juntamente com elas, tenho a noção de que também eu sou observada. Mas, neste processo de tentar vestir a saia das Marias, isto é, tentar vestir a pele dos observados, e tentar conquistar uma relação de confiança fiz uso da participação para que se desenvolvesse este elo entre mim e elas (Amado & Silva, 2014). Neste sentido, fiz uso do diário de campo, visto como um instrumento de investigação para “salvar as vivências e percepções dos efeitos de distorção que, com o tempo, a memória pode introduzir” (Bolívar et al., 2001 citado em Amado & Ferreira, 2014a, p. 280). Cada nota do diário tem um título que caracteriza os acontecimentos principais vividos nesse dia o que simplificou, posteriormente a análise de conteúdo. Acrescentar que estes diários contêm, essencialmente, as vozes, as conversas e os principais acontecimentos do Movimento que ficaram registadas de forma escrita, de uma forma mais descritiva. Ao longo desta

experiência foi também possível juntar a este diário algumas fotografias (Amado & Ferreira, 2014a).

As histórias de vida, ou entrevistas biográficas, também estão descritas no diário, surgiram pela necessidade de manter presentes as identidades individuais das participantes, porque “cada sujeito é um caso” não esquecendo do rigor da investigação (Amado & Ferreira, 2014b, p. 175). Ao mesmo tempo que também podem ser

uma verdadeira fonte de conhecimento sócio-cultural dos indivíduos e dos grupos, comunidades e sociedades em que eles se inserem, de relevo para a (re)construção da memória e da identidade individual e coletivas em si mesmas, mas, sobretudo quando enriquecidos através de outros níveis de conhecimento do social (Amado & Ferreira, 2014b, p. 169).

Assim, as histórias de vida tornam-se também numa oportunidade de revisitar memórias e experiências do passado podendo, agora, (re)significá-las. Durante este processo oral da arte de se contarem, entendi que estas “narrativas (auto)biográficas” funcionaram como “estratégias de formação” (Amado & Ferreira, 2014b, p. 170). Levando-as a pensar na sua evolução, direitos e relações afetivas, procurando atribuir um sentido crítico entre o presente, passado e futuro.

Acrescentar que foi utilizada, diversas vezes, a técnica do grupo focal. Esta técnica auxiliou-nos a entender (investigador individual e coletivo) com a interação pretendida no uso desta técnica, as linguagens próprias do grupo, o quotidiano presente e passado auxiliando na reativação de memórias e experiências esquecidas, na criação de novas e sensações de pertença no grupo, gerando também uma grande onda de “produção de dados” e principalmente perceber o que o grupo pensa sobre determinadas situações ou eventos (Amado & Ferreira, 2014a, p. 226). Ressaltar que outras técnicas baseadas no diálogo foram empregues, como, por exemplo, as conversas intencionais onde se apoia “na perspectiva dos participantes e enquadram-se nos ambientes de diálogo e de interação” (Coutinho et al., 2009, p. 373). Além do mais, estas conversas, mesmo quando parecem casuais, ajudam a contextualizar os sujeitos e os seus pensamentos num espaço e num tempo histórico e, quando conduzidas com a atitude pedagógica própria do educador, podem gerar momentos de reflexão ou de silêncio que favorecem o desenvolvimento de competências críticas e construtivas (Coutinho et al., 2009). Outra prática educativa baseada no diálogo e na educação pela conversa são os círculos de cultura onde os grupos se dispõem a discutir sobre “um tema gerador comum, rompendo os silêncios, assumindo a criticidade como condição fundamental do sujeito. Nela são incorporadas atitudes

educativa, política, económica, antropológica e social como forma de inserir o sujeito culturalizado de forma a reconhecer a sua cultura” (Mendes, 2024, p. 141). E principalmente a reconhecer a sua própria realidade.

A atenção ao desenrolar dos diálogos foi-me exigido pela própria filosofia da IAP, pois esta engloba que a teoria e a prática numa ótica de complementaridade, onde uma alimenta a outra, sem hierarquias. Desta forma, a revisão bibliográfica fez-se presente ao longo desta jornada. Assim, “os problemas investigados fazem parte de um contexto social daquilo que num dado momento são os interesses e preocupações” dos intervenientes (Bell, 2010, p. 56). Esta técnica possibilita a identificação de referências teóricas que deram suporte e orientação à intervenção. Acrescer também, que uma das minhas primeiras missões no entendimento da missão e do funcionamento dos Movimentos foi ler o material documental a que tive acesso pela educadora social deste lugar. A análise documental requer que o investigador leia e procure documentos internos para que estes se tornem pilares fortes de conhecimento sobre o contexto (Coutinho et al., 2009).

É-me natural afirmar que foi através do uso de todos estes métodos e técnicas que me deixaram conhecer o contexto, sempre ao abrigo da metodologia da IAP porque é com ela “que numa investigação em educação se coloca a possibilidade, ou mesmo a necessidade, de proceder a mudanças, de alterar um determinado *status quo*, em suma, de intervir na reconstrução de uma realidade” (Coutinho et al., 2009, p. 356).

Mas que realidade encontrei eu? Que pão (potencialidades) deveria ser multiplicado? E qual seria o peixe – aqui transformado para representar as necessidades – que deveríamos pôr na salga para o transformar antes de o voltar a servir? A ponta do véu já havia sido um pouco levantada quando inicialmente apresento o que se realiza durante as tardes de terça e quinta-feira. Durante o primeiro chá da tarde, que às terças-feiras acontece depois da aula de ginástica e às quintas quando todas as participantes chegam da carinha existe um primeiro momento em que se conversa, geralmente, em pequenos grupos. Sentam-se perto daquelas que mais lhe dizem, mais tem afetividade e depois seguem para as atividades pela tarde fora, o que significa jogar jogos de tabuleiro e Boccia. Poucas foram as vezes que a educadora social trouxe atividades porque preferia deixá-las jogar ou então, de vez enquanto, trazia a viola o que unificava o grupo. Todas gostam muito de cantar (pão). Certa vez, a educadora trouxe um jogo, uma espécie de *beer pong*, mas sem álcool, a pessoa que conseguisse acertar com a bola de ping-pong dentro do copo

retirava do mesmo um rebuçado. Foi difícil fazer com que participassem. Mesmo com incentivo da própria educadora foram poucas as que quiseram jogar. Preferiam, antes, ficar a observar. O mesmo aconteceu com os preparativos para a festa de S. João. Apenas a educadora, eu e a D. Lisinha, que inclusive fez as saias para o evento, decoramos os arcos. Em conversa a educadora desabafa: “[relativamente ao *beer pong*] Eu trago coisas que eu penso que elas vão gostar e depois chego aqui e é o que se vê... tu não ficaste com um grupo fácil.” E relativamente ao episódio do S. João afirma: “Elas não querem fazer nada e ainda dão palatites disto ou daquilo. Se não fosse pela D. Lisinha não tínhamos nada para levar ao S. João e depois ficam tristes quando veem outro Movimento com melhor desempenho... Elas são assim não gostam de fazer nada. É por isso que muitas vezes eu chego cá e deixo-as ir jogar Boccia ou dominó, cartas que é o que elas querem e gostam (pão)”. Percebemos desta forma que existe um comodismo por parte das participantes em fazer aquilo que já conhecem e sabem que gostam. Os níveis de participação deste Movimento Sénior são de facto baixos, relativamente ao que toca em fazer algo fora da sua zona de conforto (peixe). Foi na minha última conversa com a D. Lisinha que me ressuou a justificação destas serem assim: “Sabe que isto estagnou... Por muito tempo... Isto é o que eu sei... Porque como sabe eu estou cá vai fazer um ano. Mas ponto... Elas chegavam cá... E jogavam dominó, cartas e Boccia”. E nem sequer falavam umas com as outras. Não havia ninguém que as incentivasse à leitura, ao diálogo, ao pensar. Depois veio a educadora social, mas só depois...passado muito anos disto abrir...”. Acredito que, quando entrei neste Movimento, e sem saber deste facto vi de imediato uma potencialidade: os pequenos momentos de conversa (pão). Foi aí que me comecei a introduzir. Falam muito sobre o antigamente, sobre a agricultura, os filhos, da terra – onde já desvendei anteriormente o gosto e admiração pela mesma – até sobre momentos mais íntimos e sexuais (pão). Obviamente que as minhas duas intencionalidades educativas, sexualidade e comunidade, foram influenciadas pelo momento histórico que viveram e experienciaram. Vi nestes diálogos uma oportunidade de traçar o meu caminho na IAP: gostam de conversar (apesar de durante muito tempo não terem sido incentivadas), são mulheres que utilizaram a música para falar sobre temas como a sexualidade, o lugar da mulher na sociedade da época atravessando conselhos para a mesma. Por isso, faz-me sentido interromper, momentaneamente, esta apresentação de potencialidades e necessidades para fazer referência a este tempo histórico, marcado pelo salazarismo.

A educação dada à mulher corrompia as noções de igualdade de gênero, a sensação de inferioridade em relação ao homem era transmitida com a tranquilidade de quem foi feito para mandar para aquela que o deve servir (Beauvoir, 2015). Ter um pénis atribuído ao sujeito que o detém um conjunto de regalias que a mulher não poderia usufruir. “Era muito comum os homens ficar com os amigos no café ... e as mulheres em casa...a cuidar da casa e depois dos filhos e era assim antes e não se reclamava ..., mas isto já vem de antes, com o pai também não se reclamava fazia o que eles pediam e olhe era assim a vida” [D. Lisinha]. “Ó, a minha mãe não trabalhava... isso dantes eram poucas as que trabalhavam fora de casa... a minha mãe só trabalhava se o meu pai a deixasse e ele não deixava! Ficava em casa.” [Sr. José]. Assim, Beauvoir (2015) afirma que a mulher encontra

na submissão amorosa, uma feliz realização de si mesma, solução que lhe é facilitada pelo amor que devota ao pai sobreano. É ele que ela busca no amante ou no marido, e o amor sexual acompanha-se nela só desejo de ser dominada. Será recompensada pela maternidade, que lhe restitui uma espécie de autonomia (p. 88).

A vergonha também era inculcada na mulher, uma arma valiosa no uso para o controlo das mesmas. No trabalho do campo, era comum, desvencilhar-se das necessidades naturais, neste mesmo local: “Nas desfloradas [risos] às vezes também fazíamos a desfolhada de noite e fazíamos chichi cá fora nos campos. Era tão escuro que até fazíamos nos pés dos homens [risos] aí que vergonha” [D. Guidinha]. As mulheres tinham vergonha de mostrar as nádegas, os homens orgulhavam-se por fazer chichi de pé. Tinham de se manter honradas e isso significava fazer de tudo para não atrair atenção masculinas, não ousar provocá-los e proteger a sua maior qualidade – a virgindade (Beauvoir, 2015).

Assim, várias músicas da época alertavam a mulher para a necessidade de se guardar. Músicas essas cantadas e exploradas no Movimento (pão). Trechos como “Olha a cantarinha Rosinha que pode quebrar”; “Ó Ferreiro guarda a filha” refletiam as mensagens de supostos papéis de gênero da época e elas cresceram com eles e com os preconceitos e diferenças que isso implicava (peixe), onde o pai devia ajudar a sua filha a proteger a sua honra. Posteriormente, também elas na sua juventude tinham a necessidade de compor letras sobre as regras e comportamentos da mulher. Numa das canções a filha escreve à mãe, outra mulher que a compreende e zela pelo seu bem: “Ó minha mãe, minha mãe, muito custa ser mulher, se é bonita ganha fama se é feia ninguém a quer.” Também o humor era usado e cantado entre mãe e filha para falar de sexo e contensão do desejo

sexual: “Ó minha mãe vou me casar que me dói a passarinha! Ó filha, mete-lhe o dedo que também meti na minha!” Não queria também esta mãe livrar a filha do casamento?

A mulher terá de continuar “intacta” para que continue apetecível integra, inteira aos olhos do homem que irá casar, que o irá fascinar (Beauvoir, 2015). No fundo, conseguimos perceber que ao colocar uma mulher no mundo cheio de valores queremos que ela os sustente e se comporte em conformidade destes e atribuímos aos seus comportamentos a noção de liberdade, sendo que esta está sujeita durante toda a sua vida a seguir padrões (Beauvoir, 2015). Assim, ao longo destas trocas essenciais, entendi que uma das minhas intencionalidades educativas passariam pela sexualidade, exploração de repertório musical, e consequentemente, o debate sobre ser mulher antes e depois do 25 de abril e que amarras pensam elas que foram libertadas ou não. A IAP abria então caminhos pois, numas das suas premissas ambiciona-se “que os participantes analisam as suas próprias práticas educativas de uma forma aprofundada, usando técnicas de investigação” (Coutinho et al., 2009, p. 360).

Relativamente à sexualidade, muitos temas e situações eram servidos numa mesa que possuíam pão e algum peixe. Existia a necessidade de afirmar que iam virgens para o casamento outras reconhecem com um sorriso que disfarça a vergonha que iam grávidas para o grande dia. Acresce aqui um novo episódio: o que pensam elas sobre a união de dois velhos viúvos? No meu primeiro jogo de Boccia, jogo esse que juntavam todos os Movimentos Seniores do concelho de Lousada, algum peixe foi servido. Dois viúvos, do Movimento que se sentavam ao nosso lado na bancada, formavam um casal: “Mas isto é uma vergonha! Ela é viúva há pouco tempo e ele também! Ele pôs o número dele no telemóvel dela, mas a filha dela bloqueou-o e fez muito bem” [D. MF.]. Não nos podemos esquecer que todos somos frutos de uma época e que, nesta época em concreto, foi-lhes ensinado que a mulher devia respeitar a memória do seu marido e isso significava manter-se sozinha, sem companheiro, até aos últimos dos seus dias, podendo, caso não o fizesse, pôr em risco os seus verdadeiros sentimentos pelo falecido e ser taxada: “A empregada lá de cima é feita de papelão. Quando vai fazer as camas diz assim para o patrão: “Sete e sete são catorze com mais sete vinte e um! Tenho sete namorados e não gosto de nenhum!” Se calhar é o caso dela tem muitos e não gosta de nenhum!” [Maria Tulipinha]. Esta mulher, não era feita de carne e osso, era feita de papel porque teve a ousadia de voltar a estar com alguém depois do seu falecido marido partir, esta envolvência não poderia, no pensamento das participantes, ser de alguém de princípios, de valores, de alguém com coração – de uma mulher. Foi assim que pude observar a presença de alguns preconceitos e estereótipos (peixe) relacionados à sexualidade no campo

feminino e a necessidade de desenvolver uma reflexão conjunta sobre o lugar da mulher no passado e no agora, pensando em conjunto, sobre a evolução social no âmbito das questões de género, algo que tiveram oportunidade de repensar e atribuir um novo significado durante as histórias de vida e em conversas intencionais.

Ainda no ramo da afetividade, denotei que nunca havia toque (peixe). Nunca se cumprimentavam, não davam os parabéns umas às outras. Certa vez incentivei que se cantasse os parabéns à D. Ptúnia, o que se respondeu: “Ela não trouxe bolo não se canta!” [D.C]. No entanto, tempos mais tarde D. Melinha trouxe bolo para celebrar o seu aniversário e não se cantou os parabéns e não se felicitou a aniversariante. No máximo ouvi alguém a perguntar: “Quantos fez?”. Um ambiente de maldizer e fracos laços de relações interpessoais, um peixe identificado por mim, mas também por outras participantes: “Aqui [Movimento] não há amor. A menina há de reparar... Mas eu nem digo nada porque senão não se vive. É ouvir e calar...” [D. Cravinho]. Apesar desse clima, por vezes, na hora do lanche o nosso trovador de histórias e o bobo da corte, Sr. José, contava as suas piadas e as Marias riam-se e pensavam noutras para revidar (pão)³⁷. Uma outra participante acabou mesmo por sair do Movimento depois do Natal, estava infeliz: “Aqui não se faz nada, é mais para não estar sozinha... então eu falei com os meus filhos e vou para outro Movimento” [D. Maria Dente-de-Leão].

Entendem também que apesar dos pesares, gostam de estar no Movimento e entendem-no como um escape (pão). Como já apresentei anteriormente discursos onde vemos que estar no Movimento as ajuda a lidar com doenças e perdas “Se não fosse isto... depois da morte da minha S. não sei o que seria de mim” [D. MF] ou ainda: “Isto devia de ser mais dias, se não for isto estou em casa sozinha e não sabia de nada. Em casa o que é que se sabe?” [D. Lavandinha]. A situação de reforma apresenta, na sua maioria dos casos, a quebra dos laços de participação orgânica e de cidadania (Paugam, 2008; Carvalho & Baptista, 2004; Ferreira, 2015). No entanto, veem no Movimento a oportunidade de estar umas com as outras, ver rostos conhecidos, de jogar, coisa que não aconteceria sem estivessem em casa, mesmo sendo a maior parte das participantes vizinhas e/ou familiares de umas das outras³⁸ (pão). A missão do Movimento é também unir pares sejam eles da mesma freguesia ou fora dela, com atividades que juntam todos os Movimentos do

³⁷ Ver em APÊNDICE J. Algumas anedotas e advinhas.

³⁸ Em conversa com o Sr. C sobre o trajeto que este faz com a carrinha para ir buscar as participantes consegui montar a rede de vizinhança delas. As relações familiares percebi ao longo da experiência. Ver em APÊNDICE K.

concelho e combater a solidão. Entende-se que manter os idosos no seu meio e ciclo social é de facto benéfico para os mesmos, visto que são apontados benefícios, como o aumento da qualidade de vida quando se opta em manter o idoso na comunidade onde sempre residiu (Carvalho & Dias, 2011; Parcerias para o Impacto, s.d.)³⁹ (pão).

Mas existe algo que os une a todos: o amor, a enorme paixão e o conhecimento que os participantes possuem pela terra transformou-se no pão que os alimentava no dia-a-dia. E deram-me a provar desse pão logo desde cedo, desde o primeiro dia. Como referi anteriormente nas notas prévias. O desenvolvimento cultural coletivo e individual parecia ser o forno a lenha, que mantinha sempre quente este pão e unificava o grupo, tal como a música. Assim, ao longo do presente trabalho, conseguimos montar uma mesa cheia de peixe e pão. Este quadro resultou do conhecimento que os participantes têm sobre a sua própria realidade, aliado à observação participante, às trocas dialogais, ao uso de diferentes métodos e técnicas de investigação e à consciência do investigador, tanto na dimensão coletiva quanto individual. Este processo permitiu compreender a realidade do contexto e proceder à análise do mesmo, abrindo caminho para o desenho de intervenção conjunta, tendo sempre em conta as características do grupo (Gonçalves & Bertão, 2024).

³⁹ Informação trabalhada através da leitura em documentos internos do "Movimento Sénior".

3. AS MARIAS E O JOSÉ NUM CAMINHO PARA O PROJETO COLETIVO

Devo confessar, que no início deste projeto, estava apenas concentrada em conhecer os protagonistas do contexto. Nunca levei questões preparadas, e quando a ânsia inicial – a capa de heroína – caiu, entrei finalmente em IAP. Porque se queria um projeto participativo, e nenhum projeto desta essência é pré-cozinhado (Monteiro, 2019). Também o desenho do projeto precisava ser orientado pela IAP, rompendo com as amarras dos modelos pré-definidos e valorizando as vozes dos participantes como agentes de transformação da sua própria realidade (Gonçalves & Bertão, 2024; Monteiro, 2019). Questionamo-nos, então, sobre qual seria o nosso verdadeiro norte, evitando projetos “pronto a vestir” ao construir em conjunto, novas direções (Monteiro, 2019, p. 66). Entendemos que a paixão seria a nossa bússola: ela move-nos “como agentes de mudança e de transformação, numa aliança horizontal de saberes diversos apenas permitida pela construção de paradigmas de investigação e intervenção alternativos” (Monteiro, 2019, p. 67). Eu apaixonei-me pelo Movimento, pelas Marias e pelo José; elas, por sua vez, demonstravam paixão na voz cantada e falada, no gosto pelo Boccia, na atividade física, nos jogos de tabuleiro – numa vontade de transformar o quotidiano em algo melhor (Lima, 2003; Monteiro, 2019). Assim, quisemos olhar para o pão e multiplicá-lo e olhar para o peixe e transformá-lo. Não para acabar com nada, mas para desenvolver o que já existia, promovendo melhorias tanto a nível individual como coletivo (Gonçalves & Bertão, 2024).

3.1. A PARTIR DO CANTAR DAS VOZES, UM DESENHO DE PROJETO POSSÍVEL

Também Guerra (2002) reflete sobre o ato de transformar pois, “a razão de ser de um projeto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar” (p. 163). Aqui emerge-se uma outra questão: transformar para quê? Deste modo, tendo em consideração as características do grupo e no que se ambicionava transformar, nasceu a nossa finalidade: Promover a conscientização do eu individual e coletivo, ao longo da vida, com vista a um envelhecimento saudável, autónomo e independente.

Anteriormente, apresentei o grupo e cada indivíduo que o compõe. Agora procuramos explicar o intuito desta finalidade – o nosso “para quê?”. Tal como em todos os projetos que seguem a metodologia (IAP), está no seu ADN a promoção da mudança: uma transformação da mudança social que permita aos protagonistas atuar e viver melhor no seu grande palco (Gonçalves & Bertão, 2024; Lima, 2003). Os participantes sabem muito sobre si, dos trabalhos que esta terra lhes proporcionou, sobre as músicas que os acompanhavam no reportório oral. Viveram experiências semelhantes como coletivo, o que poderá agora alimentar a memória, também ela coletiva. Ao reconhecer que cada história individual é também um pedaço da história coletiva, desejávamos que se conhecessem – e se reconhecessem – tanto a nível individual quanto grupal. A dimensão do reconhecimento refere-se às interações humanas que validam a existência do indivíduo, estimulando-o e fortalecendo o seu sentimento de pertença através do olhar e valorização dos outros (Paugam, 2008). Ao mesmo tempo que reforçamos e estimulamos a consciência crítica do que é ser mulher e do que foi ser mulher em tempos distintos da história. Na mistura emergem os saberes populares desta cultura local e as vivências de um património vivo: as Marias, que mantêm acesa a procura de reconhecimento e de unificação de saberes. Procurou-se, assim, construir uma ponte entre a vinculação e a tríade “conhecimento, ação e transformação” entendida como “cuidado metodológico e desígnio de paixão” (Monteiro, 2019, p. 66).

Mas até chegarmos a esta finalidade, houve um percurso, e esse percurso foi participativo. Já que a IAP “promove a participação ativa de todos os envolvidos no processo educativo” e onde “os/as participantes são, simultaneamente, protagonistas e autores da mudança, envolvendo-se na análise crítica da sua realidade, na identificação dos pontos considerados de maior vulnerabilidade e na escolha das estratégias a desenvolver para ultrapassar os problemas” (Gonçalves & Bertão, 2024, p. 28). Ressaltar que nesta procura da promoção da consciência crítica, e no cantar de vozes estamos também a contribuir para a dimensão do reconhecimento e validação individual e do grupo (Paugam, 2008; Gonçalves & Bertão, 2024). As vozes sempre cantaram foi só preciso saber ouvi-las. Assim, sublinhamos que a escolha das estratégias, que desde cedo se destacaram como os jogos, o diálogo, a música, o cavaquinho ou até mesmo a atividade física foram escolhidas pelos participantes. Tudo isto foi usado para conhecer melhor o grupo e para eles se conhecerem e reconhecerem ainda mais. Assim foram sempre envolvidas a decidir as estratégias que deveríamos utilizar para atingir a transformação e colocar as protagonistas com agentes de mudança. Mesmo quando achavam que estavam só a desabafar:

“Nós devíamos ser como eles [outro Movimento] assim com instrumentos, mais música!” [Lisinha]. Onde todo o Movimento concordou. Ou então, “Você não tem nenhum instrumento? Um cavaquinho ou uma viola?” [Malvinha].

Mesmo antes de avançarmos nas estratégias é importante refletir e construir, a partir da reflexão os objetivos. Assim, com o propósito de orientar o cotidiano deste Movimento em direção à finalidade estabelecida, foram estimulados três objetivos gerais. Como foi desvendado na explicação da finalidade, era urgente para elas entenderem-se como sujeitos, protagonistas e como integrantes de um grupo, por esse motivo, o primeiro objetivo geral passou por:

OG1 desenvolver a identidade coletiva, valorizando os saberes populares e o papel de cada participante face à vida comunitária. Tendo como objetivos específicos:

OE1.1 Identificar a presença de valores comunitários vividos pelo grupo;

OE1.2 Compreender como a sua história de vida está ligada a identidade comunitária;

OE1.3 Valorizar a história coletiva como patrimônio comunitário e local

Assim, de mãos dadas como o primeiro objetivo geral (OG1), o segundo objetivo geral (OG2) segue o mesmo caminho, este pretende:

OG2 estimular a participação do grupo, valorizando os seus conhecimentos, experiências e trajetórias de vida como fonte de reconhecimento, expressão e construção coletiva de saberes. Para este objetivo geral formularam-se objetivos específicos.

OE2.1 Identificar a importância das trajetórias de vida de cada pessoa;

OE 2.2 Conhecer e valorizar as histórias dos seus pares de forma a favorecer a identidade coletiva;

OE 2.3 Partilhar as suas histórias de modo a relacionar com a vida da comunidade;

E assim nasceu a Ação que engloba estes dois objetivos gerais e conseqüentemente os objetivos específicos: “Maria vai com as outras, conscientemente”.

Por sua vez, relacionado à presença de estereótipos e preconceitos ligados à mulher e a vida conjugal desta, percebemos a urgência de devolver a estas mulheres a capacidade de reconstruírem o seu autoconceito. E de repensarem na construção de um novo futuro. E, neste sentido, surge a Ação 2: Marias (in)quietas sendo que esta ação tem um único objetivo geral:

OG1: Fortalecer o papel da mulher no seu meio natural, reforçando o lugar de gênero na formação da identidade cultural. Tendo como objetivos específicos:

OE1.1 Reconhecer as mudanças sociais vividas pelas mulheres participantes do grupo;

OE1.2 Identificar comportamentos opressores contra a mulher, no passado e no presente;

OE1.3 Compreender a natureza destas mudanças, inclusive as ligadas a sexualidade;

OE1.4 Partilhar experiências pessoais relacionadas com o lugar da mulher, no passado e no presente;

OE1.5 Refletir e opinar sobre as principais mudanças ocorridas na relação homem/mulher;

OE1.6 Respeitar a individualidade de cada um e o direito sobre o seu corpo

Neste seguimento foram planeadas estratégias de intervenção que servissem como garantidoras de um processo participativo e emancipatório dando vasão ao desenho do projeto.

3.2. PELOS CAMINHOS DA CONSCIENTIZAÇÃO: O PODER DA DECISÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Contrariando as primeiras impressões que surgiram no início deste relatório, entendi que todas as participantes assumiam a posição de espectador ou invés de espect-ator. Estas chegavam ao Movimento, esperavam pelo professor de ginástica, ou pelo chá. Existia pouca interação, uma interação mais voltada para os olhares das duplas de sueca, dominó, ou até para reclamar da decisão da Maria que estava a assumir a posição de arbitra no Boccia. Sentia que não se reconheciam como sujeitos ativos, sujeitos que pertenciam a um coletivo, a um Movimento. A

título de exemplo era comum ouvirmos: “Faça o que você quiser, e nós fazemos!” [Cravinho]. Respondeu uma das participantes à educadora social quando esta tentava fazer o balanço do ano de 2024. Percebi, de imediato, que teria o desafio de fazer com que elas se assumissem autoras das suas ambições para o Movimento. Pretendia-se uma participação ativa e não passiva, porque a participação é, também, uma forma de *empowerment*. Vai além de um ato democrático ou de uma afirmação individual e coletiva: está na base de todos os processos de desenvolvimento (Guerra, 2002). E como é suposto existir desenvolvimento, construção de conhecimento sem se fazerem ouvir? Desta forma, entendi que precisava de trabalhar no

processo de construção de redes de expressão e de comunicação, de forma horizontal, baseado nos objetivos e não em hierarquias, é um meio fundamental de construção da cooperação e passa por valorizar as formas de expressão individual e coletiva dando-lhes voz pública (Guerra, 2002, p. 103).

Para que este projeto não se transformasse apenas em mais num projeto institucional escrito, mas sim num projeto verdadeiramente coletivo, apostámos em dois passos metodológicos iniciais – as histórias de vida e as conversas intencionais – que foram fundamentais. Através deles, conheci as participantes, os seus gostos e feitos, mas sobretudo descobri a centralidade do amor à terra e do conhecimento local que as unia. Esta partilha tornou-se num fator de unificação do grupo. Neste sentido, encontramos o nosso primeiro tema gerador, para a nossa roda de conversa – a freguesia.

Além disso, o facto de eu não pertencer a esta aldeia, e de não conhecer profundamente a terra, ajudou a desconstruir a noção de “especialista”. Abriu espaço para que todas quisessem falar, trazer os seus pontos de vista e afirmar-se como portadoras de conhecimento. Foi durante este processo que se tornou visível que “o saber social é produzido coletivamente pelos atores sociais desconstruindo o papel de «especialista», normalmente atribuído ao cientista social”. para que todas pudessem vestir a capa de super heroínas e entendessem que o conhecimento partilhado podia ser produzido a partir dela próprias e não de mim, eles são a fonte de conhecimento (Guerra, 2002, p. 75).

Assim, foi durante a história de vida do Sr. José que este quis partilhar com o grupo a música que compôs sobre a terra: “Nós lá [na guerra colonial] inventávamos letras de músicas... eu e um rapaz que também era daqui... já morreu... não morreu lá, morreu aqui até morreu há dois, três anos... escrevemos um fado e uma letra sobre esta aldeia.” A partir daí, e a pedido das participantes que

sabiam que eu tinha um cavaquinho, comecei a trazer o instrumento que se tornou num elemento de aproximação: reunia o grupo à sua volta. Era engraçado o facto de ninguém saber tocar e de todos o querem mesmo assim tocá-lo, passando de mão em mão (primeiros toques físicos a surgir) e o estado de espírito altera-se e juntam-se a falar sobre arranjar mais instrumentos. “Isto até me fez esquecer as dores na perna!” [D. Malvinha]; “É verdade. Isto alivia a alma.” [Lisinha] “Ai, eu tenho umas pinhas em casa... Se encostarmos uma na outra dá como um reco-reco... Eu tenho um tambor pequenino.” [Malvinha]; “Eu tenho uma pandeireta⁴⁰.” [D. C]. Ao mesmo tempo que o cavaquinho as aproximava fisicamente, também auxiliava a preservação da cultura local, das histórias e músicas tradicionais. Assim, com estes momentos musicais, conseguimos desenvolver novas formas de relação e fortalecer o sentido de pertença do grupo, pois “a especificidade da investigação-ação está em colocar intencionalidade em interação a investigação e a ação” (Guerra, 2002, p. 75). Desde modo, a análise estratégica da ação social “que passaria pelo aumento e pela consciencialização da capacidade negocial dos sujeitos, cujos compromissos interactivos gerariam uma sociedade mais adequada aos interesses coletivos” (Guerra, 2002, p. 26).

Para que também eu pudesse agregar conhecimento sobre a freguesia que me acolheu em contexto de estágio, desloquei-me até à junta e questionei se não teriam algum livro sobre a terra. Foi-me disponibilizado. Este manual era mais cartográfico não reunia memória dos habitantes, mas no final do mesmo existiam umas fotografias, de quintas, casas senhoriais, das pontes, dos tanques (...). “Levei o livro para o Movimento, mostrei as fotografias do final do livro e perguntei se sabiam de que zona é que as imagens eram. Umas nem liam as legendas mal olhavam para a imagem e sabiam reconhecer. Outras quando na dúvida ficavam aproximaram-se do livro e liam as legendas. Este momento foi muito significativo para mim. Consegui, sem sair da sede do Movimento e levá-las a «dar» uma volta pela freguesia. Contavam-me a mim e ao grupo coisas típicas sobre os locais, sobre as quintas. Davam conta das alterações estruturais da terra, como foi o exemplo, do “Cruzeiro que não estava aqui antes! Isto é que teve obras e depois puseram-no aqui, antes estava lá em baixo na rua X e agora está aqui!” [aponta] [D. Orquideazinha] (Nota de campo, 11. 03. 2025, “O livro da terra”). “Eu cheguei a lavar muitas vezes nesse fontanário e ainda há pessoas que vão lá lavar, sim.” Disse uma participante. Assim, D. Ptúnia acrescenta que no livro não existem imagens da peixaria que já não existe na terra e canta uma das suas canções:

⁴⁰ Foi através desta mobilização de instrumentos que a educadora social achou engraçado irmos caracterizados de Banda Musical para o desfile de carnaval dos Movimentos Seniores. Ver mais no APÊNDICE L.

“Padarias e cafés não faltam na freguesia/Também não se pode esquecer! /Viva a peixaria! Mas agora já não há peixaria aqui. Eu sei isto tudo de cabeça que não está escrito em lado nenhum! Agora tens tu! E ela até mostrou aos professores! E eles riram-se!”

Como observada tiveram desde sempre vontade de me falarem da sua terra, episódios do campo, rituais de namoro, em pequeno ou grande grupo. Estas partilhas, inicialmente pessoais, revelaram-se também coletivas: ao reconhecerem-se nas histórias umas das outras, as participantes começavam a construir um sentido de pertença. A música, sobretudo, era o elo de união, fazendo emergir uma identidade partilhada que transcendia a simples presença individual. É neste ponto que a reflexão de Guerra (2002) ganha pertinência:

Estes autores situam a sociologia no estudo dos processos de «interacção» e de «interpenetração» entre os «sistemas pessoais» e os «sistemas sociais». O ponto de partida desta re teorização assenta numa nova concepção do sujeito e da vida social, procurando as suas rearticulações (p. 21).

Entendemos, nesse sentido, que a aproximação do grupo para se reconhecerem e firmarem o sentido de pertença, passaria pelo uso desta estratégia. Logo no primeiro dia, como já referido anteriormente neste relatório, D. Ptúnia apresentou-me os poemas cantados que inventou na sua juventude sobre os serviços e sobre as pessoas da terra que despertou interesse nas outras participantes: “Ela sabe muito!” [Lavandinha] [as outras participantes em volta concordaram, afirmativamente, com a cabeça [enquanto bebiam chá]. Desta forma, fazia-nos cada vez mais sentido, “aprofundar as interligações” (Guerra, 2002, p. 23), ou seja, transformar a partilha pessoal em reconhecimento coletivo.

3.2.1. AÇÃO 1: “MARIA VAI COM AS OUTRAS CONSCIENTEMENTE”

Neste processo, emergiam questões fundamentais ligadas à conscientização: “Quem sou eu no Movimento? O que sei eu que possa acrescentar e, assim, passar de um sujeito passivo para um sujeito social capaz de dar sentido à ação?” Esta transformação não se fazia pela imposição de normas externas, mas pela valorização da experiência quotidiana e das perspetivas do senso comum partilhadas – tal como sublinha Guerra (2002): “um conjunto de normas ou de uma coleção de dados, mas que pode ser entendida quando enraizada nas experiências quotidianas e nas perspetivas do senso comum partilhadas por todos os que vivem inseridos nas dinâmicas sociais” (p. 22). Neste sentido, nasceu a atividade 1 onde nos juntamos à volta da mesa para

falamos das 26 zonas/lugares da aldeia. Recorremos, então, aos exercícios de dinâmicas de grupo, estes são quase sempre indispensáveis para construir conhecimento em qualquer situação de intervenção social (Guerra, 2002) Deste modo, recuperemos o discurso de Sr. José: “Isto agora é tudo por ruas..., mas antigamente isto era conhecido por lugares como diz na canção que inventei com o meu colega da tropa.” Assim, inspiradas pela canção do José começamos a falar sobre cada lugar. Tínhamos a intenção, com esta atividade de promover o reconhecimento coletivo do espaço local e de estimular a partilha de memórias e experiências pessoais, colocar os participantes como fonte do conhecimento quebrando com a imagem de autoridade e hierarquia e/ou autoridade do “especialista” (Guerra, 2002, p. 75). Desta forma, nenhum dos participantes é percebido como leigo, todos eles têm algo para acrescentar (Lima, 2003). Assim, seguimos explorando cada uma das zonas pela ordem em que estas apareciam na canção do José. Algumas das áreas foram destacadas pelo valor social e económico, outras pelas práticas quotidianas ou pela presença de familiares e conhecidos. Era muito comum que quando chegássemos à zona de residência, as participantes afirmavam: “É aí que eu moro!” como foi o caso da D. Girassol. Ou então recordarem-se das zonas que haviam morado com os progenitores: “Nasci lá! E vivi lá muitos anos... têm muitas vinhas nesta zona!” [Guidinha]. As conversas abordaram também locais de convívio comunitário, como igrejas e salões paroquiais, pontos de referência histórica, como pontes romanas, e espaços produtivos como quintas de animais. Uma dessas quintas antigamente era grande produtora de seres “movediços novelos de lã” como diria Miguel Torga no seu conto *Sésamo*, ganhou na época um verso da D. Ptúinha: “Se quiser talhar o «teserreilho⁴¹»/ E não sabe onde há «chuqueilhas⁴²»/Vai à Quinta da «inha (nome do lugar)»/Que lá tem muitas ovelhas.” Recordam ainda os campos cedidos pelos proprietários a pessoas que desejam cultivar leguminosas “semeiam batatas, feijão, favas, ervilhas de quebrar” [D. Guidinha] e as memórias nos “lavadoiros”: “Fui praí tanta vez lavar [risos] e cantar! [sic] [D. Malvinha]. “E ainda há gente que lá lava!” [D. Lisinha].

Alguns relatos trouxeram novidades aos participantes enfatizaram assim, a memória histórica e cultural do território. D. Lisinha, por exemplo, recordou a existência de uma sepultura romana: “Aí existe uma sepultura romana, que eu vi há tempos na revista mensal do conselho”. Também é D.

⁴¹ D. Ptúnia explica que era o nome dado aos papos que apareciam atrás das orelhas.

⁴² Lã suja das ovelhas que devia ser esfregada enquanto se profecia uma reza para curar a doença.

Lisinha que partilha um facto sobre o falecido Bispo de Lousada: “Ele cresceu e viveu lá. E também lá havia uma escola para ensinar a fazer renda! Ele bordava melhor que eu, bordava muito bem!” Religiosas gostaram muito de saber desta curiosidade. Outros locais foram destacados pelo comércio e ofícios tradicionais tais como: carpinteiros que escupem brinquedos de madeira, escultores também de madeira, sendo que um deles era pai da D. Lisinha que esculpiu toda a freguesia neste material. Também foram mencionadas antigas fábricas de vestuário, sapatos, clínica dentária e estabelecimentos familiares, como cabeleireiras e restaurantes. Também quintas de casamento e alojamento local foram recordados como cenário de um grande dia: “A minha filha casou aí e depois passou lá a noite.” [D. MC]. Do mesmo modo, foi apresentado uma personagem da freguesia o “bêbado”, que vive numa zona específica da freguesia, tornou-se numa figura emblemática para a aldeia e é apresentada com muito risos. Houve ainda zonas que despertaram memórias físicas e sensoriais: “Puff... tem aí uma subida do c... [calão]” [D. MF.] [sic].

Depois de reunirmos todas estas informações sobre os diferentes lugares da freguesia, percebemos que existia um conhecimento partilhado que merecia ser valorizado e transmitido, tanto para futuras participantes do Movimento como para aquelas que não estiveram presentes nesta conversa grupal. Para incentivar a participação e interação, recorreremos a algo que desperta grande interesse entre as participantes e que ocupa muito do seu tempo no Movimento: os jogos de mesa. Assim, nasceu a ideia de criar uma versão adaptada do Jogo da Glória com a pergunta central: Do que é feita esta freguesia?⁴³ Desta forma entrávamos na segunda atividade desta ação. Neste tabuleiro, estão representadas as 26 zonas desta freguesia, com o objetivo de percorrer estes mesmos lugares, interagindo com memórias, acontecimentos e vivências locais. Mais do que um simples jogo, esta versão celebra as pessoas que habitam a aldeia e que lhe dão vida – estas pessoas fazem a aldeia. E, por esse motivo, o jogo foi desenvolvido com base em histórias reais, experiências e memórias das participantes. Cada jogada é uma forma de honrar a aldeia e de fortalecer o espírito comunitário.

Para cada um dos 26 lugares foram criadas uma imagem representativa e uma carta correspondente. Nessas cartas podem surgir consequências, perguntas, curiosidades, partilhas de memórias ou até versos da D. Ptúinha (que deveriam ser lidos em voz alta entre as jogadoras

⁴³ Em APENDICEM. Pode ver-se as regras do jogo, o tabuleiro e consequências das casas.

relacionadas com o local que calhou). Para facilitar a identificação, cada carta apresenta o mesmo símbolo que está no tabuleiro, ajudando a ligar facilmente o lugar à respetiva carta.

Tendo em conta também as características do grupo e principalmente tendo em conta o “peixe” que se pretende transformar, vimos neste jogo a oportunidade de praticar o espírito de interajuda. Foram então criadas consequências para fomentar este tipo de interação, como, por exemplo, na zona onde destacaram a presença de uma prensa de água antiga, muito utilizada para a rega das casas dos agricultores em volta, surgiu a seguinte consequência: “Há uma prensa antiga à vista, mas é tarde demais: ficas com a galocha presa. Espera por ajuda, elogia a colega do lado para saíres da situação ou então abraça-a.” Ou ainda, ajudar a colega quando a consequência pede interação de todas as jogadoras para que esta beneficie: “Tantas vinhas aqui! Canta uma música típica das vindimas e, se conseguires que as colegas acompanhem, avança 3 casas.”

Para que o jogo fosse ainda mais significativo para as participantes e sentissem também presente o Movimento, envolvemos no jogo o professor de ginástica. Nas casas onde descreviam subidas acentuadas e descidas perigosas decidimos que era importante envolver a parte física mais concretamente o professor que dá aulas de ginástica: “No C [nome do lugar] há uma subida íngreme. Tens força nas pernas para aguentar a descida? Escorregas uma casa; tens de fazer mais exercício à terça-feira com o professor V.” E a carrinha do Sr. C.: “Parece que a carrinha do Sr. C. precisa de um conserto. Antes de seguirmos para o Movimento, o mecânico tem de lhe fazer uns arranjos. Perdes uma jogada.” Também há espaço para conversa sobre assuntos que sempre mostraram gosto em conversar: “Aqui existe uma ponte que é ponto de encontro. Qual era o teu ponto de encontro com o teu namorado?” ou ainda “Na quinta de eventos aproveita para recordar o teu casamento.”

O jogo foi apresentado na sardinhada, as participantes tinham levado cartas, estavam num ambiente propício aos jogos. A reação do senhor José ao ver que o jogo tinha sido fruto das conversas sobre a aldeia foi amplamente entusiástica. Nunca vi aquele brilho no olhar aquele sorriso automático quando lhe disse: “Olhe o que eu fiz baseado na sua música sobre as zonas da terra e também baseada nas memórias partilhadas durante aquela reunião.” [Clara]. “Ui, como é que você se lembrou? Isto está fantástico! Está espetacular! Você tem de pôr isto na net! Você vai ganhar dinheiro com isto! Arranje mais alguém para jogar! Eu já tou pronto!” [José] [sic].

A D. Lisinha veio e foi a cada mesa ver se alguém queria jogar. Estávamos 4 sem contar comigo. 4 jogadores. A D. Jacinto veio para a nossa mesa ver de perto como era o jogo. “Vamos jogar o jogo que a Clarinha inventou!” [D. Lisinha]; “Ó, mas eu não sei jogar!” [D. Guidinha]; “Mas ela vai explicar.” [D. Lisinha]

Expliquei que o jogo foi feito através dos conhecimentos através das memórias que eles partilharam comigo. Estratégias: Livro da Aldeia e reunião onde falávamos de cada zona através da canção do senhor José e a roda de conversa sobre a freguesia.

Achei curioso que todas as jogadoras pararam na casa que remetia ao seu lugar/zona de residência.

Eles riam-se enquanto jogavam. O Sr. José adorava quando uma delas caíam numa casa onde havia consequência e dava palpites: “Havia de andar para trás 8 casas.”

É muito comum neste contexto o uso de calão e de até alguns termos menos próprios, no jogo havia momentos de tamanha descontração e interesse que o Sr. José exclamou, no momento de uma consequência: “Ó que c...! [calão] só eu é que me f... [calão]!” [sic]

Mesmo assim eles ajudavam-se principalmente nas casas onde era preciso cantar músicas relacionadas com vindimas/tarefas do campo e músicas que cantavam no tanque a lavar a roupa. Foi um momento bonito. Estavam constantemente a rir-se e a sorrir. Quando se lia a consequência de cada zona/lugar eles gostavam de dar a validação sobre o lugar: “Sim! Pois tem!” [D. Guidinha]; “É mesmo!” [D. Cravinho]

Algumas completavam mesmo antes de acabar de ler a consequência. Como era a primeira vez eu estava a ler algumas consequências. Isto aconteceu principalmente na casa em que a consequência dizia: “Que bom! Aqui cultivam-se batatas, feijão e favas em terrenos cedidos pelos senhores. Depois de comer estes alimentos, estás forte: avança 2 casas.”

Aqui enquanto eu li-a uma participante dizia: “Feijão, favas nos terrenos nos terrenos dos senhorios, é verdade é, ainda lá ontem lá passei!” [D. Guidinha]

O interessante para além da validação é que ainda conseguia reforçar o espírito de entreajuda entre eles e a partilha de novas memórias pessoais.

Numa das casas era necessário elogiar/abraçar algum participante para sair da situação hipotética “Há uma prensa antiga à vista, mas é tarde demais: ficas com a galocha presa. Espera por ajuda, elogia a colega do lado para saíres da situação ou então abraça-a.”

Esta casa saiu duas vezes. A primeira participante decidiu abraçar a outra. Mas quando esta mesma casa saiu ao Sr. José, este ofereceu primeiro alguma resistência: “Eu? Não elogio ninguém, nem abraço! [pausa] Quem é que vai em primeiro? É você D. Cravinho? Pronto então, você é a melhor até agora. Pronto já está!”

Elas também ajudaram o senhor José quando uma das consequências era cantar uma música que costumavam cantar enquanto lavavam a roupa nos tanques, tarefa que ele nunca executou. No entanto, foi só preciso um empurrãozinho: “Água fria da ribeira” e lá continuou ele em conjunto com as colegas.

No final todas estavam felizes bem-dispostas, todas gostaram. E o Sr. José volta a reforçar: “Você tem que por isso na internet! Vai fazer milhões! Depois partilha comigo.” [Sr. José]; “Com nós também!” [D. Guidinha] [sic]

Por fim, a D. Lisinha reflete com a D. Cravinho: “Possas, nós temos de alinhar mais nisto, você já viu que ninguém queria jogar? Que foi preciso ir de mesa em mesa chamar? Não ajudamos a Clarinha em nada! E isto está mesmo espetacular!”

Apesar de não ter tido a adesão esperada, muitas participantes, ao lado da mesa onde se jogava, a maior parte as integrantes do Movimento ficaram a assistir o que me fez pensar que iam querer jogar depois desta primeira rodada, no entanto, não aconteceu. D. Lisinha desabafa: “A educadora social também tem o mesmo problema. Elas nunca querem fazer nada! Ainda no outro dia ela disse-me isto. E você bem vê! Elas só querem falar. E você teve aqui uma ideia muito boa! Porque percebeu que elas gostam de jogar jogos de mesa. Elas são assim... Mas quem jogou pode ter a certeza que gostou! Eu gostei! E nós estávamos a divertir-nos! Viu como todos estávamos a rir?”

É importante referir que, embora não tenham participado ativamente no jogo, aquelas que apenas assistiam e comentaram também revelaram um outro nível de participação, pois analisavam e refletiam sobre o que observavam.

Decidi depois ir embora porque já estava muito cansada. Mas, sem antes jogar as malhas. Ao despedir-me das pessoas ouvi o Sr. José a dizer, mais uma vez: “Você tem de vender isto! Isto está mesmo espetacular!” (Nota de campo, 01.07.2025, “A sardinhada e os jogos”).

Quando voltei ao Movimento levei novamente esta nova versão do jogo da Glória e para minha surpresa, rapidamente se formou um grupo para jogar. Coisas importantes que eu reparei: O espírito de ajuda cresceu. Ajudam as colegas a lembrar-se das músicas típicas das vindimas, das músicas que cantavam no tanque para que a colega avance casas no jogo.

Quando a consequência passa pelo abraço ou elogio elas preferem o abraço e riem-se muito quando se abraçam.

Estão sempre muito atentas para perceber se eu tenho consequências em conformidade pela zona/lugar.

Hoje duas das jogadoras que não estavam presentes na reunião, onde se falaram dos lugares, ficaram fascinadas ao saber que havia um túmulo romano na zona: “Não sabia nada disso.” [D. I]

Gostaram que eu tivesse colocado personagens reais que pertencem ao Movimento nas consequências como a carrinha do Sr. C e o professor V.

Achei curioso o facto de haver também coincidências com as consequências e vida das participantes: “No C [nome de um lugar] há uma subida íngreme.” [leitura da consequência] [Clara]; “Pois há!” [D. MF]; “Tens força nas pernas para aguentar a descida?” [leitura da consequência] [Clara]; “Não, não tenho!” [D. MF]; “Escorregas uma casa; tens de fazer mais exercício à terça-feira com o professor V.” [continuação da leitura da consequência] [Clara] [Risos]; “Ó que c...[calão] [sic]! É mesmo verdade que eu não as faço tanta vez.” [D. MF]; “Ó MF!” [D. I] [mais risos]; “Olha que isto está muito engraçado ó Clarinha! Por acaso está mesmo!” [D. MF]

[Nota: D.MF e D.I que não se davam no início do meu estágio estão agora juntas a jogar o mesmo jogo a rirem-se juntas e D. MF que não tem por hábito participar em nada está a jogar]. Só nesta tarde quase todas as participantes quiseram jogar e havia sempre grupos já prontos (Nota de campo, 03.07.2025, “Uma nova esperança”).

Nos dias seguintes, o novo jogo começou a integrar-se de forma natural na dinâmica do Movimento, deixando de ser apenas uma experiência pontual para se tornar parte da rotina. Formam-se novos grupos: já não eram apenas os grupos habituais dedicados às cartas, ao Boccia ou ao dominó; agora, todas se reuniam/misturavam em torno do novo jogo, desconstruído as formações grupais habituais e possibilitando a criação de ligações entre as participantes que, volta e meia, paravam o jogo e faziam perguntas sobre a vida umas às outras [destacavam-se assuntos sobre a sexualidade⁴⁴].

Tinha curiosidade em perceber se o jogo era praticado apenas quando eu estava presente ou se mantinha na minha ausência. Certa vez, ao faltar a uma sessão, percebi o impacto real da atividade. Quando regresssei e me preparava para sugerir à educadora que jogássemos juntas, ela adiantou-se a comentar: “Elas já me puseram a jogar! [risos] Elas gostam muito, rirem-se... gostam de se abraçar ... eu nunca as tinha visto a abraçar! Também foi uma boa ideia por que as que vieram agora [Girassol e Crisântemo] não são de cá e elas conhecem melhor a terra...juntaste tudo o que elas gostam... de jogar, o falar dos casamentos, a terra e a cantoria! Por acaso está mesmo giro.”

3.2.2. AÇÃO 2: “AS MARIAS (IN)QUIETAS”

Contabilizando com as voluntárias, este Movimento reúne 21 Marias. Por esse motivo, era-nos impossível não abordar os quotidianos, passados e presentes, destas mulheres, educadas à sombra de uma doutrina que as colocava numa posição de fragilidade e apagamento – as Marias frágeis vs o Super Homem. “A mulher está subjugada à cultura do Homem com letra grande.” (Barreno et al., 2024, p. 81). Aprenderam a caber dentro deste H – como alguém que só existe para servir e ser submissa, que deve gerar um herdeiro homem. Foram ensinadas a assimilar esse lugar, a anular a sua consciência crítica, a abdicar de sonhos de motivos e razões próprias de viver.

⁴⁴ Ver nota de campo em APÊNDICEN.

Retiraram-lhes a autonomia e formataram-lhes a vida, reduzindo a sua alegria e realização ao papel de esposas e mães (Alambert, 1986; Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024). Foi debaixo deste H que aprenderam a crescer e a viver – aqui este H desempenhou a sua função como letra, um H invisível na leitura de quem o pratica, mas castigador para aquelas que o ouvem. Diziam, várias vezes, quando contavam a suas histórias de vida “Eu nunca trabalhei!” O trabalho doméstico, no campo, o trabalho feito em casa, como a costura, produção de colchões, não eram por elas reconhecidos eram antes vistos como um entretém ou um dever. Durante estas narrativas, também emergiu a consciência de que os maridos as impediam de fazer ou vestir determinadas coisas. E foi, sobretudo, através das histórias de vida que começaram a fazer releituras sobre as suas próprias trajetórias, reconhecendo-se como seres femininos de luta e dignidade.

Na atividade 1 desta ação, ao partilharem as suas histórias de vida, muitas mulheres revelaram momentos de introspeção. Ao verbalizarem em voz alta episódios do passado, foram capazes de reinterpretar os maridos e as relações que tiveram. Algumas só tomaram consciência de com quem tinham partilhado a vida depois de narrar atitudes antes naturalizadas. Um exemplo é o de D. Girassol, viúva, que sempre descreveu o marido como alguém especial e companheiro: “Ai, eu adorava [cantar nas festas da terra] ... e de dançar então ... mas o meu homem não gostava... então, quando casei deixei-me disso.” Mais tarde confessa-me depois de dançar no Movimento: “Ele não me deixava dançar e agora, às vezes quando chego a casa, olho pro retrato dele e digo «Bem-feita!»”. A viuvez trouxe-lhe, como a tantas outras, uma sensação de libertação. Durante o casamento, viviam aprisionadas às vontades do marido (Beauvoir, 2015). Esta vontade era soberana e a mulher não devia contrariá-la, aprendeu desde cedo que devia fazer tudo para o bem do lar e isso seria respeitar encarecidamente as ordens do marido, caso contrário, corria o risco de ser vista como pecadora, igualada ao demónio, a um anjo caído que foi contra as ordens do seu superior. Assim, muitas mulheres absorviam as verdades dos homens, anulando as suas próprias vontades, funções e identidades (Barreno et al., 2024).

Este apagamento refletia-se também no trabalho. Muitas repetiam: “Eu nunca trabalhei... Ele não me deixava trabalhar, isso não... Eu então trabalhava em casa...” [D. Tulipinha]. O trabalho doméstico ou artesanal nunca foi reconhecido pelo homem como tal, anulando o autoconceito destas mulheres. D. Camomilinha contou que em criança, o pai a obrigava a ficar em casa a cuidar dos irmãos, o que a levou a não reconhecer essa tarefa como trabalho assumindo: “Casada também não trabalhei, era doméstica, mas tinha em casa uma máquina de costura e fazia umas

peças para umas fábricas.” O espaço doméstico, este “trabalhar em casa” tornava-se, assim, numa gaiola dourada – uma gaiola feita com tijolos, janelas utilizadas para a “Laurindinha vir à janela” receber notícias do amado e uma porta utilizada apenas para ver o provedor sair e chegar do trabalho, sendo que, a mulher o deveria receber com o almoço/jantar pronto e com um sorriso de gratidão. A mulher era levada a acreditar que aquele era o seu voo possível: ter um homem ao lado que lhe deu um ninho e ovos (filhos) para cuidar, vivia aprisionada no papel de esposa e mãe, reduzida a um ideal de reprodução e sacrifício (Alambert, 1986; Beauvoir, 2015). A sociedade construía então a arca de Noé para as mulheres – um espaço fechado onde deveriam ocupar-se da casa, dos filhos e do marido e dos animais (quando os tinham). Este enclausuramento não era apenas prático, mas simbólico: um modo de neutralizar a força coletiva das mulheres e evitar tomassem consciência de si próprias e da sua posição social. Propagava-se o medo: “que mulher se pode ser sem pai, sem útero e sem alimento?” (Barreno et al., 2024, p. 113). Criava-se assim a ideia de que a identidade feminina deveria ser agradecida – uma identidade construída em função do homem, dependente dele para existir. A adstração, a domesticação da sociedade estava lançada, impedindo a mulher de não se reconhecer como autónoma, capaz de comandar a sua própria vida (Barreno et al., 2024).

Outras, como D. Melinha, que trabalharam fora de casa, também recordaram a imposição dos maridos em aspetos quotidianos: “Uma vez, nós íamos servir e combinamos de ir vestidas todas iguais uma blusa branca e uns sapatos [D. Melinha ia servir um jantar com mais algumas raparigas] ... Ele [marido] não me deixou ir com a camisola e obrigou-me a ir de socas”.

As histórias de vida trouxeram também à tona experiências de assédio e resistência. Reconheceram episódios de imposição de limites a homens que achavam, que por deterem o falo, teriam autoridade de fazer o que quisessem com o corpo da mulher. D. Malmequer recorda: “Houve uma vez, eu estava a apanhar o milho, na desfolhagem, no campo. E um homem veio por trás e apalpou-me o rabo. Dei-lhe semelhante chapada!” [D. Malmequer] [sic]. Também D. Tulipinha relembra uma investida por parte de um conhecido “Eu tive muitos rapazes atrás de mim. Uma vez, estive numa festa em Santa A. Ia a pé com os meus pais e depois um rapaz, aqui da terra, também veio connosco embora. A madrinha dele viu-nos a passar por casa dela a pé, que ficava no caminho. E depois perguntou ao afilhado: «Tu falas com a Tulipinha?» E ele respondeu-lhe: «Não! Com aqueles lavradores baixos!» [quis dizer filha de lavradores pobres]. Ela [madrinha do rapaz] contou-me e ele depois apareceu-me a um domingo na porta de casa. Nem lhe apareci.”

Também foram identificadas situações de namoro onde souberam reconhecer o homem controlador: “Ele tinha umas atitudes que não gostava. Uma vez disse-lhe: «Não venhas!» [ter ao encontro dela] E ele apareceu-me [em casa] ... e eu estava vestida para ir ao Carnaval e ele apareceu-me lá a mesma. Mandeí-o embora [terminou o relacionamento]. Um namoro de 2 anos. [D. Florzinha]”. Mas, talvez não tenha feito melhor troca: “O meu marido era muito ciumento. Preferia ver-me sozinha ... Mas trabalhei sempre! Não queria depender dele.” D. Malvinha também revisitou um episódio onde o marido a abalou, quando esta passava por uma recuperação de saúde: “O meu marido ... as enfermeiras não o podiam ver..., mas eu dizia para elas terem calma que ele andava nervoso porque nunca se viu sem mim durante tanto tempo... sabe como é... os homens são mimalhos... Uma vez, ele estava comigo e disse: «Ah! Sabes quem está lá em baixo para te ver? A tua irmã!» Ele não gostava dela... nunca gostou e começou lá a disparatar e eu fiquei mal... A enfermeira até perguntou se eu estava bem. Eu não disse nada, mas as minhas colegas de quarto disseram que foi por causa do meu marido. A enfermeira assim: «Porra! Que vem estes maridos para aqui fazer?»»

As histórias de vida tiveram, desde cedo, um papel central na prática educativa. Como já referido ao longo deste relatório, há um forte traço dialogal presente em todo o meu estágio que marcou positivamente o desenvolvimento da “consciência, libertação e emancipação” dos indivíduos e do grupo (Mendes, 2024, p. 141). A educação pelo diálogo – ou pela conversa – promove a flexibilidade, o pensamento crítico e a partilha: do “eu” com o “nós”, e do “nós” com o “eu”. Conscientes desta importância, recorremos frequentemente a estratégias como as: rodas de conversas e as conversas intencionais. Uma das nossas primeiras conversas intencionais surgiu de forma espontânea, ao som do cavaquinho, da pandeireta e o tambor da neta da D. Malvinha. Naturalmente, as vozes e os instrumentos cantavam sobre o papel do homem e da mulher na sociedade – ainda que, por vezes, através de letras não tão explícitas, mas que ainda assim, refletiam sobre os seus tempos, as suas vivências e valores que lhes foram passados. Assim se dava início à atividade número 2 – recolha de músicas tradicionais – com conteúdos sobre o papel de género.

Antes de analisar as músicas e as observações das nossas protagonistas, destaco um episódio ocorrido nas primeiras semanas de estágio. Estavam a cantar “Ó linda eu vou-me embora”, quando o “Sr. José interrompe com esta desgarrada: O velho mais a velha/Foram os dois à

caruma⁴⁵/O velho tirou as calças/ E a velha à barruma⁴⁶/De umas cuecas de uma velha/ Mandei fazer uma manta/Quanto mais eu bulho nela/Ela mais se alevanta.” (Nota de campo, 03.12.2024, “Missas e cantigas”). Questionei o significado de “caruma” e “barruma” para poder interpretar a cantiga. Percebi que este tipo de quadras, muitas vezes cantadas no quotidiano rural, representam uma forma de humor popular – a chamada “piada fácil” – que, ainda que repetindo fórmulas conhecidas, faz parte de uma tradição oral que mescla sexualidade, irreverência e resistência cultural (Lopes et al., 2017, p. 163). São expressões de um riso coletivo, frequentemente proferidas em espaços informais, fora do alcance da hegemonia social. Uma cantiga, um bom exemplo da tradição oral que utiliza o humor para desvalorizar a mulher agora com um corpo rugoso, envelhecido, que só é reafirmado e valorizado quando existe desejo masculino, aqui representado pela ereção (Quanto mais bulho nela/ Ela mais se alevanta). O corpo da mulher, mesmo na fase da velhice continua a estar ligado à sua função sexual e reprodutiva, mesmo já não correspondendo aos ideais de beleza e há ausência da juventude (Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024). A cantiga reforça assim, uma mulher que é refém dos olhares masculinos para que possa afirmar a sua identidade: a mulher é um objeto de desejo e não um sujeito de desejo, é um ser inferior e reforça a centralidade do falo como símbolo de poder (Beauvoir, 2015). Também a música “Fui colher uma romã⁴⁷”, muito cantada pelas participantes, reflete a luz destas ideias nos versos seguintes: Fui colher uma romã/Estava madura no ramo/Fui encontrar no jardim/Fui encontrar no jardim/Aquela mulher que eu amo/Àquela mulher que eu amo/Dei-lhe um aperto de mão/Estava madura no ramo/ Estava madura no ramo/E o ramo caiu ao chão.” Desde pequena os mais velhos, como os meus avós, falavam da romã como o símbolo da fertilidade, “Tem muitas sementes”. Nesta canção a mulher na idade fértil e já “madura no ramo”, pronta para ser colhida e amada sexualmente, parece render-se ao “aperto de mão”. A culpa é da mulher, troquemos apenas a fruta do pecado a maçã pela romã, esta romã apetecível demais faz com que o homem não consiga controlar o seu apetite carnal (Beauvoir, 2015).

⁴⁵ Folha do pinheiro secas utilizadas para acender a lareira.

⁴⁶ Ferramenta de aço em forma de T utilizado para fazer buracos na madeira como, por exemplo, nas pipas de vinho.

⁴⁷ Cântico Alentejano – geralmente um grupo composto por homens que a cantavam.

Também o nosso único participante masculino compôs, no tempo em que participou na guerra colonial, uma canção sobre esse seu quotidiano: “Perguntas-te noutra dia/ Se eu sabia o que era a tropa/Eu disse-te que não sabia/Mas andava-te a enganar/Sem saber o que dizia/Mentia-te a toda a hora/Eu disse-te que não sabia/Mas vou te dizer agora/Botas cardadas/Mal engraxadas/Sempre a marchar/Batendo a pala/Com uma mão a gala⁴⁸/Sem refilar/Toda a semana/Numa má cama sem ter cachopa/Tudo isto é triste/Tudo isto existe/Tudo isto é tropa.” Frisando a valentia do homem em suportar tosa esta dura realidade e nem ser recompensado com uma boa, cama ou companhia feminina, sem prémios de consolação (Beauvoir, 2015).

Percebemos, assim, a posição masculina na música e na transmissão das mesmas. Mas, qual é o papel destas Marias na reprodução dos temas? Como é que estas vozes femininas se impunham e se expressavam através das cantigas?

Elas também reivindicavam o seu lugar de fala quando abordavam a sexualidade, ao partilharem que, na juventude, tinham inventado e cantado durante a lida no campo: “A mosca velha foi ao pisque à mosca nova/ A mosca nova foi ao pisque à mosca velha”. Repetiam a letra. No princípio disseram: “Não é ao pito! É ao pisque! [Riram-se ao explicar]”. Entendi que era uma letra de carácter mais sexual: “Os rapazes riam-se quando cantávamos esta no campo.” [D. Lavandinha]. O riso nostálgico e provocatório da D. Lavandinha transmitiu-me a ideia de que ela estaria a pensar algo como: “Eles achavam que são só eles que as sabem? Nós também sabemos muitas [músicas que falam sobre isto]. Sabemos desafiá-los!” (Nota de campo, 06.02.2025, “O Microfone”). Confirmaram-me mais tarde quando perguntei se a letra era sobre sexo: “É mesmo isso! É uma coisa normal da vida!” [D. Florizinha] (Nota de campo, 13.05.2025, “De volta com o cavaquinho”). Mas por que motivo estes homens riam de algo considerado “normal da vida?” O “pisque” carregava um duplo sentido que era reconhecido por quem a cantava e por quem a ouvia. O riso podia ter sentidos diferentes: os homens entendiam o subtexto sexual e ao rir, reforçavam o código cultural que partilhavam; podia também ser um riso de escárnio, da ousadia destas mulheres em cantar algo com conotação sexual, reafirmando o lugar da mulher como objeto de brincadeira e não como sujeito ativo da sexualidade; ou ainda, rirem-se do tema porque foi

⁴⁸ Algumas regiões de Portugal, “gala” pode ser um termo informal para o pescoço ou garganta. Nesse caso, “com uma mão na gala” poderia significar algo relacionado a segurar a garganta, como um sinal de sufocamento ou angústia.

partilhado de forma humorística e, por esse motivo, tolerado, ou seja, é aceite porque sobre o olhar masculino provoca o riso, entretêm estes homens que continuam a julgar e a controlar a mulher – com um riso que funcionava como mecanismo de controlo, afirmando, mais uma vez, a sua masculinidade marcando o seu lugar na dinâmica social e, ao mesmo tempo, legitimar um espaço onde a sexualidade podia ser falada – mesmo que sob forma de piada (Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024; Lopes et al., 2017). No entanto, é necessário frisar que, para estas mulheres, estes momentos constituíam-se como momentos de libertação e uso da sua própria voz em temas que não poderia se falar sem cair na má fama.

Dito de outra forma, o jogo entre «o texto público», manifesto, e «texto escondido», latente, que historicamente permitiu aos dominados criar um ambíguo campo semântico de crítica e paródia, através da qual criticavam, esqueciam e parodiavam o poder, ou imaginavam até uma ordem às avessas ou mesmo a ausência de relações de poder (Lopes et al., 2017).

“A educação, tudo afirma nela a ideia da superioridade masculina” (Beauvoir, 2015, p. 87). E se preciso for devia ser semeado na cabeça da mulher o machismo. A educação dada a elas era a chave para que continuassem submissas e admiradoras do homem. Assim, estas minhas Marias cresceram a glorificar e a elevar os rapazes da terra, pois “os homens não dispensam as delicadezas e as homenagens masculinas” (Beauvoir, 2009, p. 13). Alimentavam assim o ego masculino, enquanto procuravam desabafar sobre a sua condição de mulheres. Faziam-no em cantigas como esta, que inventaram: “Nogueira não há rapazes, / Aqui⁴⁹ é a terra deles/ Cristelos só há sucata / Quem há de casar com eles?/Cristelos só há sucata/Quem há de casar com eles?/Oh minha mãe, minha mãe/Muito custa ser mulher/Oh minha mãe, minha mãe/Muito custa ser mulher/Se é bonita ganha fama/Se é feia ninguém a quer/Se é bonita ganha fama/Se é feia ninguém a quer”. Cantavam assim sobre o casamento e a dicotomia entre beleza/fama e fealdade/rejeição – uma clara expressão das “categorias e valores culturais, vistos como naturais” convertidos em música (Lopes et al., 2017, p. 164). Ao mesmo tempo em que podemos pensar na música popular como uma forma de libertação e no reforço da mensagem de hierarquias (Lopes et al., 2017). Lopes et al. (2017) convoca uma analogia interessante entre o jogo das escondias com a música popular, referindo que esta usa letras com duplo sentido, mas que pouco se aprofundam quando toca no tema de transformação social. Nesta letra em concreto, as

⁴⁹ A palavra «Aqui» foi escrita em alternativa ao nome da terra que é utilizado na canção. Esta canção também foi inventada por D. Ptúnia e partilhada com o grupo que se começou a recordar. D. Ptúnia cantava muito nos campos e assim a canção ia chegando às restantes mulheres que compõem agora o este MS.

Marias souberam transcender e jogar com os valores da época abrindo espaço para o desabafo e para a crítica (Lopes et al., 2017).

Ainda assim, esperava-se que a mulher não se enchesse em demasia com músicas de desabafo ou temas sexuais. Esperava-se que a mulher focasse no sagrado e seguisse os passos da Virgem Maria visto que, “nenhuma mulher pode pretender sem má-fé situar-se além do seu sexo” podendo cair no erro de incorporar a Eva, a primeira mulher que quis ir além da sua função de mulher (Beauvoir, 2015, p. 13). Posto isto, as minhas Marias cantavam nas suas tarefas diárias músicas sobre a Mãe do Messias: “Subi ao monte/Pertinho da fonte/Passo lá o dia/Estava assentado/E estava ao meu lado/A Virgem Maria”, ou então: “A 13 de maio/Na Cova da Iria/No céu aparece/A Virgem Maria/ De joelhos ao chão/ O terço rezava/ Olhando pro céu/A virgem chorava.” Ainda no âmbito do trabalho diário, esperava-se que a mulher reconhecesse a progenitora e a Mãe de Jesus, louvando-as e tomando-as como modelo de referências. Eram delas que retiravam a força e a inspiração necessárias para cumprir o caminho de “ser mulher”: “Antes de eu ir para a lida/O retrato vou beijar/Da minha mãezinha querida/Da minha mãezinha querida/É mãe que nunca mais vejo/Antes de eu ir para a lida/Vou-lhe sempre dar um beijo/Eu vi minha mãezinha querida/Aos pés da Virgem Maria/Para nada nos faltar/O pão nosso de cada dia.”

Outras músicas alertavam para que estas mulheres continuassem a seguir o exemplo da Virgem, e alertavam a mulher para o perigo que era andar sozinha: “Lá vai a Rosinha/lá vai, lá vai/sozinha a cantar/lá vai, lá vai/Olha a cantarinha/Rosinha/Que pode quebrar”. “Cantamos a canção “Lá vai a Rosinha”. Provoquei-as: “Os meus professores disseram que esta música tem outro sentido! [Clara] [Riram-se.] Que a cantarinha pode se referir a outra coisa... [Mais risos.] Que a Rosinha tem de ter cuidado não só com a cantarinha ... porque de facto a cantarinha da água pode partir..., mas isto tem também outro sentido! Que a Rosinha tem de ter cuidado para não «partir/perder» a virgindade pelo caminho.” [Clara] [Mais risos]; “Pois claro e não pode partir?” [riu-se] [Ptúnia]. Alguns dos momentos em que as mulheres estavam sozinhas eram precisamente durante estas tarefas que as faziam sair desacompanhadas. Talvez por isso surgisse esta música, que funcionava como aviso simbólico para que a “Rosinha” tivesse cuidado e zelasse pela sua honra (Nota de campo, 13.05.2025, “De volta com o cavaquinho”). Deste modo, estas músicas funcionavam também como uma forma de proteção simbólica: advertiam, aconselhavam e reforçavam a moral vigente. Como referem Lopes et al. (2017) há “uma certa narrativa em que

algumas franjas de classes populares se reconhecem e se protegem” (p. 164). Alertando outras jovens que deviam zelar pela sua honra ao mesmo tempo que reafirmavam de forma coletiva, os valores que sustentavam o seu quotidiano e a sua posição social (Beauvoir, 2015).

Nesta sequência, o homem, nomeadamente o progenitor, devia ajudar a resguardar a virtude da filha: “Ó ferreiro guarda a filha/ Não a ponhas à janela/ Que anda aqui num rapazinho/ Que não tira os olhos dela.” “Longe dos rapazes sempre que possível! Sozinhas tínhamos de ter cuidado e não cair na boca do povo. Quando tínhamos autorização para namorar sempre à portinha de casa. [D. Lisinha]” O progenitor também zelava para que a filha não se mostrasse demasiado: “Assim é que o meu pai quer/ É o que o meu pai quer/ É o que o meu pai gosta/ A saia pelo joelho/ E a combinação⁵⁰ à mostra.” Concluiu, juntamente com elas, que as canções retravam a realidade vivida e marcavam o papel da mulher e do homem, uma mulher frágil que precisava ser protegida pelo pai, homem que esta filha até da janela deveria ser afastada. “Sim, as músicas falavam mesmo sobre o que o homem fazia [papel social] e o que se esperava da mulher, era, era...” [D. Malvinha].

Acreditamos que seja o momento exato para refletir sobre o peso desta aprendizagem informal, onde aprendiam as letras no decorrer das “atividades da vida quotidiana”, seja em contexto doméstico, ou no trabalho do campo (Ávila & Aníbal, 2019, p. 19). Desta forma, estas mulheres moldaram-se às influências educativas nas práticas sociais, onde mulheres cantavam e repassavam ensinamentos/ mensagens do que deve ser o papel social da mulher. Cresceram a aprender que o certo é seguir o exemplo da Mãe de Jesus. Mas aprenderam também a olhar para a música como uma oportunidade para momentos de libertação das vozes e propagar o desabafo.

Neste seguimento, existe a necessidade de reforçar o tempo histórico que marcou estas pessoas. E a razão da necessidade de esconder certas mensagens nas letras das músicas, principalmente quando as cantoras da mensagem escondida eram mulheres. Viveram num tempo limitante e limitador, controlado e controlador, que definia o mais pequeno detalhe inclusivamente os papéis de género. Tempo este marcado pelo “regime fascista de Salazar” e onde o papel da mulher “surge intimamente associado à reprodução, ao cuidado da família e ao culto religioso” (Lopes et al., 2017,

⁵⁰ A combinação era uma espécie de roupa interior/ camisa de dormir que cobria grande parte do corpo da mulher que a usava durante todo o dia.

p. 263). O lema Deus, Pátria e Família era a propaganda impressa a todo o vapor com a supremacia de controlar massas e limitar o papel da mulher à família.

O papel de inferioridade da mulher face ao homem, numa sociedade profundamente desigual, associada representação da mulher na tradição judaico-cristã, com raízes no mito de Adão e Eva, feita por Deus a partir de uma costela de Adão e quem com ele partilhou o frito da arvores proibida, do «pecado»; «as mulheres são frutos podres, como maçãs podres (...)» (Lopes et al, 2017, p. 264).

Naturalmente criados neste contexto foi, neste caso impossível não abordar o tema – Salazar e a sua ditadura, durante o conto das suas histórias de vida, muito marcadas pelo sistema, e ao longo de várias conversas intencionais: “Antes do 25 de abril nunca votei, tá bonita! Eles escolhiam quem é que ia votar! E votava-se sempre no mesmo. Na escola... tínhamos a fotografia de Salazar e de Américo Thomaz, porque Salazar foi ministro... Américo Thomaz era presidente da República... Voltei em 68 [da guerra colonial]. Portanto, isso passou-se em 74, vai fazer 51 anos. Vim alguns anos antes do grande dia [25 de abril] ... Agora anda aí um [A. V. referindo-se a um agente político] que dizem que quer ser Salazar, mas às tantas ainda vai ser pior... Os jovens quando dizem que antigamente é que era melhor... não sabem de m... [calão] nenhuma.” [Sr. José] [sic]; “Lembro-me do Salazar... de eu estar a pedir a bênção ao meu pai e de ouvir na rádio que ele tinha caído da cadeira.” [D. Lisinha]; “Lembro-me do Sr. Y era informante da PIDE...Ele era mau! Ele matava pessoas e enterrava-as... eu era pequena na altura, mas lembro-me de me dizerem...” [D. Lavandinha]

Achamos, nesta sequência, importante fomentar como tema gerador o 25 de abril e criamos uma roda de conversa utilizando como estratégia um vídeo com afirmações. Dando início à atividade 3. Hoje decidi levar um vídeo que vi nas redes sociais de um canal de televisão sobre o 25 de abril e a cada afirmação dos jornalistas as participantes comentavam sobre a veracidade da mesma e contavam a sua versão dos factos. Trabalhamos em torno de afirmações:

1º Afirmação: Era proibido celebrar o primeiro de maio, dia do trabalhador.

“Não, nunca se celebrou. Trabalhávamos sempre. Não existia isso.” [D. Tulipinha]; “Existir, existia, eles é que nos queriam a trabalhar. Salazar queria dinheiro.” [risos] [D. Lisinha]

2º afirmação: A mulher precisava da autorização do marido para trabalhar, viajar, abrir conta bancária, ou usar contraceptivos.

“Era... era...” [D. Orquideazinha]; “Mas antigamente vocês não podiam tomar a pilula?” [Clara]; “Não havia!” [D. Malvinha]; “E preservativos?” [Clara]; “Também não...” [D. Orquideazinha]; “Havia, mas não era assim muito falado...” [D. Lisinha]; “Até porque a igreja era contra a qualquer método contraceptivo. E sabemos da aliança entre o Estado Novo e da Igreja neste processo... Depois é que se começou a falar das «camisas» [expressão popular remetem aos preservativos] não é?” [Clara]; [Risos] “Era. Era.” [D. Orquideazinha]; “Aquele anúncio muito conhecido que um homem se chega perto do farmacêutico e pergunta: «Tem camisas destas? Não? E das outras?»” [Clara]; [Risos] “É verdade camisas sem colarinho.” [D. Orquideazinha]; “Mas sabe que sempre existiu ... que em Roma fazia-se com pele de cordeiro...” [D. Lisinha]; “Mas é triste pensar que as mulheres nem podiam controlar se queria ao não ter filhos.” [Clara]; “Sim...” [D. Malvinha]; “Sabe que nunca se fala..., mas para engravidar ... só dá para engravidar em 2 dias em um mês...” [D. Lisinha]; “Aí é?” [Clara]; “Pois, elas não sabem porque antigamente não se falava disto... e muitas mulheres também não sabiam... e nós nesses dias ou não fazemos ou temos de controlar a temperatura do corpo... porque a ovulação também provoca mais desejo. A minha avó coitada até me lembro dela dizer: «O teu avô ia lá poucas vezes, mas sempre que ia saia sempre cachopo!» Coitada, ela não sabia e eles procuravam fazer poucas vezes para não ter mais filhos, mas mesmo assim... teve oito filhos. Mas era a sorte de cada um... a Tulipinha só teve dois, D. Orquideazinha um..., mas antigamente havia muitos filhos por causa disto...” [D. Lisinha]

3ª afirmação: Professoras, só podiam casar com autorização governamental, publicada em diário do governo.

“Ah, sim. E as enfermeiras também!” [D. Tulipinha]

4ª Afirmação: Era proibido o ajuntamento de mais de três pessoas na via pública.

“Ai, é verdade. Porque eles tinham medo de que estivessem a falar de política ... ou tentar fazer alguma coisa contra o Estado Novo... Eu lembro-me dos meus tios... que eram muitos ...oito... se reunir assim todos juntos no beiral cá fora e eu ser miúda e eles pedirem-me para eu correr à volta do beiral assim na estrada para ver se não tinha nenhum informador da PIDE. Ai., já não me lembro de como nós os chamávamos porque havia a PIDE, mas havia também pessoas que se faziam muito de nossas amigas e depois iam contar à PIDE...” [D. Lisinha]

5ª afirmação: Beijar em público era proibido e punível com multa. Para casais homossexuais a infração era ainda mais grave levando a julgamento e a pena de prisão.

“Ui não havia [homossexuais]... quer dizer sempre houve... mas muito, muito discreto... não podia ser como agora... nunca! Eu nunca soube de nenhum...” [D. Lisinha]

6ª Afirmação: Exibir filmes sem aprovação prévia da censura.

“Ah sim! Era o chamado lápis azul, jornais, livros passavam pela censura.” [D. Lisinha]; “Mas aqui não existia o hábito de ver filmes ou teatro, pois não?” [Clara]; “Não. Aqui era mais ir a festas da terra... e organizar novenas... por exemplo 9 mulheres que cantassem bem e ir da casa da pessoa que prometeu até nossa senhora da ajuda a cantar. E dizia-se assim. Por todo o caminho uns versos.” [D. Lisinha]; “Ai, eu ainda sei alguns...” [D. Tulipinha]

Neste momento, apercebemo-nos que apesar de estarem em um grupo grande, não eram levadas como uma ameaça para o governo ditador da época. Estas mulheres estavam juntas, a cantar, a rezar, a cumprir uma promessa, para se entreterem em nome da fé (Barreno et al., 2024).

7ª afirmação: Estavam proibidas as turmas mistas nas escolas. As crianças deviam usar fardas e eram separadas por género nas escolas.

“Não sei se repararam que na biblioteca de Lousada [antiga escola do concelho] tem duas entradas e que em cima de cada entrada tem sexo masculino, sexo feminino.” [Clara]; “Sim, tem, tem...” [D. Orquideazinha]; “Mas não é preciso ir tão longe... aqui os rapazes estudavam na igreja... num edifício junto à igreja... e nós raparigas era ali no posto da F..., mas quando nos encontrávamos pelo caminho era à pedrada!” [risos] [D. Tulipinha] [Com este testemunho conseguimos entender que as desigualdades começavam na separação das crianças por género (Beauvoir, 2015)]. “Eu usava uma bata branca.” [D. Lisinha]; “Eu não me lembro de usar... lembro-me de usar uma cor-de-rosa, mas para fazer os funerais.” [D. Tulipinha]; “Ah! Mas isso é outra coisa era a cruzada.” [D. Lisinha]

8ª afirmação: Era proibido falar mal do governo ou do presidente do conselho.

“Já se sabe... o presidente do conselho é o que se chama agora de primeiro ministro.” [D. Lisinha]

9ª afirmação: Era proibido dar aulas sem jurar fidelidade ao regime e à pátria:

“Sim, nós na escola tínhamos a foto de Américo Tomaz e do Salazar e rezávamos ao entrar.” [D. Lisinha]

10ª afirmação: Era proibido usar mini saias, camisolas de manga curta ou roupas demasiado coloridas. Podem excitar os homens.

“Ah sim, as mulheres andavam todas tapadas! Lenços na cabeça, saias por debaixo do joelho, as camisolas eram por aqui [aponta para um pouco depois do cotovelo].” [D. Lisinha]

Posto isto, ainda falamos de outros assuntos, como gravidezes indesejadas e abortos da época.

“Abortavam, com chás, vacinas também... outras de famílias mais ricas iam para fora e tinham lá as crianças e depois voltavam... deixavam lá a criança com alguém... Também havia a roda, não sei se já ouviu falar?” [D. Lisinha]; “Sim, onde deixavam a criança e depois as freiras cuidavam.” [Clara]; “Sabe, o que você está a fazer, também já me fizeram a mim, entrevistaram-me. Eu ainda tenho o papel lá em casa! Da entrevista. Olhe eu disse-lhe [ao entrevistador] antes era muito mau, muito mau. Passávamos fome.” [D. Tulipinha]; “Pois, não havia a Segurança Social...” [D. Lisinha] (Nota de campo, 03.06.2025, “Vídeo 25 de abril e a partilha de D. Malvinha sobre a orientação sexual do filho”).

Nesta sequência, surgiram mais conversas intencionais temas como menstruação, viuvez e divórcio destacaram-se com o desenrolar dos diálogos dando início à atividade 4.

Falamos também sobre a menstruação o que resultou em uma longa e salutar conversa. Inicialmente comecei por perguntar: “Como é que faziam quando tinham o período?” [Clara]; “Ai..., era com uns paninhos. Que comprávamos e púnhamos nas cuecas, mas nem sempre foi assim...” [D. Lírio]; “Eu nem tinha cuecas!” [D. Tulipinha]; “Nem eu!” [risos] [D. Orquideazinha]; “Como é que seguravam o sangue?” [Clara]; “Olhe em casa... andava assim... nós 4 mulheres sabíamos o que era... não importava... agora quando eu ia servir... eu vestia o avental apanhava para traz das pernas apertava com os fios do avental ... que eu sempre fui magrinha chegavam lá... e era assim... o avental e ponha panos lá... muitos panos...” [D. Tulipinha]; “Algumas mulheres amarravam a

combinação ponham panos e faziam um nó da combinação...” [D. Lisinha]; “Ai a Sãozinha [uma senhora conhecida das participantes] coitada da mulher... ainda me lembro dela apanhar batatas dobrada e a ver-se o sangue da combinação...” [D. Tulipinha]; “Ai e as mulheres, sabe como é que faziam chichi? De pé, abriam as pernas e lá saia o chichi...” [D. Orquideazinha]; “As mulheres não gostam de mostrar o rabinho...” [risos] [D. Lisinha]; “Não tinham cuecas... faziam assim.” [D. Orquideazinha]; “E depois limpavam o chichi com a parte da frente da saia.” [D. Lisinha] [Risos]; “Ou as vezes também podia ser com folhas [das plantas, nomeadamente videira] depois mais tarde ao papel, aos sacos que traziam a comida dos animais, e às pedras.” [D. Tulipinha]; “Oh, as pedras iam arranhar o rabito!” [Clara]; “Não, nós escolhíamos as melhorzinhas, as mais lisinhas. Houve uma vez [risos] que um homem pensava que estava a limpar o c... [calão] a uma pedra, mas a pedra coaxou depois quando ele foi ver era um sapo. Era um sapinho que deixou o c.. [calão] limpinho.” [D. Tulipinha]; “Sabe que foi a sua tia que me fez o meu primeiro sutiã?” [D. Lisinha]; “Ai..., não sabia... Mas eu também aprendi com a minha avó a fazer sutiãs também.” [D. Tulipinha]; “Sabe que nós éramos 4, não tínhamos muito dinheiro..., mas a minha mãe houve uma vez que comprou 20 metros de tecido para fazer sutiã e combinações para mim e para as minhas irmãs, e foi a sua tia que fez.” [D. Lisinha]

Falamos da menstruação, agora, com um grupo diferente. D. Girassol diz que a mãe aproveitava uns panos, uns lençóis dos senhores do tempo em que andava a servir: “Paninhos muito delgadinhos, fininhos e nós dobrávamos em 4! Depois para lavar ponhamos num balde com lixívia e deixávamos corar ... e depois íamos ao tanque esfregar um bocadinho, mas já sem o sangue!” [D. Girassol]; “Eu também era panos.” [D. Daliazinha]; “Eram panos, menina. Eu metia à frente da saia e outro atrás da saia e dava um nó [unia os dois panos com um nó]. Depois quando me sentia suja trocava.” [D. Ptúzinha]; “Mas, você prendia na saia com alfinetes?” [Clara]; “Nada! Não havia! Só assim. A saia prendia.” [D. Ptúzinha]

D. Jacinto é de uma grande cidade e afirmou que só utilizou pensos: “A minha mãe sempre nos comprou pensos.”

Falamos também da viuvez: “Os homens podem casar depois de viúvos, mas a mulher não... já repararam?” [Clara]; “É... Sabe que dantes os homens que ficavam viúvos e tinham filhos, queriam era uma mulher que os criasse.” [D. Lisinha]; “Pois, foi o que aconteceu à minha mãe, ela era solteira e o meu pai viúvo com filhos.” [D. Lírio]; “A D. Orquideazinha também... o marido era viúvo

e criou os outros.” [D. Lisinha]; “Ah sim! Criei 5. Só tive um filho. E os outros também são meus, também os criei.” [D. Orquideazinha]

Peguei no exemplo do Movimento Sênior de Meinedo, no casal de viúvos. Porque queria entender se havia novos posicionamentos deste a última conversa que tivemos num dos torneios da Boccia: “Eu acho mal... Eu se ficasse viúva cedo não queria outro homem, fiquei tarde e também não queria... Homens chega um. Eles nesta idade vão fazer o quê?” [D. Tulipinha]; “Podem até não fazer nada, podem dar as mãos... podem dar beijinhos... isso da idade é relativo. Eu por acaso até sei de casos que precisam de tomar medicação para travar o apetite sexual e ele já com 80 e muitos anos.” [Clara]; “Olhe e eu também sei do contrário, ele foi operado à próstata com 50 anos e tem de tomar para o apetite, que a vida sexual foi afetada. Mas também tenho um tio que... coitada da minha tia... ela gosta de vir cá visitar-me sem ele... porque o meu tio sempre que a vê quer ... toda a hora quer... coitada da mulher aquilo é uma violência. As minhas primas já querem ir ao médico para que ele passe uma medicação para abrandar.” [D. Lisinha]; “Ó Clarinha, os homens são ruins de atuar... se já se casou uma vez já sabe o que é, não precisa.” [D. Lírio]; “Mas tenho pena do casal... eles são gozados.” [Clara]; “São..., mas lá está, eu já concordo... muito idosos que até chegam a casar-se e tudo.” [D. Lisinha]

Precisei ausentar-me para ir buscar um guardanapo, estava com alergias. Mas, foi neste afastamento que ouço uma das mulheres mais resistentes da ideia de voltar a amar depois da morte do cônjuge a posicionar-se sobre o tema. Parece que a última conversa⁵¹ que tive com a mesma na Boccia ecoou.

“Eu entendo o que ela [Clara] está a dizer... porque a minha irmã tem 71 anos e agora também tem um amigo... É normal...” [D. F]; “Ai sim?” [D. Tulipinha]; “Têm, [o relacionamento] praí há 5 anos ... foi deste o Covid... Mas prontos, não o leva para casa ... ela está na casa da nossa mãe a cuidar dela que tem 93 anos... Mas tem uma pessoa... E todos nós [irmãos] sabemos e conhecemos o homenzinho.” [D. F] [sic] (Nota de campo, 03.06.2025, “Vídeo 25 de abril e a partilha de D. Malvinha sobre a orientação sexual do filho”).

⁵¹ APENDICE O.

Para mim, este foi um de tomada de consciência – um passo contra aquilo que, durante uma vida inteira, lhes foi ensinado. Pouco a pouco, estas mulheres começam a tomar as rédeas da sua capacidade crítica. Procuram à sua volta exemplos de outras mulheres com quem possam criar empatia e, ao mesmo tempo, tentam mobilizar o restante do grupo para que todos possam sustentar novas formas de pensar. Um exemplo significativo desta transformação é a relação com o luto. A estas Marias foi ensinado que, ao ficarem viúvas, deveriam vestir preto pelo resto da sua existência. Contudo, à exceção da Maria Girassol, nenhuma delas o faz – nem mesmo as mais velhas, de 92 e 93 anos. Este gesto simboliza uma rutura com um conjunto de normas sociais que, durante décadas, condicionaram o comportamento feminino (Barreno et al., 2024).

Vivemos pressas com amarras que nos dizem o que devemos para sermos “mulheres como deve ser”. Quando desejamos abandonar certas práticas que nos são impostas e escolher outros caminhos, percebemos que nos faltam referências. Alguma teve de ser a primeira a deixar o preto, e essa pioneira, certamente, enfrentou sanções sociais. Hoje, talvez a nova referência para o grupo esteja neste casal de viúvos, nesta mulher que encontra força para continuar a amar e a mostrar que é possível viver de forma diferente. Assim, Barreno et al. (2024) refletem que

O problema da mulher, no meio disto, não é o de perder ou ganhar, é o da sua identidade. Que nesta sociedade, que muitas coisas lhe são gratificantes, sem dúvida; mas que a mulher (e o homem) não tem consciência de como é manipulada e condicionada, ainda oferece menor dúvida. A repressão perfeita é a que não é sentida por quem sofre, a que é assumida, ao longo de uma sábia educação, por tal forma que os mecanismos da repressão passam a estar no próprio indivíduo, e que este retira daí as suas próprias satisfações. E se acaso a mulher percebe a sua servidão, e a rejeita, como, a quem, identificar-se? Onde reaprender a ser, onde reinventar o modelo, o papel, a imagem, o gesto e a palavra quotidiano, a aceitação e o amor [dos outros]? (pp. 198-199).

Falamos também sobre o papel do homem e da mulher nas tarefas domésticas o que resultou num diálogo profícuo:

“Eu fui criada para que seja a mulher a fazer tudo, a servir o homem..., mas não acho que seja assim. Então incentivo muito o meu namorado a fazer as coisas, se bem que ele diz sempre que faz sem eu lhe pedir. Eu cozinho ele trata da loiça e ele ajuda-me a fazer a comida. Mas eu sinto-me mal.” [Clara]; “Eu também fui criada assim, mas desde que me casei, eu e o meu homem dividimos tarefas. Eu fico com a casa, ele fica com o quintal, jardim e os carros. E ele trocava fraldas igual ou até mais que eu. E levava os miúdos às consultas.” [D. Lisinha]; “Fico feliz que tenha dado um passo nesse sentido. É um bom marido. Oh melhor dizendo. Faz a parte dele... nós temos a mania de quando vemos um homem a fazer alguma coisa, de dizer que ele ajuda, mas está só a fazer a

parte dele!” [Clara]; “Muito bem! Boas palavras, sim senhora!” [D. Jacinto]; [Sorri] “Mas, vocês têm alguma imagem dos vossos pais... de como era a dinâmica da casa?” [Clara]; “Ui o meu pai nunca fez nada! A minha mãe nem o tecido da camisola podia escolher ele escolhia por ela [antigamente iam a lojas de tecido para depois levar a costureira para fazer a peça de roupa].” [D. Lisinha]

Falamos também do divórcio antigamente: “Ninguém se separava. Podiam levar, e muitas levavam [maus tratos] ...até podiam ir um para cada casa, mas separar no papel não, e ainda assim era raro.” [D. Lírio]; “O que faziam muitas vezes era não dormir mais juntos e era este o divórcio da altura.” [D. Orquideazinha] (Nota de campo, 03.06.2025, “Vídeo 25 de abril e a partilha de D. Malvinha sobre a orientação sexual do filho”).

Tivemos outra roda de conversa e como tema gerador; a contraceção, onde foi usado como estratégia o uso de vídeo. Dando início à atividade 5. Mostrei um vídeo sobre o testemunho de uma mulher que em 1979 colocou o DIU às escondidas do homem. No vídeo a mulher diz que teve 14 filhos, no entanto morreram-lhe 5. Fala das dificuldades de criar tanta criança e acrescenta «Se o planeamento familiar tivesse vindo eu não tinha tantos... tinha aprendido a moda..., mas agora eu nunca soube nada... sou lá da terra atrasada do Norte...Agora pôs o aparelho [DIU] porque o meu marido não sabe... se o meu marido soubesse não deixava pôr... se ele soubesse até me cortava o pescoço!» «Porquê?» [pergunta a jornalista]; «Por que é atrasado ... é um atrasado ... os homens do Norte são uns atrasados.» [Ter filhos era sinónimo de mão de obra gratuita precisa na dureza dos trabalhos agrícolas, no cuidado da casa e dos restantes irmãos] (Alambert, 1986; Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024).

“Olhe nem sabia que havia esse aparelho... Eu tomei a pílula depois de ter as minhas três filhas e a última já foi um deslize... O meu marido sabia que eu tomava e não se oponha.” [D. Girassol mais tarde confessa que ele não queria usar preservativo e que o marido lhe pediu para tomar a pílula]; “Eu também comecei a tomar pílula ao terceiro filho..., mas fazia-me mal... a médica disse-me: «Você não pode tomar... faz-lhe mal!» E eu perguntei o que é que eu havia de fazer e ela disse-me: «Nada... não é você que tem de fazer... o seu homem é que tem de se controlar.»” [D. Daliazinha teve mais três filhos depois, totalizando 6 filhos].

Relatei o vídeo ao ouvido da D. Ptúnia, que já ouve mal.

“Esta senhora do vídeo está a dizer que teve 14 filhos, morreram 5. E que pós o aparelho para não engravidar. Sem o marido saber porque é violento. Que quer que venham filhos.” [Clara]; “Pois, sabe porquê? Porque não é ele que os tem! Eu tive 10! Tive a última aos 44 anos, última filha. A parteira queria fazer laqueação e eu também queria, para não ter mais! E o meu companheiro não deixou! Também fui ao médico. Pedir a pilula, ao falecido Dr. Mário. E ele disse-me que não me passava! Que a pílula fazia mal ao corpo... Ele dizia: «As pessoas não sabem o mal que isso faz ao corpo!»” [D. Ptúinha]; “E preservativo? O seu marido usava?” [Clara]; “Ahah não Clarinha! E também não se falava disso na altura.” [D. Ptúinha] (Nota de campo, 26.06.2025, “Visualização de alguns vídeos de época sobre a vida da mulher”).

Seguimos para a atividade 6 “Da saia velhinha aos sonhos na bainha”. A saia, como já referido anteriormente, foi uma peça fundamental na vida destas mulheres. Não por acaso, foi precisamente à saia que dedicaram uma das primeiras canções entoadas em grupo, ao som da viola da educadora social: “A minha saia velhinha.” A saia é ainda para algumas delas a única peça que se encaixa e que serve aos membros inferiores. Foi apenas no carnaval com a necessidade de irmos caracterizadas todas por igual e disfarçadas de banda musical, que a educadora pediu que se usasse uma camisa branca e calças pretas. Notei de imediato o desconforto de algumas participantes que nunca tinha vestido calças antes, mas viram se animadas pelas restantes colegas em experimentar: “Ó é só uma vez!” O simbolismo da saia, o vestir saia, o “uniforme” da mulher e da sua afirmação. No dia do desfile todas estávamos de calças pretas menos uma Maria [Ptúnia] que quando confrontada por outra respondeu: “[As calças] Ficaram em casa!” Riu e ficou ao pé de mim parecendo carecer do meu olhar de compreensão, visto que, já havia dito que era melhor todas irmos de saia e que uma Maria [Lisinha] até se prontificou para fazer saias todas iguais. Mostrou-se chateada pela educadora não acudir as suas vontades. A saia volta a ganhar destaque no desfile de S. João. As Marias todas de saia. Alegres porque desta vez conseguiram que uma das participantes fizesse o figurino à imagem da festividade e destas Marias.

Suas vidas de mulher, durante muito tempo ou mesmo até hoje, foram cobertas pela saia, uma vestimenta culturalmente aceite como representação do género feminino. Em conversas intencionais soube também que foi com a saia que as Marias tentavam esconder o sangue da menstruação (popularmente tem-se o costume de se referir ao momento que estavam com a menstruação dizendo: “Estou com a Maria”). E mais, era com a saia que saiam para trabalhar e foi com a saia que se viram crescer. Neste sentido, soube da inevitabilidade de abordar este símbolo

com as Marias. O que poderá guardar mais estas saias? Os sonhos? Neste sentido, queria juntar nesta atividade tudo o que elas gostavam de fazer, nomeadamente, a atividade física, a cantoria, os jogos de mesa, as saias (utilizadas no S. João), as sardinhas (em papel), acrescentado o desafio da escrita.

Desta forma, a música “A saia da Carolina”, música também muito interpretada na voz das participantes, foi utilizada para realizarmos o jogo das cadeiras: “Eu já estou pronta!” [disse D. I com as pernas abertas para as costas da cadeira provocando muitas gargalhadas porque estava a imitar uma posição sexual e as restantes participantes sentaram-se na mesma posição⁵²].

O jogo das cadeiras terminou e foram-se grupos para o próximo momento. Que passou por ouvir a versão rescrita desta mesma música, na voz de Carolina Deslandes, onde a cantora reconstrue a primeira versão do tema, encarando o “lagarto”, o machismo e o patriarcado transmitido.

Assim, sentaram-se em pequenos grupos ao longo da mesa. Antes de iniciarem o trabalho em grupo, fiz-lhes duas perguntas em grande grupo, com objetivo de avaliar a evolução da sua participação e capacidade de expressão coletiva: “Esta música faz vos lembrar de outra muito semelhante. Qual?” [Clara]; “A que acabamos de ouvir no jogo das cadeiras, mas não é bem igual.” [D. MC] E ainda: “Nesta nova versão, existe alguma frase que vos tenha ficado no ouvido?” [Clara] “Vem de punho cerrado!” [E várias participantes fecham a mão simbolizando o punho cerrado] [D. Lisinha]. “O lagarto dá ao rabo, mas é a Carolina que tem de ter cuidado? Porquê? Na nova versão a Carolina esmaga o lagarto o que será que ela percebeu?” [Clara]; “Infelizmente, cada vez mais, as mulheres têm de ter cuidado... correm tempos muito difíceis. Temos de nos resguardar cada vez mais.” [MC]; “Mas não teremos nós que começar a educar os Lagartos da vida para que as mulheres possam viver livremente?” [Clara]; “Também!” [MC]; “Pois claro! Acho até que é mesmo isso!” [D. I]

Neste seguimento, foi distribuído pelos grupos um jogo de mesa, um jogo da pesca⁵³. O objetivo passou por pescar os peixes e, posteriormente, tirar-lhes da boca o papel que carregava uma

⁵² Ver em APÊNDICE P.

⁵³ Ver em APÊNDICE Q.

pergunta: “Vamos à pesca! [brinquei com o S. João e a sardinhada que fizemos] Mas pescar um peixe diferenciado. Cada peixe tem uma pergunta na boca.”

A primeira seção de perguntas baseava-se na reflexão pessoal e escrita de sonhos, com apoio ou individualmente, convidar cada uma a pensar/escrever: “Pense e partilhe: num sonho antigo que se realizou ou não.”

Na categoria de sonhos não realizados, destacou-se o da D. Jacinto, que viu frustrado o seu desejo de seguir o caminho religioso: “O meu sonho de ser religiosa” [D. Jacinto]. Foi obrigada a regressar para casa para cuidar do pai, abdicando do próprio projeto de vida. Situação semelhante viveu D. Camomilinha, que, oprimida com o cuidado dos irmãos, não pôde prosseguir os estudos: “O meu sonho que tive desde criança foi de ser professora de infância e não foi realizado”. [D. Camomilinha]. Ambos os casos relevam o peso do papel de mulher cuidadora e obediente à família, que se sobrepunha aos desejos individuais (Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024; Alambert, 1986). Na categoria dos sonhos realizados, a maioria das idosas associa a realização pessoal ao lar e à família: “Realizei o meu sonho de ser mãe.” [D. Crisântemo]; “Sim realizei, ter casa e família.” [D. Ptúnia]; “O meu sonho de ser bisavó e concretizou-se.” [D. Guidinha]; “O meu sonho foi ir virgem para o casamento e foi realizado. E de formar as minhas filhas.” [D. Girassol]. Observa-se, assim, que os sonhos destas mulheres estavam fortemente ancorados em ideais socialmente construídos, transmitidos de geração em geração, que as incentivavam a sonhar com a maternidade, o casamento e o cuidado da família como caminhos legítimos da realização pessoal (Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024; Alambert, 1986). Destacando apenas dois sonhos que apontam para outros horizontes de liberdade e autonomia: “Sim, realizei o meu sonho de ser uma mulher livre!” [D. Lisinha]; e da D. Tulipinha: “Viajar.” Ainda nesta pescaria foi possível capturar mais dois papéis, sendo que um deles, com a seguinte mensagem: Pense e partilhe: Num sonho que ainda mantém vivo. As respostas foram principalmente focadas no desejo de verem a sua família multiplicada, com saúde e por perto: “Ter um bisneto.” [D. Girassol, Camomilinha]; “Ter muita saúde e para a família também!” [D. Guidinha]; “Ter as minhas netas perto de mim!” [D. Lírio]. Outras anseiam chegar a determinada idade: “Saúde e vida até aos 85!” [D. Ptúnia]; “Chegar aos 80!” [D. Jacinto]. E há mesmo quem sonhe com a finitude dos conflitos armados: “Que o mundo encontre a paz.” [D. Lisinha]

Um outro papel fisdado, carregava a seguinte mensagem: “No dia de hoje, o que significa ser mulher e sonhar com a idade que têm?”, as respostas revelaram três grandes núcleos de significado. Algumas associaram o “ser mulher” a um dom divino e a uma oportunidade de ser nostálgica e refletir sobre a sua própria vida: “Que é um dom de Deus.” [D. Jacinto]; e “Olhar para o tempo e ver que valeu a pena ter vivido!” [D. Lisinha]. Outras participantes colocaram o foco na família e na continuidade geracional, expressando o desejo de ver os filhos e os netos com saúde: “Ter os pés no chão e um dia ter netos.” [D. Crisântemo]; “Queremos é ter saúde e ver os netos e filhos felizes e com saúde.” [D. MF] Por fim, também surgiram respostas que evidenciam a procura de felicidade e bem-estar pessoal: “Estar feliz com a vida!” [D. Ptúnia]; “Mulher simboliza amor.” [D. Lírio] sendo que, esta última pode ser interpretada com o reflexo de um imaginário coletivo que associa a mulher ao amor, ao cuidado, ao afeto e à abnegação, reproduzindo um ideal histórico de feminilidade (Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024; Alambert, 1986).

Noutra rodada desta pescaria pescaram mais três questões, sendo que uma delas foi: “Nos dias atuais, ainda se pode sonhar?” Onde as respostas foram todas positivas⁵⁴. E avançaram para a próxima pergunta: “Agora idosas, que sonhos consideram que as mulheres da vossa idade não podem ter?” As respostas revelaram um misto entre resiliência e realismo, onde algumas afirmam que a idade não é corruptora do ato de sonhar: “Acho que até pode custar mais um bocado, mas podemos continuar a sonhar.” [D. Lírio] e que “ser mais velho não impede de sonhar. É aprender até morrer.” [D.MF] Contudo, outras participantes reconhecem que as limitações físicas trazidas com o avançar da idade, as impedem de viver sonhos quotidianos em pleno: “Não se pode correr, saltar e fazer algumas tarefas.” [D. Jacinto]; “Gostava de dançar mais, mas já não posso. As pernas não ajudam.” [D. Girassol]; “Gostava de andar nas vindimas, com os cestos à cabeça e agora não posso.” [D. Guidinha] E é nesta partilha que D. Ptúnia assume que o “Voltar a ser jovens!” se assume num sonho impossível, mas que lhe traria mais capacidade física para sonhar. Assim, para estas mulheres devemos “Aproveitar da vida o que a saúde deixar fazer.” [D. Crisântemo] E “Não podemos ter ilusões.” [D. Lisinha], trazendo a ideia de que nesta idade temos de ser mais realistas.

⁵⁴ Ver em APÊNDICER.

Passamos depois para a pergunta: Se o génio da lâmpada vos desse a oportunidade de conceder-vos um desejo. O que desejaria, para vocês ou para a aldeia?⁵⁵ Onde os pedidos se reuniram à volta de várias palavras chaves como “amor”, “paz”, “saúde”, “para a família”. E que sobretudo a aldeia e o Movimento “seja(m) um lugar de paz e harmonia e para mim força coragem para enfrentar os desafios da idade.” [D. Lisinha]

Por fim, nesta atividade houve espaço para uma provocação poética com a frase que a cantora profere na versão rescrita da “A saia da Carolina” – “Quem tem sonhos tem pecados; Qual seria o seu maior pecado?” Grande parte respondeu: “Ser mãe.” [D. Lírio; D. Tulipinha; D. MF; D. Malmequer; D. Florzinha] e, outras mobilizaram conhecimentos morais e valores católicos para responder à questão: “Não levantar falsos testemunhos.” [Jacinto]; “Não cobiçar as coisas alheias” [Crisântemo]; “Ser fiel. Não trair o meu marido nem em sonhos” [Girassol]. Rematando com a frase de D. MF “Consentir o sonho é pecado.” D. MF associou o desejo, a ambição feminina à culpa. Algo que lhe foi passado ao longo da vida e normalizado – a mulher não pode sonhar. Foi criada para acatar ordens. Tem de ser modesta, obediente e colocar os outros acima de si própria. Quando sonha para si sente-se transgressora, egoísta, sentido também a necessidade de silenciar este sonho individual ou transformá-lo, redirecionado para o bem da família da comunidade (Beauvoir, 2015; Barreno et al., 2024; Alambert, 1986).

Ainda houve espaço para a questão: O que gostaria de viver, dizer ou mudar? Existiram respostas no sentido ético e comunitário pedindo “Que viesse a Paz ao mundo.” [D. Ptúzinha]; “Viver em paz e honestidade.” [D. Jacinto] e mesmo “Mudar o mundo, acabar com a guerra.” [D. Malmequer] Também emergiram respostas sobre a dimensão moral e relacional, dentro do Movimento: “Mais leais, sinceras e unidas.” [Camomilinha]; “Que as pessoas fossem mais educadas e mais respeitadoras.” [D. Cravinho] Outras respostas basearam-se no bem-estar pessoal e longevidade: “Ter qualidade de vida.” [Guidinha]; “Viver muitos anos, viver em felicidade.” [Girassol] e até: “Mudar o meu feitio para melhor.” [D. F]. Houve também espaço para o pensamento crítico/revindicação social: “Gostaria de ver as pensões dos idosos melhores.” [Crisântemo]; “Gostaria de ver mais preocupação com as pessoas idosas tanto na família como na sociedade.”

⁵⁵ Ver as restantes respostas no APÊNDICE S.

[D. Lisinha] No fim, cada participante escreveu o seu sonho na sardinha de papel e prendeu o seu sonho na bainha da saia utilizada no S. João⁵⁶.

AVALI-AÇÃO

No âmbito da metodologia IAP, seria injusto ignorar, neste momento comparativo – visto que “avaliar é sempre comparar” (Guerra, 2002, p. 185) – os verdadeiros protagonistas deste contexto. A avaliação revelou-se fundamental para redirecionar as direções tomadas ao longo do percurso, uma vez que comparar implica medir e medir, “implica uma finalidade operativa que visa corrigir ou melhorar” (Guerra, 2002, p. 185). Assim, conscientes das pessoas que erámos no início do projeto e seguindo esta finalidade tencionamos refletir sobre este processo avaliativo.

Nesta perspetiva, descartamos a figura do “especialista” ou do “avaliador”, uma vez que esta função é atribuída ao grupo. A este coletivo pertence não apenas a execução do projeto, mas também, o pensar, o decidir e o avaliar, numa lógica de responsabilidade partilhada, que rejeita hierarquias e relações verticais de quem manda e quem obedece, privilegiando uma base dialogal e reflexiva, enraizada no sabor da democracia (Leite & Nunes, 2009; Cembranos et al., 2001). Assim, neste projeto, optou-se por assumir a avaliação como um processo democrático e contínuo, assente numa lógica participativa. Esta opção implicou envolver os participantes desde o início, garantindo a sua presença ativa ao longo de todo o percurso. Afinal, “na avaliação participativa o fato de que todos podem tomar decisões sobre ela em decorrência – mas ao mesmo tempo como uma premissa – de seu envolvimento com a avaliação” (Leite & Nunes, 2009, p. 152).

Entramos agora num quadro comparativo, lembrando ao longo dos seguintes parágrafos o sabor e dissabores dos peixes que queríamos/visionávamos transformar. Recordo que as participantes no início deste projeto mantinham-se nos seus lugares, nas suas cadeiras, eram perceptíveis a imobilidade e a persistência em se manterem nelas. Após algumas atividades, nomeadamente, atividades que envolvessem cantoria chamavam umas pelas outras: “Ó Petúzinha ande para a nossa beira” [D. Malvinha]. Formavam-se rodas de conversa onde estabeleciam diálogos e pensavam em coletivo para se lembrarem de outras canções, começava

⁵⁶ Ver imagens em APÊNDICE T.

a surgir reconhecimento pelas outras “Ela sabe muitas! [canções].” Começavam a sair das suas cadeiras para se juntarem em roda com outras participantes. Estes momentos de cantoria faziam com que se quisessem misturar. Pediam-me para gravar, em vídeo ou em áudio para que futuramente se pudessem recordar das músicas acaso a memória tapeçasse: “Ó menina, você tem aí [no telemóvel] algumas gravadas. Ponha para nos cantarmos.” [D. Ptúinha] Assim, vendo a necessidade de se lembrarem, algumas foram para casa e ao recordarem-se de letras escreviam num papel e levavam para o Movimento⁵⁷. As relações interpessoais, a observação e o cuidado cresciam. O mesmo aconteceu sobre a partilha de conhecimentos sobre a terra, cruzavam-se histórias forjavam-se relações. Ainda neste ramo de partilha e reconhecimento do lugar do outro no Movimento, as participantes uniram-se para homenagear D. Lisinha: “Se não fosse a Lisinha nós não tínhamos ninguém que fizesse isto!” [roupas para caracterizar o grupo em diferentes atividades que reúnem os Movimentos. Disse D. MF depois de entregar um presente à D. Lisinha]. Este presente foi organizado por todas elas sem D. Lisinha saber ou até mesmo eu saber. Organizaram-se como grupo que tinham como objetivo presentear e reconhecer a posição da outra.

Também na ausência se fez avaliação: “Temos de voltar para as nossas cantorias... isto anda muito quieto!” [D. Malvinha, várias participantes acenam afirmativamente concordando com a participante]; “Eu vou voltar a trazer o cavaquinho!” [Clara]. A avaliação foi sempre sendo feita pela voz das participantes, pela escuta das protagonistas pela busca das mesmas pela ação. Mobilizavam também, com o intuito perceber se alguém saiba tocar o instrumento, sendo que várias Marias perguntavam ao José: “Sei... Quer dizer sei dar aos dedos.” [risos] [Sr. José]; “Ó Sr. José eu tenho lá um em casa, vou trazer.” [Clara]; “E você não sabe tocar?” [Sr. José questiona-me]; “Sabe o namorado ela não.” [D. Malvinha]; “Eu sei tocar mais ou menos...” [Sr. José] [Sr. José também não sabia tocar]

Os comentários que faziam durante as atividades, foram utilizados para nos manter no caminho: “Isto é melhor do que um comprimido” [D. Girassol]; “Isto até me fez esquecer as dores na perna!” [D. Malvinha]; “É verdade. Isto alivia a alma.” [D. Lisinha] [comentários realizados durante as cantorias e recolha das mesmas]. E nas atividades em que revisitávamos o passado no final,

⁵⁷ Ver imagens em APÊNDICE U.

felizes comentavam: “Isto faz-nos muito bem puxar pela cabeça, pensar no antigamente e no agora! Renova-nos as células!” Mas para além desta “renovação de células”, renovam-se laços e conheciam-se cada vez mais profundamente. Percebemos que as histórias de vida foram bem recebidas por todas, visto como uma oportunidade de visitar e ressignificar acontecimentos: “Gostei muito de falar consigo, a sério obrigada. Falar da vida, olhar para trás ... Olhe foi terapia, muito obrigada.”[D. Jacinto]

Foi reportado, anteriormente que as relações interpessoais precisavam de salga, nomeadamente entre as voluntárias D. MF e D. I essa relação foi estimulada através das rodas de conversas e do jogo da Glória que realizamos com o conhecimento dos participantes. Também graças a este jogo se tornaram pessoas mais afetuosas que, mesmo fora do jogo, pediam abraços e beijinhos umas às outras. Começaram a ver-se como amigas e não rivais, salientado que a rivalidade feminina se sementa desde cedo na cabeça das mulheres. Existiu também uma melhoria visível no âmbito da participação da D. MF que tem por hábito não participar em nada “Só gosta de aparecer nas fotografias.” [Educadora Social] Nesta linha, afirmar que também a participação foi aumentando em geral, tendo participantes mais empenhadas e ativas nas ações e atividades realizadas.

A avaliação foi sempre valorizada por nós e, desde o início, sentimos que estávamos a percorrer o caminho certo. Um exemplo significativo ocorreu com a D. Cravinho, que foi submetida a uma cirurgia às cataratas, logo no início do projeto, o que implicou a sua ausência durante o período de recuperação. Durante este tempo fez-nos uma visita durante a hora do lanche. Neste momento, partilhou em desabafo com a D. Lisinha: “Não sei... Não se faz nada...” [referindo-se ao Movimento]. De imediato, D. Lisinha respondeu-lhe, apontando discretamente para mim: “Nós nunca estivemos tão bem como agora”. Acrescentar que estava a uma distância considerável e que estava a jogar dominó com outras participantes, e por isso tive a sensação de que a resposta da D. Lisinha refletiu genuinamente o que sentia, e não uma tentativa de me elogiar.

Menos comentários sobre o casal de viúvos. E quando alguém dizia algo pejorativo havia sempre alguma Maria que dizia: “Deixa-os estar!”

Depois concentramos num exercício de dinâmica de grupo, onde falamos mais diretamente sobre tudo o que realizamos – através de umas vindimas antecipadas! A ideia seria pegarmos na analogia “pisar uvas/pisar ideias” numa ótica de juntar a tradição do pisar uvas visitar o passado

ao mesmo tempo que íamos partilhar e refletir sobre o que fizemos no Movimento, uma adega das palavras pronta para produzir o seu vinho. Levei balões, dentro destes podiam conter um rebuçado, ou uma questão. Mais uma vez tentamos concentrarmos no que elas gostam de fazer ligado à tradição da terra, as vindimas.

Entrei com um cesto e balões roxos, despertando reações: “Ei-lá! Vamos às vindimas!” [D. MF]; “Como é que você adivinhou?” [Clara] [risos]

Enquanto esperávamos pelo resto das participantes que ainda não tinham chegado, contei o que queria fazer com as participantes à D. Lisinha e mostrei-lhe as perguntas.

Ficou-me a resposta que ela deu sobre as mulheres: “Nós [mulheres] não temos os direitos garantidos. Porque quando a corda arrebenta... Arrebenta pro nosso lado... Pro lado mais fraco... Não é pro lado dos homens... E mesmo nós mulheres somos muito más umas para as outras... Quando um homem trai a sua esposa, as mulheres deitam a culpa à mulher com quem ele se envolveu não o culpam a ele... Quando a mulher se vai aconselhar com as amigas, é isto que elas lhe dizem também que a culpa foi da mulher e nunca do marido.” [sic]

E na pergunta: “O que acha que ainda falta fazer no movimento?” D. Lisinha explica: “Sabe que isto estagnou... Por muito tempo... Isto é o que eu sei... Porque como sabe eu estou cá vai fazer um ano. Mas, ponto... Elas chegavam cá... E jogavam dominó, cartas e Boccia. E nem sequer falavam umas com as outras. Não havia ninguém que as incentiva se à leitura, ao diálogo, ao pensar. Depois veio a Educadora, mas passado muito anos disto abrir... Porque isto esteve muito tempo sem educadora social... E você veio mudar isso... Nós nas conversas que tínhamos em grupo e grupos mais pequenos com você... Nós vimos que afinal tínhamos muita coisa em comum e começamos a pensar doutra forma. Você fez a diferença aqui! Não pense que não. Porque já há diferença. Você viu por exemplo hoje? Quando é que elas se abraçavam ou davam beijinhos umas as outras? Ui, nunca na vida!”

Iniciei o jogo das vindimas. Expliquei que hoje seria o meu último dia no Movimento e que gostaria de saber, por elas, aquilo que mais gostaram de fazer o que correu menos bem, o que poderia ser diferente. Contextualizei: “Houve muitas coisas que fomos fazendo ao longo deste tempo. [Clara]; “Pois fizemos...” [D.I]; “Principalmente muita conversa, muito diálogo.” [Clara]

Em seguida, relembrei, em forma de síntese o caminho percorrido: “Durante estes meses que estivemos juntas houve partilha de versos sobre a terra principalmente partilhado pela D. Ptúzinha. Partilharam serviços e personagens sobre as zonas/lugares da aldeia o que nos ajudou a construir o novo jogo da Glória. E como somos todas mulheres. Tirando o Sr. José que aqui não está. Trabalhamos está feminilidade. Mulheres de luta que trabalharam muito, com muitos valores, que apesar de muito dos vossos maridos tentarem diminuir-vos, a verdade é que sem o vosso esforço, dedicação e trabalho as vossas famílias não seriam um terço do que são hoje. Sabemos que a mulher hoje tem um outro legado. Falamos do passado e do presente. Partilhamos músicas onde a “honra” da mulher era guardada pelo pai «Ó ferreiro Guarda a filha» e onde a mulher tinha de se resguardar de tudo para não ficar malfalada: «se é muito bonita ganha fama se é feia ninguém a quer» ou até «cuidado com a cantarinha Rosinha que pode quebrar». Partilhamos sonhos. Partilharam a vossa vida comigo e entendemos padrões e o vosso papel na comunidade. Vimos vídeos sobre a realidade da mulher no 25 de Abril. Agora que recordei a maior parte das atividades acho que estamos prontas para esmagar estas «uvas». Cada balão tem rebuçados ou um papel. Para isto funcionar vamos manter-vos em posição de calcar uvas como faziam antigamente nos lagares. [Começaram a cantar «Ao passar a Ribeirinha» lançou a D.MF que não estava a pisar as «uvas»] Quero que atirem os rebuçados «a nossa baga da uva» [risos] para o cesto⁵⁸. E o papel iremos então ler e responder.”

Foi uma risada. Adoraram estourar com os pés os balões. Sentamo-nos e começamos a ler os papéis, quase que em segredo, e algumas participantes aproximaram-se para poder ouvir e uma até se sentou, posteriormente, para poder partilhar o que pensava sobre.

Conheceram-se melhor com as atividades que fizemos em grupo?

“Ui, de que maneira!” [D. Girasso]; “E vou te ser sincera. Comecei a conhecer melhor a mim mesma. E as outras pessoas. A sério. Comecei por mim primeiro. E depois com os outros.” [D. F]; “E é evidente... Você fez coisas que nos uniram... As atividades... E que nos levou a pensar que esta ou

⁵⁸ Ver imagens em APÊNDICE V.

aquela até não era tão diferente de mim como eu pensava. As próprias atividades e conversas puxaram isso.” [D. I]

Gostaram de partilhar recordar as zonas da terra? O que deu origem ao nosso jogo da glória?

“Não foi só recordar! Foi certas coisas que eu que sou daqui, por exemplo, eu falo por mim, certas coisas eu não sabia e não conhecia e a partilha do jogo e mesmo a jogar fiquei a saber.” [D. I]; “A partilha foi boa, foi boa.” [D. Lisinha]; “Olhe a mim ajudou-me muito que eu não sou daqui. Não era daqui e fiquei a conhecer! E adoro! Adoro e digo tudo às minhas filhas gosto de lhes contar o que fazemos consigo!” [D. Girassol]; “E eu também! Que eu vivia no Porto estou aqui há dois anos.” [D. Jacinto]

Gostaram de ver o livro da freguesia?

“Sim, houve certas zonas que eu também não conhecia e agora sei como era e como estão.” [D. F]; “E houve muitas que se riam a olhar para as imagens (nostalgia)” [D. Jacinto].

O que é que acham que ainda falta fazer pelo movimento?

“Uj, tanta coisa!” [todas concordaram]; “Havia de ter mais atividades, mas as pessoas precisam de ser mais participativas e colaborativas.” [D. Lisinha]; “Haver mais respeito... Ser mais sinceras... Entre elas.... Mas, ao longo deste tempo, você também me ajudou a perceber mais o lado delas... Quando a D. Malmequer implicava consigo e lhe disse que tinha as pernas estranhas... Você riu se e não respondeu ou levou para a brincadeira... Depois eu até lhe perguntei porque que não respondeu e você disse me: «Perdeu o marido há pouco tempo... E já conhecemos o feitio da D. Malmequer. Acredito que ela queira encher a cabeça dela com outras coisas nem que seja com discussões ou provocações». Eu nunca tinha olhado nesse sentido para as pessoas. Mas ainda assim! Não sejas boa demais rapariga! Mas agora sei que posso aceitar certas coisas que dantes se calhar levava a peito, deixar para trás. Também para nós conseguir... Para ver se isto vai mais além.” [D. F]; “Olhe isso já comigo não funciona assim.” [D. I]

Acham que quando eu estive aqui vocês conseguiram aproximar se mais? Uma coisa que eu me apercebi foi o toque. Vocês no início não se tocavam, mas com o jogo...

“Claro... Houve mais aproximação, claro!” [D. I; D.F]; “Agora eu vejo... Já há um “dá cá cinco”, um beijinho... Acham que há mais procura?” [Clara]; “Claro, a gente foi se conhecendo... Pois claro.” [D. I]; “E depois as atividades também ajudaram!” [D. Lisinha]; “Ajudaram, claro! E depois a gente começou a ter mais coise [afeto] uns pelos outros.” [D. I] [sic]; “E é isso que faz falta. Atividades, conversas que nos façam interagir umas com as outras.” [D. Lisinha]; “E fez-vos pensar que não eram assim tão diferentes? Tem muita coisa parecida.” [Clara]; “Pois! Pois!” [D. I]; “Claro que a personalidade de cada uma é de cada uma e não podemos mudá-la, mas podemos, com as nossas diferenças, podemos construir coisas boas! Juntar a ideia desta e daquela. E ninguém levar a mal. Temos de respeitar a maneira de cada um.” [D. Lisinha]; “E precisamos de pessoas mais abertas. Mais, mais!” [D. F]; “Estamos aqui este grupinho. Ponto. E vou vos dizer. As pessoas que estão aqui há muito tempo e habituadas assim não vão mudar. Só com o chegar de pessoas novas é que isto muda alguma coisa. Vão entrar com outra consciência e outra visão.” [D. Lisinha] [Falam da chegada da D. Girassol e D. Jacinto que ajudam e colaboram de forma positiva. Que trazem uma lufada de ar fresco].

Qual foi a coisa que mais gostaram de fazer comigo? Ou aquilo que não gostaram nada? O que mudariam?

“Ai, eu gostei de tudo!” [D. Girassol]; “Aí gostei de todas!” [D. Lírio]; “Ainda agora com os balões aliviou a pressão!” [D. I] [Risos]; “A do peixinho!” [D. Jacinto]; “O jogo da Glória sobre a terra, ó Clarinha adorei! Fez-me lembrar das vezes que jogava com os meus filhos. Sempre gostei desse tipo de jogos!” [D. Lírio]; “Do cavaquinho! Cantar.” [D. Girassol]; “Ó, mas é preciso saber tocar!” [D.I]; “Então era isso que mudaria em mim? O saber tocar?” [Clara] [Risos]; “Pois, isso, tá bem! Ter o cavaquinho e não saber tocar.” [D. I] [Risos]; “Mas eu gostei da experiência de pegar nele e tocar. Gostei.” [D. Jacinto]

Acham que se fizéssemos uma música sobre homens e mulheres que continuaríamos a pôr as mulheres trancadas em casadas guardadas pelos maridos?

“Não! Já foi tempo. PQP [calão]! Eu não queria voltar para traz! Com a minha companhia [marido] tinha que saber conviver, não é?” [D.I]; “Claro...” [D. Lisinha]; “Depois de nascer acho bem o homem ajudar a mulher na criação do filho. Um ajudar um ao outro.” [D.I]; “O meu marido mudava as fraldas.” [D. Lisinha]; “Ele mudava as fraldas? Ai, o meu também [ironia e risos] mas preciso da

mão para fazer o número de vezes que ele [marido] as trocou." [faz o número zero] [Falamos das noites mal dormidas] [D.I]

Acham que os papéis de género, ou seja, o que a mulher costumava a fazer e o homem estão se a encontrar?

"Sim, sim, sim. E eu acho bem!" [D.I]; "Dantes eles tinham vergonha." [D. Lisinha]; "Pois o meu era assim! Que dizia que nem estendia a roupa nem varria a cozinha. Enquanto houvesse louça nos armários. Ponto é para gastar [sujar]. E ele não varria a cozinha nem lavava porque tinha medo de que o vissem da rua a fazer e a estender roupa, ou varrer a cozinha... Mas, depois pro fim da vida, começou a fazer coisas... Mas, estender a roupa não." [D.I][sic]

Acham importante falar do papel da mulher 25 de Abril e depois desta data?

"Antes o homem decidia até a vida Reprodutiva da mulher." [Clara]; "Eu comecei a usar pílula porque ele me pediu. Nós não queríamos mais filhos. E ele não gostavam de usar o preservativo ele dizia que não era tão gostoso." [D. Girassol]; "E ainda há mulheres que não ganham o mesmo que as mulheres isso continua igual. Temos de falar e lutar por isso." [D. Lisinha] (Nota de campo, 24.07.2025, "Vindimas antecipadas").

E foi neste ambiente de luta que as deixei. Luta por um Movimento melhor, luta diária para serem novas mulheres e com a consciência de que juntas puderam chegar a uma "experiência de desocultação da verdade" (Freire, 1997 p. 6). Numa sociedade marcada pela opressão aos idosos, às mulheres, aos agricultores, às donas de casa..., papéis dos atores deste projeto. Atrevo-me a fazer minhas as palavras de Freire (1997)

Os momentos que vivemos ou são instantes de um processo anteriormente iniciado ou inauguram um novo processo de qualquer forma referido a algo passado. Daí que eu tenha falado antes no "parentesco" entre os tempos vividos que nem sempre percebemos, deixando assim de desvelar a razão de ser fundamental do modo como nos experimentamos em cada momento (p. 14).

Seguimos firmes, imbuídas de esperança cuja natureza individual e coletiva permite sonhar com uma sociedade mais justa, igualitária e democrática, capaz de romper com o fatalismo e outros ismos (machismos, gerontismos, egoísmo...) que tantas marcas deixaram nestas Marias e, porque não, também neste e tantos outros José(s).

CONCLUSÃO

Este projeto surge da necessidade de atribuir um novo sentido à visão, tantas vezes negativa, que a sociedade mantém sobre as pessoas idosas – aquelas que, por muito tempo, foram silenciadas e ignoradas em função da sua idade. Ao longo deste percurso, reforçou-se a importância da IAP, especialmente pertinente quando trabalhamos com maioritariamente mulheres, que foram, tantas vezes, postas de lado sob o tempo em que cresceram (Estado Novo) e agora sob a crença de que “são mais velhas, que saberão elas sobre o agora?” A IAP tornou-se no nosso fio condutor, trazendo orientação a cada decisão e redirecionando-nos sempre que necessário, através da reflexão conjunta e da construção partilhada de conhecimento. Este foi, acima de tudo, um caminho de descoberta mútua, onde houve espaço para cada voz e cada gesto, num processo verdadeiramente colaborativo.

Tratou-se, portanto de um projeto que glorifica a voz, o diálogo, a palavra enquanto instrumento de emancipação. Desta forma, aprenderam a voltar a usar a voz e a valorizá-la – reconhecem-se como agentes participativos, portadores de conhecimento e saberes que importam. Entre cantigas, memórias e risos, as Marias e o José floresceram, e com elas/e floresci também. A música e o diálogo tornaram-se fios condutores de um processo de aprendizagem mútua, onde ensinar e aprender se misturavam como adubo do conhecimento. Aprendi que educar é também deixar-se educar; que o saber mora em todas as histórias e que a mudança acontece quando há espaço para escutar o outro.

Fica o desejo de continuidade – que estas mulheres e este homem possam regar novos capítulos, espalhar o conhecimento às gerações mais novas, através do jogo da glória, e compor novas canções sobre o lugar da mulher. Foram sementes plantadas nesta terra fértil e através deste projeto.

Hoje, as Marias e o José já não serão silenciados: valorizam-se, reconhecem-se e afirmam-se como agentes de ação. O Movimento transformou-se num jardim onde o tempo não envelhece – apenas floresce e exalam novos perfumes.

REFERÊNCIAS

- Alambert, Z. (1986). *Feminismo: o ponto de vista marxista*. Nobel.
- Amado, J., & Silva, L. C. (2014). *Os estudos etnográficos em contextos educativos*. In J. Amado (Ed.), *Manual de investigação qualitativa em educação* (2.^a ed., pp. 145-168). Imprensa da Universidade de Coimbra. <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0879-2>
- Amado, J., & Ferreira, S. (2014a). *A entrevista na investigação em educação*. In J. Amado (Ed.), *Manual de investigação qualitativa em educação* (2.^a ed., pp. 207-290). Imprensa da Universidade de Coimbra. <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0879-2>
- Amado, J., & Ferreira, S. (2014b). *Estudos (auto)biográficos: Histórias de vida*. In J. Amado (Ed.), *Manual de investigação qualitativa em educação* (2.^a ed., pp. 169-184). Imprensa da Universidade de Coimbra. <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0879-2>
- André, A. S. (2012). *Descobrir, partilhar e valorizar memórias da literatura oral da Raia: contributos para a preservação dos contos, lendas, crenças e superstições de Penha Garcia*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior]. Repositório Digital da Universidade da Beira Interior. uBibliorum. <http://hdl.handle.net/10400.6/3391>
- 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* (pp. 12-34). Mais leituras.
- Barreno, M. I., Horta, M. T., & Costa, M. V. (2024). *Novas cartas portuguesas*. (11.^a ed. anotada, 19.^a ed. de texto). D. Quixote.
- Beauvoir, S. (1990). *A velhice*. (4.^a ed.). Nova Fronteira.
- Beauvoir, S. (2015). *O segundo sexo, volume 1 – Os factos e os mitos*. (2.^a ed.). Quetzal.
- Bell, J. (2010). *Como realizar um projecto de investigação*. Gradiva Publicações.

- Brandão, A. M. (2007). Entre a vida vivida e a vida contada: a história de vida como material primário de investigação sociológica. *Configurações*, 3, 83–106. <https://hdl.handle.net/1822/9630>
- Bertão, A. (2002). *Envelhecer com Eros e Thanatos*. In Departamento de Ciências Históricas e da Educação da Universidade Portucalense Infante D. Henrique (Org.), *Terceira idade: uma questão para a educação social* (pp. 11–20). Universidade Portucalense.
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A. da, Jerónimo, P. G. & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. <http://hdl.handle.net/10451/24456>
- Canedo, D. (2009, maio 27–29). Cultura é o quê? – Reflexões sobre o conceito de cultura e a atuação dos poderes públicos [Sessão de conferência]. V ENECULT – Encontro de Estudos Multidisciplinares, Faculdade de Comunicação, Universidade Federal da Bahia. <https://www.cult.ufba.br/enecult2009/19353.pdf>
- Carvalho, A. D. de., & Baptista, I. (2004). *Educação Social Fundamentos e estratégias*. (1ª ed.). Porto editora.
- Carvalho, P., & Dias, O. (2011). Adaptação dos idosos institucionalizados. *Millenium*, 40, 161-184. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1209>
- Carvalho, A. E. S. R. (2016). *A importância da educação para o envelhecimento saudável em idosos longevos* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Pernambuco]. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/25513>
- Carvalho, N., & Duque, E. (2021). A importância da realização de atividades como pilar do envelhecimento ativo. In E. Duque (Ed.), *Diferentes abordagens do envelhecimento* (pp. 159–190). Editorial Cáritas. <https://hdl.handle.net/1822/73724>
- Calheiros, C. S. (2018). *A cultura como comum para o desenvolvimento local: estudo de caso na aldeia de Moledo*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa] https://repositorio.iscteul.pt/bitstream/10071/18303/1/master_cristiana_santos_calheiros.pdf

- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica* (8ª ed.). Editorial Popular.
- Clarkson, E. F. (2022). *Os sentidos da velhice e a promoção do envelhecimento ativo: desafios educativos no contexto brasileiro*. [Tese de doutoramento, Universidade de Évora]. <http://hdl.handle.net/10174/32498>
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 355–380. <https://hdl.handle.net/1822/10148>
- Freire, P. (1989). *A importância do ato de ler*. Cortez Editora & Editora Autores.
- Freire, P. (2022). *Paulo Freire centenário: um educador no mundo*. Outro Modo.
- Freire, P. (1992). *Pedagogia da Esperança: um reencontro com a Pedagogia do Oprimido*. Editora Paz e Terra.
- Ferreira, A. C. A. (2010). *Os que cuidam também sentem: idadeísmo e bem-estar subjetivo nos cuidadores*. (1ª ed.). Temas & Lendas.
- Ferreira, C. C. S. (2013). *O efeito das perceções da velhice e da institucionalização no envelhecimento ativo: um estudo de caso* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. <https://hdl.handle.net/10216/71559>
- Ferreira, P. M. (2015). O envelhecimento ativo em Portugal: tendências recentes e (alguns) problemas. *Revista Kairós Gerontologia*, 18 (19), 7–29. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18iEspecial19p07-29>
- Foà, C., & Ribeiro, R. B. (2013). Responsabilidade social e integração através da música. dois estudos de caso em Itália e Portugal. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (3), 109–132. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=426539990007>
- Garcia, A. & Leonel, S. B. (2007). Relacionamento interpessoal e terceira idade: a mudança percebida nos relacionamentos com a participação em programas sociais para a terceira

idade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais* 2 (1), 130–139. <https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapip/14artigo.pdf>

Gonçalves, N., & Bertão, A. (2024). Pelo caminho da investigação-ação participativa numa escola - o projeto "Quando é que 25 é igual a 1?". *Sensos-e*, 11(3), 26–36. <https://doi.org/10.34630/sensos-e.v11i3.5761>

Grun, A. (2011). *A sublime arte de envelhecer e tornar-se uma bênção para os outros*. (3ª ed.). Prefácio de Vítor Feytor Pinto. Paulinas.

Guerra, I. (2002). Fundamentos e processos de uma sociologia de ação: o planeamento em ciências sociais (2ª ed.). Príncipia.

Jácome, G. J. (2017). Música, paisagem sonora e recurso social: Estudo antropológico do grupo de Música popular portuguesa «Cantares da Serra» de Mação (Portugal Central). *Trabalhos de Antropologia e Etnologia*, 57, 140–153. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/tae/article/view/10050>

Lima, L. (2016). Revisitação gelpiana da educação permanente: ambiguidades e erosão política de um conceito. *Investigar em Educação, II Série* (5), 53–71. <https://hdl.handle.net/1822/42644>

Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: desenvolvimento local, investigação participativa, animação comunitária* [Tese de Doutoramento Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53042>

Leite, D., & Nunes, A. K. (2013). Avaliação Participativa: constatações e aprendizagens. *Revista Contexto & Educação*, 24(81), 147–169. <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2009.81.147-169>

Lopes, J. T., Louçã, F., & Ferro, L. (2017). *As classes populares*. (1ª ed.). Bertrand Editora.

Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Mendes, S. M. C. (2017). A Importância dos Laços Afetivos na Terceira Idade [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. <https://hdl.handle.net/1822/55057>

- Mendes, I. (2024). A saber: O diálogo é saber e sabe bem. In H. Monteiro, I. Timóteo, & A. Bravo (Orgs.), *Contra manual de investigação ação participativa* (133-145). Quântica Editora.
- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e «palavramundo»: novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação, Sociedade & Culturas*, 54, 65-84. <https://doi.org/10.34626/esc.vi54.50>
- Monteiro, H., & Timóteo, I. (2024). Sete formas de abordar um “Contra-Manual”: pressupostos gerais e desassossegos específicos. In H. Monteiro, I Timóteo, & A. Bravo (Orgs.), *Contra-manual de investigação ação participativo* (18-27). Quântica Editora.
- Município de Lousada. (s.d.). *Movimento Sénior*. <https://www.cm-lousada.pt/pages/570>
- Oliveira, C. (2011). *Relações intergeracionais: um estudo na área de Lisboa*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10400.5/3100>
- Oliveiral, E., Pasian, S., & Jacquemin, A. (2001). Uma vivência afetiva em idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão* 21(1). <https://doi.org/10.1590/S1414-98932001000100008>
- Paugam, S. (2008). *Le lien social* (Capítulos III, IV e V, tradução adaptada). PUF.
- Plouffe, L. (2015). Envelhecimento Ativo: Um Marco Político Em Resposta a Revolução Da Longevidade. Centro Internacional da Longevidade Brasil -ILC. <https://pt.scribd.com/document/503243436/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Politico-ILC-Brasil-Web-2015>
- Rissi, J. (2023). *A atuação do educador social na política socioassistencial do município de Presidente Kennedy-ES* [Dissertação de mestrado, Universidade Vale do Cricaré]. <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/1755>
- Rodrigues, A. M. F. (2019). (Re)viver na terceira idade: um projeto de promoção do envelhecimento bem-sucedido [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. <https://hdl.handle.net/1822/63695>
- Rodrigues, L. S. & Soares, G. A. (2006). Velho, Idoso e Terceira Idade na Sociedade Contemporânea. *Revista Ágora*, (4), 1-29 <https://periodicos.ufes.br/agora/article/view/1901>

Santos, A. R., & Bertão, A. (2020). O impacto da metodologia investigação-ação participativa no acompanhamento a famílias beneficiárias de rendimento social e inserção. *Sensos-e*, 7(2), 5–13. <https://doi.org/10.34630/sensose.v7i2.3620>

Silva, A. S. (2000). *Cultura e desenvolvimento: estudos sobre a relação entre ser e agir*. Celta.

Villas-Boas, S., Oliveira, A., Ramos, N., Montero, I. (2016). A educação intergeracional no quadro da educação ao longo da vida - desafios intergeracionais, sociais e pedagógicos. *Revista- Investigar em Educação*, (5), 117–141. <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/5842>

APÊNDICES

APÊNDICE A – INFORMAÇÕES ADICIONAIS SOBRE O PROJETO MOVIMENTO SÉNIOR E O CONCELHO DE LOUSADA

Os censos de 2011 apontam Lousada como um dos concelhos mais jovem do país. No entanto, em 2021, notou-se um decréscimo na população jovem e um aumento significativo no intervalo etário de 65 ou mais⁵⁹. O concelho de Lousada já havia reconhecido a importância de compreender o envelhecimento e a forma como esta nova etapa da vida – a velhice – deve ser acompanhada e valorizada. Prova disso foi a criação dos Movimentos Seniores, em 2009. Existe a preocupação do Município de Lousada de promover, numa abordagem local e de proximidade, “o envolvimento dos idosos do concelho em iniciativas e atividades integradas” (Parcerias para o Impacto, s.d., p. 2)⁶⁰. Assim, as políticas sociais de Lousada encaram o envelhecimento como uma grande conquista e um processo natural, intrínseco ao ciclo da vida. O seu construto revela a consciência de que esta conquista traz consigo desafios importantes, nomeadamente, a urgência de mudanças estruturais, ideológicas e institucionais. Neste sentido, é essencial sensibilizar a sociedade e levá-la a repensar sobre o papel e valor das pessoas idosas. Combatendo estigmas sobre o envelhecimento, sobre a condição da pessoa idosa e sobre os espaços e instituições que as recebem, vistos muitas vezes como um lugar onde a pessoa idosa passa o tempo estando nestes sítios como um ser apático. Surge, nesta sequência, este comprometimento, por parte dos Movimentos, em descaracterizar a forma como é percebido o envelhecimento e ambicionam fazer do envelhecimento, um envelhecimento bem-sucedido, produtivo e ativo (Parcerias para o Impacto, s.d.; Rede Social de Lousada, 2010)⁶¹.

O Movimento Sénior realiza três tipos de atividades diretas com os participantes. As primeiras que irei mencionar são atividades de natureza municipal onde existe a participação de todos os Movimentos. Estas atividades englobam exercícios de carácter físico com o jogo da Boccia: Liga concelhia e os momentos recreativos como, por exemplo, as Janeiras seniores, o Carnaval Sénior, São João, Magusto e o passeio anual também fazem parte das atividades municipais. Este ano não existiram as típicas Janeiras, mas estas foram substituídas com a festa de Natal, onde cada

⁵⁹ Retirado do Instituto Nacional de Estatística, 2024.

⁶⁰ Retirado de documentos internos do “Movimento Sénior”.

⁶¹ Informação trabalhada através da leitura em documentos internos do “Movimento Sénior”.

movimento se apresentou, com cantares, poesia, teatro, entre outros (Parcerias para o Impacto, s.d.)⁶².

A outra atividade é intitulada por “Espaços de co-criação, em cada movimento sénior”. Cada movimento sénior deverá promover um espaço que potencializará e abrigará novas relações e atividades, um espaço que deverá acolher os participantes e, sempre que possível as famílias e idosos institucionalizados. É neste espaço que deverão nascer “recursos para as atividades de animação cultural e promoção turística, que se apresentam no ponto seguinte” (Parcerias para o Impacto, s.d., p. 5)⁶³. Pretende-se que haja, na execução destas atividades, momentos de aprendizagem sejam elas de carácter informal e/ou não formal, salientando a aprendizagem ao longo da vida promovendo o pensamento crítico e o desenvolvimento de soluções.

As atividades de demonstração e envolvimento com a comunidade procuram apresentar o trabalho desenvolvido pelos seniores à comunidade. Esta terceira atividade tem na sua panóplia a feira social onde os movimentos seniores “participam, a par de outros atores, com espaços e animação neste evento anual, a nível municipal”. Existe também o Miss e Mister Sénior que envolve as empresas locais onde estas visam patrocinar os seniores com roupas, estética, viagens, entre outros. Outro exercício desta atividade é a animação cultural que visa envolver os participantes dos movimentos sénior “em ações de promoção turística, que possam vir a gerar receita para o projeto; integrar os idosos em ações na comunidade” (Parcerias para o Impacto, s.d., p. 5)⁶⁴. Todas as atividades visam melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas que fazem parte do movimento sénior e respetivas famílias. A adoção do envelhecimento ativo nos Movimentos é essencial pois procuram entender e acolher a necessidades das pessoas idosas ao mesmo tempo que procuram estimular os seus saberes. Procura-se, desta forma,

impulsionar iniciativas que promovam na vida dos idosos do concelho uma maior qualidade de vida e bem-estar, proporcionando-lhes espaços de intervenção e atividades que lhes deem prazer, divertimento, satisfação e saúde, num ambiente propício à convivência útil, salutar e intergeracional (Parcerias para o Impacto, s.d., p. 3)⁶⁵.

⁶² Informação trabalhada através da leitura em documentos internos do “Movimento Sénior”.

⁶³ Retirado de documentos internos do “Movimento Sénior”.

⁶⁴ Informação trabalhada através da leitura em documentos internos do “Movimento Sénior”.

⁶⁵ Retirado de documentos internos do “Movimento Sénior”.

Este Movimento dirige-se a todas as pessoas com idade igual ou superior a 55 anos com residência em Lousada. No concelho vivem mais de 6.500 idosos em casa e procura-se acolher, nesta iniciativa, cerca de 10% destas pessoas, e respetivas famílias. Os Movimentos Seniores podem ser comparados a uma constelação, visto que dependem de diversas entidades e pessoas para funcionarem corretamente. Atualmente existem 17 Movimentos Seniores ativos, no concelho de Lousada, sendo eles, “Aveleda, Boim, Caíde, Cristelos, Lodaes, Lousada – S. Miguel, Lustosa, Macieira, Meinedo, Nespereira, Nevogilde, Nogueira, Ordem, Pias, Silvares, Sousela e Vilar do Torno e Alentém” (Município de Lousada, s.d.)⁶⁶.

São distribuídos por todo o município e são desencadeados e sediados em entidades locais, que podem ser públicas, como o caso das juntas de freguesia, ou privadas sem fins lucrativos como IPSS ou Associações. Estas entidades devem estabelecer condições para implementar e desenvolver o projeto de forma eficaz. Cada Movimento é composto por um máximo de 50 pessoas e contam com voluntários para o seu bom funcionamento, geralmente estes voluntários são recrutados pelo Banco de Voluntariado de Lousada, o que garante a adesão de lousadenses interessados em colaborar com a causa. Para além dos voluntários, os movimentos mobilizam uma variedade de competências técnicas, como animação social, educação social, animação desportiva e gerontologia, todas disponíveis através da rede social existente no concelho. A coordenação desta rede de recursos e competências é feita por uma equipa técnica, sediada junto da entidade promotora do projeto. Relativamente a esta equipa espera-se que garanta o cumprimento do regulamento e que articule com a rede de parceiros. Esta rede é composta por vários agentes, destacando-se a rede social concelhia e as respetivas organizações sociais; o Banco Local de Voluntariado de Lousada e outros voluntários; as empresas, no fornecimento gratuito de bens e serviços e as Juntas de Freguesia, que tem um papel fundamental na organização e implementação de atividades (Parcerias para o Impacto, s.d.)⁶⁷.

⁶⁶ <https://www.cm-lousada.pt/pages/570>

⁶⁷ Informação trabalhada através da leitura em documentos internos do “Movimento Sénior”.

APÊNDICE B- QUADRAS E VERSOS SOBRE A TERRA, CRIADOS E CANTADOS PELA D. PETÚNIA

A Fábrica do Calçado

“A fábrica do calçado

Como ela não há igual!

Transporta para o estrangeiro

Não vende para Portugal!”

A Fábrica de Papel

“A fábrica do papel

Limpo eu e limpas tu.

Guardanapos para a boca

E rolinhos para o cu.”

Zona Industrial

“A zona industrial virada para [nome do lugar]

Faz toda a confeção da cueca ao sutiã”

Ocupações

“O campo de futebol

E a fanfara também

Ela ocupa muitos jovens

E aos jovens só lhe faz bem!”

Terra Bonita

“Oh [nome da terra] terra bonita

Tens tudo o que é um encanto.

Só te faltam duas coisas

Uma farmácia e um banco.”

A Dentista

“Temos uma dentista

Trata os dentes com carinho.

Tira os dentinhos da boca

E da carteira o dinheirinho.”

Multibanco

“A caixinha multibanco

Está à beirinha da estrada.

Tanta gente que mete o cartão

E ao fim não tira nada!”

Tasquinha

“No lugar de [nome do lugar]

Assa-se o pito à maneira.

Assadinho lá na brasa,

Numa bela churrasqueira.”

Funerária

“À beira do Senhor S.

Uma casa funerária.

Para repouso dos mortos

Que eles, em casa, não querem nada.”

Senhor Abade

“O padre da freguesia

Continua a ralar.

Nós baixinho lhe dizemos

Oh, padre vai trabalhar!”

Talhar as Doenças

“Se quiser talhar o «teserreilho»⁷¹

E não sabe onde há «chuqueilhas»⁷²

Vai à Quinta da [nome do lugar] inha

que lá tem muitas ovelhas.”

⁷¹D. Petúnia explica que era o nome dado aos papos que apareciam atrás das orelhas.

⁷²Lã suja das ovelhas que devia ser esfregada enquanto se profecia uma reza para curar a doença.

Santo Padroeiro

"[Nome da terra e do Santo Padroeiro]

Está em cima do altar

Abençoa a freguesia

E torna-nos a abençoar."

APÊNDICE C – PELOS CAMINHOS DA NOSSA ALDEIA

Pelos caminhos da nossa aldeia

Em [nome da terra] à coisa linda

Que a gente não faz ideia [x2]

[apresenta os Lugares da aldeia]

Pelos caminhos da nossa aldeia

Em [nome da terra] à coisa linda

Que a gente não faz ideia

[apresenta mais lugares da aldeia]

Pelos caminhos da nossa aldeia

Em [nome da terra] à coisa linda

Que a gente não faz ideia

[apresenta mais lugares da aldeia]

Pelos caminhos da nossa aldeia

Em [nome da terra] à coisa linda

Que a gente não faz ideia

[apresenta os restantes lugares da aldeia].

APÊNDICE D – A MÚSICA

A música é uma construção cultural que carrega consigo um vasto leque de significados e mensagens culturais. Os elementos que a compõem, como o ritmo, a harmonia e a melodia refletem as histórias, os sentimentos, os valores do grupo que a produz (Foà & Ribeiro, 2013). A música não se caracteriza apenas por uma atividade artística, atua como um recurso social que conecta as pessoas à sua história e ao seu cotidiano. É importante ressaltar que a música é também uma forma de libertação daqueles que foram marcados pelas fortes desvantagens sociais – “não para que todos sejam artistas, mas para que ninguém seja escravo” (Rodari, 2006, citado por Foà & Ribeiro, 2013, p. 123). Foà e Ribeiro (2013) acrescentam, ainda, que a música

é objeto de reconhecimento, forma de identificação e símbolo de pertença individual e de interações humanas. Ao mesmo tempo, pode também ser interpretada como uma ferramenta através da qual o indivíduo exerce escolhas identitárias, estéticas e de estilo de vida, corroboradas pela comunidade alargada e o sistema sociocultural que exercitam o controlo social, confirmam a sua validade, atribuindo-lhes a sua marca de aprovação social (p. 122).

Neste sentido, a música cumpre a “função social da arte” pois conecta o lado mais emotivo e cognitivo do indivíduo ou do coletivo, promovendo a integração e interação no âmbito cultural e social (Foà & Ribeiro, 2013, p. 122). Neste contexto específico, percebemos que antigamente era usual criar um repertório comum, composto por músicas carregadas de tradição. A forma como estes idosos adquiriam conhecimento sobre a música pode ser explicada através do trabalho rural que desempenhavam, no entanto, outra questão se levanta: Como aprendiam as músicas?

A música pode ser vivenciada de várias formas. Independentemente do nosso nível de alfabetização musical, somos capazes de “aprender e ensinar música” (Jácome, 2017, p. 149). Estes idosos, adquiriam o conhecimento musical, essencialmente, pela vivência repetitiva do repertório, que foi compartilhado em diversos momentos sociais, culturais. As músicas faziam parte dos rituais, das festas, das atividades diárias e onde eram cantadas de forma reiterada. As canções eram transmitidas e memorizadas de uma maneira gradual e natural. A transmissão não era feita através do cancionário, mas sim, por uma transmissão oral passada de geração em geração (Jácome, 2017).

E foi com a música, o diálogo constante e as vivências do cotidiano que me descobri em projeto. Num projeto co-construído e co-desenvolvido, capaz de promover mudanças, inclusive no modo como passei a ver, sentir e agir no domínio do social.

APÊNDICE E – FLOR EM CROCHÊ FEITA PELA D. MALVINHA

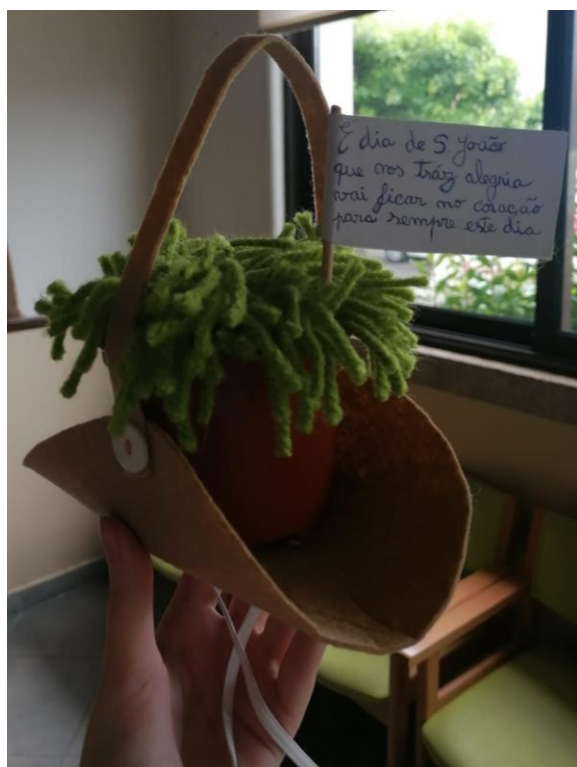


APÊNDICE F – OS ACESSÓRIOS PARA O CARNAVAL





APÊNDICE G – ROUPAS PARA O SÃO JOÃO E ACESSÓRIOS





APÊNDICE H – OUTROS SUJEITOS DO PROCESSO

Sr. C. – motorista – 58 anos – 6ª classe – motorista

O Sr. C. é muito querido pelas participantes. Ajuda-as sempre a sair da carinha e, para aquelas com maior dificuldade de mobilidade, traz consigo um pequeno banco que funciona como um segundo degrau, garantindo maior segurança. Para além deste transporte, realiza o transporte das crianças da união de freguesias. Sempre que tem tempo entre um transporte e outra, entra um pouco no Movimento, o que aconteci mais durante os meses de verão pois não precisava de se preocupar com as horas de ir buscar as crianças. É um homem de fé "Não falto a uma missa". Gosta de se meter comigo por causa da altura. A sua sogra também se chamava Clara. Gosta de comer sardinhas e conhece os padrinhos do meu pai.

Vive numa das freguesias que compõem a união onde o Movimento está inserido.

D. – Responsável pelo Movimento – Licenciada

A responsável pelo Movimento, com cerca de 50 anos, esteve presente no espaço apenas duas vezes durante o meu período de estágio, sobretudo para recolher a lista que as voluntárias elaboravam com os nomes de quem participaria nos almoços de Natal e Páscoa, bem como as preferências alimentares das participantes. Essa recolha permitia agilizar a preparação da ementa com o restaurante e evitar demoras no dia do evento. Participou também na sardinhada organizada pelo grupo, trazendo o bolo que ajudou a distribuir. Nesse momento, enquanto a ajudava a servir, elogiei-a pelo jeito que tinha, ao que respondeu: "Ah pois, eu já fui tasqueira. Os meus pais já tiveram um restaurante!" É candidata à presidência desta União de Freguesias, cargo que já ocupou anteriormente⁷⁵.

⁷⁵Descobri que a minha tia-avó foi a primeira mulher presidente desta terra também tinha como primeiro nome Maria.

APÊNDICE I – ENCONTRO DE NATAL



APÊNDICE J – ANEDOTAS E ADEVINHAS

José – Estavam um comboio cheio e todos os lugares estavam ocupados e havia apenas um acento livre ... Que tinham umas malas em cima. Então o passageiro que estava em pé pediu ao senhor que estava sentado para tirar as malas porque se queria sentar.

Mas o homem ao invés de tirar as malas cantava:

“Oh, rama que linda rama...” .

Enervado diz outra vez: para tirar a mala do banco para que se possa sentar.

E o outro canta novamente: “Oh, Rama oh que linda Rama...”

Já chateado o senhor atira as malas janela fora! E diz: “Canta lá outra vez agora!”

“Oh, rama oh que linda Rama

Oh, Rama, Oh, raminha

Agora é que te f... [calão] que a mala não era minha.”

D. Túplinha revida com uma adivinha: "Qual é o galinheiro mais pequeno do mundo? As cuecas de um homem. Pense lá bem, tem dois ovos e o galo a chocá-los!"

APÊNDICE K – REDE DE VIZINHANÇA E LAÇOS FAMILIARES

Vizinhas: D. Guidinha, D. Melinha, D. Tulipinha, José e D. MF.

Vizinhas: D. Cravinho, D. Orquideazinha, D. Maria Dente-de-Leão e D. Malmequer.

Vizinhas: Ptúninha, D. Daliazinha e D. C.

Cunhadas: D. Malvinha, D. Tulipinha, e D. Orquideazinha.

Cunhadas: D. Lírio, D. Malmequer e D.C.

Cunhadas: Daliazinha e Maria Girassol.

Casados: José e D. MF.

APÊNDICE L – A CONSTRUÇÃO DA BANDA MUSICAL PARA O DESFILÉ/ENCONTRO DE CARNAVAL

Nota de campo, 18.02.2025, "Preparativos para o carnaval".

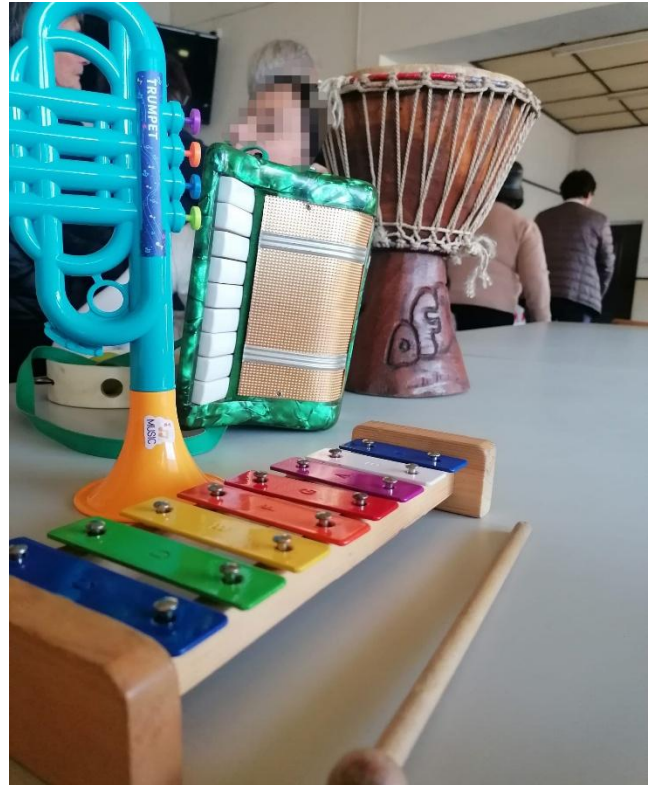
"A educadora social chega.

Esperamos que as participantes acabem a aula de ginástica. D. Lisinha mostra os paninhos que trouxe e algum material, assim como papelerias tesouras, agulhas para prepararmos o carnaval. Eu aprendi a fazer flores de pano. Ou seja, estive a coser com as participantes que se dedicam aos trabalhos manuais D. Malvinha e D. Lisinha. D. Lírio fez na cartolina com brilhantes o centro amarelo das flores.

D. Lisinha explica-me como tenho de coser para dar o efeito de pétala.

Depois disse discutimos o disfarce de carnaval. A ideia é vestirmos de calças pretas e camisa branca com uma gravata ou pisco pescoço. E levarmos instrumentos. Elaborar uma banda música. Esta ideia surgiu depois de eu ter levado o cavaquinho.

Ensaíamos a música que iríamos cantar. Foram muitas músicas propostas mas, acabou por ficar a "Subi ao monte". Algumas participantes já tinham levado instrumentos e até brinquedos de pequenos vizinhos foram levados. Foi muito engraçado ver D. Jacinto a tocar no trombone de brincar. Ensaíamos a marcha."






APÊNDICE M – REGRAS DOS JOGO, TABULEIRO E CARTAS COM CONSEQUÊNCIAS

As Marias e o José

Uma viagem pelos lugares e histórias da aldeia

OBJETIVO

Percorrer os 26 lugares , interagindo com as memórias e acontecimentos locais. Ganha quem chegar primeiro ao fim do percurso.

NÚMERO DE JOGADORAS

- Ideal: 3 a 4 jogadoras
- Mínimo: 2
- Máximo: 6 ou mais (em duplas)

DURAÇÃO

- Aproximadamente 30–45 minutos, dependendo do número de jogadoras.

MATERIAIS

- Tabuleiro com os 26 lugares
- Peões (1 por jogadora ou equipa)
- Dado (1)
- Cartas de cada lugar/zona (com consequências escritas)
- Folha de apoio com as regras

COMO JOGAR

1. Todas as jogadoras colocam os peões na casa inicial.
2. Na sua vez, cada jogadora lança o dado e avança o número de casas correspondente.
3. Ao chegar a uma casa:
 - Lê em voz alta o nome do lugar.
 - Tira (ou lê) a carta correspondente com a consequência daquele lugar.
 - Aplica o que a carta diz (avançar, recuar, parar, contar história, etc.).
4. Algumas casas envolvem interação com outras jogadoras (escolher alguém para avançar, cantar em grupo, etc.).

❏ FINAL DO JOGO

- A primeira jogadora a chegar à última casa vence.
- Pode terminar com uma memória partilhada ou uma história que ficou marcada durante o jogo.

🗨️ NOTA ESPECIAL

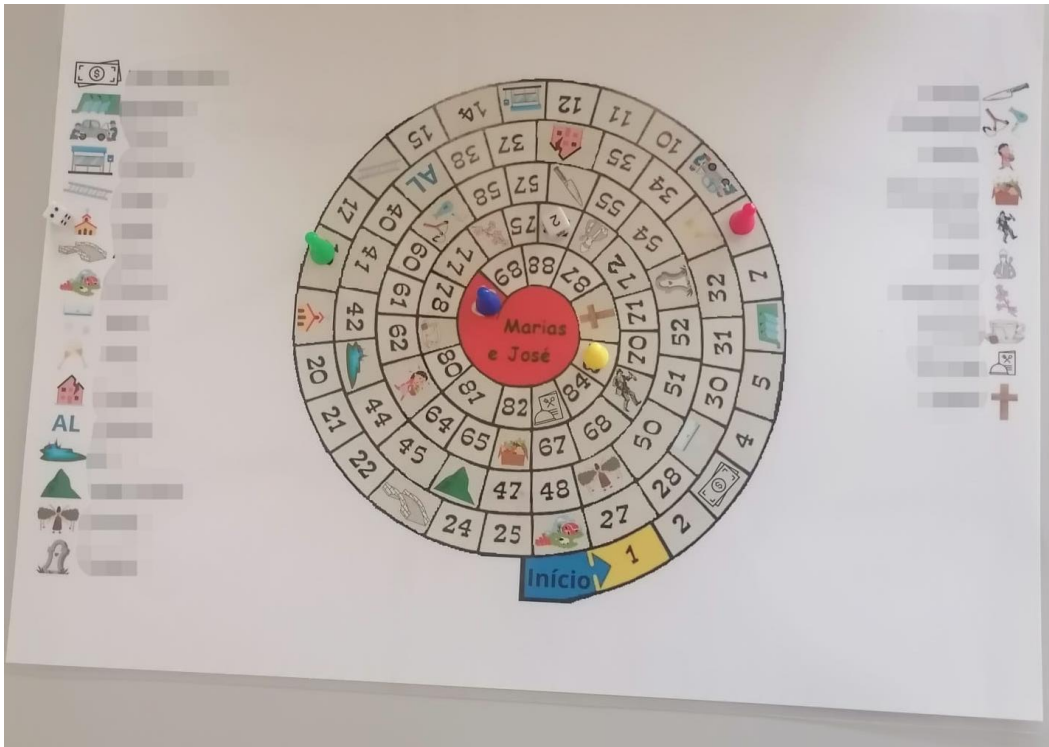
Este jogo foi criado com base nas histórias reais e memórias das participantes do Movimento Sénior de ... Cada jogada é uma forma de celebrar a vida da aldeia e fortalecer o espírito comunitário.

💡 SUGESTÃO OPCIONAL

Para animar o jogo, podes:

- Usar objetos reais como peões (botões, pedras, peças de artesanato)
- Gravar o jogo em vídeo para arquivo comunitário
- Convidar alguém mais velho para comentar histórias durante o jogo







APÊNDICE N – CONVERSAS SOBRE A SEXUALIDADE FEMININA/REPRODUÇÃO E VALORES MORAIS ASSOCIADOS

Enquanto fazíamos uma pausa entre um jogo e outro começaram a falar de um casal que haviam feito 50 anos de casados. A filha desse casal tinha o mesmo tempo de vida. A mulher já ia grávida para o casamento.

Não posso dizer nada que eu já ia dentro da barriga da minha mãe também. Ela não queria [fazer sexo] mas viu-se obrigada” [D. Lisinha]

Oh não queria! [D. MF]

É verdade não queria. O meu pai sabia que ela à noite ia dar a lavagem aos porcos. E esperou por ela. Ela entrou na corte e ele apareceu-lhe. E ele disse que o mal já estava feito que se mesmo se ela não fizesse ela ia ficar mal vista, porque estava lá sozinha com ele. Se não fizesse ele ia contar à mãe dela, à minha avó, que fizeram. Então ela resolveu fazer. [D. Lisinha]

Meu deus! Mas ele fez isso de propósito! Para ela ficar malfalada. Foi coação. Ou até mesmo violação. [Clara]

É, é... antigamente era assim. [D. Lisinha]

Nós não falávamos em violação, não usávamos esse termo. Era mais: “Foi desonrada”. [D.I]

A minha irmã também engravidou aos 17. O meu cunhado entrava muitas vezes pela cozinha que a portava ficava aberta e ia ter com ela ao quarto. [D. Lisinha]

Também tenho uma pessoa com uma história dessas. A janela estava aberta porque elas eram duas irmãs. E ele [namorado da irmã] pediu à outra [irmã] à futura cunhada que deixasse a janela do quarto aberta. Ele a noite entrou e ela quando acordou ao meio da noite ele estava lá... e olhe... [D. Lírio]

Pois já que ele estava lá fizeram... [risos] [D. I]

Opah, olhe eu fui com os olhos tapados para lá [noite de núpcias] eu sabia lá bem o que era aquilo? Não sabia! Mas depois abri bem os olhos. Mas também éramos só nós, eu e as minhas irmãs... nem vizinhas nem nada... não falamos com ninguém... o que é que nós sabíamos? [D. MF] (Nota de campo, 03. 07. 2025, "Uma nova esperança)

APÊNDICE O – NOTA DE CAMPO “OS ENAMORADOS”

Passam à frente da nossa bancada o casal de viúvos.

Olhe, olhe que pouca vergonha. Tem idade para ter juízo! Será que sabem ainda subir e descer? Entra e sai? [D. F]

A empregada lá de cima é feita de papelão. Quando vai fazer as camas diz assim para o patrão: “Sete e sete são catorze com mais sete vinte e um! Tenho sete namorados e não gosto de nenhum!” Se calhar é o caso dela tem muitos e não gosta de nenhum. [D. Tulipinha]

Oh eu acho fofo. Não quer dizer que haja intimidade [sexual] entre eles, mas gostam de estar juntos de dar a mão, de dar beijinhos. [Clara]

Sim, sim. Até porque o nosso corpo sofre alterações, não é? Mas isto é uma vergonha ele sempre foi um assanhado, mulherengo. Também já tentou conversa comigo e eu disse-lhe: “Ponha-se no seu lugar que eu sou uma mulher casada!” E ela também tem a fama dela. Os filhos dela já bloquearam o número dele no telemóvel dela e tudo! Não a querem com ele. [D. F]

Mas acha isso bem? Os filhos fazerem isso à mãe? [Clara]

Acho! [D. F]

Oh imagine lá você a pegar no telemóvel do seu filho e bloquear o número da namorada dele... [Clara]

É diferente. Porque eles também não querem ter trabalho. Imagina que eles se juntam na casa da mulher e a mulher morre depois são os filhos dela que tomam conta dele? [D. F]

Mas ele também deve ter filhos... [Clara]

Pois, mas não querem saber dele porque sempre foi mulherengo... [D. F]

Silêncio... concentro-me no jogo do Boccia até que D.F começa:

A minha irmã tem 71 anos e agora também tem um amigo... desde que começou o covid ... há 5 anos... mas, não o leva para casa ... ela está na casa da nossa mãe a cuidar dela que tem 93 anos... e também já lhe disse se é para fazer figuras que não vá assim para sítios publico ... assim para jardins aqui da zona não! É como eles ... estão a fazer figuras... [D. Fátima]

APÊNDICE P – ATIVIDADE “DA SAIA VELHINHA AOS SONHOS NA BAINHA”: JOGO DAS CADEIRAS

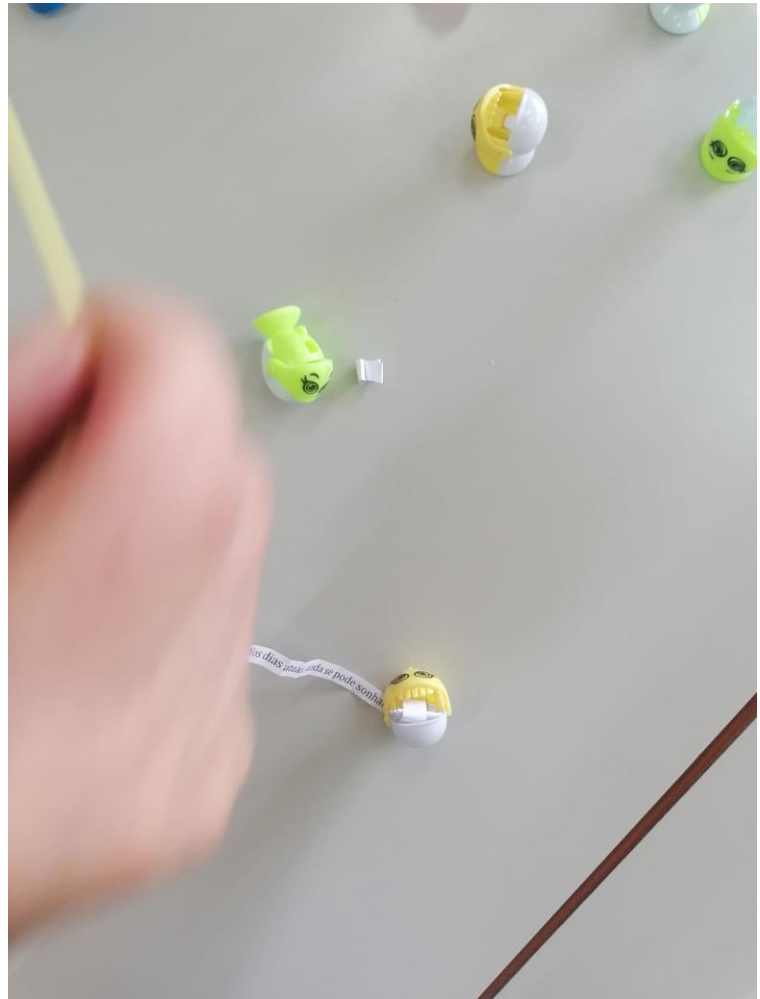






APÊNDICE Q – ATIVIDADE “DA SAIA VELHINHA AOS SONHOS NA BAINHA” – JOGO DA PESCA







APÊNDICE R – RESPOSTAS À PERGUNTA: NOS DIAS ATUAIS, AINDA SE PODE SONHAR?

Sim, ainda se pode sonhar. [D. Lírio]

Podemos sonhar sempre [D. MF completa D. Tulipinha] ainda estamos vivos.

Sim podemos sonhar. Que a vida melhore [D. Ptúinha]

Sim e aí de quem não sonhar [D. Jacinto]

O sonho comanda a vida. [Maria Crisântemo]

Sonhar faz-nos sentir a vida nos dá sempre novas oportunidades. [D. Lisinha]

Sim, ainda se pode sonhar estamos vivas. Vamos tendo alguma saúde. Sorrir para a vida!
[D. Solinha]

APÊNDICE S – RESTANTES RESPOSTAS À PERGUNTA: SE O GÊNIO DA LÂMPADA VOS DESSE A OPORTUNIDADE DE CONCEDER-VOS UM DESEJO. O QUE DESEJARIA, PARA VOCÊS OU PARA A ALDEIA?

Mais união, paz, compreensão, humildade, honestidade. [D. Jacinto]

Ser feliz e a minha família também. [D. Tulipinha]

“Trabalho para o meu neto e neta. [D. Guidinha];

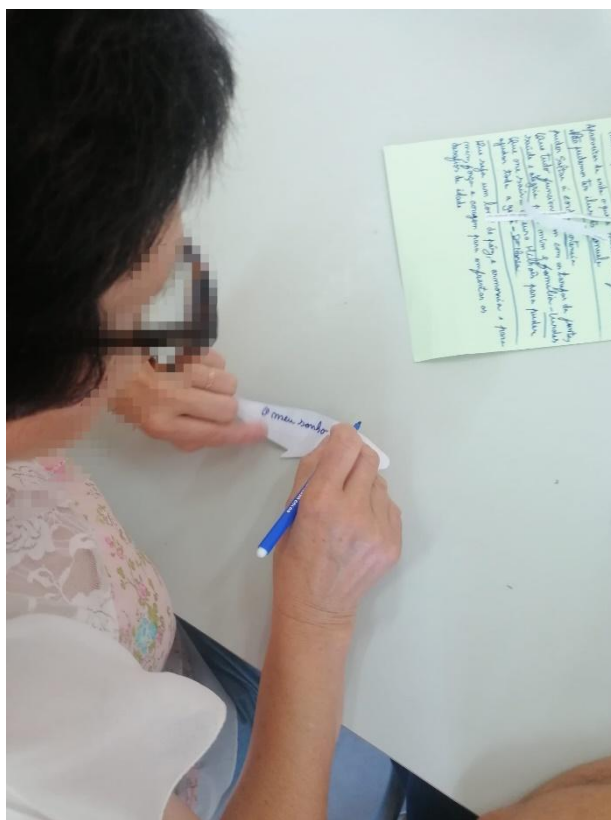
Muito amor e paz no mundo e para a minha família também. [D. MF];

Que tudo funcione bem com as tarefas juntas. Saúde, alegria saúde. [D. Ptúinha];

Que me saísse o Euromilhões para poder ajudar toda a gente. [Crisântemo];

Que seja um lugar de paz e harmonia e para mim força coragem para enfrentar os desafios da idade. [D. Lisinha]

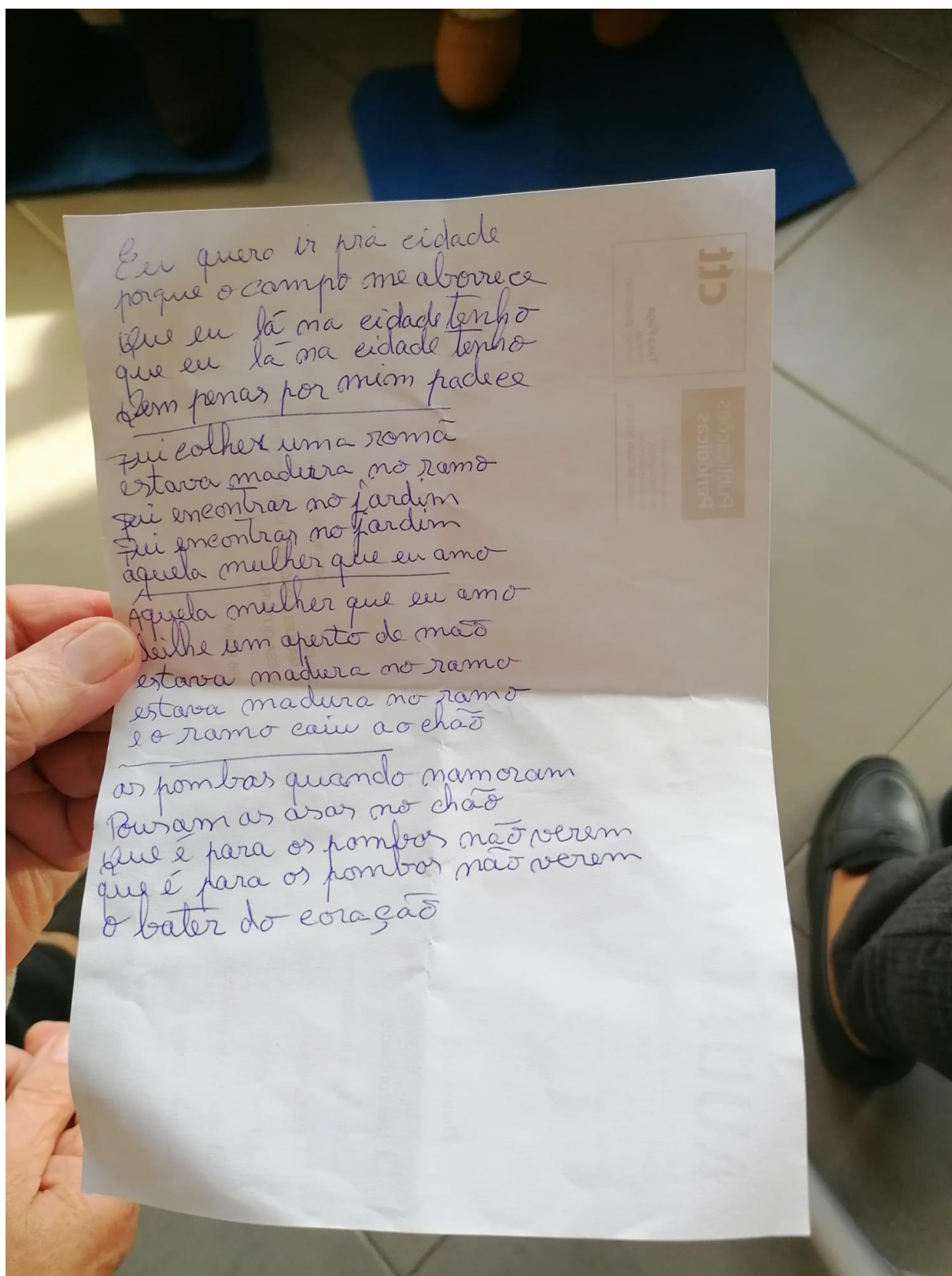
APENDICE T – FOTOGRAFIAS DOS SONHOS ESCRITOS NAS SADINHAS A SEREM COLOCADOS NA BAINHA DA SAIA





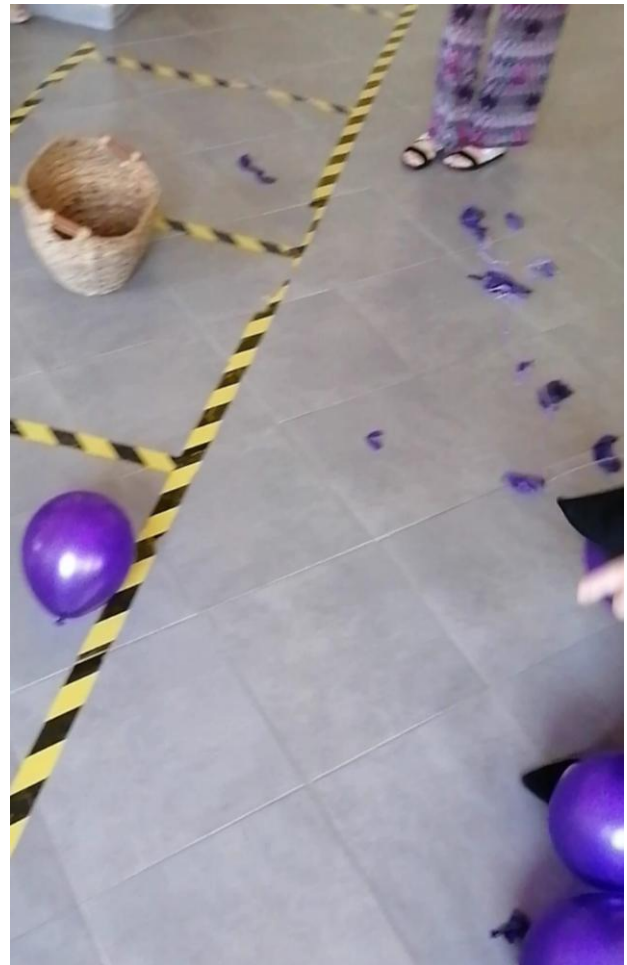


APÊNDICE U - LETRAS DE CANÇÕES QUE SE LEMBRAVAM EM
CASA E LEVAVAM PARA O MOVIMENTO PARA CANTAREM TODAS



APÊNDICE V – AS VINDIMAS ANTECIPADAS





ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO E EDUCAÇÃO DE ADULTOS

Pela boca transforma-se o peixe.
Clara Sofia Coelho Couto Pacheco

