

MEMÓRIAS VIVAS E CONTRIBUTOS: AMBIENTE, EDUCAÇÃO E SAÚDE NUM GRUPO DE MULHERES IDOSAS

MARIA ALEXANDRA D'ARAÚJO

Universidade de Lisboa, Centro de Administração e Políticas Públicas, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas

MARGARIDA ALPUIM

Fundação Maria Rosa e Escola Superior de Comunicação Social, Instituto Politécnico de Lisboa

RESUMO

A partir de um programa destinado a mulheres idosas, Chá das Quartas (CQ), pretendemos partilhar uma reflexão, empiricamente fundamentada, em torno de três linhas: os contributos do ambiente para a realização do programa; os contributos do CQ ao nível das aprendizagens no grupo e na comunidade; e os contributos do programa para a saúde das participantes. Com base nos dados de estudos realizados desde 2013 sobre o CQ, as vozes dos atores sociais são trazidas para ilustrar os diferentes contributos. Terminamos o artigo lançando questões para uma desconstrução conceptual, por forma a reforçar o papel ativo dos idosos nestas temáticas.

Palavras-chave: Envelhecimento, Chá das Quartas, Ambiente, Educação, Saúde

ABSTRACT

Based on a social program for old women, Chá das Quartas (CQ), we aim to share an empirical reflection, which is organized along three main ideas: contribution of the environment to the development of the program; contribution

of CQ to the learning experiences within the group and in the community; and contribution of the program to the participants' health. Resorting to research data collected since 2013, we bring the voices of social actors to illustrate the different ideas. At the end, we raise questions to promote a deconstruction of concepts, in order to reinforce the active role that elders play in these issues.

Keywords: Aging, Chá das Quartas, Environment, Education, Health

MEMÓRIAS VIVAS E CONTRIBUTOS:

AMBIENTE, EDUCAÇÃO E SAÚDE NUM GRUPO DE MULHERES IDOSAS

“Na sua profunda fragilidade humana, foi exatamente nesta fase que eu a descobri” – excerto de mensagem de uma das autoras, aquando da morte da sua avó, durante os meses de elaboração deste artigo. A partilha desta frase com os leitores, para além de permitir uma dedicatória emocionada, ajuda a fazer a ponte para os aspetos centrais deste artigo.

Este é um artigo especialmente focado nos contributos que são potenciados no âmbito de um programa que reúne um grupo de mulheres idosas no interior sul de Portugal – o Chá das Quartas: os contributos do ambiente para o sucesso do programa, os contributos das mulheres idosas para a educação ao nível individual e comunitário, e os contributos dos processos vividos em grupo para a saúde das participantes.

O artigo está organizado da seguinte forma: 1) primeiramente serão apresentadas as definições de cada um dos conceitos que propomos relacionar com o Chá das Quartas – ambiente, educação e saúde; 2) de seguida será feito um enquadramento teórico e contextual, em termos da temática do envelhecimento, da caracterização da região, do Chá das Quartas, e de estudos prévios já realizados sobre este programa; 3) na secção seguinte iremos aprofundar a forma como o ambiente, a educação e a saúde se relacionam com o Chá das Quartas, a partir de experiências vividas no contexto do programa e da sua ligação aos modelos teóricos vigentes para estas áreas; 4) por fim, deixaremos algumas questões para reflexão e desafios para as autoras e para os leitores.

ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

Neste artigo serão explorados conceitos como “educação”, “ambiente” e “saúde”. Por serem temáticas muito abrangentes, tornar-se importante esclarecer o prisma a partir do qual os vamos relacionar com as experiências do Chá das Quartas. Nesse sentido apresentamos uma seleção de definições que servirão de bússola para a nossa análise e discussão ao longo do artigo.

No que diz respeito à educação, tem sido dito que “compreende todos aqueles processos, institucionalizados ou não, que visam transmitir aos jovens determinados conhecimentos e padrões de comportamento a fim de garantir a continuidade da cultura da sociedade” (Dicionário de Sociologia, 1961, p.107).

Educação é vista ainda como “o processo social pelo qual as pessoas estão sujeitas à influência de um determinado ambiente controlado (especialmente o da escola) de maneira a que possam alcançar competência social e um desenvolvimento individual ótimo”¹ (Good, 1959, p.191).

A escolha destas definições de educação prende-se com uma variedade de fatores: em primeiro lugar, pela amplitude sistémica que permite, ao incluir processos que remetem para os ganhos ao nível individual e ao nível das estruturas mais macro na sociedade; em segundo lugar, por reforçarem o caráter construtivo do processo educativo, tanto na perspetiva de aumento de competências e desenvolvimento (“desenvolvimento individual ótimo”), como no dar sentido ao presente a partir de uma conexão com o passado (“continuidade da cultura da sociedade”); em terceiro lugar, pela abertura à possibilidade de serem considerados processos que ocorram em contextos de natureza institucional ou não; por fim, pela referência preferencial a um público jovem (“transmitir aos jovens” e “especialmente o da escola”), que contrasta com a realidade que nos propomos descrever neste artigo – abraçamos o desafio de contribuir para a desconstrução desta preconceção etária da educação, e propomos a possibilidade de que os processos educativos, tal como são descritos, aconteçam em grupos de todas as idades e deles beneficiem.

O facto de as referências datarem de obras de meados do século XX não invalidam para nós a sua adequação aos contextos atuais, uma vez que as questões-base da educação continuam a estar presentes também em obras mais recentes (por exemplo: Casteleiro, 2001).

Quanto ao ambiente, “é tudo o que rodeia as pessoas [...]. Trata-se, portanto, de analisar o comportamento nos cenários onde ele tem lugar: casas, edifícios, escritórios, hospitais, salas de aula, elevadores, meios de transporte, parques, espaços naturais ou qualquer outro lugar que as pessoas ocupem”² (Aragonés & Américo, 2010, p.27). Ambiente é também um “termo genérico para designar todos os objetos, forças, e condições que afetam o indivíduo através dos estímulos que ele está apto a receber”³ (Good, 1959, p.202).

As definições selecionadas para a apresentação do termo “ambiente” remetem para duas das dimensões que iremos explorar com mais detalhe neste artigo. Por um lado, sublinhamos os vários espaços físicos onde as mulheres do Chá das Quartas se movem, influenciando e sendo influenciados pela dinâmica que é gerada por este programa. Por outro lado, destacamos uma parte da definição do dicionário de educação – “estímulos que ele está apto para receber” – por nos determos numa visão construtivista, em que a forma como o sujeito se relaciona com o meio está condicionada pelas suas próprias idiossincrasias – aspeto especialmente relevante quando nos referimos a mulheres na terceira/quarta idade,

1 Tradução livre pelas autoras.

2 Idem.

3 Idem.

já em período de maior ocorrência de perdas físicas.

Para saúde, elegemos a definição da Organização Mundial da Saúde: “[U]m estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças ou enfermidades”⁴ (World Health Organization, n.d.).

Neste artigo iremos desenvolver com mais detalhe as questões relacionadas com a saúde física, não obstante serem feitas algumas ligações também ao bem-estar psicológico e comunitário. O facto de termos a possibilidade de trazer para a discussão alguns resultados quantitativos e qualitativos de estudos realizados no contexto do CQ acerca da saúde física destas mulheres poderá ser enriquecedor para o diálogo académico nesta área. Como iremos perceber, grande parte dos dados remetem precisamente para a segunda parte da definição aqui apresentada – “não somente ausência de afeções e enfermidades”.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO E DE CONTEXTO

O envelhecimento demográfico é causa de grande preocupação nas sociedades ocidentais (Walker, 2009). A complexidade e desafios que encerra revestem-se de novidade (Fernandes, 2001), até porque é a primeira vez que a Humanidade envelhece em massa (Stirling, 2010). Para este envelhecimento populacional muito contribui o aumento da esperança de vida, entre outros fatores (Pimentel & Albuquerque, 2010).

Na Europa, o foco nesta problemática justifica-se na medida em que estamos perante um fenómeno complexo, acelerado e irreversível (Fernandes, 2001). A velocidade e a complexidade das mudanças provocadas pelo envelhecimento demográfico levam a grandes desafios de carácter social (Fernandes, 2001; Lopes & Gonçalves, 2012; Walker, 2009). O envelhecimento demográfico em Portugal, para além de mais tardio, tem algumas especificidades, como por exemplo a severidade com que se apresenta (Dias & Rodrigues, 2012). De acordo com os dados dos Censos de 2011 (Instituto Nacional de Estatística, 2012a), aproximadamente um quinto da população portuguesa é idosa, tem 65 anos de idade ou mais. De acordo com os mesmos dados, e na última década, o número de pessoas a viver sós aumentou 29%: a maior percentagem de idosos a viver sós encontra-se em Lisboa e no Alentejo (22%), logo seguidos do Algarve com 21% (Instituto Nacional de Estatística, 2012b). Os referidos dados indicam ainda que no Alentejo se verificou uma quebra de 2,5% da população, havendo para cada habitante jovem quase dois idosos (Instituto Nacional de Estatística, 2012a). Alguns autores consideram a terceira idade dos 65 aos 80 anos, e a quarta idade dos 80 aos 100 anos (por exemplo: Smith & DeFrates-Densch, 2009).

Associada ao envelhecimento surge a problemática do isolamento, muitas vezes extremo nas aldeias de Portugal, e cujo impacto negativo se pode refletir a nível individual e interpessoal (Cortez & Sousa, 2012). Há uma confirmação

4 Idem.

de preconceitos e estereótipos existentes sobre o envelhecimento e os indivíduos idosos, dos quais destacamos a) o idadismo, que promove “uma cultura que descarta as pessoas velhas” (Siegal, 1992, citado por Clarke, 2011, p.29); b) o sexismo, que contribui para que “as mulheres idosas estejam entre os grupos sociais mais desvalorizados e marginalizados” (Ginn & Arber, 1995, cit. por Clarke, 2011, p.30); e c) o *ableism*, referindo-se ao “julgamento negativo não-factual acerca dos atributos e capacidades de um indivíduo numa condição de incapacidade”⁵ (Nelson & Prilleltensky, 2010, p.451).

Vaillant (2003) chama a atenção para o envelhecimento como o desenvolvimento humano ao longo da vida. Trata-se de um processo contínuo e pessoal que não é linear. Cada indivíduo revela as suas necessidades e especificidades vivendo o “seu” envelhecimento (Vaillant, 2003). Nos últimos 40 anos, a visão sobre o envelhecimento tem vindo a diversificar-se. Embora importe ressaltar que a velhice é uma fase “da vida em que o declínio físico é incontornável” (Gonçalves, Martín, Guedes, Cabral-Pinto & Fonseca, 2006, p.137), novos campos lexicais visam dar a conhecer características mais positivas do envelhecimento e promover comportamentos mais saudáveis, ao longo da vida - e.g. envelhecimento ativo, positivo, saudável, ótimo, produtivo (Fernández-Ballesteros, 2011a).

Os indivíduos envelhecem em contextos onde a influência social, económica e cultural no processo de envelhecimento se revela muito importante. Trata-se de um processo multidimensional e complexo que pode ser afetado positiva ou negativamente por múltiplos factores (Fernández-Ballesteros, 2011b; Gonçalves et al., 2006; Vaillant, 2003). A nova realidade do envelhecimento leva a repensar os pressupostos de uma sociedade mais justa onde a dignidade, saúde, bem-estar, recursos económicos e condições de habitação sejam salvaguardados (Walker, 2009).

Apresentação e caracterização do programa Chá das Quartas. O Chá das Quartas (CQ) é um programa de intervenção comunitária que teve início em 2010 e que tem vindo a decorrer sem interrupções. É um programa destinado a mulheres idosas, assistidas pela Conferência de S. Vicente de Paulo de Vila Viçosa (CSVPPV), em quem se fazia/faz notar a solidão. A Sociedade ou Conferência de S. Vicente de Paulo surgiu em 1833 e tem como objetivos “aliviar o sofrimento e promover a dignidade e a integridade do homem. [...] não somente [...] mitigar a miséria, mas também descobrir e remediar as situações que a geram” (SSVP, 1996, cit. por Silva & Lanza, 2010, p.48). Trata-se de um movimento católico com uma grande expressividade de leigos, de que são exemplo as vicentinas. As vicentinas aspiram a uma vida evangélica, detetando e servindo em diferentes contextos de pobreza; a sua missão passa por amar especialmente os mais pobres. Para além da CSVPPV, algumas das mulheres do

5 Tradução livre pelas autoras.

CQ são ainda apoiadas por outras instituições. A falta de recursos humanos e o aumento constante de idosas a necessitar de apoio e companhia fez com que as vicentinas sentissem uma dificuldade crescente de garantir as visitas semanais às idosas. De uma convergência de necessidades e interesses, tanto das vicentinas como das idosas, surge a ideia de criar um momento de convívio semanal para as idosas. O dia da semana escolhido para o convívio – quarta-feira – e o facto de este terminar com um chá justifica o nome do encontro: Chá das Quartas. É um programa ritualizado - diálogo/atividade, oração e lanche - com a duração de duas horas. A participação é aberta e gratuita a todas as idosas, não havendo registo de presenças. As atividades realizadas no grupo são livres ou orientadas e podem implicar interação com a comunidade. Os encontros decorrem na casa paroquial, local cedido pelo pároco local. A proximidade das diferentes instituições e a facilidade de articulação com diferentes parceiros levaram à partilha dos recursos existentes na comunidade, como por exemplo a carrinha cedida para o evento pela Caritas diocesana.

Participantes. O CQ é frequentado por cerca de 43 mulheres com percursos e circunstâncias de vida diferentes. A média de idade das participantes é de 80 anos, sendo que a idade da participante mais nova é de 58 anos (participante com doença mental que acompanha a mãe) e a mais velha tem 97 anos. Destacamos que uma grande parte das mulheres que compõe o grupo reporta ter estudado, embora a maioria tenha apenas frequentado o ensino primário. As participantes são mulheres autónomas, à exceção da participante de 97 anos, que foi entretanto institucionalizada. Muitas das participantes vivem sós ou na companhia de outra idosa e enfrentam múltiplos desafios, de onde destacamos: as questões de saúde associadas ao declínio físico próprio da idade avançada, os fracos rendimentos económicos, o empobrecimento das redes de apoio social e familiar, entre outras (Figura 1).



Figura 1 – Fotografia do grupo de mulheres durante uma sessão do Chá das Quartas.

Investigação no Chá das Quartas. O CQ tem beneficiado de recorrentes processos de investigação desde o seu início. Num dos primeiros estudos - Possibilidades para envelhecer positivamente: Um estudo de caso com base na Psicologia Positiva (d'Araújo, Alpuim, Rivero & Marujo, 2015) - são analisados os fatores de bem-estar psicológico presentes nas mulheres do CQ, bem como indicadores dos elementos-chave do sentido de comunidade de McMillan e Chavis. Este estudo inicial foi aprofundado e consolidado numa investigação de mestrado - Avaliação de um programa de intervenção comunitária junto de um grupo de mulheres idosas no interior sul de Portugal (d'Araújo, 2014). Após recolha adicional de dados e análise sistemática da informação foi possível perceber o impacto do CQ nas mulheres, dinamizadoras e comunidade; questionar o potencial de replicação do programa; e sugerir pistas para ação futura, em particular no que diz respeito a políticas públicas. Em 2015, foi levado a cabo um outro estudo, desta vez de natureza reflexiva, acerca do impacto das práticas narrativas do CQ na celebração da vida aos 80 anos - *Narrative practices and positive aging: A reflection about life celebration in a group of old women* (d'Araújo, Alpuim, Rivero & Marujo, 2016). Neste caso é feita uma leitura das boas práticas do CQ que se inspiram em princípios das terapias narrativas e que contribuem para a desconstrução de um paradigma mais centrado nos aspetos negativos do envelhecimento.

As investigações sobre o CQ têm resultado de diversas abordagens, privilegiando um olhar qualitativo e um paradigma construcionista. Ao longo dos anos, em termos da recolha dos dados, foram feitas entrevistas individuais e *focus groups*, foram aplicados questionários, recolheram-se cartas de gratidão, e fez-se levantamento documental de informação demográfica. A análise dos dados foi feita essencialmente a partir da análise temática dos testemunhos recolhidos e do seu cruzamento com os dados quantitativos. Ouviram-se três grandes grupos no decorrer destes estudos: mulheres idosas participantes do CQ, dinamizadoras do grupo (vicentinas e voluntárias) e elementos significativos da comunidade.

Ao longo do presente artigo iremos remeter para este referencial empírico, em particular para alguns dos resultados encontrados no âmbito destes trabalhos, com vista ao enquadramento de algumas reflexões que aqui serão propostas.

DISCUSSÃO

Iremos agora conhecer um pouco mais a fundo a realidade do Chá das Quartas, em especial no que diz respeito ao meio ambiente em que acontecem os convívios, às questões ao nível da educação que são trazidas por este programa, e aos impactos do CQ na saúde das mulheres participantes. Para ilustrar cada um destes temas iremos recorrer a testemunhos diretos, tendo em vista enriquecer a narrativa associada ao CQ, bem como a sua articulação com as perspetivas teóricas trazidas por outros autores.

Contributos do ambiente para o grupo. Breve descrição inicial: todas as quartas-feiras uma dinamizadora acompanha os percursos de uma carrinha que transporta algumas das participantes entre as suas casas/lar de idosos e a casa paroquial onde decorre o CQ. A capacidade da carrinha é de oito pessoas e o número de mulheres que precisa de transporte é muitas vezes superior. A proximidade entre as moradas permite que sejam feitas duas voltas em cerca de 30 minutos. Dado o tempo de que cada participante precisa para entrar/sair da carrinha, por vezes afilam-se dez carros atrás da carrinha. Os automobilistas parecem ter calma e compreensão. Para quem não vai de carrinha, o percurso desde casa até ao local do encontro é feito a pé.

Neste artigo as questões do ambiente serão apresentadas em duas dimensões: por um lado, o espaço físico em que estas mulheres se movem, a paisagem em que estão inseridas, e, por outro, as implicações que este espaço tem em termos dos diferentes estímulos para este grupo de mulheres que se encontra maioritariamente na quarta idade.

Vila Viçosa é uma localidade relativamente pequena, com cerca de oito mil habitantes e uma baixa densidade populacional – 43 habitantes/km² (Lisboa tem cerca de 5.474,59 habitantes/km²). É uma vila cujo centro histórico é caracterizado por um traçado urbanístico que tem sofrido relativamente poucas alterações ao longo das últimas décadas, em que as ruas são pouco movimentadas e os vários espaços verdes contribuem para uma paisagem pouco saturada (Figura 2).



Figura 2 – Fotografia da paisagem de Vila Viçosa, combinando as vertentes urbana e rural.

A vegetação, os espaços verdes, quando permitem uma boa visibilidade, facilitam o convívio e a interação entre os elementos de diferentes gerações numa comunidade, levando a uma boa utilização desses espaços (Kuo & Sullivan, 2001). O sentimento de pertença e de conexão com a comunidade revelam ter

um impacto positivo na percepção da segurança individual, na capacidade de atenção e na eficácia da gestão das questões da vida (Cooper, Boyko & Codinoto, 2008). Uma das participantes do CQ comenta a sua forma de deslocação para os convívios e pela vila:

“[O caminho entre a residência e a casa paroquial] É conhecido, é, é [...]. Eu tenho dificuldade em ver e tenho de ir ao Centro que é de uma ponta [...] da vila. Eu tenho que ir só por aquele sítio. Vou pela rua de Santo António acima, [...] tenho o meu sítio para atravessar [...] que não tem carros, e depois atravesso. Aí ando bem [...]. E à Nossa Senhora também vou sozinha” (A., participante, 83 anos).

O impacto da existência de zonas verdes revela também ser positivo ao nível do bem-estar dos condutores, contribuindo para mais baixos níveis de stress do que os verificados nos indivíduos que conduzem em locais urbanos sem este enquadramento (Cooper et al., 2008).

O espaço onde decorrem os encontros do CQ, por um lado promove um conforto que permite que as mulheres usufruam daquele momento ao máximo. Numa entrevista, uma das participantes do CQ descreve a forma como se sente no espaço do convívio: “Eu tenho lá o meu cantinho que não o largo; vou sempre para apanhar o meu cantinho, gosto daquele cantinho, e gosto daquele espaço. [...] Dá-me conforto; e se estou mal disposta venho de lá outra pessoa. [...] Gosto muito” (A., participante, 83 anos). Há ainda uma identificação ao local por questões religiosas – casa paroquial – e pelo ambiente familiar que proporciona – decoração e mobiliário semelhantes aos das próprias casas (Figura 3).



Figura 3 – Fotografia das salas da casa paroquial, onde se realizam os convívios semanais.

Por outro lado, as escadas que dão acesso às salas onde acontecem os convívios são íngremes e com degraus altos (Figura 5); um aspeto que é reconhecido como obstáculo, embora não desmobilizador por si só. Conforme partilha uma das participantes:

“As escadas é que é já um bocadinho mais difícil; já é um bocadinho difícil para subir e para descer. Mas como tenho as minhas, e eu tenho que subir e descer... De maneira que... Mas agarrada ao corrimão vai-se bem. Por ora ainda se vai bem, graças a Deus” (M.D., participante, 85 anos).

Os estudos indicam que os idosos cujas habitações facilitam as questões de acessibilidade revelam maior bem-estar, maior domínio sobre o meio, maior satisfação com a vida, e menos sintomas depressivos. A acessibilidade permite ao idoso sentir-se autónomo e independente na gestão da sua vida diária, sendo uma questão pertinente dentro e fora da habitação (Cooper et al., 2008).

Tal como iremos ver mais adiante, os contributos do ambiente para o programa tiveram impacto positivo na saúde física e mental das mulheres do CQ.

Contributos do CQ para a educação. Breve descrição inicial: a comunidade recebe o legado destas mulheres sob variadas formas: nos contributos para uma manta que simbolicamente ornamenta uma estátua de Florbela Espanca no centro da vila; num livro inspirado nas memórias positivas, onde constam orações, receitas e saberes; nos comentários acerca da evolução dos espaços sociais em Vila Viçosa que enriquecem uma palestra de apresentação de um livro de um antropólogo investigador.

Os contributos deste grupo para a educação vão para além do quotidiano e do desenvolvimento pessoal; a longevidade da vida destas mulheres torna-as elementos com a característica única de poder contribuir ativamente para uma visão do presente sobre o passado a partir de uma reconstituição das “memórias vivas”. São estas várias dimensões que iremos procurar perceber mais a fundo de seguida.

De uma forma geral, o CQ é fortemente associado à transmissão de conhecimentos e procedimentos, em contextos formais e informais, com a intenção de assegurar a continuidade da cultura, o que contribui para um processo de construção pessoal e social dos indivíduos (Vieira, 1998) e de relações sociais construtivas. Os vários grupos concordam: as mulheres participantes – “conversamos umas com as outras; uma diz uma coisa, outra diz outra; perguntamos opiniões; e levo uns trabalhos para fazer; Vou perguntar à I., que é a nossa professora” (M.D., participante, 85 anos) –; as dinamizadoras – “acho que eles é que me ensinam a mim. Eu estou a aprender com eles a ser mais vicentina do que aquilo com que entrei para cá, eles ensinam-nos muito, muito muito” (R.C., dinamizadora vicentina) –; e os elementos significativos da comunidade – “achei muito interessante essa partilha. [...] Eu sempre fui habituado a [...] recolher

esses testemunhos de pessoas que tinham tido experiências diferentes. [...] Isso para o meu trabalho atual acaba por ser determinante” (T.S., antropólogo).

Embora os idosos sejam atores sociais, tal como os indivíduos de outras gerações, correm cada vez mais o risco de passarem a espectadores (Laranjeira, 2010). Urge facilitar-lhes um papel pró-ativo através de tarefas úteis e produtivas que, contribuindo para o seu bem-estar, facilitem as relações interpessoais e o sucesso das comunidades, ao mesmo tempo que ajudam a contrariar o isolamento (Dias & Rodrigues, 2012; Fernandes, 2001; Gonçalves et al., 2006). A memória dos indivíduos idosos revela e traz um enriquecimento para o momento presente pela sua experiência de vida, bem como pelas suas referências familiares e culturais. Um antropólogo da Fundação Casa de Bragança comenta algumas das mais-valias da sua interação com as participantes do Chá das Quartas:

“Eu estive numa apresentação no Solar dos Mascarenhas a propósito de um livro que eu editei [...]. O que nós tentámos fazer foi falar um pouco sobre a importância de Vila Viçosa no século XVI [...]. E muitas pessoas aqui de Vila Viçosa que participavam no Chá [das Quartas] tinham algumas imagens, outras que se recordavam de determinados episódios que também tinham a ver com as coleções do palácio. Para mim essa descoberta também foi bastante interessante, porque estamos a falar de pessoas que [...] me deram algumas informações que eu desconhecia sobre a vida no palácio nos anos 40/50 [...]. É uma maneira diferente de ver o paço [...], do ponto de vista da investigação” (T.S., antropólogo).

Os idosos parecem revelar um compromisso de trazer o passado ao presente, criando um enquadramento à realidade (Brandão, Smith, Sperb & Parente, 2006) e enriquecendo os contextos de investigação onde outras fontes não conseguem substituir o seu conhecimento.

No mundo ocidental, o legado das gerações mais velhas, dos antepassados, começou a ser desvalorizado aquando da massificação e democratização do ensino. Tal facto talvez se deva à diferente forma de fazer circular o conhecimento, sendo que “[a] sabedoria, como acontecia até à universalização da escola, era o resultado do entrelaçamento dos vários tempos e lugares, fruto da interpretação existencial que emerge na concretude do dia-a-dia” (Manso, 2011, p. 46). A sabedoria é tida como um grande ganho na velhice, porque permite ao indivíduo elevar-se contornando as suas perdas (Cupertino, Rosa & Ribeiro, 2006) – “A sabedoria ilumina o rosto do homem e modifica a dureza do seu aspecto” (Eclesiastes, cit. por Manso, 2011, p. 41).

A variedade de relações possíveis entre sabedoria, educação escolar e educação informal ao longo da vida está patente no discurso das várias figuras entrevistadas – mulheres participantes do CQ: “Na escola aprendi as letras, e ali aprende-se a amar; a amar uns aos outros. Isso tem sido uma boa lição” (A., participante, 83 anos); dinamizadoras, “Acho que no CQ nós vamos aprender praticamente como aprendemos na escola [...]. Nós temos de lhes dar o mesmo

apoio, o mesmo carinho, como damos às crianças; portanto, é aprender ali de um modelo diferente, mas muito parecido” (R.C., dinamizadora vicentina); e elementos significativos da comunidade, “Acho que não são [ensinos diferentes]. Acho que é de igual importância às matérias que são atualmente lecionadas, mas acho que não há espaço” (C.S., artesã).

No decorrer destes processos de trocas de saberes, o convívio intergeracional – “tendo como princípios a equidade e a solidariedade” (Cortez & Sousa, 2012, p.6) – revela-se de grande importância, porque esta relação permite aos mais novos adquirir novos conhecimentos em campos tão distintos como “aprendizagem da vida democrática, com responsabilidade, autonomia e solidariedade” (Neto, Lobo & Carvalho, 2012, p.15). O indivíduo idoso viveu acontecimentos históricos e pode ter, por isso, uma capacidade reflexiva privilegiada, ao mesmo tempo que a sua vida foi vivida intergeracionalmente, o que o agiliza nesse processo relacional (Stirling, 2010). Uma participante comenta as aprendizagens dos mais novos a partir da sua relação intergeracional: “Tratá-los com carinho e ensiná-los... Não há criança na rua que não goste de mim [...]. Eu não trato mal uma criança nem ralho com ela. [...] Eu dou-me bem com todos. Aprendem, aprendem [a tratar as pessoas com carinho]” (A., participante, 83 anos).

Percebemos então que os contributos das mulheres do CQ se revelam interessantes em termos da educação intra e extra grupo, e ajudam a recolocar a questão não só da aprendizagem ao longo da vida, mas também da importância das relações intergeracionais e da passagem do conhecimento nas relações e espaços informais em contextos do quotidiano, com largos benefícios em termos da transmissão de conhecimento dos saberes e da cultura.

Contributos do CQ para a saúde das participantes. Breve descrição inicial: no centro de saúde, um médico pode chegar a atender 1700 utentes; grande parte deles são mulheres com mais de 80 anos. Numa perspetiva clínica, as doenças crónicas típicas desta faixa etária não têm melhoras nem cura. Muitas das participantes do CQ vão às consultas de bengala, e vão continuar a usá-la. Mas um alívio de sintomas é possível e pode dar-se uma alteração da perceção da dor e da destreza com o aumento do exercício físico e a ocupação mental e social.

De acordo com os especialistas (por exemplo: Prilleltensky & Prilleltensky, 2006; Ryff, 1995), o bem-estar físico e psicológico advem de uma conjugação de elementos que vai desde a manutenção de uma vida ativa até à boa qualidade das relações que temos. O CQ parece contribuir positivamente para estes e outros fatores.

A atividade física e a atividade cerebral ajudam a manter o indivíduo funcional e ativo o maior tempo possível, sendo que a frequência no grupo pode ter um efeito anti-envelhecimento. O encontro semanal do CQ dá lugar a um novo

foco na vida das participantes. Com efeito, este momento pontual acaba por estar presente ao longo do resto da semana por toda a logística e elevados níveis de atenção e organização que implica. O próprio movimento físico, inerente não só à deslocação mas também às atividades realizadas no grupo, funcionará como uma “fisioterapia” regular, verificando-se um impacto positivo ao nível da mobilidade e destreza manual.

De acordo com as palavras de um dos entrevistados, “o estímulo mantém vivas as funções cerebrais, portanto é sempre bom estimular o convívio nestas idades para travar, para atrasar o envelhecimento cerebral” (J.R., médico).

O convívio e os momentos de partilha entre amigos têm (em qualquer idade) grande importância ao nível dos relacionamentos e do bem-estar emocional (Ryff, 1995). A partilha e o convívio em grupo dão sentido à vida e ajudam a partilhar problemas e a encontrar motivos de interesse na vida das participantes, ao mesmo tempo que lhes proporcionam experiências novas e apresentam novas formas de viver a velhice. Segundo Myers (1999), tanto os grupos de suporte, como a família, os amigos ou companheiros de igreja ou de interesses têm um papel muito importante porque “o conselho de um amigo, a assistência e o reforço podem ser uma boa medicina” (p. 379), ao mesmo tempo que as relações de proximidade têm a capacidade de “duplica[r] as alegrias e corta[r] as dores ao meio” (Bacon, 1625, cit. por Myers, 1999, p. 379). Da convivência entre pares podem surgir novas narrativas que, de acordo com a Mental Health Foundation (n.d.), são uma estratégia interessante para prevenir a doença mental ou depressão. Tal como afirma uma psicóloga da Unidade de Cuidados Continuados da Cruz Vermelha de Vila Viçosa:

“A partilha, portanto a diminuição da solidão, a partilha de histórias de vida, a partilha social, em termos psicológicos: a promoção do bem-estar. Isto previne logo também que surjam determinado tipo de patologias mentais, como a depressão, portanto. Em termos psicológicos, em termos sociais tem imensos ganhos este tipo de atividades” (S.S., psicóloga).

Como vimos, a velhice tem associada uma grande fragilidade. A complexidade dos seus impactos reflete-se tanto a nível coletivo, como a nível individual (Fernandes, 2001). Surge assim a necessidade de prevenir os problemas comuns na velhice, com medidas que facilitem e promovam o envelhecimento ativo. Desta forma, poder-se-á contribuir para que os gastos com a saúde e com o cuidado nestas faixas etárias sejam passíveis de suportar e se tornem sustentáveis no tempo (Martín & Brandão, 2012). Importa, pois, atentar às reflexões sistematizadas que são feitas no decorrer da avaliação de programas como o CQ, pois estas podem trazer pistas de ação que contribuam como mais uma fonte de informação para os decisores, no momento da criação de políticas públicas na área do envelhecimento.

Em suma, refletimos sobre os contributos ao nível do impacto da paisagem e da vegetação, bem como das questões da acessibilidade e da segurança; percebemos a importância da educação recebida e partilhada, num xadrez intergeracional, com benefícios para as diferentes partes envolvidas; por fim, abordámos os contributos do grupo para a saúde das participantes e, não havendo melhoras ao nível da saúde física, parece haver benefícios ao nível da mobilidade, destreza manual e percepção da dor. Em termos da saúde mental, destacam-se os benefícios ao nível das relações interpessoais de proximidade e confiança, como resultado dos estímulos emocionais a que CQ convida.

CONCLUSÃO

“Foi preciso o século XX para compreender a infância, será preciso o século XXI para compreender a velhice” (<http://www.humanidade.pt/>).

O envelhecimento demográfico revela ter um grande impacto nas estruturas sociais ocidentais, e importa ter presente a posição dos próprios idosos nas questões associadas ao envelhecimento (Machado, 1994). É um desafio, entre outros, desmistificar a visão generalizada dos idosos como grande grupo e tentar perceber “quem é o idoso” e quais os seus interesses (Walker, 2009), olhando para os indivíduos idosos como alguém que se encontra a viver (mais) uma fase do ciclo vital (Stirling, 2010). Muitas das questões negativas em torno do envelhecimento resultam de uma construção cultural, incluindo alguma “literatura científica do declínio do fim da vida” (Gergen & Gergen, 2006, p.205), isto é, estamos perante uma perspetiva parcial do conhecimento (Clarke, 2011). Nos últimos anos, múltiplos autores têm levado a cabo estudos que contrariam esta tendência, promovendo e enriquecendo reflexões sobre diferentes formas de encarar o envelhecimento e a velhice – “a vida complexa e subtil das mulheres velhas parece ser um campo amplo, aberto ao pensamento e investigação crítica e reflexiva, em que as suas vozes e experiências se revelam ferramentas essenciais” (Freixas, Luque & Reina, 2012, p.56).

Desde 2010 que as participantes do grupo Chá das Quartas demonstram a sua vontade e o seu querer, e dão a conhecer uma capacidade de superação muito relevante, conquistando forças para assegurar a sua presença no grupo até que lhes seja possível.

No que toca às características físicas do meio onde se desenvolve o programa CQ, se as acessibilidades, a par dos contributos de um contexto rural, parecem proporcionar as condições necessárias para o sucesso de um grupo como o CQ, quais serão os motivos que continuam a contribuir para exclusão dos idosos no interior de Portugal, levando-os para os cantos do isolamento e da solidão?

Ao acompanhar um grupo maioritariamente na quarta idade, e ao constatar a forma hábil com que estas mulheres não só aderem aos desafios, mas também refletem sobre a própria vida, somos confrontados com questões pertinentes em torno da sabedoria. Tal como enunciado no início deste trabalho, propomo-nos

contribuir para uma discussão em torno de uma visão abrangente dos processos educativos. Por um lado, a educação é descrita como um processo que contribui para a construção social dos indivíduos (Vieira, 1998) e que implica transmitir conhecimentos e procedimentos com a intenção de assegurar a continuidade da cultura (Dicionário de Sociologia, 1961). Por outro, “[a] globalização tem sido maioritariamente unidirecional, indo do mundo maioritário para o mundo minoritário” (Nelson & Prilleltensky, 2010, p.528). Levantam-se, então, questões que ficam em nós como pistas para reflexão: que benefícios poderiam advir de uma visão da educação que não remeta preferencialmente para a infância e adolescência, e para o espaço da escola? De que forma poderíamos potenciar as mais-valias do conhecimento nas suas várias formas, e verdadeiramente integrar a diversidade do conhecimento, gerando circuitos multidirecionais que se alimentem mutuamente?

Em termos de saúde, a frequência no grupo não contribui para que haja melhoras ao nível das doenças crónicas típicas da terceira e quarta idade, embora seja de considerar o impacto positivo da pertença a um grupo de pares, ao nível da prevenção e da manutenção da saúde física e mental. É relevante relembrar alguns dados da Mental Health Foundation (n.d.) que alertam para o facto de as doenças mentais serem mais expressivas nas mulheres do que nos homens. A presença semanal das mulheres no programa implica um movimento e foco com implicações físicas, emocionais e cognitivas com amplos benefícios para o bem-estar físico e emocional das participantes: “já existem numerosas vantagens a partir do momento em que se exige que a pessoa se prepare para sair de casa e fazer essas deslocações” (Paúl, 2012, p. 63). Consideramos assim que, ao integrar este programa, as participantes estão a inspirar outras gerações, permitindo e facilitando um espaço para aprender com o querer dos outros. Como pista para uma ação responsável e sustentável no tempo, parece-nos pertinente recordar algumas questões de qualquer programa que se proponha a contribuir para o bem-estar pessoal, relacional e coletivo de uma comunidade: “[As práticas criadas] promovem uma expressão de cuidado, empatia e preocupação com o bem-estar físico e emocional [...]?”, “Promovem o respeito e a valorização das diferentes identidades sociais?”, “Promovem processos pacíficos, respeitadores e equitativos, em que [todos] conseguem dar os seus contributos significativos nas decisões que afetam as suas vidas?” (Nelson & Prilleltensky, 2010, p.70).

Hoje é expectável, para cada indivíduo que nasce, viver até aos 80 anos, e não é caso de espanto quando um indivíduo atinge os 100 anos (Vaillant, 2003). As diferentes opções perante a vida permitem aos indivíduos serem co-responsáveis no processo de envelhecimento e na busca de melhor qualidade de vida para a nova longevidade da humanidade (Vaillant, 2003). Tal como Quintela (2015) questiona: será evidente aos indivíduos o que fazer com o tempo conquistado? Será necessário que os indivíduos se apaziguem com esse tempo?

REFERÊNCIAS

- Aragonés, J. I., & Américo, M. (Coords.) (2010). *Psicología ambiental* (3ª ed.). Madrid, Espanha: Ediciones Pirámide.
- Brandão, L., Smith, V., Sperb, T. M., & Parente, M. A. M. P. (2006). Narrativas intergeracionais. *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 19(1), 98-105.
- Casteleiro, J. M. (Coord.) (2001). *Dicionário da língua portuguesa contemporânea da Academia das Ciências de Lisboa* (2 volumes). Lisboa: Verbo.
- Clarke, L. H. (2011). *Facing age: Women growing older in anti-aging culture*. Plymouth, UK: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Cooper, R., Boyko, C., & Codinhoto, R. (2008). *State-of-science review: SR-DR2. The Effect of the physical environment on mental wellbeing* (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project). London, UK: The Government Office for Science.
- Cortez, M. G., & Sousa, A. P. (2012). Intergeneracionalidade: Que futuro?. Em *VII Congresso Português de Sociologia: Sociedade Crise e Reconfigurações*, Porto, 3-17.
- Cupertino, A. P. F. B., Rosa, F. H. M., & Ribeiro, P. C. C. (2007). Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(1), 81-86.
- d'Araújo, M. A. (2014). *Avaliação de um programa de intervenção comunitária junto de um grupo de mulheres idosas no interior sul de Portugal* (dissertação de mestrado não publicada). Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas: Lisboa.
- d'Araújo, M. A., Alpuim, M., Rivero, C., & Marujo, H. A. (2015). Possibilidades para envelhecer positivamente: Um estudo de caso com base na psicologia positiva. *Revista E-Psi*, 5(1), 40-75.
- d'Araújo, M. A., Alpuim, M., Rivero, C., & Marujo, H. A. (2016). Narrative practices and positive aging: A reflection about life celebration in a group of old women. *Journal of Women & Therapy*, 39(1-2), 106-123. DOI:10.1080/02703149.2016.1116323
- Dias, I., & Rodrigues, V. (2012). Demografia e sociologia do envelhecimento. Em C. Paúl e O. Ribeiro (Eds.), *Manual de gerontologia* (179-201). Lisboa: Lidel - Edições técnicas, Lda.
- Dicionário de Sociologia* (1961). Porto Alegre: Editora Globo.
- Fernandes, A. A. (2001). Velhice, solidariedades familiares e política social: Itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 36, 39-52.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011a). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 7(1), 22-30.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011b). *Envejecimiento saludable*. In *Congreso sobre envejecimiento: La investigación en España*. Retirado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fernandez-borradorenvejecimiento-01.pdf>.
- Freixas, A., Luque, B., & Reina, A. (2012). Critical feminist gerontology: In the back room of research. *Journal of Women & Aging*, 24, 44-58. DOI:

10.1080/08952841.2012.638891

- Gergen, M. M., & Gergen, K. J. (2006). Positive aging: Reconstructing the life course. Em J. Worell, & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of girls' and women's psychological health* (416-426). Oxford: University Press.
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7(1), 137-143.
- Good, C. (Ed.) (1959). *Dictionary of Education* (2ª ed.). EUA: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Instituto Nacional de Estatística (2012a). *Destaque: População cresce 2% na última década graças ao saldo migratório*. Retirado de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=107624784&DESTAQUESstema=55466&DESTAQUESmodo=2.
- Instituto Nacional de Estatística (2012b). *Destaque: Mais de um milhão e duzentos mil idosos vivem sós ou em companhia de outros idosos*. Retirado de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=134582847&DESTAQUESmodo=2.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?. *Environment and Behavior*, 33(3), 343-367.
- Laranjeira, C. A. (2010). "Velhos são os trapos": Do positivismo clássico à nova era. *Saúde e Sociedade*, 19(4), 763-770. Retirado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902010000400004&lng=pt&tlng=pt.
- Lopes, A., & Gonçalves, C. M. (2012). Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais contemporâneas. Em C. Paúl, & O. Ribeiro (Eds.), *Manual de gerontologia* (203-224). Lisboa: Lidel - Edições técnicas, Lda.
- Machado, P. (1994). A cidade maior: Para uma sociologia da velhice na cidade de Lisboa. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 15, 21-52.
- Manso, A. (2011). *O lugar da sabedoria na escola actual*. Comunicação apresentada no XI Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, Corunha, Espanha.
- Martín, I., & Brandão, D. (2012). Políticas para a terceira idade. Em C. Paúl, & O. Ribeiro (Eds.), *Manual de gerontologia* (273-284). Lisboa: Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Mental Health Foundation (n.d.). Consultado a 4 de Setembro de 2013, em www.mentalhealth.org.uk.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (Eds.) (2010). *Community psychology: In pursuit of liberation and wellbeing*. New York, NY: Palgrave MacMillan.
- Neto, A. M. S., Lobo, C. C., & Carvalho, O. (2012). A família e a escola na construção da cidadania. Em *Resumos do 12º Colóquio Internacional de Psicologia e Educação*. Lisboa: ISPA.

- Paúl, C. (2012). *Ser velho não é nem pode ser um fardo*. Retirado de <http://www.pontos-devista.com.pt/index.php?>
- Pimentel, L. G., & Albuquerque, C. P. (2010). Solidariedades familiares e o apoio a idosos. Limites e implicações. *Textos & Contextos*, 9(2), 251-263.
- Quintela, M. J. (2015, Outubro). Felicidade na terceira idade. In *Comemoração do Dia Internacional do Idoso*. Ação de sensibilização promovida pela Câmara Municipal de Lagos, Lagos.
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting well-being: Linking personal, organizational, and community change*. New Jersey, EUA: John Wiley & Sons, Inc.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life: Current directions in psychological science. *American Psychological Society*, 4(4), 99-104. DOI:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Silva, C. N., & Lanza, F. (2010). Sociedade de São Vicente de Paulo: Caridade católica aos problemas sociais?. *História (São Paulo)*, 29(1), 40-55. Brasil: Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.
- Smith, M. C., & DeFrates-Densch, N. (2009). *Handbook of research on adult learning and development*. New York, NY: Routledge.
- Stirling, E. (2010). *Valuing older people: Positive psychological practice*. UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Vaillant, G. E. (2003). *Aging well*. New York, NY: Little Brown.
- Vieira, R. (1998). *Entre a escola e o lar*. Lisboa: Fim de Século Edições.
- Walker, A. (2009). Fairness in an ageing society. Em *Fairness in an Ageing Society Forum*. Retirado de <http://www.newdynamics.group.shef.ac.uk/assets/files/141.pdf>.
- World Health Organization (n.d.). *Health*. Retirado de <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>.