

OS BENEFÍCIOS NOS IDOSOS DE ATIVIDADES INTERGERACIONAIS: BILHETE POSTAL

Sílvia Carla Campos Pacheco

Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista, ACeS Porto Ocidental | silviaccpacheco@gmail.com |

ORCID - 0000-0003-4594-3873

Carmelina Amélia Freitas Teixeira

Jardim de Infância e Escola Básica da Torrinha | cfteixeira12@gmail.com | ORCID – 0009-0001-8046-6702

Maria Assunção Almeida Nogueira

Escola Superior de Enfermagem Tâmega e Sousa (ESENfTS), IPSN, CESPU |

assuncao.nogueira@ipsn.cespu.pt | ORCID - 0000-0001-5693-242X

Resumo

Com o desafio de promover o relacionamento intergeracional, foi implementado pela Unidade de Cuidados na Comunidade em parceria com uma Escola Básica do 1.º ciclo da zona do Porto, um projeto que se designou por “Bilhete Postal”. Neste projeto, idosos e crianças corresponderam-se por escrito durante dois anos, sobre o que entendessem como interessante no momento.

Este trabalho surge com o intuito de explorar a temática da intergeracionalidade e entender quais os aspetos da relação intergeracional que interferem no processo de saúde e bem-estar do idoso. Neste estudo de cariz qualitativo, exploratório e descritivo focamo-nos principalmente nos benefícios que o projeto “Bilhete Postal” proporcionou aos idosos. Para tal, utilizou-se um questionário de resposta aberta para que os 10 idosos, selecionados de forma intencional, pudessem expressar as suas opiniões sobre a atividade. As respostas foram sujeitas a uma análise de conteúdo. Todos os procedimentos éticos foram tidos em consideração.

Nos resultados sobressaiu, a satisfação dos idosos em corresponderem-se com as crianças através dos bilhetes postais e todos os benefícios que esta atividade trouxe para o seu bem-estar pessoal e social. A avaliação sobre o projeto foi francamente positiva, referindo os idosos vontade em participar em novas edições futuramente, pois estas

atividades são promotoras de bem-estar, autoestima, fortalecem laços afetivos, há transferência de cultura e valores. Os idosos são estimulados cognitivamente levando-os, provavelmente, a uma maior autonomia.

Palavras-chave: intergeracionalidade; bem-estar; idoso.

Introdução

O “Bilhete Postal”, é um projeto de uma Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), do Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Ocidental, na cidade do Porto, em Portugal. Esta atividade, surgiu como alternativa a projetos intergeracionais presenciais, já desenvolvidos na unidade de saúde antes da pandemia da COVID-19 e que, com a mesma, obrigaram a que de tivesse de adaptar os projetos às circunstâncias do momento.

As atividades intergeracionais são consideradas pela UNESCO (2000), modelos eficazes de planeamento social, no qual a inclusão é um dos fundamentos mais importantes, pois priorizam o valor social da igualdade, sendo uma oportunidade para manter a solidariedade entre as gerações (Sánchez, 2011, p. 24). Os projetos intergeracionais são, importantes na alteração/construção de mentalidades saudáveis, ajudando a combater a segregação e o isolamento, promovendo a inclusão dos participantes na comunidade (Pinto, et al., 2009).

Para a primeira edição do “Bilhete Postal” foram convidados intencionalmente 10 idosos que já tinham participado em outras atividades na unidade de saúde no período pré pandémico.

Figura 1

Logotipo Bilhete Postal



A escolha da escola, baseou-se em fazer parte do parque escolar trabalhado pela UCC, ser próxima da unidade e ter já historial de outros projetos intergeracionais. Decidiu-se escolher um terceiro ano de escolaridade, pelas competências já adquiridas pelas crianças a nível da escrita, interpretação e outros fatores necessários para a concretização da atividade.

No primeiro ano letivo (2021/2022), devido ainda a condicionantes pandémicas, o projeto iniciou apenas em março de 2022 e fez uma pausa para férias escolares em junho do mesmo ano. No segundo ano letivo, a troca de postais foi retomada em setembro de 2022 até junho de 2023 (correspondendo ao 4º ano letivo das crianças). No final de cada ano letivo (em junho), realizou-se um momento de convívio, onde os idosos e crianças se puderam conhecer e interagir presencialmente.

Numa sociedade cada vez mais envelhecida, tal como a freguesia de Cedofeita onde foi desenvolvido o projeto, as dinâmicas e estruturas familiares muito diversas e diferentes das do passado, levam a alterações significativas dos padrões das relações entre as pessoas. Estas no passado ocorriam de forma natural, dentro da família, entre avós e netos, e, na comunidade, relações de vizinhança, entre os mais jovens e os mais velhos. Hoje, na sua grande parte, as relações intergeracionais para que ocorram têm de ser promovidas através de projetos e atividades, pois sabe-se que estas trazem contributos benéficos para os intervenientes.

Hoje vive-se mais do que no passado, no entanto é emergente que aos anos de vida se acrescente qualidade de vida. Tem-se vindo a desenvolver, cada vez mais estratégias, que se têm fundamentado em atividades várias no sentido de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos. As alterações demográficas e sociais têm vindo a demonstrar a importância do contato entre gerações, que se assume como uma das estratégias para a promoção da solidariedade intergeracional, evita o isolamento e a solidão dos mais idosos.

De acordo com MacCallum et al., 2006 e Rebelo, 2015, esta prática leva entre outros, aos seguintes benefícios para os idosos e a comunidade:

Benefícios para os idosos:

- i. Os seniores recordam e vivenciam uma “nova infância” pela oportunidade de usufruírem de mais tempo e com melhor qualidade na interação com os mais

- novos, situação, porventura, não desfrutada de igual forma no passado com os seus filhos;
- ii. Ao estarem ativos, os idosos evitam a solidão, melhoram a saúde e a satisfação com a vida, suscitando um sentimento de utilidade e de realização pessoal no seu papel de suporte aos mais novos;
 - iii. A partilha de conhecimentos dos mais novos permite um incremento das competências linguísticas e digitais dos seniores, contribuindo para uma maior participação dos idosos na sociedade.

Benefícios para a comunidade:

- i. Desenvolvimento do sentimento de comunidade, através de uma maior colaboração voluntária de pessoas e envolvimento de organizações na resolução de assuntos comunitários;
- ii. Construção de redes sociais e fortalecimento de laços de solidariedade;
- iii. Diminuição dos estereótipos e de clivagens de conhecimentos, da história e da cultura entre gerações;
- iv. Contribui para um crescimento saudável das crianças e dos jovens e para o aumento da qualidade de vida dos idosos.

A estimulação cognitiva intergeracional tem mostrado bons resultados nas funções cognitivas do idoso. Em relação aos mais novos é importante este convívio pois desde cedo aprendem a respeitar as pessoas de mais idade e a atribuir-lhes valor, aumenta sua capacidade empática, promove os relacionamentos sociais e melhora sua percepção sobre o envelhecimento.

Sendo assim, este estudo tem os seguintes objetivos: Identificar os benefícios que o projeto “Bilhete Postal”, enquanto relação intergeracional, trouxe aos mais idosos; conhecer o tipo de interações existentes; contribuir para uma melhor definição de metodologias de intervenção psicossocial no campo das interações intergeracionais.

Métodos

No sentido de averiguarmos se a atividade do projeto intergeracional “Bilhete Postal”, descrito anteriormente, correspondeu ao desejável, para os objetivos propostos,

realizamos um estudo qualitativo, descritivo exploratório, utilizando um questionário composto por 4 questões abertas dando a oportunidade dos idosos se expressarem quanto à atividade:

- 1- Gostou desta atividade? Porquê?
- 2- Foi importante para si conhecer a criança “neto emprestado”? Porquê?
- 3- O que mais gostou nos postais que recebeu?
- 4- Faria alguma coisa diferente? Se SIM, o que seria?

Os idosos participantes deveriam corresponder aos seguintes critérios de seleção: saber ler e escrever, orientados no tempo e no espaço e que pretendessem participar voluntariamente e esclarecidamente no projeto.

Resultados

Os 10 idosos selecionados, de forma intencional, com idades compreendidas entre os 71 e os 84 anos, com uma média de idades de 76,9 anos e uma mediana de 78 anos, são todas mulheres. Destas 10 mulheres 3 são casadas, 3 viúvas, 2 são divorciadas e 2 solteiras. Relativamente às habilitações literárias 4 tem o ensino universitário, 3 o antigo 7º ano do liceu e 3 a 4ª classe.

Quadro 1.

Caracterização sociodemográfica dos participantes

Idoso	Idade	Estado Civil	Escolaridade
Id1	71	casada	7º ano do liceu
Id2	73	viúva	4º ano
Id3	72	viúva	7º ano do liceu
Id4	78	solteira	e. universitário
Id5	84	viúva	4º ano
Id6	78	divorciada	e. universitário
Id7	82	divorciada	4º ano
Id8	79	casada	7º ano do liceu
Id9	80	solteira	e. universitário
Id10	72	casada	e. universitário

Os resultados às questões abertas foram submetidos a análise de conteúdo segundo Bardin (2009), depois de se ter atribuído um código Id (Idoso) que vai de 1 a 10 de acordo com a ordem dos questionários. Cada Id e número corresponde às respostas de um

idoso. Foi elaborado uma matriz de redução de dados, com base nas categorias e subcategorias que emergiram à posterior, tendo em conta as unidades de registo e unidades de contexto que as suportaram (Amado, 2014). Todas as questões éticas foram salvaguardadas para este tipo de pesquisa.

Do corpus de análise foram extraídas várias categorias e subcategorias, segundo a perceção dos idosos sobre a atividade proposta, “Bilhete Postal” como se apresenta no esquema seguinte, matriz global de dados:

- Satisfação/bem-estar:

Partilha

- Diversão
 - Transmissão de costumes/cultura
 - Comunicação
 - Conhecimento do outro
 - Estimulação da escrita
 - Despertar de emoções
- Dificuldades sentidas
 - Preocupações
 - Perspetivas futuras/ anseios
 - Avaliação final

Discussão

Passaremos a descrever cada uma delas nos dizeres dos idosos. Neste artigo colocaremos algumas unidades de registo que consideramos mais ilustrativas do que se pretende representar.

Satisfação/bem-estar

Sentir-se satisfeito quanto à atividade desenvolvida foi referido, unanimemente, por todos os idosos. Esta foi a categoria mais focada pelos informantes: “Gostei imenso foi um intercambio com as crianças dando a oportunidade de se expressarem” Id1 ou “Gosto muito, tenho netos e gosto muito de crianças, foi uma experiência muito boa” Id4.

Os motivos pelos quais os idosos se sentiram satisfeitos e com sentimentos de bem-estar estiveram relacionados com a interação social baseada na troca e partilha de

informações, conhecimento do outro, dos seus interesses e das suas ideias, através dos relatos escritos por meio de pergunta e resposta, como está patente nos escritos: *“Dei um livro de acordo com os seus interesses, não me enganei sobre a sua personalidade”* Id1; *“A nossa correspondência era de imensa graça, gostei dos desenhos e do que escreviam”* Id1; *“Ele foi-se descrevendo a si próprio fazendo com que eu sem o conhecer o imaginasse como seria. Foi muito importante conhecê-lo fisicamente pois deu-me a oportunidade de verificar que a sua descrição e a minha imaginação estivessem muito próximas.”* Id2; *“A ideia de que eu fazia de cada uma das meninas, pelo que escreviam, era muito diferente do que aprendi quando as vi. Mostraram-se mais desenvoltas na postura e na fala do que aquilo que transpareciam por escrito Porém os traços fundamentais da escrita e personalidade foram os mesmos”* Id3.

O “Bilhete Postal” assumiu-se como uma forma de comunicação por excelência: *“Responderam ao que lhes perguntei”* Id3; *“Foi muito importante, pois promoveu a correspondência intergeracional, através do bilhete postal entre crianças e idosos.”* Id6. Os conteúdos dos escritos estavam relacionados com aspetos da sua família e com as atividades curriculares dos mais novos, nomeadamente com disciplinas e matérias lecionadas nas aulas, mas também com os seus interesses pessoais: *“Falaram da família, das suas preferências de disciplinas, dos seus êxitos uma na matemática e o outro no futebol”* Id3. Estes escritos deram a oportunidade do idoso conhecer um pouco o outro através de imagens representativas e ilustrativas: *“Ele foi-se descrevendo a si próprio fazendo com que eu sem o conhecer o imaginasse como seria. Foi muito importante conhecê-lo fisicamente pois deu-me a oportunidade de verificar que a sua descrição e a minha imaginação estivessem muito próximas”* Id2.

Com os constantes avanços tecnológicos, hoje recorre-se cada vez menos à escrita manual. O e-mail e os SMS pelos diferentes meios substituíram a comunicação manual. Assim, para alguns idosos esta atividade foi motivadora uma vez que se assumiu como uma forma de estimular a vertente da escrita, perdida já há algum tempo e recuperar, por outro lado, uma tradição antiga, de certo modo esquecida culturalmente: *“Esta experiência obrigou-me a escrever à mão e isto raramente o faço agora (o que não é nada bom)”* Id3; *“Gostei imenso porque a troca de postais com o neto emprestado deu-me a oportunidade de recuperar uma tradição antiga: a de escrever postais. Mas*

também deu a oportunidade aos netos de conhecerem um modo de comunicação que caiu em desuso” Id2.

Todos os idosos demonstram sentimentos positivos quando se referiram a este tipo de contato: *“Mostraram muito afetividade por uma velhota que mal conheciam o que me surpreendeu” Id3; torna-se uma atividade estimulante que conduz à empatia e afeto. O convívio presencial físico, é uma revelação mais contextualizada e mostra-nos ao vivo a vibração e a comunicação afetuosa de cada criança “Id8; “Gostei de ver a decoração e o colorido dos postaizinhos, a curiosidade que cada um manifestava nas suas perguntas a alegria e veracidade com que cada criança fala das suas preferências e atividades” Id8.*

Este tipo de interação mostra-se benéfico e vai ao encontro do que diz Villas Boas, et. al. (2016) quando refere que estes tipos de atividades se destacam por garantirem a promoção da cultura de educação ao longo da vida e reforça o conhecimento e partilha entre as diferentes gerações. As lembranças das suas experiências, histórias e vivências, traduzidas pelas crianças, trazem consigo os sentimentos que tiveram na ocasião, além de exercitar a memória. É como revisitar o seu passado. Também promove a consciência sobre a diversidade das culturas das diferentes idades. E, ainda, identifica diferenças culturais entre gerações, desenvolve atitudes positivas, fomenta a aprendizagem integrada, é uma educação multidimensional, aproxima a escola e a comunidade, permite explorar os interesses e necessidades nas diferentes fases do percurso escolar, de carreira ou reforma. É benéfica para os indivíduos, comunidades e sociedades, ensina a viver juntos, ensina a conhecer, a fazer e a ser (Villas Boas, et. al. 2016).

Ainda, Vieira e Guerra, (2012), indicam que os idosos, sujeitos a este tipo de intervenção, sentem que recebem atenção, carinho, sentem-se agradecidos, adquirem mais respeito pelo outro, fazem trocas importantes, ficam felizes por participar, criam relações, beneficiam ainda na sua formação pessoal e social.

Dificuldades sentidas

Embora não fosse objeto de estudo, nos achados emergiu a categoria dificuldades sentidas pelos idosos ao receberem e interpretarem os bilhetes postais. O problema de visão foi descrito por um idoso afirmando que a letra da criança era pequena e que tinha dificuldade em visualizar: *Pedia-lhe para escreverem com letra um pouco maior porque por vezes tive dificuldade em conseguir ler”. Id1.*

O envelhecimento traz consigo, inevitavelmente, diversas mudanças no organismo e consequentemente, pode levar ao aparecimento de algumas doenças. Os órgãos dos sentidos diminuem as suas funções e a pessoa idosa perde parte da capacidade de visão. Embora para muitos problemas oculares existam tratamento e até cura (Carrageta, 2021), é importante que a família e a pessoa percebam quando há baixa visão, pois isso pode comprometer a autonomia do indivíduo e consequentemente, prejudicar sua qualidade de vida. É mais provável que os idosos que têm problemas de visão tenham problemas na realização das suas tarefas diárias. A perda visual é das mais temidas complicações do envelhecimento, pois pode reduzir a qualidade de vida e ameaçar a capacidade de viver de forma e independente quer em casa, quer na comunidade. Constatam-se maior propensão a quedas, erros de medicação, depressão e isolamento (Lamas, & Paúl, 2013).

Preocupação

Nos seus relatos a preocupação de alguns idosos por eventuais problemas das crianças, emergiram nos seus testemunhos. Estas inquietações, provavelmente estimuladas por notícias de abusos, na comunicação social (violência doméstica e *bullying*), estavam relacionadas com o relacionamento da criança com os familiares: *“Era importante que falassem sobre os pais poderia ser que desabafassem no caso de terem problemas”* ID1 mas também com o relacionamento com os seus pares *“Sim falei pouco sobre o grupo escolar. Penso que teria sido bom perceber a amizade entre eles, ou as dificuldades. Os postais essencialmente eram individuais, mas pouco se falava do sujeito “eu”* Id9. Nos dias de hoje, é inquestionável que o bullying e a violência doméstica são fenómenos que estão presentes em todas as classes sociais, causando dor e angústia. Sabemos que estes fenómenos ocorrem com maior frequência no ambiente escolar, pesquisas apontam que as crianças e adolescentes que sofrem ou testemunham situações de bullying e também de violência doméstica, são mais propensas a desenvolverem quadros de sofrimentos e problemas psicossociais (Carvalho, Camargos, & Reis, 2021).

Perspetivas futuras/anseios

Se os idosos se manifestaram satisfeitos com esta atividade, também referiram sobre a mesma as suas perspetivas futuras. Enquanto uns referiam que esta atividade se deveria

repetir e prolongar no tempo: *“Talvez seja bom estabelecer uma maior frequência de troca de postais. Uma reunião entre avós e netos para se conhecerem melhor. Haverá avós bons contadores de histórias proporcionado uma viva troca de ideias”* Id3 outros referiram que para além dos contatos escritos deveriam ser promovidos mais contatos físicos a fim de se conhecerem melhor e haver um melhor relacionamento: *“Promover mais encontros físicos entre avós e netos”* Id2. Outros manifestaram o anseio de que esta atividade deveria ter continuidade pelo bem-estar causado: *“Este vosso projeto é muito bom gostaria de continuar. Dá trabalho, mas faz bem a nós avós e aos netos emprestados”* Id4 e *“Penso que cada vez mais se deveria promover encontros intergeracionais até porque muitas crianças estão com os avós, algum tempo, certamente apenas nas férias”* Id5; *Gostava de não perder o contato, a ligação caso os pais não se importassem* Id5.

Avaliação final

Embora não estivesse patente por todos foi notório nas entrelinhas a sua satisfação e avaliação muito positiva da atividade “Bilhete Postal” havendo quem manifestasse agradecimento por escrito a toda a equipa: *“Está tudo muito bem organizado”* Id7; *“Parabéns”* Id6; *“Acho que este intercambio funciona muito bem. Parabéns à organização. Aqui declaro a minha gratidão.”* Id8. Este tipo de atividade deve ser bem planeado, estruturado no tempo, executado e avaliado, estas etapas foram seguidas rigorosamente pela equipa.

Conclusão

Investigar e intervir no relacionamento intergeracional torna-se importante devido a todas as mudanças sociais demográficas e culturais que a sociedade está a passar. Os diferentes autores apresentam vários argumentos neste tipo de relacionamento para o bem-estar e saúde dos indivíduos intervenientes: crianças e idosos. Com este trabalho pudemos constatar os vários benefícios que o relacionamento intergeracional proporciona aos idosos, através da implementação do projeto “Bilhete Postal”, no intercâmbio de afetos, na troca de experiências entre os idosos e as crianças, no incentivo ao respeito e solidariedade, na aprendizagem em lidar com as atitudes do outro, na promoção da entreaajuda, pela preocupação manifestada pelos idosos, na

aproximação das várias gerações, na criação de novos vínculos, por pretenderem dar continuidade à atividade, na ajuda para superar estereótipos e ainda no favorecimento da transmissão de valores e costumes.

Percebemos que os idosos conhecem, assim, novas formas de lidar com as crianças e também podem aprender com elas. São estimulados cognitivamente. Os idosos demonstram grande vontade de continuar e aumentar a realização de atividades intergeracionais, pois estas proporcionaram grandes momentos de alegria. Este tipo de atividades deve ser pensado e planejado com vista à continuidade, quer através de mensagens escritas, quer através de encontros prazerosos presenciais. Estes certamente têm um impacto positivo nos participantes e nas comunidades onde estes estão inseridos.

Referências Bibliográficas

- Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Carrageta, M. (2021) *Temas em geriatria clínica*. Lidel.
- Carvalho, A., Camargos, N., & Reis, S. (2021). O bullying na infância e seus efeitos na vida adulta disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/14051/1/TCC%20FINAL%203.pdf>
- Lamas, M. C., & Paúl, C. (2013). O Envelhecimento do Sistema Sensorial: Implicações na Funcionalidade e na Qualidade de Vida. *Atas de Gerontologia*, Vol.1, Nº. 1, pp (1-10).
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Cai, L. (2006). Testing differences between nested covariance structure models: Power analysis and null hypotheses. *Psychological Methods*, 11(1), 19–35. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.11.1.19>
- Pinto, M., Barbosa, D., IFerreti, C., Souza, L., Fram, D., & Belasco, A. (2009). Qualidade de vida de cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. *Acta Paulista de Enfermagem*. In: <https://www.scielo.br/j/ape/a/g3prCnVygDQrKqVMZ4gHh8j/>
- Rebello, Bruno (2015), *Universidades Seniores: Uma visão sobre o Envelhecimento Ativo*, Edição Mais Leitura.

- Sánchez, M. (2011). Programa Intergeracionais na Europa: breve avaliação crítica das políticas, práticas, teorias e pesquisas. *Revista A Terceira Idade, Sesc*.
- Vieira e Guerra, C. (2012). Formação de professores de ciências para o uso de tecnologias. Tese de doutoramento em Multimédia e Educação apresentada à Universidade de Aveiro. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/15569725.pdf>
- Villas Boas, S., & et al (2016). Educação Intergeracional no quadro da educação ao longo da vida: Desafios Intergeracionais, Sociais e Pedagógicos. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/321137065_Educacao_Intergeracional_no_quadro_da_educacao_ao_longo_da_vida_Desafios_Intergeracionais_Sociais_e_Pedagogicos.

“Os autores declaram que não há conflito de interesse.”