

Intervenção psicossocial com pessoas idosas e jovens voluntários: “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”

Felícia Fernandes

Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto

Sílvia Barros¹

Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto
inED - Centro de Investigação e Inovação em Educação

RESUMO

O envelhecimento demográfico verificado nas últimas décadas, em Portugal, tem sido acompanhado por um aumento de pessoas idosas a viverem sozinhas, o que se associa frequentemente a situações de isolamento social e solidão. O projeto de intervenção social “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”, orientado pela metodologia de Investigação-Ação Participativa, foi desenvolvido com 12 pessoas idosas e com um grupo de jovens voluntários. Teve como finalidade a melhoria da qualidade de vida, através do combate à solidão e isolamento social e do reforço de sentimentos de autoconfiança e valorização pessoal.

Partindo da análise da realidade social e da avaliação do contexto, foram desenvolvidas três ações, que permitiram concretizar os objetivos: ampliar as redes interpessoais e sociais, promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal das pessoas idosas, dinamizar um grupo de voluntários que respondesse a algumas das suas necessidades, e minimizar o isolamento social e solidão das 12 pessoas idosas através do acompanhamento e apoio no domicílio por parte dos voluntários. O projeto revelou-se significativo na vida dos participantes, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, diminuindo o sentimento de solidão e a situação de isolamento social.

Palavras-chave: Solidão; Isolamento social; Envelhecimento; Qualidade de vida; Redes sociais.

ABSTRACT

The demographic ageing observed in the last decades, in Portugal, has been accompanied by an increase in the number of older people living alone, often associated with situations of social isolation and loneliness. The social intervention project “Bonds between people, new rays of light in life”, guided by the Participatory Action-Research methodology, was developed with 12 older adults and a group of young volunteers. The main goal was to improve the quality of life of the elderly, by fighting loneliness and social isolation, and by reinforcing feelings of self-confidence and personal appreciation.

Based on the analysis of the social reality and on the assessment of the context, three actions were carried out, enabling the achievement of the main goals: expand interpersonal and social networks, promote self-confidence and a greater personal appreciation, organize a group of volunteers to respond to some of the needs of the older participants, and to minimize social isolation and loneliness through visits and at home support by volunteers. The project proved to be significant in the lives of the participants, contributing to a better quality of life, reducing the feeling of loneliness and the situation of social isolation.

Keywords: Loneliness; Social isolation; Ageing; Quality of life; Social network.

¹ Endereço de contacto: silviabarros@ese.ipp.pt

1. Introdução

Nas últimas décadas, as transformações demográficas em Portugal têm-se caracterizado por um envelhecimento populacional, associado ao aumento da esperança média de vida, à diminuição da taxa de mortalidade em faixas etárias mais jovens e à diminuição da taxa de fecundidade (Marques, Ribeiro, Maia, & Santos, 2016; Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, 2017). O envelhecimento demográfico tem implicações na vida dos indivíduos, mas também na economia, nos serviços de saúde e outras dimensões do tecido social (Monteiro & Neto, 2008), sobressaindo a necessidade de se proporcionar um envelhecimento saudável e de se assegurar a qualidade de vida das pessoas idosas.

O envelhecimento demográfico, as alterações verificadas na estrutura familiar e a elevada ocupação profissional dos familiares têm contribuído para o aumento da institucionalização de pessoas idosas (e.g., Sousa, Figueiredo, & Cerqueira, 2004). Porém, a maior parte dessas pessoas não se encontra institucionalizada, sendo essencial apoiar, nas suas residências, o seu bem-estar psicológico e social. A casa própria, frequentemente de muitos anos, pode fazê-las sentirem-se mais seguras, sendo um local de intimidade e identidade, onde se reúnem memórias e recordações (Sousa et al., 2004, p. 129).

Fange, Oswald e Clemson (2012) mencionam que as mudanças demográficas estimularam uma reflexão acerca das prioridades e dos recursos associados ao envelhecimento, possibilitando uma melhoria das políticas e programas destinados a facilitar o envelhecer em casa ou na comunidade, tornando-se assim essencial considerar as condições que podem apoiar o bem-estar das pessoas mais velhas que desejam e podem envelhecer no próprio lugar (“ageing in place”). “Ageing in place” remete para uma responsabilidade social de proteção, especialmente de quem se encontra em situação mais vulnerável, ao considerar-se prioritária a sua vontade de permanecer no meio familiar e comunitário durante o máximo de tempo possível, vivendo de modo independente, mas beneficiando do apoio social necessário e do acesso a serviços (Fonseca, 2018).

Apesar de ser vantajoso que as pessoas idosas permaneçam nas suas casas, não se pode ignorar o elevado número de pessoas a viverem sozinhas (cf., Censos Sénior 2019) e alguns problemas frequentemente associados a essa situação, como o isolamento e a solidão. Embora estes conceitos estejam relacionados, são distintos (Sousa et al., 2004). A essência da solidão é a insatisfação em relação aos relacionamentos sociais (Neto, 2000) ou, por outras palavras, a expressão subjetiva da insatisfação com o número de contactos sociais ou com a ausência de pessoas disponíveis para partilhar experiências (Findlay, 2003). O isolamento social caracteriza-se pela ausência da comunicação e da preservação de contactos mínimos, remetendo para situações de escassez ou ausência de participação em atividades da comunidade e afastamento das redes sociais de apoio (Findlay 2003; Sousa et al., 2004). A investigação tem relevado que o isolamento e a solidão aumentam o risco de problemas de saúde, pelo que as intervenções psicossociais que possam diminuí-los têm um grande potencial (cf. Fakoya, McCorry, & Donnelly, 2020). Assim, e assumindo que o apoio médico é essencial, este não abarca todas as necessidades dos idosos, sendo a intervenção psicossocial extremamente necessária.

Neste artigo (a) apresenta-se o projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”, que teve como finalidade melhorar a qualidade de vida de pessoas idosas, que beneficiavam do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), através do combate à solidão e isolamento social e do reforço de sentimentos de autoconfiança e valorização pessoal, e (b) reflete-se sobre as implicações do trabalho realizado, em particular sobre a intervenção psicossocial com pessoas idosas nos seus domicílios. Este projeto foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, no ano letivo 2018-2019. Dele resultou um Relatório de Projeto, disponível no repositório da instituição (Fernandes, 2019).

2. Opções metodológicas: A Investigação-Ação Participativa

O projeto foi orientado pela Metodologia de Investigação-Ação Participativa (IAP). Esta opção, no contexto da intervenção social com pessoas mais velhas, baseou-se no pressuposto de que os idosos continuam a ser

atores sociais e, portanto, devem ser participantes ativos nas ações e investigação acerca das suas vidas e dos seus contextos (e.g., Blair & Minkler, 2009). Assim, as suas experiências e as suas vozes devem ser escutadas, reconhecidas e valorizadas, para se alcançar o seu envolvimento e a participação social (e.g., Dare, Wilkinson, Marquis, & Donovan, 2018).

A IAP tem o potencial de contribuir para a transformação social, para a melhoria da qualidade de vida das pessoas ao longo do ciclo vital, facilitando a sua participação, o questionamento, o envolvimento e o empoderamento (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2001; Serrano, 2008; Villegas Ramos, 1993). Propicia um maior e verdadeiro conhecimento da realidade, através das interações com os intervenientes na ação (Lima, 2003). O conhecimento vai-se construindo com base num diálogo constante com os atores sociais, uma construção que não é apenas pertença do investigador (Lima, 2003), emergindo, assim, a investigação coletiva (Cortesão, 2018; Fals-Borda, 1999).

Assume-se, então, que nos projetos de intervenção social, os atores sociais vão definindo um caminho a seguir, com a finalidade de transformar a realidade. Os projetos sociais assumem um significado particular ao propiciarem “encontros entre a investigação e a ação, marcados por objetivos e vontades comuns”, com uma relação dinâmica entre planificação, ação, observação e reflexão (Timóteo & Bertão, 2012, p. 19).

Em coerência com esta abordagem, no projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” utilizou-se como referência a obra de Cembranos e colaboradores (2001), que propõem que um projeto de intervenção social deve incluir a análise da realidade, a planificação dos processos socioculturais, a organização dos diversos recursos, os processos de intervenção e a avaliação. A análise da realidade mereceu uma atenção especial neste trabalho, pois a mestranda não conhecia aquele contexto nem as pessoas. Teve-se em conta os cinco processos propostos por Cembranos e colaboradores (2001): descrição, percepção social, explicação/interpretação, alternativas e ajustes. Para o conhecimento e análise da realidade, recorreu-se essencialmente à observação participante, a conversas intencionais e à análise documental. A observação participante e as conversas intencionais foram as técnicas mais relevantes, permitindo recolher informação aprofundada e baseada nas vivências e nos significados atribuídos pelos participantes. Para a avaliação do projeto teve-se como referência o modelo CIPP – Contexto, Entrada, Processo e Produto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

3. O contexto de intervenção

O projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” foi desenvolvido com pessoas idosas apoiadas por um Centro Social e Paroquial, localizado numa zona rural do distrito do Porto. A análise da realidade implicou inicialmente a integração no Centro de Dia e, cerca de um mês depois, a visita a 40 pessoas apoiadas pelo SAD. Após este conhecimento inicial, achou-se pertinente dar continuidade ao trabalho na valência de SAD, dado haver mais recursos implicados no apoio em contexto de centro de dia, sendo escasso o investimento em atividades de animação com as pessoas idosas que estavam em suas casas e que apenas usufruíam do SAD. Como é especificado no “site” da Segurança Social (2016), o SAD deve prestar cuidados e serviços a indivíduos/famílias, quando estes não conseguem satisfazer as suas necessidades básicas e/ou as atividades instrumentais da vida diária, temporária ou permanentemente.

Nesta valência, trabalhavam diariamente (excluindo o domingo) seis ajudantes familiares, que tinham formação ao nível do Ensino Básico ou Secundário. A direção técnica do SAD era assegurada por um enfermeiro, com formação também na área das ciências sociais, que era apresentado no regulamento do SAD como diretor técnico de toda a instituição. Quem coordenava o trabalho realizado no SAD era uma Técnica de Serviço Social.

Com base na análise da realidade, na identificação de necessidades durante as visitas domiciliárias e na informação recolhida através de conversas intencionais com os profissionais do SAD, concluiu-se que havia 12 pessoas com maior interesse em participar num projeto e com necessidade de apoios não assegurados pelo SAD. Foram essas pessoas que participaram neste projeto, e que deram o seu consentimento informado, por escrito. No caso de uma senhora que não sabia ler/escrever, o consentimento foi obtido oralmente, e um familiar assinou o documento. Foram cumpridas as orientações do Regulamento Geral da Proteção de Dados. Todos os nomes utilizados neste artigo são pseudónimos.

Estas pessoas tinham idades compreendidas entre os 64 e os 89 anos ($M=79.17$, $DP=9.07$), quatro eram viúvas e as outras eram casadas, constituindo quatro casais neste conjunto de participantes. Um dos casais tinha oito filhos, assim como duas das pessoas viúvas; as restantes tinham de 1 a 3 filhos. Estas pessoas completaram, em média, 2.42 anos de escolaridade ($DP=1.24$), havendo uma pessoa analfabeta. Ao longo das primeiras visitas domiciliárias foram construídos  Mapas mínimos de relações das pessoas idosas participantes.pdf. Este instrumento, que se fundamenta nos princípios da sociometria de Moreno, foi inicialmente desenvolvido por Zluzki e depois adaptado por Domingues para a população idosa (Pereira, 2012). A configuração desse mapa implica considerar os diversos relacionamentos e a frequência com que os contactos ocorrem, sendo apresentados em círculos que representam diversos níveis de proximidade (Pereira, 2012). Neste projeto, os Mapas Mínimos de Relações permitiram perceber melhor os relacionamentos destas pessoas, ao mesmo tempo que eram recolhidas informações mais aprofundadas e que se ia criando uma relação de confiança com as mesmas.

Partindo da análise da realidade, procedeu-se à avaliação do contexto, cujos objetivos são identificar o contexto e as pessoas com quem se vai desenvolver o projeto, avaliar as necessidades e as oportunidades para lhes responder, delimitando e compreendendo os problemas para, posteriormente, se apreciar a coerência dos objetivos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Foram envolvidos alguns profissionais da instituição (diretor técnico, técnica de serviço social e ajudantes familiares) e 12 pessoas idosas apoiadas pelo SAD, recorrendo a conversas intencionais, na instituição e em visitas domiciliárias, e foram ainda realizadas algumas atividades para desencadear reflexão. Foram identificados os seguintes problemas: (a) escassa participação em atividades de lazer, (b) sentimento de solidão e situação de isolamento social e (c) baixa autoestima e pouca valorização pessoal.

A maioria destas pessoas não participava em atividades de lazer, principalmente atividades que implicassem relacionamentos interpessoais. Algumas delas ainda realizavam tarefas de lida da casa e nas suas hortas, mas não percecionavam essas atividades como sendo de lazer. Pode referir-se, ainda, que eram atividades vistas como necessárias e que eram pouco desafiantes do ponto de vista intelectual. O Centro Social também não assegurava esse apoio, ao nível da animação e do lazer, a quem estava inscrito no SAD. Como Monteiro e Neto (2008, p.41) mencionam, estar ativo tem grande relevância nesta fase da vida, pois as oportunidades de realizar tarefas contribuem para o desenvolvimento de uma perceção positiva de si próprio, evitando alguns “fantasmas do envelhecimento, o aborrecimento, a rotina” e a solidão. Assim, por um lado, evidenciavam-se algumas necessidades ao nível do próprio SAD, pois não eram alocados recursos que permitissem assegurar “atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura (...)” (cf. no site da Segurança Social, 2016). Por outro lado, era evidente a necessidade de as pessoas participarem em atividades de lazer e animação sociocultural, quer elas fossem proporcionadas pelo Centro Social ou por outras entidades, e de terem oportunidades para o exercício dos seus interesses e gostos, contribuindo para a manutenção de alguma atividade intelectual desafiante e para a socialização.

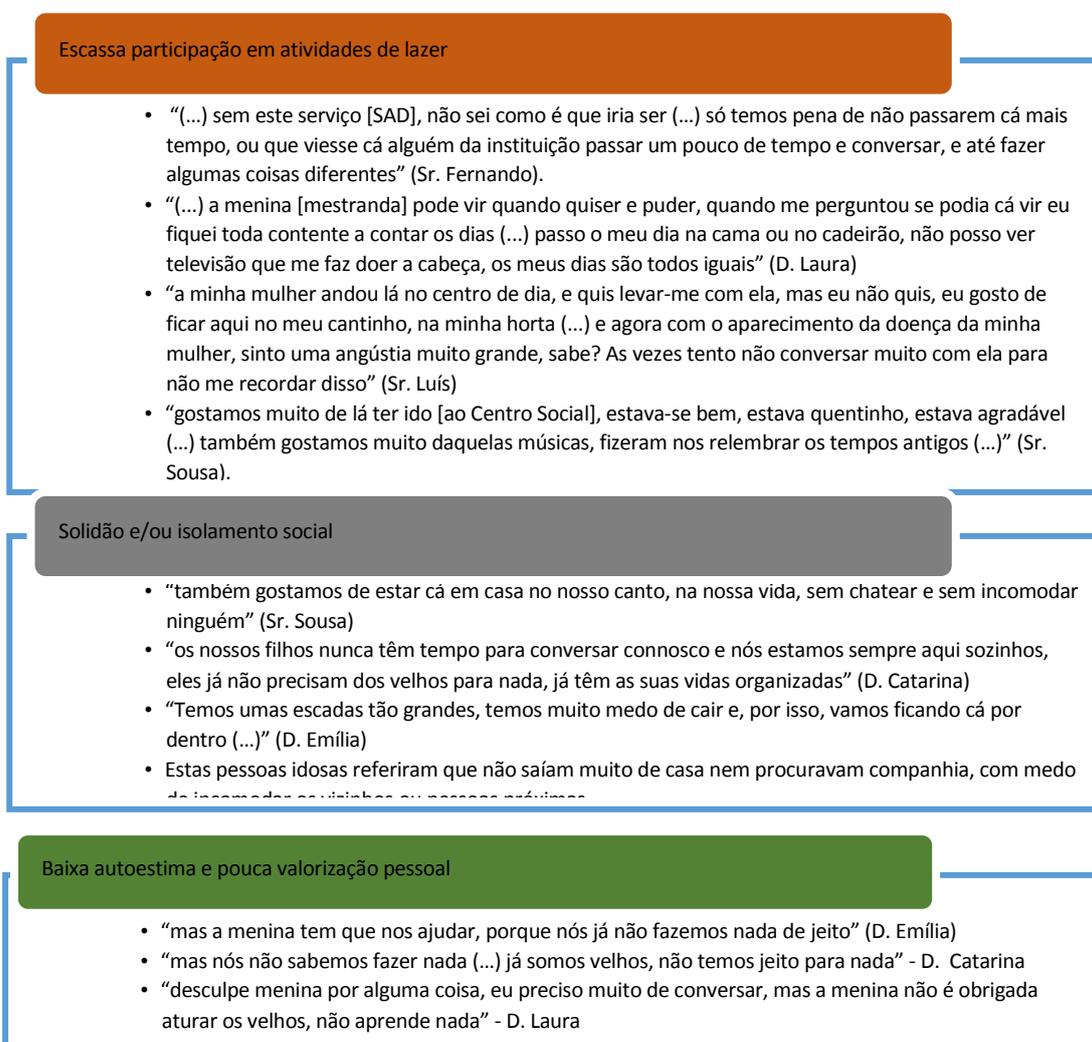
Quanto ao segundo problema, ao longo de várias visitas domiciliárias, todas estas pessoas idosas referiram sentir-se muito sozinhas e isoladas. Apesar de algumas delas terem familiares com quem mantinham algum contacto, a sua disponibilidade era limitada devido a responsabilidades profissionais e/ou exigências dos seus próprios agregados familiares, além de que alguns viviam longe. Percebeu-se que a solidão sentida também poderia estar relacionada com algumas características pessoais, como a baixa autoestima, timidez, perceção de que poderiam incomodar, etc. (Figura 1). O isolamento devia-se ainda, no caso de quatro pessoas, a barreiras arquitetónicas. As pessoas viúvas referiam ser a viuvez o principal motivo da solidão, algo que é documentado na literatura (e.g., Sousa et al., 2004). Adicionalmente, o facto de não participarem em atividades fora de casa (ver problema 1) contribuía para este problema. Percebeu-se que seria necessário haver: maior participação em atividades da comunidade; maior envolvimento dos filhos na vida das pessoas idosas; mais companhia para a realização de passeios e para potenciar momentos de convívio, partilha e de participação; melhoria ou aumento das relações interpessoais e de vizinhança; melhoria dos acessos.

O terceiro problema tornou-se perceptível no decorrer das primeiras visitas domiciliárias, bem como na realização das primeiras atividades que serão posteriormente apresentadas. Em várias conversas, surgiram discursos que denotavam baixa autoestima e inferiorização constante, e parecia haver alguma dificuldade em lidar com os desafios associados à idade (e.g., perda de mobilidade, diminuição da acuidade visual e auditiva, etc.). Todas tiveram, em algum momento, um discurso que remetia para a desvalorização pessoal (Figura 1)

e que poderia estar relacionada com fatores variados, como as perdas ao longo da vida, estereótipos associados à idade, e a diminuição de capacidades físicas e/ou cognitivas. A falta de envolvimento em atividades de animação/lazer, terem pouca atividade no seu quotidiano, relacionarem-se pouco com outras pessoas poderiam também contribuir para estes sentimentos. Como referem Salerno e colaboradores (2015, p.776), na população idosa, a experiência de “desafeto e rejeição” no seio familiar e social podem contribuir para a diminuição da autoestima, não esquecendo também que as “limitações físicas, psicológicas, sociais e ambientais” da própria idade contribuem para acentuar este sentimento. Deste modo, seria necessário que se identificasse com as pessoas aspetos positivos do envelhecimento, uma maior valorização dos seus conhecimentos, o fortalecimento das suas competências pessoais e do sentimento de confiança e que fossem mais escutadas, compreendidas e valorizadas.

Procedeu-se também à análise de recursos disponíveis nas freguesias dos participantes no projeto (e.g., associações recreativas, agrupamentos de escuteiros, grupos religiosos) e identificaram-se potencialidades (e.g., boa relação que se foi criando com os atores sociais, disponibilidade manifestada pela direção e técnicos para novos projetos, interesse das pessoas idosas) para o desenvolvimento de um projeto que visasse responder a algumas das necessidades.

Figura 1. Os problemas na primeira pessoa – Os discursos das pessoas idosas participantes



4. O Projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”

4.1 O desenho do projeto

Com base na avaliação do contexto, definiu-se como finalidade a melhoria a qualidade de vida das pessoas idosas, através do combate à solidão e isolamento social e do reforço de sentimentos de autoconfiança e valorização pessoal. Na figura 2, são apresentados dois objetivos gerais e vários objetivos específicos definidos num primeiro momento do desenho do projeto.

Figura 2. Objetivos gerais 1 e 2 e objetivos específicos

OG 1. Melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais

- OE 1.1 Reconhecer a importância do relacionamento com as pessoas da comunidade e a sua implicação ao nível do bem-estar
- OE 1.2 Fortalecer e reativar redes de apoio que os auxiliem no seu quotidiano
- OE 1.3 Comunicar e ter iniciativa na aproximação com outras pessoas
- OE 1.4 Participar em atividades de interesse na sua comunidade
- OE 1.5 Relacionar-se com os outros, partilhando momentos e experiências
- OE 1.6 Estabelecer novas relações interpessoais.

OG 2. Promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal das pessoas idosas

- OE 2.1 Valorizar as suas experiências de vida
- OE 2.2 Valorizar as suas aptidões e potencialidades
- OE 2.3 Identificar e reconhecer os seus aspetos positivos
- OE 2.4 Envolver-se ativamente em atividades do seu interesse.

Em conjunto com as pessoas idosas, mas também com alguns profissionais da instituição, pensou-se em duas ações, que depois foram designadas “Acredite, lute e conquiste” e “O passeio da esperança”.

Com base na IAP e no modelo CIPP, assumiu-se que a construção do projeto estaria sempre em processo, isto é, estaria em aberto. Assim, ao avaliar o desenho do projeto com os/as idosos/as, alguns profissionais da instituição e elementos externos (professoras orientadoras e colegas de turma da mestranda), cedo se percebeu que a intervenção seria limitada se não fossem envolvidos outros atores sociais, que a tornassem mais sustentável e que permitissem uma maior ligação entre os participantes e a sua comunidade. Então, a mestranda propôs aos idosos e ao SAD a criação de um grupo de voluntários. Partindo da exploração dos recursos, contactou-se o grupo de escuteiros de uma das freguesias, que se mostrou interessado em colaborar. Com o seu envolvimento, completou-se o desenho do projeto, com os OG3 e o OG4 (figura 2) e a ação “Escutas voluntários”. O grupo de voluntários era constituído por oito adultos com cargos de coordenação (“chefes”) e 16 adolescentes/jovens, com idades entre os 15 anos e os 22 anos, todos sem experiência no apoio a pessoas idosas (à exceção dos contactos com os avós), e sem experiência de participação em voluntariado. Portanto, foi necessário um bom conhecimento destes novos participantes e intervir de forma a garantir a sua boa preparação, ao assumirem este compromisso.

Figura 3. Objetivos gerais 3 e 4 e objetivos específicos

OG 3. Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes

- OE 3.1 Refletir acerca do interesse em serem voluntários no projeto, assim como da importância do compromisso
- OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento
- OE 3.3 Refletir acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas
- OE 3.4 Conhecer formas de agir com as pessoas idosas
- OE 3.5 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas

OG 4. Minimizar o isolamento social e solidão das 12 pessoas idosas através do acompanhamento e apoio no domicílio por parte de um grupo de voluntários

- OE 4.1 Trabalhar em equipa para concretizar os objetivos propostos
- OE 4.2 Organizar-se de modo a apoiar as pessoas idosas
- OE 4.3 Visitar as pessoas idosas com regularidade, apoiando o seu bem-estar
- OE 4.4 Ajudar estes idosos na superação de dificuldades

Após a inclusão do grupo de escuteiros e (a) do conhecimento acerca de cada jovem e do funcionamento do grupo, (b) da definição dos OG 3 e 4 e (c) da planificação da ação 3, fez-se novamente a avaliação de entrada, que foi muito positiva. Definiram-se então indicadores para avaliar a concretização dos OG e OE, com as pessoas idosas, tais como: estabelecimento de contactos mais frequentes com outras pessoas; maior iniciativa para conviver e partilhar experiências com outras pessoas; aumento da frequência de saídas de casa e fortalecimento das relações; reconhecimento das suas potencialidades e capacidades; aumento da autoconfiança e valorização pessoal, evidenciado em discursos mais positivos; etc. Definiram-se também indicadores com os escuteiros, tais como: melhor compreensão e valorização das pessoas idosas, postura mais positiva de alguns jovens face ao envelhecimento, maior capacidade de reflexão acerca da solidão e do isolamento social, capacidade de iniciativa dos jovens e adequação das suas propostas aos objetivos, reconhecimento dos possíveis efeitos positivos da sua participação e envolvimento.

4.2 Desenvolvimento do Projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”

Foram organizadas e desenvolvidas três ações: (a) “O passeio da esperança”, que visava responder mais diretamente ao OG1 e respetivos OE, e decorreu de março a junho de 2019; (b) “Acredite, lute e conquiste”, para responder aos OG2 e respetivos OE, e decorreu de dezembro a abril; (c) “Escutas voluntários”, para concretizar os OG3 e OG4 e respetivos OE, e foi desenvolvida de fevereiro a setembro. Com a ação 3, acabaria por se intervir também para concretizar os OG1 e OG2. Ao longo do desenvolvimento destas ações, procedeu-se à avaliação de processo, que visa a obtenção de informações à medida que o projeto é concretizado, verificando-se em que medida o que foi planeado está a ser realizado e apreciando a utilização dos recursos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Ação “Acredite, lute e conquiste”

A ação “Acredite, lute e conquiste” incluiu a realização de visitas domiciliárias frequentes, nas quais se estabeleceram conversas intencionais e se realizaram algumas atividades, de modo a alcançar o OG2 e respetivos OE, e abordando questões relacionadas com a autoconfiança e a valorização pessoal. Além das conversas intencionais, foram realizadas três atividades: “As minhas qualidades num presente”; “O que fui, o que sou e o que serei”; e “Olha a música”. Na atividade “as minhas qualidades num presente” as pessoas

idealizaram e executaram pequenos presentes, para a realização de uma troca de prendas entre participantes, pois era época natalícia. Estas atividades partiram da percepção de que as pessoas iam tendo discursos muito negativos acerca das suas competências e de si próprias, revelando indicadores de baixa autoestima e desvalorizando aquilo que ainda eram capazes de realizar. Como se percebeu que estas se tinham dedicado a tarefas relacionadas com manualidades e labores, mas que tinham deixado de as realizar, foram sendo criados objetos com base nesses saberes e foram reativadas algumas dessas práticas, o que permitiu ir evidenciando as atuais capacidades e a criatividade que continuava a prevalecer. Na atividade “o que fui, o que sou e o que serei” convidou-se as pessoas idosas a recordarem o passado, com o auxílio de algumas fotografias à sua escolha, e a referirem as suas características do passado, do presente e como achavam que seriam no futuro. Foram realçadas as recordações positivas, mas também se foi guiando uma reflexão sobre as menos positivas e sobre como esses acontecimentos contribuíram para o crescimento individual e/ou para o bem-estar da família. A atividade “olha a música” foi sugerida pela mestranda ao perceber-se que era comum entre os participantes o gosto pela música. Assim, o recurso à música foi uma estratégia que permitiu trabalhar a valorização pessoal, enquanto as pessoas idosas reconheciam músicas e identificavam cantores famosos em algum momento das suas vidas. Valorizaram-se, assim, várias experiências de vida, num ambiente pautado por momentos saudáveis de partilha e de uma alegria que nem sempre estava presente ao longo das visitas domiciliárias.

Assim, nesta ação, o desenvolvimento de relações de ajuda foi essencial (sobre relação de ajuda cf. Veiga & Vieira, 2018). Inicialmente, os discursos negativos das pessoas acerca de si próprias e das suas capacidades eram constantes, o que podia indicar uma baixa autoestima e desvalorização das competências pessoais: “mas nós não sabemos fazer nada (...) Já somos velhos, não temos jeito para nada (...)” (D. Catarina). Gradualmente, foi-se notando maior ânimo e interesse na participação e na realização de algumas tarefas do seu interesse, que mobilizavam conhecimentos e competências que, em algum momento das suas vidas, tinham assumido que já não possuíam. Para ilustrar, destaca-se, por exemplo, que a D. Margarida voltou a bordar, algo que fez durante décadas, mas que, com o passar dos anos e o aparecimento de uma doença, passou a não se achar capaz de fazer. Ensinou alguns pontos de bordado à mestranda e, com base num plano que fez com o marido, bordou algumas peças. Foi tendo um discurso mais positivo, e revelou-se satisfeita por ter ensinado a sua arte a uma jovem.

A relação estabelecida e as atividades referidas permitiram que as pessoas falassem sobre si e o seu passado, recordando as suas ocupações, e permitiu que diminuíssem o discurso frequentemente negativo sobre si próprias, salientando, após alguns meses, que efetivamente ainda eram capazes de fazer muitas das tarefas que realizavam no passado, mesmo que com mais dificuldades, menos destreza e maior necessidade de persistência. Foi possível que as pessoas refletissem que continuam a ser a mesma pessoa, embora com algumas características diferentes, e que continuavam a ter aptidões e potencialidades. As conversas com os/as vários/as idosos/as, individualmente ou em casal, sobre os efeitos de se focarem apenas nos aspetos negativos do envelhecimento e nas suas consequências foram muito relevantes.

Ação “O passeio da esperança”

Esta ação foi ganhando corpo de forma bastante espontânea, pela necessidade de melhorar e ampliar as redes interpessoais, relações de apoio e de vizinhança. Surgiu a ideia de se realizarem pequenas caminhadas pela respetiva aldeia, para se facilitarem contactos com outras pessoas, podendo partilhar momentos e experiências de vida e, eventualmente, estabelecendo novas relações interpessoais. Inicialmente, esta proposta não foi bem acolhida por algumas pessoas, que tinham discursos como: “não quero, não há nada para ver que eu já não conheça” (Sr. António). Com algum tempo, e realçando-se os efeitos positivos que se poderiam alcançar, todas as pessoas acabaram por realizar caminhadas com a mestranda. No caso de um casal (D. Emília e Sr. Fernando), com maior dificuldade na locomoção e que vivia num local com acessos menos favoráveis, apenas foi realizada uma caminhada. Durante as visitas domiciliárias, percebeu-se que várias pessoas passavam a pé pela sua residência, surgindo a ideia de se passar a maior parte do tempo das visitas da mestranda no exterior da casa, facilitando a aproximação com as pessoas da comunidade; a este propósito, o Sr. Fernando mencionou: “se Maomé não vai até à montanha, a montanha vai até Maomé”.

Com as outras pessoas, foram realizadas entre cinco e oito saídas, ao longo das quais se foi notando maior iniciativa e maior autonomia. Salienta-se que a maior parte das pessoas (9 das 12), ao longo do tempo do

desenvolvimento do projeto, foi incorporando a caminhada na sua rotina, diária ou menos frequentemente (e.g., “Nós agora todas as semanas vamos dar uma voltinha (...) encontramos sempre muita gente, e, quando damos pelas horas, poucos metros caminhamos porque ficamos na conversa” – D. Margarida). Destacam-se como particularmente positivas duas situações que revelam como esta intervenção psicossocial implicou transformação na relação dos participantes com a sua comunidade: uma das senhoras (D. Beatriz), a partir de um encontro casual, numa das saídas com a mestranda, passou a ir lanchar com bastante regularidade com outras senhoras, amigas de infância; o Sr. Fernando passou a ir jogar às cartas com outros senhores que encontrava nas caminhadas. Além das vantagens para a saúde e da diminuição do isolamento, estes passeios proporcionavam oportunidades para as pessoas conversarem acerca de si próprias, das suas histórias de vida e das suas aldeias, com benefícios no seu bem-estar observado. Note-se ainda que no início desta ação a mestranda tivesse um papel preponderante, gradualmente essa preponderância foi diminuindo a favor do maior entusiasmo, de maior atividade e autonomia dos idosos.

Ação “Escutas voluntários”

A ação “Escutas voluntários” implicou a criação e dinamização de um grupo de voluntários. Após a apresentação do projeto e o conhecimento inicial mútuo, realizaram-se quatro sessões de formação (fevereiro a abril), de forma a preparar estes jovens para o contacto com as pessoas idosas (OG3). Apesar de a principal intenção estar relacionada com o projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”, as sessões tinham como objetivo desenvolver competências pessoais e sociais que poderiam ser interessantes para outros contextos das suas vidas. Foram realizados exercícios de dinâmica de grupo, breves exposições pela mestranda de conteúdos considerados pertinentes (relacionados com o envelhecimento, o voluntariado e competências de comunicação e interação) e discussões em grupo. Os jovens/jovens adultos mostraram-se motivados para aprender e para contribuir para a melhoria da vida das pessoas idosas.

Depois das sessões de formação, formaram-se oito pequenos grupos, cada um com dois adolescentes/jovens e um “chefe”. Previamente às visitas dos voluntários, a mestranda conversou com as pessoas idosas acerca dos jovens e das sessões de formação. A mestranda esteve presente na primeira visita efetuada a cada idoso/casal, de modo a facilitar as interações e o estabelecimento de um clima de confiança. Depois, os voluntários passaram a efetuar as visitas sem a mestranda, que também diminuiu gradualmente a frequência das visitas. Os voluntários, além de serem uma companhia importante para os idosos e de conversarem com os mesmos, foram realizando algumas atividades que consideraram que podiam contribuir também para melhorar a qualidade de vida daquelas pessoas, e para que se sentissem melhor e mais valorizadas. Acabaram por se envolver nas duas outras ações, e por dar continuidade a algumas das iniciativas que eram asseguradas pela mestranda e que se relacionavam com os OG1 e OG2 (Fig. 1). Destaca-se, por exemplo, que (a) acompanharam a D. Margarida, o Sr. Luís e a D. Mariana em passeios pela freguesia; (b) apoiaram a D. Margarida e o Sr. Luís na criação de um grupo para a realização das caminhadas; (c) ajudaram a D. Margarida a superar algumas dificuldades relacionadas com a doença; (d) com a filha da D. Emília e do Sr. Sousa, criaram um pequeno espaço confortável no exterior da casa, que tornava mais fácil a interação do casal com pessoas que lá passavam; (e) ajudaram a D. Emília a fazer pequenas alterações na sua casa, para diminuir a probabilidade de quedas; (f) apoiaram a D. Catarina e o Sr. Joaquim na construção de uma arrecadação de madeira e apoiaram-nos noutras tarefas domésticas; (g) organizaram com o Sr. Sousa e o Sr. Luís calendários agrícolas; (h) organizaram, com o Sr. António e os seus companheiros nos jogos, um torneio de cartas; (i) planejaram com a D. Rosa, a D. Beatriz e a D. Margarida uma exposição, com os seus bordados, crochês e trabalhos de costura; (j) organizaram, com a D. Mariana, os seus álbuns de fotografias.

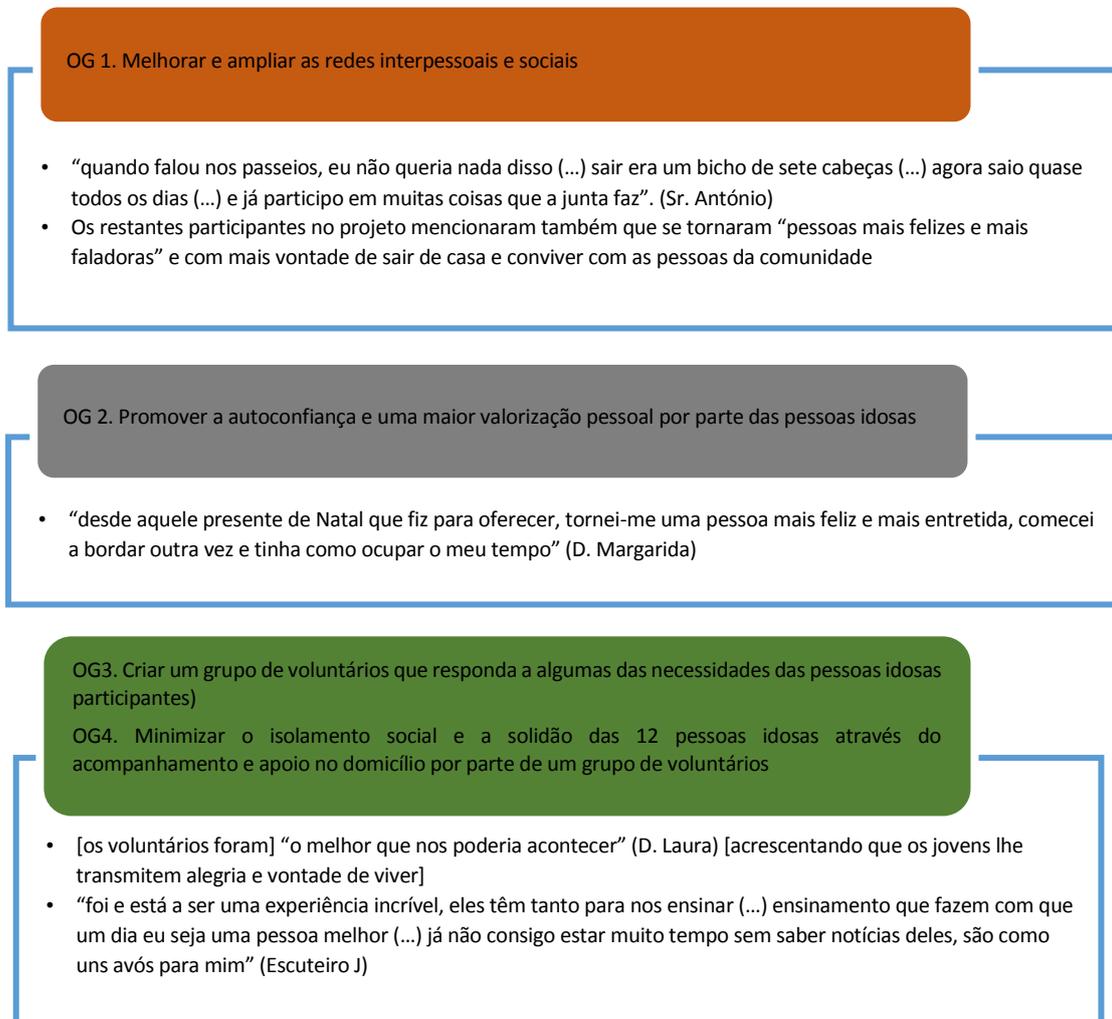
4.3 Avaliação de produto

A avaliação do produto foi orientada pela mestranda, envolvendo as pessoas idosas e os voluntários e recorrendo à observação participante e a conversas intencionais, enquadradas pelos indicadores de avaliação definidos.

Relativamente aos OE do OG1 (Fig. 2), é de referir que estes foram concretizados com as diversas pessoas participantes no projeto (Fig. 4). Este projeto possibilitou que as pessoas idosas fossem criando novas redes relacionais e fortalecendo as existentes, manifestando maior iniciativa em participarem em atividades do seu

interesse, aumentando a frequência de saídas de casa, passando a estar mais ativas e ter mais oportunidades para comunicar.

Figura 4. A avaliação de produto na primeira pessoa – Os discursos dos participantes



Quanto aos OE do OG2 (Fig. 2), verificaram-se discursos mais positivos e, mais importante, mudanças no seu quotidiano, uma vez que começaram a ocupar mais tempo em atividades do seu interesse (Fig. 4). As partilhas acerca de si mesmas fizeram com que recordassem alguns momentos vividos, tristezas e alegrias, mas, sobretudo, fizeram com que olhassem para a sua história de vida e refletissem sobre o seu passado, presente e o seu futuro. Tiveram oportunidades para valorizarem as suas experiências, identificando e reconhecendo também os aspetos positivos de si próprias, as aptidões e interesses. Destaca-se, por exemplo, que a D. Margarida voltou a fazer bordados para oferecer aos familiares e amigos; o Sr. Joaquim começou a escrever num caderno todas as suas memórias; a D. Rosa (re)começou a fazer pequenos trabalhos de costura. Relativamente aos OE do OG3 e do OG4 (Fig. 3), é de mencionar que foram as principais conquistas deste projeto e que garantem a sua continuidade. Os jovens e responsáveis dos escuteiros manifestaram que as sessões de formação foram uma mais-valia, no sentido em que “ficaram mais conscientes e com vontade de ajudar a população idosa na superação das suas dificuldades”. Acerca do envolvimento dos jovens, as/os idosas/os manifestaram-se muito agradados/as (Fig. 4). A participação deste grupo de voluntários melhorou a vida daquelas pessoas idosas e as suas próprias vidas.

É de referir que o grande objetivo da construção deste grupo de voluntários era que estes dessem continuidade ao projeto sem a participação da mestranda. Com efeito, este grupo de voluntários continuou com as visitas domiciliárias, que passaram a integrar o plano de atividades do agrupamento.

Apesar de, na opinião das pessoas idosas, jovens voluntários e mestranda, os objetivos terem sido concretizados, também existiram constrangimentos e algumas dificuldades (e.g., numa fase inicial houve uma pequena resistência em saírem das suas residências e relacionarem-se com os outros; alguma dificuldade na criação do grupo de voluntários, na medida que se tornou difícil conseguir a presença de todos os participantes ao longo das sessões de formação, pois o número de participantes ia variando de sessão para sessão). Contudo, estes constrangimentos foram sendo ultrapassados, tentando-se, a cada momento, fazer o melhor uso possível dos recursos e das potencialidades. Numa reavaliação durante o inverno seguinte, verificou-se que as visitas dos escuteiros tinham diminuído substancialmente, assim como as saídas dos/as idosos/as, o que pode ser explicado, pelo menos parcialmente, pelo agravamento do estado do tempo. Contudo, pelo nosso conhecimento, em janeiro de 2020, ainda continuavam a acontecer algumas visitas e contactos telefónicos.

5. Considerações finais

O projeto de educação e intervenção social “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” foi desenvolvido com 12 pessoas idosas, que viviam em contextos rurais, e com um grupo de jovens voluntários, organizado no âmbito deste projeto. Teve como finalidade a melhoria da qualidade de vida, através do combate à solidão e ao isolamento social. Apesar de ser uma finalidade ambiciosa, esta intervenção psicossocial permitiu a concretização de vários objetivos que contribuem para se ir caminhando no sentido de alcançar a finalidade. Como Araújo e Melo (2011) referem, a participação na sociedade tem sido sugerida como preponderante para o bem-estar das pessoas idosas, tornando-se importante nesta fase da vida reforçar os laços sociais, a (re)aproximação à comunidade, através da participação nas organizações e instituições locais e fortalecimento da rede de vizinhança. A desvalorização numa fase avançada da vida afeta as expectativas da pessoa em relação aos seus desempenhos e ambições, tendo tendência a limitar as suas atividades, as relações com os outros, e correndo o risco de perder mais competências e ver-se socialmente isolado (Alaphilippe & Bailly, 2014).

Salienta-se como particularmente relevante, a participação de jovens do CNE, que tornou o projeto mais exequível e sustentável. O grupo de voluntários foi um dos pontos mais fortes do projeto, por todo o apoio às pessoas que visitavam e por proporcionarem momentos de convívio alegre, combatendo a solidão. Através das conversas intencionais e da observação constatou-se que os/as jovens também beneficiaram desta participação, como é comum em projetos intergeracionais (e.g., Blais, McCleary, Garcia, & Robitaille, 2017). Este projeto pode ter sido o início de uma mudança maior na vida de algumas pessoas idosas e nas suas comunidades, uma vez que o grupo de voluntários considerou alargar o leque de pessoas a apoiar. Naquelas freguesias, não se conhecem outros projetos semelhantes, mas que existem noutras regiões, como o “Programa Aconchego” no Porto (Câmara Municipal do Porto, 2014-2018).

A metodologia privilegiada foi a Investigação-Ação Participativa. Assim, a intervenção da mestranda apoiou-se continuamente num trabalho de coconstrução com as pessoas idosas e jovens envolvidos, tendo em consideração os interesses, as necessidades, os problemas, assim como os recursos e as potencialidades identificados, e contribuindo para uma mudança social que todos pretendiam. A opção pela IAP pareceu adequada desde o início, e confirmou-se vantajosa ao longo de todo o processo, embora desafiante. Como referem Fakoya e colaboradores (2020), já muitas intervenções foram desenvolvidas para combater a solidão e o isolamento social, mas considerando a individualidade da experiência de solidão e isolamento, não devemos pretender intervenções padronizadas. Efetivamente, não existe uma abordagem única para lidar com a solidão ou o isolamento social, pelo que é necessário que na intervenção psicossocial se perceba e atenda às necessidades específicas dos indivíduos, às idiossincrasias e aos motivos particulares que contribuem para o isolamento e/ou a solidão. A opção pela IAP permite o desenho e o desenvolvimento de projetos ajustados aos participantes. Ademais, foi uma metodologia vista pela educadora social, mas também pela orientadora, coautora do artigo, como oportunidade de crescimento e de desenvolvimento de

conhecimentos e competências essenciais para alcançar a participação social, em diferentes contextos e, em particular, com adultos mais velhos.

Ao longo do projeto houve algumas dificuldades e muitos desafios. A mestranda integrou-se inicialmente num centro de dia, com uma equipa de profissionais estável e um grupo de idosos que estaria facilmente acessível. Porém, a mestranda desafiou-se, e envolveu outras pessoas, para que idosos/as que tinham menos acesso a recursos do Centro Social, e que poderiam estar numa situação de maior vulnerabilidade, participassem num projeto com um intuito, recorrendo às palavras de Timóteo e Bertão (2012), transformativo e transformador. Para isso, foi necessário fazer visitas regulares, com longas deslocações em contexto rural. No decorrer das visitas, e estando a criar-se uma relação de proximidade e de ajuda (cf. Veiga & Vieira, 2018), a mestranda sentiu alguma dificuldade em ter um olhar mais crítico e abrangente sobre a realidade vivida pelas pessoas, de modo a que a análise da realidade fosse triangulada. Este foi um aspeto que não se resolveu completamente, e este projeto teria beneficiado de um maior contacto e envolvimento das famílias, assim como de profissionais do SAD. Outro desafio vivenciado pela mestranda foi cativar algumas pessoas idosas a serem participantes efetivamente ativos neste projeto, respeitando mais os ritmos de cada um, mas tendo simultaneamente preocupação com prazos e exigências do Mestrado. Por haver alguma tensão entre estes aspetos, talvez em alguns momentos a IAP pretendida possa ter sido efetivamente menos participativa e o projeto possa ter sido menos coconstruído do que desejaríamos.

Além do maior envolvimento das famílias, também teria sido importante trabalhar com os profissionais e direção da instituição, contribuindo para a sua conscientização em relação à situação em que as pessoas idosas apoiadas pelo SAD se encontram. Não se ter trabalhado com as outras pessoas inscritas no SAD pode ser visto como uma fragilidade deste projeto, mas esse alargamento não seria exequível sem recursos da instituição. Neste, como noutros SAD, acabam por se priorizar os cuidados de higiene pessoal e habitacional, assim como o fornecimento e apoio nas refeições, sem investimento ao nível das atividades de animação e socialização. Este problema requer de intervenção e reflexão a nível nacional, não apenas neste contexto específico de intervenção.

Apesar destas fragilidades, salienta-se que o projeto promoveu transformação social, tendo havido participação de muitos e diversos atores sociais. Foram notórias mudanças na comunidade e, sobretudo, no dia-a-dia de cada pessoa idosa. Ter a oportunidade de envelhecer na sua casa, ou de poder escolher fazê-lo, sustenta-se na investigação que mostra os seus benefícios (e.g., Fange et al., 2012). Assim, este projeto e estas reflexões apontam no sentido da relevância e urgência de profissionais e políticos considerarem que a intervenção com pessoas idosas, que desejam continuar a viver nas suas casas, é um trabalho exigente, mas necessário, numa sociedade que, como defendemos, valorize e apoie as pessoas numa situação de maior vulnerabilidade. De acordo com Boutinet (1990, p. 259) “qualquer situação é passível de ser objeto de uma multidão de projectos possíveis”. Com muitos pontos fortes, mas também algumas limitações, foi este o Nosso projeto, e que, segundo os participantes mais velhos, trouxe “raios de luz” às suas vidas.

Notas das autoras

O projeto descrito neste artigo foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, da Escola Superior de Educação do Porto, e foi previamente apresentado no Relatório de Projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida. Projeto de intervenção social com pessoas idosas e jovens voluntários” (Fernandes, 2019). As autoras agradecem a todas as pessoas que participaram no projeto.

Sílvia Barros é investigadora integrada no Centro de Investigação e Inovação em Educação (inED), financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/05198/2020.

Referências

- Alaphilippe, D., & Bailly, N. (2014). *Psicologia do adulto*. Lisboa: Piaget.
- Araújo, L., & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro, & C. Paúl, *Manual de envelhecimento activo* (pp. 141-167). Lisboa: Lidel.

- Blair, T., & Minkler, M. (2009). Participatory action research with older adults: Key principles in practice. *The Gerontologist*, 49(5), 651–662. doi: 10.1093/geront/gnp049
- Blais, S., McCleary, L., Garcia, L., & Robitaille, A. (2017). Examining the benefits of intergenerational volunteering in long-term care: A review of the literature. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(3), 258-272. doi: 10.1080/15350770.2017.1330056
- Boutinet, J.P. (1990). *Antropologia do projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Câmara Municipal do Porto. (2014-2018). *Programa Aconchego*. Consultado a 17-10-2019 em <http://www.cm-porto.pt/bonjoia-projetos/populacao-senior-programa-aconchego>
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica* (8.ª ed.). Madrid: Editorial Popular.
- Cortesão, L. (2018). O valor da prática em Paulo Freire. *Reflexão e Ação*, 26 (1), 165-178. doi: 10.17058/rea.v26i1.12014
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e prática* (2.ª ed.). Coimbra: Almedina.
- Dare, J., Wilkinson, C., Marquis, R., & Donovan, R. J. (2018). "The people make it fun, the activities we do just make sure we turn up on time." Factors influencing older adults' participation in community-based group programmes in Perth, Western Australia. *Health and Social Care in the Community*, 26(6), 871-881. <https://doi.org/10.1111/hsc.12600>
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(129), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Fals-Borda, O. (1999). *Kinsey Dialogue Series #1: The origins and challenges of Participatory Action Research*. Massachusetts: Center for International Education.
- Fange, A., Oswald, F., & Clemson, L. (2012). Aging in place in late life: theory, methodology, and intervention. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-3. Disponível em <https://www.hindawi.com/journals/jar/2012/547562/>
- Fernandes, F. F. S. (2019). *Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida. Projeto de investigação e intervenção social com pessoas idosas e jovens voluntários* (Relatório de Projeto de Mestrado não publicado). Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal.
- Findlay, R. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence? *Ageing & Society*, 23, 647-658. Disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/a29b/f12cfcd8dafc84043332dedc7a220571e17b.pdf>
- Fonseca, A. (2018). *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*. Disponível em <https://gulbenkian.pt/publication/boas-praticas-de-ageing-in-place-divulgar-para-valorizar/>
- Guarda Nacional Republicana (2019, setembro). *Operação Censos Sénior 2019 – Balanço* [Notícias]. Disponível em https://www.gnr.pt/MVC_GNR/Recortes/Details/13211
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra. Desenvolvimento local, investigação participativa, animação comunitária* (Tese de Doutoramento não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Marques, T., Ribeiro, D., Maia, C., & Santos, H. (2016). Nascer é envelhecer: uma perspetiva demográfica evolutiva e territorial na construção do futuro de Portugal. *GOT, Revista de Geografia e Ordenamento do Território*, 10, 207-231. <https://dx.doi.org/10.17127/got/2016.10.010>
- Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Gabinete de Estratégia e Planeamento (2017). *Terceiro ciclo de revisão e avaliação da Estratégia de Implementação Regional (RIS) do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento (MIPAA)*. Disponível em https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/country_rpts/2017/POR_report_POR.pdf
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidade da terceira idade. Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Porto: Legis Editora.
- Neto, F. (2000). *Psicologia social* (vol. II). Lisboa: Universidade Aberta.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

- Salerno, M., Bolina, A., Dias, F., Martins, N., & Tavares, D. (2015). Autoestima de idosos comunitários e fatores associados: estudo de base populacional. *Cogitare Enfermagem*, 20(4), 775-782.
- Segurança Social. (2016). Apoios sociais e programas. Idosos. Retirado de <http://www.seg-social.pt/idosos>
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projectos sociais. Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família. Os cuidados familiares na velhice*. Porto: Ambar.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1995). *Evaluación sistemática: guía teórico y práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos*, 2(1), 11-26.
- Veiga, S., & Vieira, C. (2018). Início e desenvolvimento de uma relação de ajuda profissional. *Sensos-e*, 5(2), 62-75. Disponível em <https://parc.ipp.pt/index.php/sensos/article/view/2561/902>
- Villegas Ramos, E. L. (1993). *La investigación participativa en educación de personas adultas*. Sevilla: Kronos.