



financiado pela Fundação "la caixa" | BPI

Unidos Pela Memória
Diálogos intergeracionais que ensinam, aprendem e conectam

METODOLOGIA E ESTRUTURA DAS SESSÕES para facilitadores



PARTE 1- INTRODUÇÃO

CONTEXTO E OBJETIVOS

O envelhecimento da população é um fenómeno de amplitude mundial. Segundo a OMS, em 2025 existirão 1,2 biliões de pessoas com mais de 60 anos (OMS, 2001). Em Lamego, a tendência é a mesma: de acordo com os censos de 2021, em Lamego, houve um aumento de 5,9% de idosos, sendo que o índice de envelhecimento teve um aumento de 104,1% (idoso por cada 100 jovens). Dada esta tendência, existe a necessidade de desenvolver meios para melhor atender às dificuldades deste grupo populacional em crescimento, promovendo a continuidade do seu bem-estar e da sua qualidade de vida, especialmente por ser uma faixa etária muito relacionada com altos níveis de depressão, pela crescente perda de familiares, pela falta de acompanhamento e autoconhecimento emocional e pela perda da percepção de utilidade e, conseqüentemente, perda de motivação para viver.

Assim, o objetivo principal deste projeto é o de promover o envelhecimento ativo e saudável, a autonomia e bem-estar de 40 seniores da cidade de Lamego e contribuir para a valorização e reconhecimento dos mesmos na sociedade.

ATIVIDADES PREVISTAS

Ao longo de 2024:

- sessões de diálogo intergeracional guiadas, entre seniores e jovens numa abordagem intimista (um para um)
Durante estas sessões, será desenvolvido um quadro com as memórias mais significativas do sénior, utilizando a técnica do visual thinking, que será apresentado a todos os participantes numa última sessão de diálogo, realizada em grupo e aberta à comunidade.
- exposição e divulgação do projeto
No final do projeto haverá um dia dedicado a uma sessão fotográfica, que será utilizada para a criação de uma exposição. Será ainda elaborado um Manual de Boas Práticas, que será disseminado junto de entidades que trabalham com jovens e seniores, no qual estará exposta a metodologia e estratégias utilizadas.

PARTE 2 - METODOLOGIA

DIÁLOGO INTERGERACIONAL

O projeto baseia-se principalmente em sessões de diálogo intergeracional **individuais** (entre um jovem/voluntário e um sénior), acompanhadas por um facilitador da DCTR. Neste novo formato, as sessões, que podem decorrer **em formato online ou presencial**, passarão a ser substituídas por **uma única sessão de cerca de duas horas**, na qual estarão presentes o sénior, o voluntário e o facilitador.

O facilitador terá a responsabilidade de assegurar o cumprimento da estrutura pré-definida da sessão (detalhada abaixo), garantindo simultaneamente o bem-estar de ambos os participantes. Sempre que necessário, o facilitador poderá intervir com sugestões e/ou dicas úteis para manter o fluxo da conversa e o conforto de todos durante a interação.

Durante a sessão, o objetivo será identificar palavras-chave concretas que servirão de base para a criação de um desenho ou quadro representativo das memórias do sénior. Estas palavras-chave podem incluir objetos, expressões utilizadas ou outros elementos significativos.

Caberá ao facilitador registar as palavras-chave que se destacam ao longo da conversa e partilhá-las com o voluntário. Juntos, deverão chegar a um consenso sobre as palavras-chave a serem selecionadas. Estas palavras serão depois entregues ao artista responsável pelo desenho, que poderá ser o próprio voluntário. No total, deverão ser identificadas **até quatro palavras-chave** de cada fase da vida do sénior. Caso se revele necessário, poderá ser útil destacar um número maior de palavras-chave inicialmente, para garantir material suficiente para a representação das memórias.

ESTRUTURA DAS SESSÕES

TEMA PRINCIPAL	ESTRUTURA
Abertura e apresentação (10 min)	<p>1. Abertura e Apresentação (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Apresentação: Cada participante diz o seu nome e associa um gesto simples (ex.: levantar a mão, acenar) ao nome. Os outros repetem o gesto como forma de descontração e familiarização. ● Explicação do Projeto: <ul style="list-style-type: none"> ○ Objetivo: Criar uma representação das memórias do sénior através de palavras-chave e um desenho final. ○ Estrutura da Sessão: Viagem pelas fases da vida do sénior com momentos de partilha. ○ Papel do Facilitador: Garantir o conforto e orientar a conversa. ○ Espaço seguro: Reforçar a importância de um ambiente de respeito e partilha livre. <p>2. Perguntar a cor preferida do sénior + qual o jogo da infância e fazer a ponte</p>

	para o próximo ponto?
Infância <ul style="list-style-type: none"> até aos 12 (15 min) 	<ol style="list-style-type: none"> O sénior e o voluntário partilham um jogo ou brincadeira que costumavam fazer em criança. (Exemplo: descrever como jogavam “às escondidas” ou contar como faziam os seus brinquedos). Tópicos da conversa: <ul style="list-style-type: none"> Qual a sua memória mais antiga? Qual era o seu brinquedo favorito? Como era a escola? O que gostava mais de aprender? Qual era a sua comida favorita e quem a cozinhava? Quais eram as figuras de referência na família e que memórias tem?
Adolescência <ul style="list-style-type: none"> até aos 19 (15 min) 	<ol style="list-style-type: none"> O facilitador pede ao sénior (se possível) que tenha à mão ou descreva um objeto, foto ou memória simbólica dessa época. O voluntário pode partilhar algo semelhante ou uma imagem Conversa com as seguintes /perguntas sobre a fase de vida de adolescente: <p>Sente que teve uma adolescência típica? Como foi lidar com as mudanças corporais da adolescência? Se tivesse de escolher uma palavra, um local e um cheiro para esta fase da sua vida, o que escolhia? Como se definiria enquanto adolescente?</p>
Jovem adulto <ul style="list-style-type: none"> 19 aos 35 (15 min) 	<ol style="list-style-type: none"> Conversa com as seguintes /perguntas sobre a fase de vida de jovem adulto: <p>Quando percebeu que já não era adolescente? Que trabalho ou estudo iniciou? Gostou dessa experiência? Viveu um grande amor ou casou, teve filhos? Quando se sentiu verdadeiramente independente e porquê? Qual é a memória mais marcante dessa fase? Se pudesse mudar alguma coisa desta altura, o que seria</p>
Adulto <ul style="list-style-type: none"> 35 aos 64 (15 min) 	<ol style="list-style-type: none"> Conversa com as seguintes /perguntas sobre a fase de vida de jovem adulto: <p>Como se definiria enquanto adulto? Alguma vez sentiu que estava a envelhecer? Quando? Qual a maior mudança que sentiu no mundo nessa fase? Sente que foi um período em que, como geração do meio, teve de cuidar dos filhos e dos pais? Foi o período de maior realização pessoal? Porquê? Qual a melhor recordação desta época?</p>
Idoso <ul style="list-style-type: none"> 65+ (15 min) 	<ol style="list-style-type: none"> Diálogo livre: <p>Considera-se um idoso ou sente-se igual a quando era adulto? Como gostaria que os outros o vissem hoje? Que conselho daria aos jovens de hoje?</p>
Sessão de encerramento	<ol style="list-style-type: none"> O sénior pode expressar como se sentiu durante a sessão e partilhar uma memória final, assim como fazer algumas questões ao jovem Breve despedida com um agradecimento a todos os participantes. Captura de ecrã (foto virtual conjunta) como recordação, caso seja

	possível e consentido. 4. Pedir ao sénior que preencha o questionário de satisfação.
--	---