

## **Envelhecimento Ativo – Projeto Entre Tempos na Cooperativa Operária Portalegrense**

**Isabel Muñoz  
Lorena Anile  
Ana Matias  
Mafalda Botelho**

### **Resumo**

O envelhecimento ativo, segundo a OMS (2002), refere-se ao processo de “otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice”. Inscrito na promoção do envelhecimento ativo na cidade de Portalegre, apresenta-se o projeto “Entre Tempos”, da Cooperativa Operária Portalegrense, com o objetivo de promoção de atividades de animação, de cariz educativo, social e cultural destinado a adultos e seniores, com o intuito de diminuir a solidão e promover uma melhor qualidade de vida. Um estudo que dá voz aos intervenientes principais deste Projeto: a coordenadora; a assistente social e uma utente. Sublinha-se as medidas e estratégias de inovação implementadas neste Projeto com um papel preponderante na participação social dos seniores do concelho de Portalegre, com um grande enfoque educativo e formativo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo; Seniores; Animação socio cultural; Projeto de Intervenção

### **Abstract**

According to the WHO (2002), active aging refers to the process of "optimizing the possibilities of health, participation and security in order to increase the quality of life during old age". As part of the promotion of active ageing in the city of Portalegre, "Entre Tempos" is the Cooperativa Operária Portalegrense project, with the objective of promoting animation activities of an educational, social and cultural nature aimed at adults and seniors, in order to reduce loneliness and promote a better quality of life. A study that gives voice to the main participants of this Project: the coordinator, the social assistant and a user. The measures and innovation strategies implemented in this Project are highlighted, with a preponderant role in the social participation of the seniors of the municipality of Portalegre, with a great educational and formative focus.

**Keywords:** Active Aging; Seniors; Animation; Intervention Project

Página | 25

## **Introdução**

O fenómeno do envelhecimento é cada vez mais uma realidade presente na sociedade portuguesa. Portugal é um dos países que apresenta um maior índice de envelhecimento na Europa tendo registado em 2019 um valor de 161,3% (Pordata, 2019).

A promoção do envelhecimento ativo, preocupada com as questões do bem-estar e qualidade de vida, que combata o isolamento e a solidão e promova a autonomia das

peçoas idosas, deve ser considerada como forma de minimizar os impactos dos problemas associados ao envelhecimento.

A Comissão Europeia (2002) entende o envelhecimento ativo como uma estratégia coerente que visa permitir um envelhecer saudável. A educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida ativa; o adiamento da entrada na reforma ou de forma mais progressiva acabam por conseguir que as peçoas idosas se tornem ativas durante mais tempo e que realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a sua saúde (Teixeira, 2020).

Para além de promover o aumento da esperança de vida e aumentar a qualidade de vida dos indivíduos, visa também o combate à exclusão e à discriminação dos idosos. São diversos os autores que defendem uma abordagem humanista na questão do envelhecimento pois acreditam numa abordagem baseada “na capacidade dos seres humanos para conscientes fazerem escolhas e agirem livremente” (Payne, 2002 citado por Silva, 2018, p. 42). Nesta perspetiva, o idoso é reconhecido como sujeito de direitos capaz de participar e agir no meio em que está inserido constituindo-se como “parte integrante e imprescindível para a dinâmica de toda e qualquer sociedade” (idem, p. 43).

O presente artigo apresenta um projeto direcionado para a população sénior numa cidade do Alto Alentejo em que o índice de envelhecimento no ano de 2020, na cidade de Portalegre, foi de 222,9%, sendo a média nacional de 165,1% (Pordata, 2022).

O projeto “Entre Tempos” da Cooperativa Operária Portalegrense, sediado em Portalegre, nasce em 2019 através de um financiamento da Fundação Calouste Gulbenkian, enquadrada na necessidade de promover estruturas de apoio a um envelhecimento ativo em segurança e em ambiente familiar.

Página | 26

Trata-se de um projeto de animação sociocultural que tem contribuído para uma participação social útil de recorte educativo e formativo da população sénior do concelho de Portalegre.

A noção de agir e intervir numa perspetiva de participação é uma marca deste projeto, que visa o desenvolvimento cultural e a promoção do património, facilitando a sua expressão, favorecendo a sua tomada da palavra, potenciando a autonomia dos seniores e a sua participação, em termos gerais.

Num primeiro momento, o artigo identifica os fundamentos teóricos e científicos do envelhecimento ativo, e posteriormente dá enfoque ao Projeto “Entre Tempos”, enquadrado na Cooperativa Operária Portalegrense.

De seguida, apresenta-se a perspetiva e o contributo do Serviço Social no Projeto “Entre Tempos”.

Realizaram-se três entrevistas semiestruturadas, dirigidas a três intervenientes com papeis/ áreas de atuação distintas neste Projeto, por forma a obter os diferentes discursos da equipa relativamente a este Projeto.

Por fim, apresenta-se um balanço do trabalho desenvolvido, benefícios que se reconhecem deste trabalho e como isso se reflete na melhoria do envelhecimento ativo neste concelho.

## Envelhecer ativamente...

O envelhecimento faz parte do ciclo de vida do ser humano. Sendo considerado um fenómeno universal que passou a despertar o interesse dos indivíduos, tornou-se uma questão estudada cientificamente a nível mundial, compreendendo as suas causas, efeitos, assim como a melhor forma de atenuar as suas consequências (Carvalho, 2013).

Segundo a mesma autora, o envelhecimento populacional mundial e as projeções existentes têm vindo a dar visibilidade ao fenómeno numa lógica de problema. Importa encará-lo como desafio e conceber novas formas de gestão de envelhecimento, que incluam a participação e contributos deste populoso grupo populacional.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) preconiza a promoção do envelhecimento ativo da população como uma grande prioridade. Define-o como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (Pinto, 2015, p. 13).

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (2017) reforça estes conceitos, definindo, no âmbito da *Saúde*, a promoção de iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência, adiar o aparecimento e controlar o agravamento e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas e potenciar a sua autonomia. Na *Participação*, a promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida incluindo estratégias de promoção da literacia em saúde e incentivo à criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e da participação das pessoas idosas na sociedade e nos processos de decisão que afetam a sua vida. A *Segurança* apoia iniciativas e práticas que visem minimizar riscos e promover o bem-estar e a segurança das pessoas idosas.

Neste sentido, e como afirma Costa (2020), todas as políticas da terceira idade devem ter em atenção a capacidade funcional, a autonomia, a participação, o cuidado e a autossatisfação dos idosos.

Os sistemas de saúde e sociais, através de uma atuação integrada, coordenada e eficaz, devem criar estratégias e programas que visem o bem-estar e a saúde dos idosos, a promoção da saúde e a prevenção de doenças, aumentando a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida das pessoas. Para além da condição de saúde do idoso, é essencial considerar os determinantes económicos, sociais, o ambiente físico e social, os fatores pessoais, comportamentais, a cultura e o género (SNS, 2017).

Nesta linha, o conceito de *empowerment* é de extrema importância na promoção do envelhecimento ativo, sendo fundamental capacitar e emancipar o idoso, autonomizando-o e promovendo a sua participação social, contribuindo assim para uma mudança nas representações que a sociedade tem deles (Costa, 2020).

A qualidade de vida encontra-se associada ao envelhecimento ativo e à capacidade de a pessoa conseguir manter a sua autonomia e independência, com o “bem-estar, e com a maneira como as necessidades são satisfeitas e foram satisfeitas no decorrer da vida, sendo a capacidade de adaptação às mudanças fundamental para alcançar o bem-estar e para uma avaliação positiva da qualidade de vida” (Fernandes, 2018, p. 35).

A qualidade de vida depende de aspetos como: “Possuir autonomia para executar as atividades do dia-adia; manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular; ter

recursos económicos suficientes; realizar atividades lúdicas e recreativas constantemente” (Jacob, 2007 citado por Balrôa, 2014, p. 10).

Associado à qualidade de vida está o lazer. O lazer é um domínio importante na idade da velhice. As atividades lúdicas nos idosos promovem a “atividade cognitiva, assim como a sua autoestima, bem-estar psíquico e físico, identidade de grupo, diminuindo assim os sintomas de vulnerabilidade emocional e de depressão” (Henriques, 2014, p. 23). Torna-se fundamental promover o lazer e o convívio entre os idosos com o objetivo de aumentar as suas relações sociais e a convivência entre estes contribuindo, desta forma, para a melhoria da sua qualidade de vida.

O envelhecimento ativo desempenha, assim, um papel fundamental enquanto estratégia global no bem-estar da população idosa.

## Projeto “Entre Tempos”...

A Cooperativa Operária Portalegrense foi fundada em 1898 por alguns trabalhadores da Fábrica Robinson, uma corticeira da cidade.

A necessidade da sua criação surgiu devido à falta de pão e ao seu preço elevado, ciclicamente sentidos e minimizados pelo contrabando a partir de Espanha. Rapidamente, a Cooperativa expandiu e diversificou a sua atividade ocupando lugar de primeiro plano na atividade comercial cidadina que culminou, em 1905, com a inauguração de um grande edifício próprio para sua sede, onde se mantém até hoje, e que ocupa todo o quarteirão da rua com o seu nome.

Recentemente, houve a necessidade de reerguer a cooperativa, com o intuito de devolver à cidade um legado assente na cooperação e solidariedade social. Atualmente, a Cooperativa Operária Portalegrense é uma entidade, do ramo cooperativo da solidariedade social, educação e cultura, e que detém como principais objetivos: planejar, promover e executar ações de dinamização associativa, ação e inovação social, de formação, de desporto e de ocupação de tempos livres.

O Projeto “Entre Tempos” deu continuidade ao Projeto Renovar, que procurou, de 2017 a 2019, promover atividades de animação de cariz educativo, social e cultural destinado a adultos e seniores, com o intuito de diminuir a solidão e promover uma melhor qualidade de vida. Como refere a sua coordenadora, foi uma ideia original da sua autoria no âmbito da Animação Sociocultural.

“Através dos trabalhos que desenvolvi na cidade de Portalegre junto de uma população mais idosa, onde pude identificar e verificar in situ uma insuficiência de resposta das diferentes redes de apoio, formais e informais, no combate à solidão e isolamento desta faixa etária da população no concelho de Portalegre. Nesse sentido, através da minha experiência enquanto animadora sociocultural, concebi um conjunto de atividades lúdicas, não obrigatórias, que se foram estruturando com o intuito de promover nesses idosos a auto e hétero perceção do ambiente que os rodeia, bem como da

importância das suas capacidades e competências” (Coordenadora do Projeto).

O projeto “Entre Tempos” nasceu no ano de 2019 financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, com o intuito de colmatar a inexistência de estruturas de apoio a um envelhecimento ativo em segurança e em ambiente familiar e mantém-se até novembro de 2022. “A este novo modelo de intervenção demos o nome de «Entre Tempos», precisamente porque acreditámos ser necessário uma reflexão ao longo da vida da necessidade da qualidade de vida em todas as suas fases” (Coordenadora do Projeto).

O projeto destinou-se, numa primeira fase, apenas aos residentes na união de freguesias da Sé e São Lourenço e união de freguesias de Reguengo e São Julião com idade igual ou superior a 65 anos, alargando-se posteriormente às outras freguesias rurais do concelho de Portalegre. “O objetivo geral do projeto «Entre Tempos» é o de contribuir para um envelhecimento ativo na comunidade que estimule a autonomia, a participação social e o bem-estar da população idosa do concelho de Portalegre.” (Coordenadora do Projeto).

Os objetivos deste projeto assentam ainda no desenvolvimento de um modelo de animação sociocultural, de mediação e fruição cultural e de formação de natureza intergeracional, que visa potenciar os saberes e as competências adquiridas e desenvolvidas pelos mais velhos ao longo da vida, potenciando as modalidades de ensino-aprendizagem recíprocos.

“As dinâmicas criadas numa visita intergeracional a um museu, a título de exemplo, tem sido muito especial e benéfica pois a perspetiva do olhar de uma criança e de um sénior sobre determinado objeto é diferente, mas ao mesmo tempo muito enriquecedor, pois ambos os grupos dão e recebem bastante da situação, criando relações de mútua reciprocidade” (Coordenadora do Projeto).

Página | 29

A definição de uma metodologia de trabalho constitui-se como um ponto de viragem em relação ao projeto inicial. Partindo dos encontros semanais, programados não de forma contínua, nos espaços da Cooperativa, procura-se agora arquitetar uma oferta de atividades permanentes, contínuas, transversais e diversificadas com foco nas diferentes modalidades da animação e mediação sociocultural: “podemos dar o exemplo da entre ajuda no âmbito das novas tecnologias, outro ponto que podemos ainda mencionar é a discussão e debate de temas da atualidade, ao nível do envelhecimento ativo, defesa do património histórico e cultural, alterações climáticas, entre outros” (Coordenadora do Projeto).

A implementação das atividades rege-se pelos seguintes segmentos programáticos: i) “entre aprendizagens”, atividades de ensino-aprendizagem sobre várias temáticas contemporâneas; ii) “entre gerações”, atividades promotoras de encontros entre crianças/jovens e idosos para incentivar a partilha de saberes e combater o isolamento; iii) “entre teclas e ecrãs”, ações de formação na área das TIC para idosos; iv) “entre tradições”, ou seja, a recolha de tradições e saberes-fazeres entre os idosos e crianças; v) “entre hortas”, com visitas comentadas, destinadas a um público

geral, dinamizadas pelos idosos nas suas hortas e/ou quintas; vi) “entre natura”: atividades de Educação Ambiental e de reconhecimento do património natural da Serra de São Mamede, a realizar com especialistas da área; vii) “entre contos”, atividades de conto e reconto de histórias tradicionais (oficinas de contadores de histórias tradicionais); viii) “entre artes e espetáculos”, com atividades de expressão plástica, música, dança e movimento e ix) “entre museus e património”, atividades de mediação cultural nos espaços patrimoniais e museus de Portalegre. “Estimulando a proatividade e as tomadas de decisão, damos espaço aos talentos e à criatividade de cada um” (Coordenadora do Projeto).

É possível constatar que o projeto tem tido um impacto positivo nos participantes, sendo possível observar que ao nível da autoestima, da independência e das capacidades físicas e intelectuais as perdas têm sido minoradas, ou seja, estabilidade das capacidades e em algumas situações a estimulação tem provocado melhorias consideráveis. “É pedida a nossa colaboração, o que exige raciocínio, ação, criatividade e tentativa de melhorar as nossas capacidades de aprendizagem e participação” (Utente do Projeto).

É perspectiva da coordenação do Projeto que criar cidades amigas do envelhecimento ativo e saudável e conscientes destas problemáticas é uma forma de fortalecer uma comunidade e o seu município, reforçando que projetos que unam a comunidade que deem respostas aos desafios constantes da mesma serão uma boa aposta para projetos futuros.

---

Página | 30 **Projeto “Entre Tempos” e o Serviço Social...**

O Projeto “Entre Tempos” demonstra uma atuação ativa no combate à solidão e na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa em Portalegre, que possui um contexto populacional extremamente envelhecido e isolado. Com o objetivo de minimizar este isolamento, e em parceria com a animação social, encontra-se o trabalho do Serviço Social, onde podemos destacar que:

“procura olhar, escutar e reconhecer cada pessoa como um cidadão pleno, consciente e ativo dos seus direitos individuais e coletivos, potenciando sempre as suas capacidades, independentemente da sua condição, fator diferenciador no nosso projeto. Ou seja, o tempo é de todos, não somos velhos, vamos envelhecendo desde que nascemos, é neste sentido que procuro promover o envelhecimento como algo natural e não como uma condição” (Assistente Social do Projeto).

A assistente social menciona ainda que existe um impacto significativo ao nível da envolvimento dos participantes no projeto e do combate ao isolamento, mencionando que:

“Ao longo dos últimos meses, tem sido possível observar que ao nível da autoestima, da independência e das capacidades

físicas e intelectuais têm tido perdas menores e que algumas dessas capacidades com a estimulação têm melhorado consideravelmente, bem como muitas noutras que se desencadeiam, com a criação de relações interpessoais, na quebra da solidão e do isolamento” (Assistente Social do Projeto).

Com base na entrevista realizada com a utente percebemos que a integração no projeto teve um impacto positivo no combate ao isolamento.

“Procurava distrair-me um pouco, de modo a que os meus pensamentos não se concentrassem apenas nas vivências do dia-a-dia. Temos tendência a lembrar o que é menos positivo (...). Aqui encontra-se o convívio, a interação, a distração e muito importante, abordam-se temas novos e de interesse” (Utente do Projeto).

Neste sentido, destacamos a importância da atuação profissional do Serviço Social, prevalecendo a qualidade de vida da pessoa idosa.

“O papel do assistente social no projeto Entre Tempos passa por um trabalho de investigação-ação, com a compreensão da realidade local, tendo em conta as medidas sociais e políticas em vigor, e das configurações da sociedade onde estamos inseridos. Mais concretamente, procurar ultrapassar as lacunas existentes na comunidade face ao envelhecimento, pois estamos inseridos num contexto populacional envelhecido, apesar de estar situados na malha urbana existe muito isolamento, bem como muita carga negativa sobre este tema, cabe ao assistente social com a equipa dissuadir os estereótipos sociais” (Assistente Social do Projeto).

Página | 31

A intervenção profissional do serviço social passa pelo diagnóstico da realidade local, no sentido de desenhar um melhor plano de ação para desenvolver com os idosos. Assim, pode atuar diretamente nas lacunas que existem na realidade local, proporcionando um melhor atendimento à população idosa.

“Além disso, como assistente social procuro ter um “olhar” atento, por meio da observação direta e indireta, conversas formais e informais com os beneficiários, perceber as suas inquietações nas várias dimensões da sua vida, procurar empoderar e encaminhar, fazer a diferença” (Assistente Social do Projeto).

Um aspeto que podemos observar nas entrevistas é a valorização da participação social.

“Importante destacar que tanto a participação dos seniores, o empoderamento, a qualidade de vida, a solidariedade social, são parte desta intervenção para combater o idadismo, neste caso, o preconceito contra a pessoa idosa, desenvolvendo atividades intergeracionais, motivando além do envelhecimento ativo, o respeito entre as gerações. (...) Como destaca a assistente social “[...] o projeto tem o privilégio de incluir a comunidade, independentemente da idade, pois trabalhamos também a intergeracionalidade, desta forma pretende-se combater o “idadismo” muito presente, ainda na nossa sociedade. (...) procuramos ser promotores de novas aprendizagens, otimizando as capacidades funcionais”, salientando o impacto que o projeto tem na comunidade” (Coordenadora do Projeto).

As relações e as redes sociais de interação e apoio estão muito presentes no desenvolvimento das atividades do Projeto, pois, segundo a coordenadora do projeto, “é necessário que os ambientes de apoio façam com que as opções saudáveis sejam mais, e de fácil acesso”:

“o projeto é uma mais-valia na medida que desenvolve a sua intervenção em diferentes níveis e setores de forma a reduzir a vulnerabilidade das pessoas idosas. Pois, a nossa prática tem por base a animação sociocultural e o serviço social, portanto o Entre Tempos não é apenas um programa para “entreter” idosos, é uma rede de cooperação” (Assistente Social do Projeto).

A situação pandémica que ocorreu no mundo nos últimos dois anos causou alguns constrangimentos ao “Entre Tempos”, que forçou a uma readaptação nos atendimentos e atividades que pudessem ultrapassar as barreiras físicas.

“Desta readaptação surgiram novas ideias de articulação com a comunidade sénior de Portalegre, destacando o “Entre Vizinhos, que levou a equipa quer por telefone ou por videochamadas a manter contato e até a realizar algumas atividades online de partilha de vídeos, entre outras” (Coordenadora Projeto).

Sobre o impacto que o Projeto tem na comunidade e, sobretudo, nos seus utentes, a assistente social salienta que observa as mudanças no grupo, pois:

“É notável como se organizam em grupo para estarem juntos fora da Cooperativa e procuram, outros momentos de convívio entre si, embora sejamos um elo de ligação, mantêm a sua saudável independência. Vêm-se melhorias significativas nos seniores que estiveram mais inativos, que as



capacidades manipulativas e de expressão motora melhoraram consideravelmente, pois desenvolvemos atividades de ateliers com este intuito de estimulação destas áreas específicas” (Assistente Social do Projeto).

A Assistente Social corrobora o que a utente entrevistada refere: “Criou-se uma dinâmica de grupo, onde nos sentimos integrados e acolhidos. Fazem-se novas amizades. É pedida a nossa colaboração, o que exige raciocínio, ação, criatividade e tentativa de melhorar as nossas capacidades de aprendizagem e participação” (utente do Projeto).

A avaliação subjetiva, através da observação do assistente social, é de extrema importância, mas é pertinente, ter dados concretos do trabalho desenvolvido.

“Por isso, no início do projeto foram aplicadas as escalas da qualidade de vida: whoqol-old pt; escala da solidão UCLA e a escala da felicidade, as quais serão nos próximos meses novamente aplicadas. Com o intuito, alcançarmos uma avaliação por comparação de resultados, nestas áreas de intervenção social” (Assistente Social do Projeto).

Sobre a interação entre a equipa e os utentes, a assistente social destaca:

“Gostaria de reforçar que os beneficiários têm uma relação muito positiva com projeto (a equipa) com resultados positivos (que nos deixam orgulhosas) quando ouvimos o seguinte: “há uns dias que não vínhamos cá, sentimos a vossa falta”; “vocês dão-nos vida com estas coisas”; “estes passeios tiram-nos do nosso mundo sombrio, saio daqui mais alegre”, “se isto acaba? Depois o que vamos fazer sem vocês?”; “só vocês é que me fazem vir cá e continuar a subir as escadas da cooperativa, com as dores que tenho nas pernas, depois saio daqui sempre bem-disposta, por isso já vale a pena”; “aqui encontrei, aquilo que há tantos anos procurava, aulas de computadores à minha medida e um grupo de pessoas muito simpáticas” (Assistente Social do Projeto).

Página | 33

É possível afirmar que o projeto Entre Tempos tem vindo a crescer, quer em número de beneficiários diretos, quer em número de atividades.

“Procura-se que os beneficiários tenham momentos de grupo e individuais, nos quais o olhar/observação do assistente social é pautado, para avaliar as dinâmicas de grupo, dar atenção as suas necessidades, mas também procurar reforçar as suas capacidades tanto cognitivas como psicossociais, favorecendo o desenvolvimento das capacidades específicas da pessoa idosa” (Assistente Social do Projeto).

## Conclusão

Na sociedade contemporânea, as pessoas idosas passam por desafios que todos irão enfrentar no futuro. Representam um grupo social de carácter vulnerável pelo modo como a maior idade é encarada pela perda de algumas capacidades e agilidades, e assim, coexistindo no mesmo espaço territorial com várias gerações, o idoso esbarra em diversas situações sensíveis. Para quebrar esse paradigma de exclusão, na perspetiva de maior integração dos idosos, tem-se investido em respostas sociais, visando a melhoria na qualidade de vida dos seniores. É nessa perspetiva que se insere o Projeto “Entre Tempos”.

Um lugar onde possa existir a interação das gerações, onde os idosos aprendem com os mais jovens e podem desenvolver competências, assim como recuperar algumas capacidades mais antigas. Um lugar onde criam amizades, onde criam redes, onde podem viver em comunidade e afastar-se do isolamento.

Existe essa preocupação em construir uma comunidade onde as pessoas possam envelhecer ativamente num ambiente inclusivo, direcionado a todos, independente da idade e do contexto social.

Para tal, podemos ressaltar os resultados positivos desse Projeto, pois observámos que estes utentes desenvolveram as relações e redes para além dos muros da cooperativa, criando situações onde pudessem ter convívio entre si. Destaca-se, também, que no grupo de utentes, a autoestima e algumas capacidades físicas e intelectuais se têm desenvolvido positivamente, sobretudo através das atividades que ocorrem nos ateliês.

Página | 34

No decorrer deste artigo, apresentámos os objetivos e o desenvolvimento do Projeto “Entre Tempo”, as dificuldades, as necessidades e principalmente as conquistas, através das entrevistas realizadas, que nos trouxeram grandes contributos para esse estudo. É importante ressaltarmos que esse Projeto pode servir de exemplo no combate à solidão e ao isolamento do idoso, pois assim como a coordenadora aponta “Os adultos de hoje serão os seniores do amanhã.” Por isso, criar um futuro com a perspetiva do envelhecimento ativo trará benefícios para a cidade, a comunidade e para os futuros idosos.

## Referências bibliográficas

Carvalho, M. I. (2013). *Serviço Social no envelhecimento*. Factor.

Balrôa, Filipa (2014). *A importância do lazer e da ocupação de tempos livres para a qualidade de vida das pessoas idosas do concelho de Castelo Branco*. Mestrado em Gestão de Unidades de Saúde. Universidade Beira Interior.

Costa, M. (2020). *Caderno de apoio ao estudo: Programas de Intervenção para um Envelhecimento Ativo e Saudável*. Leiria: Escola Superior de Saúde.

Fernandes, R. C. D. S. (2018). *Perceções de qualidade de vida e bem-estar em idosos institucionalizados* (Doctoral dissertation). Escola Superior de Educação Paula Frassenetti.

Henriques, H. (2014). *Os Laços da Idade – Envelhecimento e ocupação do tempo em Celorico de Basto*. Universidade do Minho.

Morgado, M. C. M. (2016). *A intervenção do assistente social com pessoas idosas institucionalizadas* (Doctoral dissertation).

Organização Mundial da Saúde (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Pinto, N. C. (2015). *Envelhecimento ativo e suporte social: Um estudo sobre o jardim PAM* (Master's thesis). Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

PORDATA - *Base de Dados Portugal Contemporâneo* - Fundação Francisco Manuel dos Santos -, disponível em <https://www.pordata.pt/FFMS>.

Ribeirinho, C. (2013) “Serviço Social Gerontológico: Contextos e Práticas Profissionais” em Carvalho, Maria Irene, *Serviço Social no Envelhecimento*, Lisboa, Pactor.

Silva, L. (2018). *Dimensão Política e Social do Envelhecimento Activo: Contributos para a compreensão do papel do Assistente Social*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra.

SNS (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*.

Teixeira, S. (2020). *Serviço Social e Envelhecimento*. Editora da Universidade Federal de Piauí – EDUPFI.

## Notas sobre as autoras:

**Isabel Muñoz**

[isabel.munoz@ippportalegre.pt](mailto:isabel.munoz@ippportalegre.pt)

**Instituto Politécnico de Portalegre**

ORCID: 0000-0002-7875-086X

Assistente Social, Professora Adjunta e Sub Coordenadora da Licenciatura de Serviço Social da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP). Investigadora do projeto Ir Além – A Inclusão Social de NPT e o Desenvolvimento de Territórios de Baixa Densidade (2020-2022) cofinanciado pelo FAMI. Doutoranda em Serviço Social no Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL).

**Lorena Anile**

[lorena.anile@ipportalegre.pt](mailto:lorena.anile@ipportalegre.pt)

**Instituto Politécnico de Portalegre**

ORCID: 0000-0002-8084-6561

Assistente Convidada na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre. Bacharel no ano de 2011 em Serviço Social pela Pontifícia Universidade do Rio de Janeiro. Mestre no ano de 2018 em Serviço Social pela Pontifícia Universidade do Rio de Janeiro.

Doutoranda do Curso de Serviço Social do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

**Ana Matias**

[anacatarinamatias1@gmail.com](mailto:anacatarinamatias1@gmail.com)

Aluna do 3º ano da Licenciatura em Serviço Social pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre. Presidente do Núcleo de Estudantes de Serviço Social da Associação Académica do Instituto Politécnico de Portalegre no ano letivo 2020/2021

**Mafalda Botelho**

[adlafam@live.com.pt](mailto:adlafam@live.com.pt)

Aluna do 3º ano da Licenciatura em Serviço Social pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre.