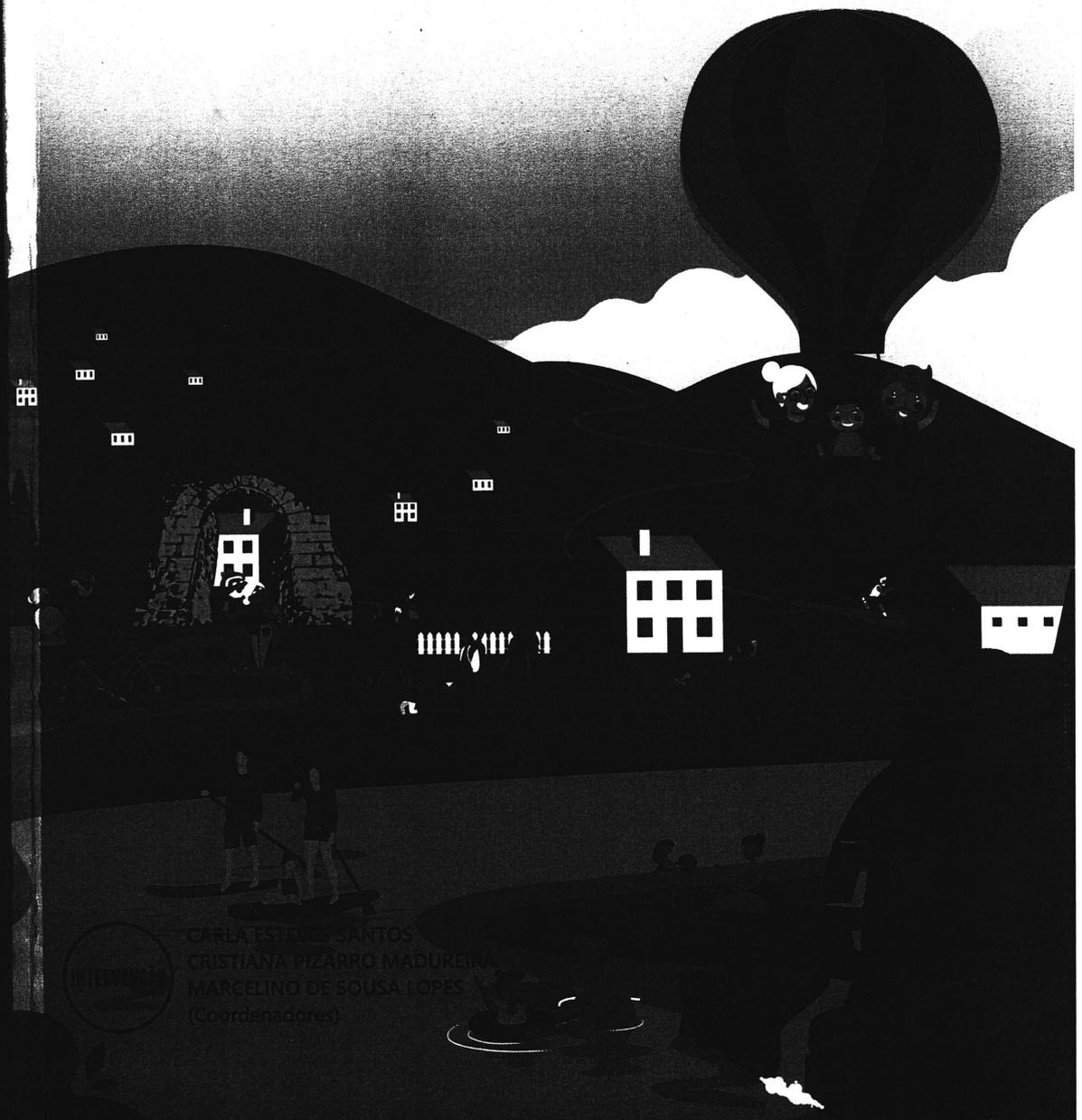


ENVELHECIMENTO CRIATIVO, PARTICIPATIVO E VIDA ATIVA:

a animação sociocultural, a gerontologia,
a educação comunitária e o turismo
como metodologias de intervenção



CARLA ESTERES SANTOS
CRISTIANA PIZARRO MADUREIRA
MARCELINO DE SOUSA LOPES
(Coordenadores)

Ficha Técnica

Título

ENVELHECIMENTO CRIATIVO, PARTICIPATIVO e VIDA ATIVA:
A animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária
e o turismo como metodologias de intervenção

Autores

Carla Esteves Santos, Cristiana Pizarro Madureira e Marcelino de Sousa Lopes
(Coordenadores)

Capa

Ricardo Alves

Revisão de Textos

Fernanda Maria Barros da Cunha

Apoio Gráfico e Composição

Fernando DC Ribeiro

Impressão

Gráfica do Norte

Local e data de Edição

Chaves, 30 de setembro de 2024

Editor

INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e divulgação cultural / Chaves

ISBN

978-989-35023-2-7

Depósito Legal

537151/24

1ª Edição

setembro, 2024

Índice

Prefácio

Pedro Miguel Saraiva Lima Cordeiro de Melo -----

Introdução

Carla Esteves dos Santos, Cristiana Pizarro Madureira e
Marcelino de Sousa Lopes -----

Arbitragem Científica-----

Capítulo I

Gerontologia, Saúde, Idadismo e Comunicação Educativa

Luzia Cristina Antoniossi Monteiro / Letícia Felice Olaia – *A Gerontologia
e o Direito a Envelhecer com Dignidade* -----
Joaquim Escola – *Educação Intergeneracional e Território comum* -----
Cristina Coelho – Falar e ser escutado -----
Susana Duarte – *A vida e a morte*-----
António Miguel Monteiro / Samuel Encarnação – *+ Idade, + Saúde*-----
Juliana Pedreschi Rodrigues / Bruna Tiholla – *Determinantes sociais da sr*
Hermínia Gonçalves / Teresa Sequeira – Qualidade de Vida e Envelhecimento
em Áreas Rurais -----

Capítulo II

Projetos e Metodologias para um envelhecimento com vida ativa:

A importância da Animação Sociocultural e
das(os) Animadoras(es) Socioculturais

Susana Carriço – *A animação Sociocultural como estratégia de intervenção
para dar mais vida à vida* -----
Dália Alves Carneiro – *A Animação Sociocultural e o Animador Sociocul
como agentes de socialização no meio rural* -----
Beatriz Real Barata Martins – *A Animação Sociocultural e a intervenção
no idoso com doença mental* -----
Ana Correia / Rita Madeira – *Samões – a Aldeia que sabe envelhecer* ----
Sandra Cristina Bento Fernandes – *Domus VIIAE, um projeto vital* -----

Capítulo III Envelhecimento, Cidadania e Direitos Humanos

Rui Proença Garcia – <i>Velhice: de problema a conquista da humanidade</i> -----	129
Bravo Nico / Lurdes Pratas Nico – <i>A educação comunitária para o envelhecimento ativo, participado e solidário</i> -----	137
Solange Beatriz Billig Garces – <i>Envelhecer no Brasil e o direito a ser cidadão com cidadania plena</i> -----	147
Sara Ritegg – <i>O envelhecimento e o direito a uma vida sexual ativa</i> -----	157
Susete Coelho Abrunhosa – <i>Envelhecimento e avaliação da qualidade em instituições de internamento de longa duração</i> -----	167
Cristiana Pizarro Madureira – <i>A Educação Intergeneracional, a partilha de saberes e o legado dos idosos para uma vivência mais humanizada</i> -----	175
Rafaela Neiva Ganga – <i>House of Memories – o papel do museu na conscientização sobre demência</i> -----	181

Capítulo IV Animação Turística, Cultura, Território e envelhecimento com vida ativa

Manuel Cuenca Cabeza – <i>O Ócio como uma pedagogia valiosa para o desenvolvimento de uma vida criativa, saudável e ativa</i> -----	195
Rosa Branca C. Tracana Pereira / Margarida Santos – <i>Cultura, memória e identidade</i> -----	205
Albino Viveiros – <i>Turismo, terceira idade e animação sociocultural</i> -----	213
Ana I. V. Lopes Ferreira / Carolina Carvalho – <i>Recuperar Tradições Transmitir a Identidade e a Cultura</i> -----	221
Veronika Joukes / António Pirra – <i>LEARNVII, o exemplo de um pequeno projeto internacional</i> -----	231
Lurdes Pratas Nico / Bravo Nico – <i>Circuito da aldeia</i> -----	239

Capítulo V As Artes e o Envelhecimento com vida ativa e criativa

Manuel Francisco Vieites – <i>Gerontologia e Pedagogia Teatral</i> -----	251
Lucia Hernández y Fernández – <i>Gerontologia, memória e animação teatral</i> --	261
Luis Carvalho – <i>Contributo da Animação Musical para a criação de coletivos de pessoas mais velhas protagonistas do seu próprio desenvolvimento</i> -----	271
José Dantas Lima Pereira – <i>Formas Animadas e Teatro</i> - -----	279
Maria Zozaya-Montes – <i>As velhas custodias das artes tradicionais</i> : -----	293

Vicenta Gisbert Caudeli / Fernando José Sadio Ramos – *A Educação Não formal e gerontologia educativa* -----

Capítulo VI Animação Sociocultural, Gerontologia Voluntariado e Empreendedorismo Social

Victor J. Ventosa Pérez – <i>A Nova Longevidade</i> -----	
André Pinto – <i>Intergeneracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações</i> -----	
Marcelino de Sousa Lopes / Paula Cristina Matos de Sousa – <i>A Animação Sociocultural, a gerontologia, o animador sociocultural e as perspetivas futuras</i> -----	
Vasco Araújo / Edite Lopes de Sousa - <i>Realidade virtual como estratégia de promoção do envelhecimento ativo</i> -----	
Luis Gómez Garcia – <i>A Animação Sociocultural perante a solidão das pessoas mais velhas</i> -----	
Daniela Mendes – <i>O Animador Sociocultural como profissão do futuro no contexto do envelhecimento com vida ativa</i> -----	

Curricula -----

Utopia não significa o impossível, mas aquilo que se quer alcançar. Utopia é uma palavra inventada a partir do grego por Thomas More (2006). Provém de *outopos*, significando o não-lugar. Contudo, esta palavra pode ser lida como *eutopos*, ou seja, o lugar da felicidade. Parece que a felicidade habita no não-lugar. Não queremos esta formulação, preferindo uma outra que a utopia é o lugar que ainda não há, mas que um dia pode vir a haver: *no limite, que um dia haverá* (Patrício e Sebastião, 2004, p. 119). Ainda não há, mas um dia a Utopia existirá.

Cremos que compreenderam que este texto é quase um poema sem rimas. Aristóteles, na sua magistral *Poética*, dizia que *a função do poeta não é contar o que aconteceu mas aquilo que poderia acontecer, o que é possível* (2008, p. 54). A poesia tem um carácter mais elevado do que as descrições. Ainda para Aristóteles, *a poesia é universal e a História, as referidas descrições, é particular* (p. 54).

Assim a nossa Utopia, qual utopia, é um desejo universal. Não é de Portugal, mas da humanidade.

É este país inventado que teremos de construir para que efetivamente a velhice seja uma grandiosa conquistista da humanidade!

Referências bibliográficas

- Aristóteles (2008). *Poética*. Fundação Calouste Gulbenkian
- Beauvoir, S. (1970). *La vieillesse*. Paris: Gallimard
- Bíblia Sagrada. Petrópolis: Editora Vozes (45ª edição, 2001)
- Carvalho, A.D. (1994). *Utopia e Educação*. Porto Editora
- Carvalho, A.D. (2012). *Antropologia da Exclusão ou o Exílio da Condição Humana*. Porto Editora
- Drummond de Andrade, C. (2002). *Sentimento do mundo*. Record
- More, T. (2006). *Utopia*. Fundação Calouste Gulbenkian
- Papa Francisco (2013). *A Alegria do Evangelho*. Paulinas Editora
- Patrício, M. e Sebastião, L. (2004). *Conhecimento do Mundo Social e da Vida. Passos para uma Pedagogia da Sagesa*. Universidade Aberta
- Poliakov, L. (1996). Verbetes [Discriminação]. *Enciclopédia Einaudi*, vol. 22. Imprensa Nacional – Casa da Moeda, pp. 246-258
- Rochetta, C. (1993). *Hacia una teologia de la corporeidade*. Ediciones Paulinas.
- Teixeira de Pascoaes, J. (1988). *A saudade e o saudosismo*. Assírio & Alvim

A educação comunitária e o envelhecimento ativo, participado e solid

Bravo Nico & Lurdes Prati

Centro de Investigação em Educação e Psicologia / Universidade da
Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora e que tem vindo a ser concretizado na promoção do envelhecimento, considerado como processo de desenvolvimento humano ativo e participado.

RESUMO

A Educação Comunitária – assumida como instrumento de edificação de conhecimentos e competências endógenas, nas dimensões pessoal e coletiva – é um poderoso meio do exercício, consciente, participado e colaborativo, dos direitos e deveres de cidadania. No presente texto, será apresentado o modelo concetual e operacional de Educação Comunitária desenvolvido na Escola Comunitária de São Miguel de Machede e na Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora e que tem vindo a ser concretizado na promoção do envelhecimento, considerado como processo de desenvolvimento humano ativo e participado.

Palavras-Chave: Educação Comunitária; Envelhecimento; Escola Popular; Desenvolvimento Humano.

1. A coordenada da Educação Comunitária

A dimensão axiológica assume um papel estruturante na teoria e na prática da Educação Comunitária, pois disponibiliza um quadro de princípios e de valores que norteiam educativa, conferindo um sentido aos processos de aprendizagem em que as pessoas instituintes se envolvem. Na realidade, em contextos de educação comunitária, a de dos objetivos deverá envolver sempre um exercício permanente acerca do sentido axiológico do significado pessoal e da utilidade social dos conhecimentos e das competências resisdas aprendizagens concretizadas.

A educação comunitária assume-se, também, como um campo científico e operacional em que coexistem diversos contextos educativos promovidos por distintas instituições participadas por diferentes indivíduos, que neles procuram respostas para as necessidades saídas com que são confrontados. Para esta moldura complexa, concorrem os ambientes mais e não-formais de aprendizagem promovidos por instituições escolares e não-escolares e os ambientes informais gerados no quotidiano dos espaços urbano, natural e ambientais familiares e comunitários. Todo este universo de oportunidades de aprendizagem encontra-se disponível para qualquer membro de qualquer comunidade e integra o poder de participação cívica e social de qualquer cidadão, independentemente da sua circunetária, profissional, social ou cultural.

Neste contexto, a educação comunitária é um território concetual e operacional se encontram e dialogam contributos diversificados de outros territórios das Ciências da Educação e de outras áreas do conhecimento. A educação comunitária é, nesta «compleximetria», um território cientificamente plástico e agitado, porque se encontra mais depre-

de variáveis circunstanciais endógenas, próprias de cada contexto territorial, social e institucional. Na realidade, cada comunidade produz a sua própria interpretação do que é e para que serve a educação desenhada e concretizada no quadro da sua rede de instituições e do seu universo humano.

Assim sendo, a educação comunitária, no caso da Escola Comunitária de São Miguel de Machede e da Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora, é, de acordo com Nico (2020), entendida como:

Um processo educativo multidisciplinar e destina-se a todas as pessoas (de todos os géneros, idades, níveis de escolaridade, origens profissionais, circunstâncias sociais, culturais e económicas e orientações política, religiosa, sexual ou outras) e em todas as circunstâncias das suas vidas. Neste pressuposto, a educação comunitária pretende considerar e valorizar a totalidade das pessoas, das instituições, dos saberes e respetivas didáticas – a diversidade das formas de saber, como indica Cabral (1982, p. 293) – de uma determinada comunidade, no esforço endógeno de promoção do seu desenvolvimento, numa dimensão global e vital. (Nico, 2020, p. 44)

Na sequência do entendimento anterior, assume-se, também, que a educação comunitária se encontra *dissolvida* na própria comunidade, no seu quotidiano, nos seus problemas e desafios e nas circunstâncias concretas de cada um dos seus membros. É a gestão da vida quotidiana, nos problemas que encerra e nos desafios que suscita, que constitui o centro gerador das aprendizagens dos contextos educativos de âmbito comunitário (Berne & Aran, 2008, p.26). É nesse quotidiano das pessoas e das comunidades que se devem alicercar e desenvolver os processos educativos, para que a vida se torne um “centro de cultura e de desenvolvimento” (Del Pozo, 2013, p.31).

Na vida quotidiana das comunidades, os contextos educativos que valorizam encontros entre pessoas de distintas gerações são, intrinsecamente, mais interessantes e garantem condições mais favoráveis para promover o desenvolvimento humano, uma vez que a complexidade decorrente da diferença existente entre indivíduos de diferentes gerações é um elemento catalisador e enriquecedor das experiências de aprendizagem em que todos participam (Vygotsky, 2007).

No contexto comunitário, as aprendizagens devem ocorrer em todas as áreas da vida e ao longo de toda a vida. Este amplo perímetro da educação comunitária, que considera a totalidade da cronologia e das dimensões vitais e que convoca todos os membros de uma comunidade faz com que esta área seja uma das mais complexas e exigentes abordagens pedagógicas existentes.

Por outro lado, a coordenada científica de educação comunitária, aqui apresentada e em concretização, no âmbito da Escola Comunitária de São Miguel de Machede e da Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora, assume o exercício dos direitos e deveres de cidadania, como um outro pilar fundamental, em particular ao contribuir para a criação e/ou reforço das oportunidades de exercício da cidadania num determinado território. Neste quadro, o conceito de educação comunitária criado e praticado nos casos indicados, é o seguinte:

Processo educativo e cultural, territorial, social e politicamente com dimensão holística, vital e intergeracional e concretizado e contextos de educação, que – valorizando e gerindo, coopera pda e solidariamente, os recursos endógenos da comunidade rando todos os seus saberes e didáticas – contribui para o exercício de direitos e deveres de cidadania e promove o desenvolvimento. (1 p. 82)

Neste contexto, a educação comunitária, pela sua natureza de proximidade nas diferentes circunstâncias da vida individual e coletiva, é, nesta formulação dos instrumentos disponíveis para, em cada contexto territorial e comunitário, se c e manterem ativos, os acessos entre os cidadãos e a efetivação da sua cidadania diversas dimensões em que esta se concretiza. A educação comunitária é, pois, educativo, através do qual aqueles exercem, racional, autônoma e democraticamente direitos e deveres de cidadania (Nico & Nico, 2013, p.919).

A educação comunitária, assim entendida e praticada, é, simultaneamente cesso, transformador e emancipatório, de elaboração e concretização de aprendizagem e coletivamente significativas, onde se define, sempre, uma estratégia de ação, através da qual se estabelece uma coordenada de chegada, que materializa viáveis (Freire, 1997).

2. A coordenada do envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural que todas as pessoas experienciam do seu ciclo vital, envolvendo alterações físicas, psicológicas e sociais, que cada gere, de forma singular, nas circunstâncias pessoais e sociais em que vive. O envel é, também, uma consequência do aumento da esperança média de vida que se tem de forma generalizada, traduzindo um ganho civilizacional evidente, nas sociedades porâneas.

Sendo um processo multidimensional e multidisciplinar, o envelhecimento nômemo social da maior magnitude, nas sociedades contemporâneas, uma vez que perante desafios de grande complexidade, atendendo à necessidade de garantir o mento da esperança média de vida que se tem verificado, deverá corresponder ur social que garanta a máxima qualidade de vida, em aspetos tão críticos quanto são a cuidados de saúde adequados e a participação cívica e social.

O envelhecimento é, neste quadro, uma experiência pessoal vivida num ccial determinado, enquadrada por circunstâncias históricas e culturais específicas minam que cada pessoa lhe confira um significado único, que resulta da forma esse processo e da representação e da prática social que, dele, cada comunidade Como refere Antão (2016), o envelhecimento é experienciado de forma diferente p diferentes e depende das circunstâncias genéticas, psicológicas, sociais e históric um. Podemos, pois, assumir que não existe um processo de envelhecimento, mas *envelhecimentos*, que resultarão das diferentes pessoas e das diversas circunstân em que aquelas o vivem.

Neste contexto, a idade cronológica de cada pessoa é uma realidade factual que, no entanto, incorpora diferentes dimensões que a relativizam e lhe conferem uma representação própria e um significado pessoal e social subjetivo. À dimensão biológica, associam-se dimensões ambientais, sociais e culturais que determinam o facto de cada indivíduo sentir e viver a sua idade cronológica de forma diferenciada. Assim sendo, a idade cronológica não é o único indicador do processo de envelhecimento, mas sim a referência concreta do momento em que cada pessoa se encontra na sua dinâmica pessoal de desenvolvimento. Envelhecer é um processo no ciclo vital de qualquer pessoa, encontrando-se associado a uma dinâmica de desenvolvimento ancorada num determinado momento cronológico.

3. As diferentes idades

O envelhecimento é um processo biológico, psicológico e social, sendo que a forma como cada pessoa o vive é consequência da interação que se estabelece nas três dimensões referidas. É o resultado da equação pessoal, que se estabelece entre as variáveis biológica, psicológica e sociológica, que determina a idade que cada indivíduo sente, em cada momento cronológico da sua existência. Neste contexto, a idade é uma realidade relativa e subjetiva que depende da forma como cada pessoa resolve a sua equação vital, nas circunstâncias pessoais e sociais em que se encontra inserida. O tempo de vida não se circunscreve ao tempo cronológico, mas ocupa toda a dimensão vital de cada pessoa.

3.1. A idade biológica

A *idade biológica* decorre do natural envelhecimento biológico e é a dimensão mais visível do envelhecimento e manifesta-se através de alterações físicas, como rugas, cabelos brancos, perda de elasticidade da pele, diminuição da massa muscular e óssea, entre outras manifestações visíveis. Estas alterações são resultado de processos bioquímicos e celulares que ocorrem no organismo ao longo do tempo. À medida que envelhecemos, os nossos sistemas orgânicos sofrem involuções morfológicas e funcionais, afetando o desempenho das pessoas e a sua capacidade de manutenção do equilíbrio homeostático.

Naturalmente, fatores genéticos e ambientais poderão determinar diferenças significativas na forma como cada pessoa sente e vive o tempo biológico e, consequentemente, no processo como o seu corpo vai reagindo à cronologia.

O acesso a cuidados de saúde é um fator crítico nesta dimensão, bem como o acesso a informação e o grau de escolarização. Maiores índices educacionais e maior acesso a informação determinam maior quantidade e qualidade de vida no *tempo biológico*. No mesmo plano, a atividade física, regular e orientada, contribui para o bem-estar físico e concorre, de forma evidente, para uma *idade biológica* mais jovem.

3.2. A idade psicológica

A idade psicológica decorre da forma como cada pessoa representa e regula o seu processo de envelhecimento e da valorização que atribui aos diferentes momentos e episódios que, no mesmo, vai experienciando. Neste contexto, a idade psicológica não decorre diretamente da cronologia, mas é mais o resultado de um processo de gestão pessoal da dinâmica de desenvolvimento vital. Acontecimentos como a aposentação profissional, a situação de viuvez, o surgimento de patologias agudas ou crónicas ou o desenvolvimento de algumas

limitações físicas são circunstâncias experienciadas de formas distintas pelos indivíduos, determinam diferentes representações da idade cronológica que se possui.

Por outro lado, com a passagem do tempo, verifica-se um natural declínio das capacidades cognitivas com reflexos mais evidentes em situações quotidianas que a necessidade de resolver problemas complexos ou na rapidez com que se respondem a estímulos. A memória é uma outra dimensão que é afetada com o passar do tempo, tal como a competência de organizar e tratar a informação disponível.

As situações atrás indicadas ocorrem, mais cedo ou mais tarde, na vida de cada pessoa e serão valorizadas de uma determinada forma, pelo indivíduo e pela comunidade em que vive, em particular nas redes de proximidade em que participa: família, amigos, vizinhos, etc.

À semelhança do que foi referido anteriormente, o acesso a cuidados de saúde e o acesso a informação e o grau de escolarização são fatores críticos para esta dimensão psicológica. Maiores índices educacionais e maior acesso a informação determinam a idade de vida no tempo psicológico.

3.3. A idade social

A idade social é consequência da dinâmica que cada pessoa consegue estabelecer com as outras pessoas e com as redes de proximidade em que se integra. Na realidade, a idade social, a quantidade e qualidade de relações humanas é uma variável determinante na forma como cada pessoa constrói uma coordenada social de integração e pertença. Neste quadro dinâmico de participação, no quadro comunitário a que pertence, a idade social é uma consequência da interação com os outros.

Neste quadro humano, a família é a rede mais determinante para o estabelecimento da idade social de cada pessoa, sendo que as relações que aí se estabelecem são fundamentais para a representação de si próprio, que cada indivíduo estabelece. Nestas circunstâncias, os contextos familiares que promovem a intergeracionalidade e a presença física de todos os elementos em muitas das tarefas e momentos do quotidiano, textos que proporcionam um quadro mais favorável para uma idade social mais jovem, são fatores determinantes. Devido à institucionalização dos mais velhos e à frequência de contactos com os outros, os contextos familiares em que se verifica a separação física das pessoas, os contextos de promoção de alguma solidão e consequente desligamento social, e a ausência de uma dimensão do encontro e da interação frequente entre todos, são fatores determinantes para uma idade social menos favorável.

Um outro fator que influencia a idade social decorre das redes conviviais comunitárias em que as pessoas se integram e participam, ocupando uma parte significativa do seu tempo. Uma participação, frequente e regular, em instituições de âmbito comunitário promove uma dinâmica de interação humana e potencia a assunção de papéis sociais e estatutos relevantes nas comunidades, que requerem, de cada pessoa, a plasticidade necessária para essas diferentes responsabilidades. Esta ginástica social é um fator protetor de saúde e promove o envelhecimento e promove um sentimento de inclusão e de pertença a uma comunidade.

A dimensão do trabalho e da produtividade é, em nossa opinião, outra dimensão determinante de uma representação positiva da idade social. Na realidade, quando os indivíduos participam em atividades comunitárias e institucionais reconhecem e valorizam os conhecimentos, capacidades e experiências que possuem, a sua idade social é mais jovem.

que se vai fermentar o processo de construção do futuro. Os mais jovens necessitam de partilhar os seus sonhos e de terem oportunidades e condições de os concretizarem. Esse processo é mais fácil e sólido, se for assumido e partilhado por toda a comunidade, em particular por aqueles que tudo farão para deixar um futuro aos mais jovens: os mais velhos.

Conhecer e transmitir o passado, num processo intergeracional em que, também, se conhece e transmite o sonho do futuro, é um contexto de aprendizagem em que as idades são importantes, não pela cronologia que transportam, mas pelo contributo que dão à construção de um futuro que valoriza o passado.

5. A concluir...

O envelhecimento é uma inevitabilidade. No entanto, não é inevitável que o envelhecimento seja um processo em que os anos cronológicos vão ditando as suas leis biológicas, estabelecendo um quadro humano e social exclusivamente decorrente do natural declínio fisiológico e psicológico e do desligamento social.

Neste texto, assumiu-se uma posição contrária, assente na convicção de que o envelhecimento é um dos segmentos da vida em que ocorre o natural processo de desenvolvimento humano e, nesse contexto, é um momento em que a participação em contextos estruturados de aprendizagem poderá regular a dimensão social em que o envelhecimento ocorre, determinando a forma como as pessoas estabelecem a representação das suas *idades biológica, psicológica e social*.

Os projetos educativos desenvolvidos na Escola Comunitária de São Miguel de Machede e na Universidade Popular Túlio Espanca/Universidade de Évora assumem esta perspectiva, na certeza de que o acesso ao exercício do Direito à Educação não tem rugas (não deve depender da idade) nem tem veredas (não deve depender do território de origem ou de residência).

Aprender, em qualquer idade e em qualquer contexto territorial e comunitário, deverá corresponder, sempre, a um processo de desenvolvimento humano que permita a construção de novos conhecimentos e de novas capacidades. Essa realidade faz com que cada pessoa, em qualquer circunstância da sua vida, quando se envolve e participa, ativamente, em processos de aprendizagem, faça um percurso vital que a levará a uma coordenada de chegada que traduz um percurso de crescimento pessoal. Participar em contextos de aprendizagem intergeracionais, solidários e que envolvam, simultaneamente, o passado e o futuro, faz com a que a vida que se vive, no presente, seja bem vivida.

Quando estamos na companhia dos que gostamos e sentimos que somos úteis, com o conhecimento e a experiência que construímos na nossa vida, sentimo-nos mais felizes!

Quando estamos felizes, ansiamos mais pelo tempo que virá do que contamos o tempo que já passou e isso faz com que nos sintamos mais jovens!

Elixir da juventude: a educação comunitária!

Referências Bibliográficas

- Antão, C. (2016). Sabedoria popular: um contributo no envelhecimento ativo. In F. Pere (Eds.), *Teoria e prática da Gerontologia: um guia para cuidadores de idosos* (2.ª e pp. 239-249). Píscosoma.
- Berbaum, J. (1992). *Desenvolver a capacidade de aprendizagem*. Escola Superior João Deus.
- Berné, A. & Arnan, A. (2008). *La acción socioeducativa en medio abierto: fundamentos para la reflexión y elementos para la práctica*. Editorial GRAÓ.
- Del Pozo, J. (2013). O conceito de «cidade educadora» hoje. In AICE (Eds.), *Educación Vida Urbana: 20 anos de Ciudades Educadoras* (pp. 23-33). AICE/Associação Internacional das Cidades Educadoras.
- Freire, P. (1997). *Pedagogia da Esperança*. (15.ª edição). Paz e Terra.
- Nico, B. (2020). *Educación Comunitaria: a teoria de uma prática*. Edições De Facto.
- Nico, B., & Nico, L. (2013). Escola Comunitária de São Miguel de Machede: 15 anos de educação não formal. In B. Silva et al (Eds.), *Atas do XII Congresso Internacion Galego-Português de Psicopedagogia: O Não Formal e o Informal em Educação Centralidades e Periferias* (pp. 919-923). Centro de Investigação em Educação/Instituto de Educação da Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/10174/18863>
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024**, de 12 de Janeiro. *Diário da República*, n.º 9, Série I (aprova o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2022-2026).
- Vygotsky, L. (2007). *A formação social da mente*. (7.ª edição). Martins Fontes.

Agradecimentos

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/04312/2020.