

Guia para Sessões de Diálogo Intergeracional

Um Guia para Combater o Idadismo e Promover a
Sexualidade, o Género e a Diversidade na Terceira Idade



PARCEIROS DO PROJETO



Parceiro	País	Logótipo
Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V. (VNB)	Alemanha	 Verein Niedersächsischer BILDUNGSINITIATIVEN e.V. Geschäftsstelle Göttingen
Societatea Romana de Sprijin a Varstnicilor si a Suferinzilor cu Afectiuni de tip Alzheimer (SRA)	Roménia	 SOCIETATEA ROMÂNĂ ALZHEIMER
Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (FAGö)	Alemanha	
Le Girofard	França	 Centre LGBTI+ de Bordeaux, Nouvelle Aquitaine
Proportional Message – Associação (PM)	Portugal	 Proportional Message
The Learning Edge Ventures (LE)	Chipre	 Powered by CARDET

TABELA DE CONTEÚDOS



1. Envelhecimento e Idadismo	2
Introdução	3
Saber mais sobre o Envelhecimento	4
Saber mais sobre o Idadismo	5
Compreender o Idadismo na Europa	7
Impacto do Idadismo na Saúde	8
Idadismo e Saúde Sexual	8
Conclusões	10
Referências	11
2. Orientações Sexuais, Géneros e Diversidades na Terceira Idade	12
Introdução	13
Definições-Chave	14
Desafios Específicos na Terceira Idade	16
Abordagem IDS: Inclusiva e Sistémica	18
Conclusão	21
Referências	22
3. Metodologia da Aprendizagem Intergeracional	23
Introdução	24
A Importância de uma Abordagem Intergeracional Sensível às Diferenças	25

Requisitos Básicos para um Evento Intergeracional Bem-Sucedido	27
Conclusão	33
Referências	34
4. Abordagem do Speed-Dating e Princípios Fundamentais	35
Introdução	36
A Evolução do Speed Dating como Ferramenta Educativa	38
Instruções Práticas para Discussões Speed Dating – O que fazer e o que não fazer	40
Princípios-Chave	42
Glossário de Termos-Chave	43
Conclusão	43
Referências	44
5. Guia Prático para Sessões de Diálogo Intergeracional	45
Introdução	46
Planeamento do Evento	46
Programa do Evento	50
Exemplos de Perguntas para Sessões de Diálogo Intergeracional	55
Estudos de Caso para Discussão	61
Questões de Reflexão Geral para a Prática Profissional	76
Orientação para o Facilitador: Gerir Temas e Conversas Difíceis em	
Discussões de Grupo	77
Lista de Verificação	81
Referências	84

6. Avaliação do Impacto	85
Introdução	86
Avaliação de Impacto e Avaliação	87
Ferramentas de Avaliação	90
Questionário de Feedback do IDS	93
Questões de Reflexão para os Participantes	94
Ficha de Reflexão IDS	95
Conclusão	98
Atividade de avaliação	97
Referências	99



Data de Publicação: agosto de 2025

Editado por: Freie Altenarbeit Göttingen e.V.

Projeto Erasmus+: “Never Gets Old – Intergenerational Gender and Sexuality Education” (Educação Intergeracional sobre Género e Sexualidade)

Este guia é partilhado ao abrigo de uma licença Creative Commons Atribuição – Não Comercial – Partilha Igual (CC BY-NC-SA). Pode copiar, partilhar e adaptar este material desde que:

- Dê crédito ao autor.
- Não o utilize para fins comerciais.
- Partilhe quaisquer adaptações sob a mesma licença.

INTRODUÇÃO



No projeto Erasmus+ “Never Gets Old – Intergenerational Gender and Sexuality Education”, a equipa do projeto, composta por seis organizações parceiras de cinco países diferentes, desenvolveu o formato de workshop das “Sessões de Diálogo Intergeracional” (IDS). Trata-se de um formato de partilha que permite interações pessoais entre membros de diferentes faixas etárias em conversas individuais sobre os temas da sexualidade, da diversidade sexual e de género na terceira idade e ao longo da vida. O foco está numa troca aberta entre as gerações, não em convencer uns aos outros, mas em compreender e aprender uns com os outros.



O evento oferece espaço para discussões sobre experiências vividas relacionadas com a sexualidade, a saúde sexual, a identidade e o género; imagens sociais e como estas mudam; e a importância da diversidade na terceira idade e no contexto da saúde e dos cuidados.

A longo prazo, o projeto visa melhorar a situação social e os cuidados de saúde dos idosos e reforçar o diálogo e a solidariedade entre as gerações. As Sessões ajudam a abrir espaço para conversas e, assim, contribuem para uma sociedade em que pessoas de todas as gerações são vistas e valorizadas na sua diversidade.

O presente guia começa com uma introdução ao tema do envelhecimento e do idadismo no capítulo 1 e prossegue com um conhecimento aprofundado sobre sexualidades, género e diversidades na terceira idade no capítulo 2. O capítulo 3 descreve a metodologia e os conceitos importantes da aprendizagem intergeracional, enquanto o capítulo 4 se centra na abordagem de speed-dating para as conversas. O capítulo cinco oferece um guia prático abrangente para implementar as sessões de diálogo intergeracional e o capítulo seis conclui com orientações práticas para a avaliação do impacto das sessões. A aplicação deste guia destina-se a qualquer pessoa interessada no intercâmbio intergeracional e que queira contribuir para a desestigmatização da sexualidade, bem como da diversidade sexual e de género na terceira idade. Entre estes incluem-se formadores de adultos, profissionais de saúde, prestadores de cuidados, universidades para idosos, professores de escolas profissionais e universidades, organizações sociais e particulares empenhados

ENVELHECIMENTO E IDADISMO

CAPÍTULO 1

AUTOR: SOCIETATEA ROMÂNĂ ALZHEIMER (IOANA TEACOE)



«Os preconceitos incapacitam-nos; são um mito social [...] os idosos vivem com este preconceito: “Não, já não sou capaz.”»

(Participante do Grupo de Discussão da Roménia, março de 2025)

Resultados de Aprendizagem

No final deste capítulo, os leitores serão capazes de:

Compreender o envelhecimento como um processo multidimensional, que inclui alterações biológicas, psicológicas e sociais, bem como os conceitos da terceira e quarta idades.

Reconhecer as formas e os impactos da discriminação com base na idade, incluindo a discriminação institucional, interpessoal e autoinfligida.

Reconhecer a importância da saúde sexual na terceira idade e as barreiras que os idosos enfrentam no acesso aos cuidados de saúde, especialmente as mulheres e as pessoas LGBTQ+.



©Magda Ehlers via Canva.com

Introdução

À medida que envelhecem, as pessoas sofrem alterações nos aspetos mentais, emocionais, físicos/biológicos e sociais. O envelhecimento a nível individual pode ser definido de várias formas, dependendo da perspetiva que adotarmos. Tentamos definir o envelhecimento utilizando o livro *“Biologia do Envelhecimento: Observações e Princípios”*, de Robert Arking (Arking, 2006), como ponto de partida. O envelhecimento pode, assim, ser descrito como uma série independente do tempo de alterações funcionais e estruturais cumulativas, progressivas, intrínsecas e prejudiciais, que geralmente começam a manifestar-se na maturidade reprodutiva e culminam, eventualmente, na morte. É importante notar que os indivíduos podem envelhecer de forma diferente.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) assumiu uma posição relativamente ao envelhecimento e à saúde, uma vez que se verifica um aumento no número e na proporção da popu-



lação idosa. Prevê-se que, até 2030, 1 em cada 6 pessoas no mundo tenha 60 anos ou mais. Tendo em conta que as pessoas na terceira ou quarta idade estão predispostas a desenvolver condições de saúde concomitantes, a OMS afirma que «uma resposta abrangente de saúde pública deve abordar esta vasta gama de experiências e necessidades dos idosos» (Organi-

zação Mundial da Saúde: OMS, 2024). Além disso, a Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) declarou o período de 2021 a 2030 como a Década das Nações Unidas para o Envelhecimento Saudável e solicitou à OMS que liderasse a sua implementação. Devido às mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento, as pessoas na terceira idade podem ser vistas como mais frágeis, dependentes ou um fardo para a sociedade. Todas estas são crenças discriminatórias em relação à idade.

Um aspeto frequentemente ignorado no que diz respeito ao envelhecimento é a saúde sexual. As suposições discriminatórias em relação à idade contribuem para o silêncio e o estigma, deixando muitos idosos, especialmente mulheres e indivíduos LGBTQ+, sem cuidados adequados ou reconhecimento nesta área. De acordo com a OMS, o preconceito em relação à idade refere-se aos estereótipos (como pensamos), preconceitos (como nos sentimos) e discriminação (como agimos) dirigidos a pessoas com base na sua idade” (Demographic Change and Healthy Ageing - DHA, 2021). Os resultados do Inquérito Social Europeu (que abrange 54 988 inquiridos de 28 países) mostram que a idade é o atributo mais comum associado à discriminação, seguido do género e da etnia em quase todos os países analisados (Ayalon, 2013).

Saber mais sobre o Envelhecimento



Dado que este projeto e o nosso guia utilizarão frequentemente o termo **“terceira idade”**, é importante definir o que este conceito implica. Conforme observado por Silva (2008), a vida tem sido tradicionalmente entendida como um percurso que passa por três fases principais: juventude (um período de aprendizagem e desenvolvimento), idade adulta (um período de trabalho, responsabilidade e vida familiar) e velhice (frequentemente associada ao declínio e ao isolamento). No entanto, perspetivas recentes sobre o envelhecimento introduziram uma visão mais matizada. A “terceira idade” refere-se a uma fase distinta da vida que se segue à aposentação da atividade profissional, mas precede o potencial declínio físico associado à velhice avançada. É percebida como um período de autonomia, atividade, envolvimento social e realização pessoal. Este conceito

surgiu há relativamente pouco tempo, apoiado pela promoção de uma imagem positiva do envelhecimento, impulsionada pela gerontologia social, pelas políticas de envelhecimento ativo e pelo reconhecimento dos idosos como membros ativos da sociedade e participantes relevantes no mercado de consumo. Assim, a «terceira idade» distingue-se da visão tradicional da velhice ao enfatizar um estilo de vida ativo e participativo, centrado no desenvolvimento pessoal contínuo, ajudando a redefinir a forma como o envelhecimento é entendido na sociedade contemporânea. Alguns investigadores identificaram também uma «quarta idade», caracterizada pelo declínio físico e pelo aumento das necessidades de cuidados, distinguindo-a da natureza ativa e independente da terceira idade.

De uma perspetiva biológica, as alterações associadas ao envelhecimento ocorrem em todos



os organismos multicelulares que atingem a maturidade reprodutiva, em todos os membros dessa espécie, e têm a mesma etiologia molecular (Hayflick, 2007). Os sinais característicos do envelhecimento podem ser divididos em três categorias: (1) primários (causam deterioração na estrutura e função celular, independentemente de doenças);

(2) antagónicos (as respostas aos danos do envelhecimento primário); e (3) integrativos (as consequências das respostas e os responsáveis pelo fenótipo do envelhecimento) (McHugh & Gil, 2017). Todas estas alterações ocorrem de forma desigual nos vários órgãos e sistemas do corpo e podem também ocorrer a ritmos diferentes nos indivíduos. Dziechciaż e Filip (2014) compilaram uma lista dessas alterações em vários sistemas, tais como o circu-

latório, respiratório, digestivo, locomotor e urogenital. Por exemplo, nos homens, o envelhecimento está frequentemente associado a um aumento do tamanho e do peso da próstata, o que pode afetar ainda mais a função urinária. Nas mulheres, as alterações hormonais conduzem à atrofia vaginal, ao afinamento e à secura das paredes vaginais, o que pode causar desconforto e outros sintomas.



De um ponto de vista psicológico e social, Charles e Carstensen (2019) observam no seu trabalho que os idosos apresentam frequentemente uma melhor regulação emocional, relatando menos oscilações de humor e emoções mais estáveis e positivas. Tendem a concentrar-se em objetivos e experiências emocionalmente significativas, uma mudança apoiada por teorias como a Teoria da Seletividade Socioemocional. Este foco contribui para o chamado “efeito de positividade”, em que os indivíduos mais velhos recordam as experiências positivas de forma mais vívida do que as negativas. Embora os traços de personalidade geralmente permaneçam estáveis, tendências como o neuroticismo diminuem frequentemente, contribuindo para o bem-estar emocional. Socialmente, os idosos mantêm tipicamente redes sociais mais pequenas, mas mais próximas, dando prioridade a relações que oferecem profundidade emocional em detrimento da quantidade. Tendem a evitar conflitos, a responder com mais calma ao stress interpessoal e a valorizar a harmonia social. No entanto, o risco de isolamento social aumenta com a idade devido a limitações físicas ou à perda de pares, o que pode afetar negativamente a saúde. Ainda assim, o envolvimento significativo através do voluntariado ou da prestação de cuidados pode melhorar o bem-estar e até prolongar a longevidade.

Em conjunto, estas mudanças sugerem que o envelhecimento não é apenas um processo de declínio, mas sim de adaptação psicológica, moldado por objetivos em mudança, experiência de vida e pela importância de ligações sociais significativas.

Saber mais sobre o Idadismo

O **preconceito contra a idade**, o **idadismo**, não se resume a incidentes isolados; permeia a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação aos outros com base na idade. Manifesta-se de três formas principais: estereótipos, preconceito e discriminação.

Em primeiro lugar, existem os estereótipos: as ideias simplistas e muitas vezes imprecisas que temos sobre as pessoas devido à sua idade. Por exemplo, muitos assumem que os idosos são frágeis ou que os jovens são descuidados ou irresponsáveis. Estas generalizações amplas moldam a perspetiva através da qual vemos grupos etários inteiros. Depois vêm os sentimentos: as reações emocionais suscitadas por esses estereótipos. Por vezes, sentimos pena das pessoas mais velhas, medo de envelhecer nós próprios ou ressentimento em relação às gerações mais jovens. Estas emoções podem ser poderosas, influenciando a forma como nos relacionamos com os outros. Por fim, estes pensamentos e sentimentos traduzem-se em ações: a discriminação. É quando as pessoas sofrem um tratamento injusto simplesmente devido à sua idade. Quer sejam subtis ou evidentes, estes comportamentos excluem ou colocam em desvantagem certos grupos etários, criando barreiras reais na vida quotidiana.

O idadismo manifesta-se em três níveis principais (DHA, 2021):



Idadismo Institucional

Refere-se às leis, regras, normas sociais, políticas e práticas de instituições que restringem injustamente as oportunidades e colocam sistematicamente em desvantagem os indivíduos devido à sua idade. Isto pode incluir a racionamento dos cuidados de saúde com base na idade, práticas de contratação discriminatórias ou idades de reforma obrigatórias. Tal discriminação por idade pode estar profundamente enraizada e muitas vezes passa despercebida porque as regras e práticas se tornam normalizadas. O seu impacto é frequentemente inferido a partir de resultados díspares entre grupos etários, em vez de uma intenção explícita.



Idadismo Interpessoal

Ocorre durante interações entre dois ou mais indivíduos. Exemplos incluem desrespeitar ou tratar com condescendência adultos mais velhos ou mais jovens, ignorar os seus pontos de vista ou usar a «linguagem dos idosos» – um tom excessivamente complacente e linguagem simplista em relação a indivíduos mais velhos, o que pode infantilizá-los. Também inclui insultar pessoas com base na sua idade, como chamar pessoas mais velhas de “inúteis” ou pessoas mais jovens de “irrefletidas” ou “criminosas”.



Idadismo Autodirigido

Ocorre quando os indivíduos internalizam o idadismo da cultura que os rodeia e voltam esses preconceitos contra si próprios. Isto pode levar os indivíduos a conformarem-se com os estereótipos de idade, o que, por sua vez, reforça o preconceito interpessoal e institucional contra a idade.

Compreender o Idadismo na Europa

Uma vez que os parceiros envolvidos neste projeto provêm de vários países europeus, é especialmente importante explorar como o idadismo afeta as pessoas em todo o continente.

Dados da Organização Mundial de Saúde (Demographic Change and Healthy Ageing, 2021) destacam que o idadismo continua a ser uma questão generalizada na Europa, afetando tanto as populações mais velhas como as mais jovens em vários contextos sociais, incluindo o emprego, os cuidados de saúde e as interações quotidianas.

As conclusões abaixo oferecem uma imagem mais clara de como o idadismo continua a moldar as experiências e atitudes entre as gerações na Europa.

- Na Europa, um em cada três idosos afirma ter sido alvo de preconceito com base na idade.
- Um Inquérito Social Europeu de 2008–2009, realizado em 28 países, revelou que os jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos relataram as taxas mais elevadas de tratamento injusto percebido devido à sua idade (55%). Este grupo, tal como todos os outros grupos etários, referiu ter sofrido mais discriminação com base na idade do que no sexo, raça ou origem étnica.
- No mesmo inquérito, os adultos mais jovens (20-29 anos) receberam classificações mais baixas do que os adultos mais velhos (com mais de 70 anos) em relação a estereótipos positivos, incluindo serem vistos como simpáticos, competentes, respeitosos e com elevados padrões morais.
- Um inquérito europeu de 2015 revelou que 44,2% da população na região europeia tinha atitudes moderadamente ou altamente discriminatórias em relação à idade.
- Local de trabalho: O Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho de 2015 indicou que a discriminação com base na idade entre os trabalhadores atingiu o seu pico aos 20 anos e novamente aos 59 anos. Mais de metade dos europeus inquiridos em 2015 acreditava que ter 55 anos ou mais era uma desvantagem para os candidatos a emprego, em comparação com apenas 16% para os menores de 30 anos.

Impacto do Idadismo na Saúde

Uma revisão sistemática global, que incluiu 422 estudos de 45 países, constatou que o idadismo estava associado a piores resultados em 96% dos domínios de saúde analisados (Chang et al., 2020). As fontes indicam que estas consequências do idadismo na saúde parecem estar a aumentar, potencialmente ligadas a crises financeiras. O impacto é mais significativo no caso do idadismo autoinfligido e é mais provável que afete grupos desfavorecidos e pessoas com níveis de escolaridade mais baixos.

De acordo com o Relatório Global da OMS sobre o idadismo (DHA, 2021), o preconceito contra a idade está associado a uma menor longevidade, a uma recuperação mais lenta de doenças ou incapacidades e a uma maior probabilidade de adotar comportamentos de risco para a saúde. A discriminação com base na idade também pode levar a tratamentos médicos inadequados e à falta de acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva adequados, afetando particularmente as mulheres mais velhas. A nível mental, o idadismo contribui para taxas mais elevadas de depressão, ansiedade e declínio cognitivo, especialmente quando os indivíduos mais velhos interiorizam estereótipos negativos. A nível social, o preconceito contra a idade prejudica a qualidade de vida ao fomentar o isolamento, a solidão e o medo, muitas vezes reforçados por representações negativas nos meios de comunicação social.



“A necessidade de pertença é uma necessidade fundamental e não é exclusiva dos jovens.”
(Participante do Grupo de Discussão da Roménia, março de 2025)

Idadismo e Saúde Sexual

A saúde sexual é um aspeto vital do bem-estar em qualquer idade. No entanto, para muitos idosos, discutir a sexualidade com profissionais de saúde continua a ser um desafio. Crenças

culturais, estigma social e pressupostos discriminatórios em relação à idade rotulam frequentemente o sexo na terceira idade como desnecessário ou inadequado. Como resultado, muitos idosos, especialmente mulheres e indivíduos LGBTQ+, evitam completamente conversas sobre saúde sexual.

Os profissionais de saúde também podem hesitar em iniciar estas discussões, seja por constrangimento, falta de formação ou crenças pessoais de que as pessoas idosas já não são sexualmente ativas. Este desconforto mútuo cria um ciclo de silêncio no qual necessidades de saúde importantes permanecem por resolver. Os pacientes idosos podem sentir-se julgados ou incompreendidos, especialmente se já tiverem recebido respostas desdenhosas ou negativas de profissionais de saúde. Em alguns casos, os pacientes podem estar acompanhados por familiares durante as consultas, o que desincentiva o diálogo aberto sobre temas íntimos. O género, a idade e a experiência percebida do profissional de saúde também podem influenciar a comunicação. Muitos idosos referem sentir-se mais à vontade com profissionais do mesmo género ou de idade semelhante. As mulheres, em particular, sentem-se frequentemente mais à vontade a falar com ginecologistas do que com médicos de clínica geral, especialmente quando discutem preocupações relacionadas com a intimidade ou relações entre pessoas do mesmo sexo.

“Na minha geração, ensinavam às raparigas que não era apropriado falar de sexo [...] a sexualidade dos idosos é, por vezes, difícil de aceitar, mesmo pelos seus próprios filhos, se desejarem reconstruir as suas vidas na velhice.”

(Participante do grupo de discussão da Roménia, março de 2025)



Para os idosos LGBTQ+, as barreiras são ainda maiores. Muitos viveram épocas de criminalização e exclusão social e podem temer a discriminação ou a invisibilidade nos contextos médicos atuais. Lares de idosos e instituições de saúde assumem frequentemente a heterossexualidade e não conseguem criar ambientes inclusivos e acolhedores. Como resultado, os idosos queer podem evitar revelar as suas identidades ou podem nem sequer procurar cuidados de saúde. A estes desafios junta-se a formação limitada que os profissionais de saúde recebem sobre sexualidade e envelhecimento. Muitos profissionais referem sentir-se despreparados para abordar a saúde sexual em idosos, especialmente nas

comunidades LGBTQ+. As mensagens e os materiais de saúde pública raramente se dirigem às populações idosas, deixando-as desinformadas sobre a prevenção de IST, os sintomas do VIH e os recursos disponíveis. Estas conclusões são extraídas de Ezhova et al. (2020); encorajamos os leitores a consultar o artigo completo para uma exploração mais aprofundada do tema.

Conclusões

O envelhecimento é um processo natural e multifacetado que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais. Embora estas mudanças sejam frequentemente inevitáveis e diversas na sua manifestação, a forma como a sociedade lhes responde, desempenha um papel crítico na definição das experiências vividas pelos idosos. O idadismo, através de estereótipos, preconceitos e discriminação, agrava os desafios do envelhecimento, reforçando expectativas negativas, limitando oportunidades e comprometendo os resultados de saúde. A discriminação com base na idade nos cuidados de saúde cria pontos cegos sistémicos que impedem os idosos, especialmente indivíduos LGBTQ+ e mulheres idosas, de receberem cuidados de saúde sexual adequados. Abordar estas barreiras requer uma combinação de formação dos prestadores de cuidados, ambientes inclusivos, melhores práticas de comunicação e educação específica em saúde sexual. Só assim a saúde sexual na terceira idade poderá ser respeitada como uma parte legítima e essencial do envelhecimento saudável. Os esforços de organismos globais, como a Organização Mundial de Saúde e as Nações Unidas, sinalizam um reconhecimento crescente da necessidade de uma mudança sistémica.



A iniciativa “Década do Envelhecimento Saudável” apela a uma resposta coordenada que promova a inclusão, aborde as desigualdades e desafie atitudes sociais profundamente enraizadas. Combater o idadismo requer intervenções a vários níveis: reformar os quadros institucionais, fomentar interações interpessoais respeitosas e reformular as crenças internas sobre o

envelhecimento. A educação, as políticas inclusivas e o envolvimento intergeracional são estratégias fundamentais para dismantelar estruturas discriminatórias em relação à idade e permitir que indivíduos de todas as idades prosperem.

Referências

- Arking, R. (2006).** Biology of Aging: Observations and Principles. Oxford University Press.
- Ayalon, L. (2013).** Perceived Age, Gender, and Racial/Ethnic Discrimination in Europe: Results from the European Social Survey. *Educational Gerontology*, 40(7), 499–517. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.845490>
- Chang, E., Kanno, S., Levy, S., Wang, S., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020).** Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(1), e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2009).** Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Demographic Change and Healthy Ageing (DHA). (2021, March 18).** Global report on ageism. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
- Dziechciaż, M., & Filip, R. (2014).** Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(4), 835–838. <https://doi.org/10.5604/12321966.1129943>
- Ezhova, I., Savidge, L., Bonnett, C., Cassidy, J., Okwuokei, A., & Dickinson, T. (2020).** Barriers to older adults seeking sexual health advice and treatment: A scoping re-view. *International Journal of Nursing Studies*, 107, 103566. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103566>
- Hayflick, L. (2007).** Biological aging is no longer an unsolved problem. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1100(1), 1–13. <https://doi.org/10.1196/annals.1395.001>
- McHugh, D., & Gil, J. (2017).** Senescence and aging: Causes, consequences, and therapeutic avenues. *The Journal of Cell Biology*, 217(1), 65–77. <https://doi.org/10.1083/jcb.201708092>
- Silva, L. R. F. (2008).** Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História Ciências Saúde-Manguinhos*, 15(1), 155–168. <https://doi.org/10.1590/s0104-59702008000100009>
- World Health Organization: WHO. (2024).** Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

ORIENTAÇÕES SEXUAIS, GÊNEROS E DIVERSIDADES NA TERCEIRA IDADE

CAPÍTULO 2

AUTOR: LE GIROFARD (CURT MORGANE)



«Não são as nossas diferenças que nos dividem. É a nossa incapacidade de reconhecer, aceitar e celebrar essas diferenças.»

(Audre Lorde)

Resultados de Aprendizagem

No final deste capítulo, os leitores serão capazes de:

Adquirir conceitos-chave relacionados com a sexualidade, o género e a diversidade na terceira idade.

Adquirir uma maior compreensão dos desafios específicos enfrentados pelos idosos LGBTQIAP+ e por outros idosos marginalizados.

Identificar formas inclusivas de abordar estes temas em contextos intergeracionais e profissionais.



Introdução

A sexualidade e a intimidade na terceira idade continuam a ser temas tabu, frequentemente silenciados por estereótipos teimosos e pelo desconforto cultural. No entanto, como salientam estudos recentes (Thomas & Hazif-Thomas, 2021; Les Petits Frères des Pauvres, 2022), o desejo, o afeto e a ligação emocional não desaparecem com a idade. Eles evoluem, moldados por alterações fisiológicas e ambientes sociais, mas continuam a ser vitais para o bem-estar. Os nossos grupos de discussão revelaram experiências diversas. Alguns idosos LGBTQIAP+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgéneros, Queer ou em Questionamento, Intersexuais, Assexuais, Arromânticos, Agénero, Pansexuais) carregam as cicatrizes de uma época em que as suas identidades eram criminalizadas e da homofobia que eles próprios interiorizaram:

«Vivi com o meu “amigo” durante décadas. Todos sabiam, mas nunca demos as mãos. Agora as pessoas fazem-no abertamente, e isso deixa-me desconfortável.» (Participante do Grupo de Discussão Francês)

Outros, que se assumiram mais tarde na vida, lamentam a falta de espaços offline para se relacionarem. Estas histórias revelam tensões intergeracionais dentro da comunidade queer, onde a homofobia internalizada coexiste com uma busca por visibilidade e pertença.

Abordar a sexualidade na terceira idade, particularmente fora dos quadros heteronormativos, requer desafiar clichés. Para muitos, trata-se menos de desempenho sexual do que de intimidade partilhada, ternura e afirmação de identidade. A sexualidade na terceira idade pode ser não penetrativa, moldada por limitações de saúde, mudanças emocionais ou experiências vividas. Mas isto não é exclusivo dos indivíduos LGBTQIAP+. Visões sociais mais amplas também dessexualizam as pessoas idosas, independentemente da orientação ou do género. O mito do envelhecimento assexual contribui para o isolamento, a invisibilidade e até mesmo a negligência médica. A sexualidade faz parte da dignidade, de ser visto como uma pessoa completa.



Definições-Chave

Géneros e Orientações

Género

Papéis, comportamentos e normas socialmente construídos associados a ser homem, mulher ou não binário. Ao contrário do sexo biológico, o género é fluido e moldado por expectativas culturais.

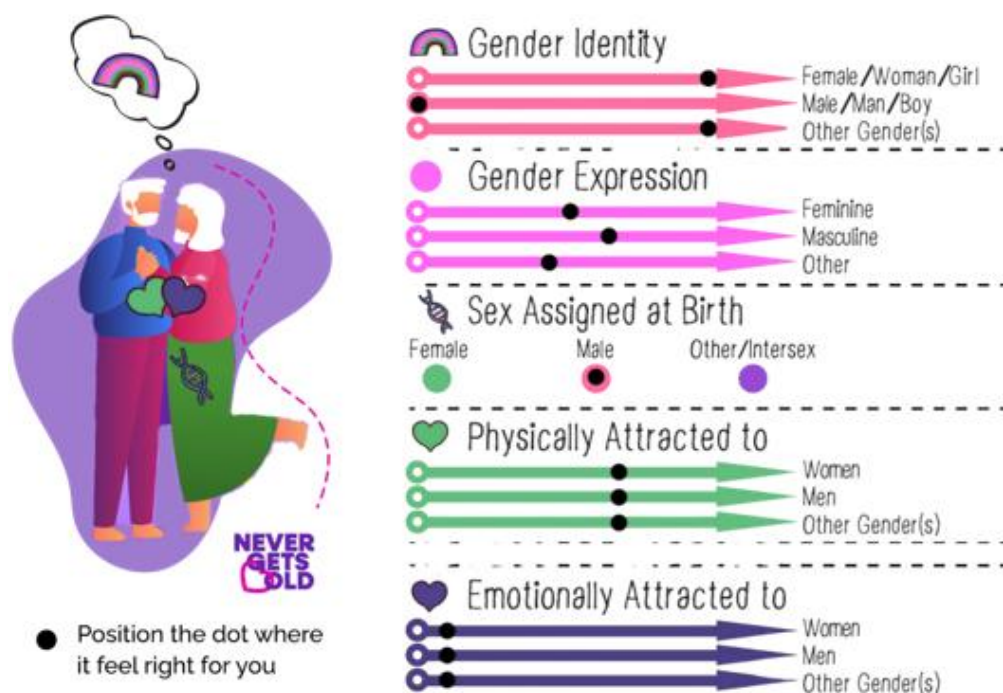
Sexo (Biológico)

Atribuído à nascença com base na anatomia e nos cromossomas. Tradicionalmente binário (masculino/feminino), mas também inclui variações intersexuais que não se enquadram nas normas médicas.

Identidade de Género

O sentimento profundo de ser homem, mulher, ambos, nenhum dos dois ou algo mais no espectro.

- **Cisgénero:** a identidade de género corresponde ao sexo atribuído
- **Transgénero:** a identidade de género difere do sexo atribuído



Expressão de Género

Apresentação exterior do género através do vestuário, comportamento ou voz — independentemente da identidade.

Orientação sexual/romântica

Atração (emocional, romântica, sexual) por outras pessoas. Exemplos incluem:

- **Heterossexual:** atração pelo outro género
- **Homossexual** (gay, lésbica): atração pelo mesmo género
- **Bissexual/Pansexual:** Atração por mais do que um género
- **Assexual:** Pouca ou nenhuma atração sexual (pode ainda sentir atração romântica)

Diversidade e Interseccionalidade

Interseccionalidade



A interseccionalidade é um quadro teórico para compreender como os aspetos das identidades sociais e políticas de uma pessoa (por exemplo, género, raça, classe, sexualidade, capacidade, aparência física, altura, etc.) se combinam para criar formas únicas de discriminação e privilégio.

O termo foi cunhado pela professora Kimberlé Williams Crenshaw, uma das principais estudiosas da teoria crítica da raça, no seu artigo seminal de 1989, «Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics».

Exemplo:

Uma mulher negra, lésbica e idosa pode enfrentar:

- **Idadismo:** Estereótipos sobre a assexualidade no envelhecimento
- **Sexismo:** invisibilidade das mulheres mais velhas
- **Homofobia:** Marginalização em contextos de cuidados
- **Racismo:** Disparidades no acesso aos cuidados de saúde ou à habitação

Minorias sexuais e de género (LGBTQIAP+)

Inclui lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros, queer ou em questionamento, intersexuais, assexuais, aromânticos, agénero e pansexuais. O «+» adicional representa todas as outras identidades não abrangidas pela sigla curta

Queer

Um termo genérico para identidades não normativas, reapropriado pelas gerações mais jovens. Algumas pessoas mais velhas podem ainda considerá-lo pejorativo.

Desafios Específicos na Terceira Idade

Legado Jurídico e Cultural

Contextos Históricos Desiguais

A cronologia dos direitos LGBTQIAP+ difere de região para região, afetando a forma como os idosos viveram e envelheceram.

País	Despenalização da homossexualidade	Casamento entre pessoas do mesmo sexo	Adoção/Reprodução Humana Assistida.	Impacto nos idosos
França	1982	2013	Adoção: 2013 Tecnologias de reprodução assistida: 2021 (para casais de lésbicas)	Idosas que passaram por criminalização e, posteriormente, por um reconhecimento tardio. A ART é inacessível para muitas mulheres lésbicas mais velhas.
Alemanha	1969 (RFA) 1988 (RDA)	2017	Adoção: 2017 ART: restritiva (reembolsada apenas para casais heterossexuais)	Experiência dupla Leste/Oeste. Gerações marcadas pelo parágrafo 175 (criminalização nazi, posteriormente mantida na RFA até 1994).
Portugal	1983	2010	Adoção: 2016 ART: 2016 (acesso alargado)	Avanços recentes, mas a ditadura de Salazar ainda tem impacto nos idosos que a viveram (a homossexualidade foi criminalizada até 1982).
Roménia	2001	Proibido	Proibido	Estigmatização persistente. Idosos confrontados com a falta de reconhecimento legal e forte rejeição social.
Chipre	1998	Sem reconhecimento oficial	Proibido	Contexto ortodoxo conservador. Os idosos são frequentemente forçados ao silêncio.

- **França/Alemanha:** Apesar dos progressos, muitas pessoas LGBTQIAP+ cresceram em contextos de criminalização, o que levou à vergonha ou à ocultação, especialmente em lares de idosos.
- **Europa Oriental:** Negação persistente de direitos e apoio social. Na Roménia, 65% dos homens idosos homossexuais vivem sozinhos e sem família.

Normas Internalizadas e Estigma ao Longo da Vida



A. Tabu e Repressão

As pessoas LGBTQIAP+ idosas muitas vezes internalizaram o estigma.

- **“Voltar para o armário”:** 40% escondem a sua identidade em lares de idosos devido ao medo da discriminação (Grey Pride, 2023).
- **Sexismo de género:** As mulheres lésbicas idosas enfrentam uma tripla invisibilidade (idadismo + sexismo + homofobia), especialmente nos cuidados de saúde.

B. Racismo e Antissemitismo

A interseção entre idade, raça e identidades queer cria experiências específicas:

- Antiga segregação racial.
- Falta de representação nos meios de comunicação social.
- Estereótipos como «lésbicas masculinas» ou a hipersexualização das mulheres negras.



C. Acesso aos Cuidados de Saúde

- 72% dos médicos nunca perguntam aos pacientes idosos sobre a sua orientação sexual (Flesia et al., 2023).
- Os idosos que vivem com VIH enfrentam um estigma multifacetado: cerca de 30% dos diagnósticos de VIH em França dizem respeito a pessoas com mais de 50 anos.
- Os idosos trans enfrentam descontinuidades médicas, como a terapia hormonal ser ignorada após os 70 anos.

Isolamento: Uma Preocupação Estrutural

O isolamento é uma questão comum entre todos os idosos, mas para as pessoas LGBTQIAP+, especialmente aquelas sem filhos ou famílias que as apoiem, pode ser intensificado pelo medo, pelo estigma ou pela exclusão dos espaços comunitários.

Fatores de isolamento	Dados-chave
Separação dos familiares	90% dos idosos LGBTQIAP+ não têm filhos (INSEE, 2023).
Falta de instalações inclusivas	Apenas 12% dos lares de idosos em França dão formação ao seu pessoal sobre questões LGBTQIAP+ (Grey Pride, 2024).
Insegurança económica	40% dos idosos queer têm pensões inferiores a 1000€ por mês (devido a carreiras que foram interrompidas por discriminação).

Abordagem IDS: Inclusiva e Sistémica

Linguagem inclusiva



Evite:

- “Na sua idade, isso não é apropriado” → Idadismo
- Usar por defeito “Senhor/Senhora” → Binarismo de género
- “Não tem filhos?” → Heteronormatividade



Use:

- Termos neutros como “pessoa mais velha” em vez de “senhor/senhora idoso/a”
- Pergunte: “Que pronomes usa?”
- Use frases inclusivas: “Tem amigos próximos ou família escolhida?”.

Exemplo IDS:

Substitua “Marido/Esposa” nos formulários por “Parceiro”, inclua opções para identidades não binárias.

Ferramentas para Instituições

A. Formação de Pessoal/Técnicos

Módulos obrigatórios sobre:



- Saúde sexual e envelhecimento
- Necessidades dos idosos trans (e.g., continuidade hormonal)
- Interseccionalidade (e.g., apoio a uma mulher lésbica racializada)
- História LGBTQIAP+ (e.g., crise da SIDA, criminalização)

Ferramenta: Kit de formação Grey Pride — inclui cenários da vida real.

B. Espaços Físicos Inclusivos



- Quartos duplos para casais do mesmo sexo
- Símbolos LGBTQIAP+ em áreas comuns
- Grupos de apoio temáticos: «VIH e envelhecimento», «Assumir-se depois dos 60»
- Exemplo: *A Maison de la Diversité* (Lyon) oferece quartos privados e áreas comuns para a vida em comunidade

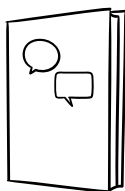
C. Atividades Intergeracionais



- Oficinas de memória queer: Testemunhos de idosos partilhados com jovens
- Debates sobre filmes (por exemplo, *Pour la Vie*)
- “Arquivos vivos”: projetos artísticos que recolhem histórias de idosos

Método IDS: Co-criar programas *com* idosos → promove o empoderamento e a autonomia

D. Políticas Institucionais



- **Selo «Bienvenue»** (Grey Pride):
 - Critérios: pessoal com formação, carta antidiscriminação, espaços neutros em termos de género
 - Auditorias anuais com organizações LGBTQIAP+
- **Protocolos de VIH**
 - Sensibilização para a «Síndrome de Lázaro» (sobreviventes de longa duração da SIDA com TEPT)
 - Parcerias com médicos especialistas em VIH

Dados-chave: Nas instalações com o selo «Bienvenue», 30% mais residentes revelam a sua identidade LGBTQIAP+ (Grey Pride, 2024)

Recursos-chave

Material recomendado para mais informações.



Associações:

- *Grey Pride*: Manual “Acolhendo Idosos LGBTQIAP+”
- *Les Audacieuses*: Grupos de apoio para mulheres lésbicas idosas



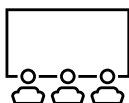
Livros:

- *Aging While Queer* (Double Hélice Editions, 2023)



Sites:

- *SOS Homophobia*: Fichas práticas sobre os direitos dos idosos



Filmes:

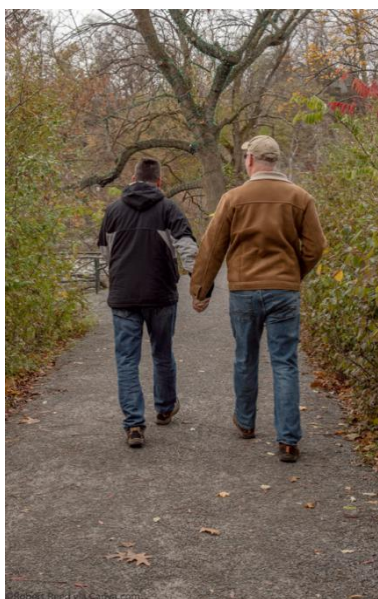
- *Se eu morrer, será com alegria (If I Die, It Will Be With Joy)*, de Alexis Taillant (2024, documentário)



©Roberta S. A. Via Canva.com

Conclusão

O envelhecimento não é um capítulo que se encerra, mas sim uma continuação da identidade, da experiência e da expressão. No entanto, durante demasiado tempo, a interseção entre envelhecimento, sexualidade, género e diversidade foi ignorada — envolta em silêncio, este-reótipos e negligência institucional. Este guia desafia o mito persistente de que as pessoas mais velhas, especialmente as das comunidades LGBTQIAP+, deixam de ser seres sexuais, emocionais ou complexos. Insiste que a dignidade no envelhecimento inclui o direito de ser visto, ouvido e afirmado em todas as identidades de cada um.



Explorámos as realidades matizadas enfrentadas pelos idosos LGBTQIAP+: o legado da criminalização e da vergonha, o medo de voltar para o armário em lares de idosos, a invisibilidade dos corpos e desejos mais velhos e os efeitos agravados do racismo,

capacitismo e da pobreza. Estas não são questões isoladas, são sistémicas e exigem responsabilidade coletiva.

Uma abordagem inclusiva não se resume a melhores políticas; trata-se de mudar mentalidades. Exige que profissionais, famílias e instituições vão além da tolerância e caminhem para uma afirmação genuína. Isto significa redesenhar espaços de vida, adaptar práticas de cuidados, formar o pessoal e

construir pontes intergeracionais enraizadas na empatia e no respeito. Significa questionar os nossos pressupostos sobre idade, género e intimidade e ouvir, ouvir verdadeiramente, as vozes daqueles que viveram o silêncio, o estigma e a sobrevivência. Colocar os idosos LGBTQIAP+ no centro é também recuperar a memória. Eles carregam histórias de resistência, de amor vivido na clandestinidade, de comunidades construídas do zero, de luto e alegria entrelaçados. Ao honrar estas vidas, não só reparamos o passado, como moldamos um futuro onde ninguém envelhece com vergonha ou isolamento.

Imaginemos um mundo onde envelhecer significa tornar-se mais visível, e não menos. Onde os contextos de cuidados celebram todo o tipo de histórias de vida. Onde todas as pessoas, independentemente da idade, são livres para dar as mãos, partilhar amor e expressar quem são: abertamente, com segurança, com orgulho. Essa é a promessa de uma abordagem IDS. E é responsabilidade de todos nós cumpri-la.



Referências

Livros e Relatórios

Grey Pride Association. (s. d.). Autrement vieillir AssoConnect.

<https://www.greypride.fr/page/3239802-livre-autrement-vieillir>.

Grey Pride. (2023). Guide “Welcoming LGBTQIAP+ seniors”.

<https://www.greypride.fr/page/1274292-nos-preconisations>

Les Petits Frères des Pauvres. (2022). *Report on intimacy and emotional life of elderly people.* <https://www.petitsfreres.asso.fr>

Thomas, P., & Hazif-Thomas, C. (2021). *Sexuality and aging: Clinical and societal challenges.* Elsevier Masson.

Artigos Científicos

Crenshaw, Kimberle (1989) "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics," University of Chicago Legal Forum: Vol. 1989, Article 8.

Flesia, L., Monaro, M., Jannini, E. A. & Limoncin, E. (2023). “I’m Too Old for That”: The Role of Ageism and Sexual Dysfunctional Beliefs in Sexual Health in a Sample of Heterosexual and LGB Older Adults: A Pilot Study. *Healthcare*, 11(4), 459. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040459>

Public Health France. (2024). HIV screening and management among seniors: Epidemiological data. <https://www.santepubliquefrance.fr>

Recursos Organizacionais e Kits de erramentas

Les Audacieuses. (2023). Guide to discussion groups for elderly lesbians. <https://audacieusement.org/formation/>

SOS Homophobia. (2024). Factsheets on LGBTQIAP+ seniors’ rights. https://resource.sos-homophobie.org/Rapports_annuels/rapport_LGBTIphobies_2025.pdf

Documentos Políticos e Legislativos

DILCRAH. (2022). Combating discrimination based on sexual orientation and gender identity among seniors.

French National Authority for Health (HAS). (2023). Guidelines for inclusive care of LGBTQIAP+ elderly

METODOLOGIA DA APRENDIZAGEM INTERGERACIONAL

CAPÍTULO 3

AUTOR: VEREIN NIEDERSÄCHSISCHER BILDUNGSINITIATIVEN E.V. GÖTTINGEN (KARINA HOSSFELD)



“A aprendizagem intergeracional baseia-se no princípio de que diferentes faixas etárias partilham entre si experiências, conhecimentos e perspetivas valiosas. É significativa porque promove o intercâmbio entre diferentes gerações, cria compreensão e empatia e reforça os laços sociais”.

(Franz 2010, p. 28)

Resultados de Aprendizagem

No final deste capítulo, os leitores serão capazes de:

Compreender a aprendizagem intergeracional, incluindo os seus objetivos de partilha de conhecimentos, experiências e perspetivas entre gerações, com vista a promover a aprendizagem mútua e a coesão social.

Reconhecer fatores-chave para o sucesso do diálogo, tais como a sensibilidade às diferenças, a comunicação eficaz, o respeito, a escuta ativa e a interação inclusiva.

Apreciar as considerações práticas, incluindo o papel do tempo, do espaço e dos ambientes estruturados na promoção de um intercâmbio significativo e na redução das barreiras entre gerações.



©pixelshot via Canva.com

Introdução

O tema «Gerações em Diálogo» faz parte da educação de adultos desde a década de 1990 e descreve uma abordagem educativa em que pessoas de diferentes gerações participam numa troca para aprenderem umas com as outras e crescerem juntas. Em diferentes formatos educativos, tais como cursos, projetos-modelo, ofertas intergeracionais para famílias ou voluntariado intergeracional, pessoas de diferentes gerações aprendem umas com as outras, umas das outras e sobre as outras. Tendo em conta a nossa evolução demográfica, a globalização e a diversidade na sociedade, na vida profissional e privada, os formatos educativos intergeracionais, que incluem aspetos de diversos modos de vida, estão a tornar-se cada vez mais importantes. Os desenvolvimentos sociais levantam a questão de como as gerações pretendem conviver no futuro. É necessária uma nova consciência para estimular as interações intergeracionais, a fim de reforçar a coesão, quebrar preconceitos e promover a compreensão mútua nestes tempos de mudança social. Em contextos de aprendizagem estruturados, a troca de experiências, conhecimentos e sabedoria entre jovens e idosos pode ser estimulada, criando-se processos de aprendizagem valiosos que promovem tanto o desenvolvimento individual como a coesão social. A aprendizagem intergeracional é, portanto, um alicerce importante para uma sociedade inclusiva e solidária, na qual todas as gerações podem beneficiar umas das outras.

Então, o que significa exatamente a aprendizagem intergeracional? Que aspetos desempenham um papel e que significado tem ela, em particular, para os formadores de adultos de hoje?



A terminologia, o contexto teórico e o significado atual são descritos no cap. 2. Para que a aprendizagem intergeracional alcance os efeitos descritos, é necessário que sejam cumpridos determinados pré-requisitos. O capítulo 3 aborda, por isso, os pré-requisitos básicos para uma comunicação intergeracional bem-sucedida e isenta de preconceitos, que são implementados nos princípios básicos da aprendizagem intergeracional (Capítulo 4). Se este processo for bem-sucedido, a aprendizagem intergeracional oferece oportunidades e desafios valiosos; ambos são explicados no Capítulo 5. São apresentados alguns exemplos práticos no capítulo 6 e uma conclusão e perspetivas completam o trabalho.

A Importância de uma Abordagem Intergeracional Sensível às Diferenças

A aprendizagem intergeracional refere-se, em primeiro lugar, à aprendizagem entre as gerações. Para um trabalho pedagógico específico para cada grupo-alvo, faz sentido analisar mais de perto o que entendemos por «geração» em cada caso.

Definição e Esclarecimento

Wiedemann (2024, p. 2 e seguintes) distingue três termos das ciências sociais:

1. **A geração genealógica** (baseada no grau de parentesco),
2. **O conceito histórico-político de geração** (pessoas de coortes de nascimento muito próximas partilham experiências, atitudes e valores)
3. **O conceito pedagógico de gerações** (as gerações são entendidas como relações de aprendizagem com a distribuição de papéis de professor ou aluno, dependendo do conhecimento e da experiência).



No que diz respeito à aprendizagem intergeracional, utiliza-se geralmente o conceito histórico-político de gerações, “porque enfatiza a particularidade de cada geração no contexto das suas experiências e valores – em vez de apenas a idade biológica” (Schmidt-Hertha, 2014a, p. 75f, citado por Wiedemann 2014, p. 3).

No contexto do esclarecimento da discriminação, das atribuições sociais e dos estereótipos no diálogo intergeracional, faz sentido utilizar este conceito de geração como base, porque os valores, as experiências de vida e as estratégias para lidar com os estereótipos são transmitidos e aprendidos no âmbito da sucessão histórico-política das gerações. Para permitir um diálogo aberto e construtivo, é necessário um elevado grau de sensibilidade às diferenças, ou seja, a capacidade de perceber, respeitar e reagir adequadamente às diferenças entre pessoas, situações ou perspetivas. Trata-se de ser sensível à diversidade e singularidade dos outros sem criar preconceitos ou suposições. Assim, um diálogo aberto e a compreensão de diferentes perspetivas serão bem-sucedidos. Aqui está uma declaração de um participante da entrevista do grupo de discussão do projeto Never Gets Old, em março de 2025:

“... e, de alguma forma, consigo conhecer a outra perspetiva, é assim que um jovem vê as coisas, é assim que uma pessoa mais velha vê as coisas, ..., isso é extremamente importante.»
(Participante do Grupo de Discussão da Alemanha)

Fundamentos Teóricos

A aprendizagem intergeracional baseia-se nos princípios e teorias da educação de adultos, e o intercâmbio intergeracional é explicitamente definido como um processo de aprendizagem. O foco está na questão de como o conhecimento é transmitido e como as gerações seguintes adquirem esse conhecimento e, assim, o transformam (Franz 2010, p. 28).

A compreensão teórica básica da aprendizagem intergeracional inclui os seguintes aspetos:



Aprender em conjunto

Nas abordagens que envolvem a aprendizagem conjunta entre as gerações, o foco está no desenvolvimento conjunto de um tema. O objetivo é promover *processos conjuntos de aprendizagem intergeracional*. Os participantes de diferentes gerações trabalham em conjunto e “não existe, portanto, qualquer vantagem em termos de conhecimento ou experiência por parte de uma geração, o conhecimento especializado encontra-se fora do grupo” (Franz 2010, p. 33).



Interação social

No processo de aprender uns com os outros e uns dos outros, o foco está na interação social, na comunicação e na aprendizagem mútua, o que reforça a coesão social.



Aprendizagem ao longo da vida

O processo orientado pedagogicamente promove a aprendizagem ao longo da vida, iniciando a troca de experiências entre gerações mais velhas e mais jovens e utilizando-a para processos sociais ou pessoais adicionais. Os jovens beneficiam da experiência prática ao longo da vida das pessoas mais velhas; ao mesmo tempo, as pessoas mais velhas podem conhecer a vida dos mais jovens (cf. Associação Estatal de Agências de Voluntariado da Baviera – lagfa, 2016, p. 5).



Orientação para os recursos e capacitação

A aprendizagem é enriquecida pelas diversas experiências e conhecimentos das gerações. As pessoas mais velhas trazem frequentemente uma valiosa experiência de vida, enquanto as mais jovens trazem novas perspetivas. Através da aprendizagem intergeracional, a compreensão entre as gerações pode assim ser promovida e significativamente melhorada (Iagfa 2016, p. 5). Promove também a autoconfiança e a autoeficácia (empoderamento) de todos os envolvidos, através da participação ativa no processo de aprendizagem.

Requisitos Básicos para um Evento Intergeracional Bem-Sucedido

Para a maioria das pessoas, a aprendizagem conjunta descrita em grupos multigeracionais não é, normalmente, uma experiência do dia-a-dia, mas sim algo novo e possivelmente associado a diferentes expectativas e, talvez, receios.

“Agora a questão é como fazê-lo com o tato necessário, não basta convidar e dizer “vamos falar de sexo”, isso é, claro, um pouco simplista”. (Participante do Grupo de Discussão da Alemanha)

Para poder acompanhar processos de aprendizagem com diferentes gerações e, por vezes, temas muito pessoais ou íntimos, como no projeto Never Gets Old, e para poder explorar o potencial que aí reside, é importante uma preparação e um planeamento minuciosos, que, para além de todas as considerações metodológicas preliminares, tenham em conta dois aspetos fundamentais:



- 1. Qual é o significado do tempo e do espaço na conceção de processos educativos em que várias gerações trabalham num mesmo local e sobre um tema comum?***
- 2. Que competências comunicativas os profissionais da educação precisam para poderem trabalhar com esses grupos?***

O fator tempo nos Processos de Aprendizagem Intergeracional

Basicamente, os processos de aprendizagem, independentemente de se tratarem de cursos de formação de longa duração ou de eventos pontuais de um dia, decorrem sempre na dimensão do tempo. O tempo é percebido de forma muito diferente e avaliado subjetivamente. Em grupos multigeracionais, a avaliação subjetiva do tempo é geralmente mais notória e tem mais peso: “Alguns são mais rigorosos quanto à pontualidade do que outros, alguns comunicam através de canais rápidos na Internet – outros preferem as chamadas telefônicas. Alguns esperam uma resposta imediata, outros encontram uma resposta rapidamente no espaço de uma semana. Alguns gostam de aproveitar o tempo livre durante o dia, em que não há restrições de tempo devido a trabalho remunerado, escola, universidade, formação ou crianças pequenas em casa, enquanto outros só têm realmente tempo livre disponível à noite. Alguns precisam de intervalos mais longos ou mais cedo do que os outros” (Antz 2009, p. 22f). Estas diferenças devem ser tidas em conta no planeamento, preparação e implementação de eventos intergeracionais, para se ponderarem questões sobre a hora do dia e a duração adequadas em relação à capacidade de recepção dos participantes. Basicamente, os processos de aprendizagem levam sempre tempo; com grupos intergeracionais, talvez por vezes um pouco mais para estabelecerem um bom contacto e ganharem confiança enquanto grupo intergeracional, para superarem a sensação de serem «diferentes, estranhos», para sentirem e demonstrarem compreensão (cf. loc. cit., p. 22f).



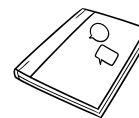
O Espaço como Fator nos Processos de Aprendizagem Intergeracional

Os espaços e a sua atmosfera influenciam o bem-estar das pessoas e, consequentemente, também a sua vontade de aprender. Tendo em conta esta inter-relação, é importante conceber, preparar ou selecionar o espaço circundante e os elementos de forma a promover a aprendizagem. Por exemplo, a concentração, a criatividade e a familiaridade podem requerer ambientes diferentes.



Em contextos de aprendizagem clássicos (escolas, seminários), as salas são frequentemente concebidas de forma formal e orientadas para o ensino. Nos processos de aprendizagem intergeracional, é mais importante criar um espaço que promova a união, a abertura, a igualdade e o respeito, criando assim uma atmosfera em que todas as gerações se sintam iguais e possam participar ativamente. Este aspeto deve ser tido em conta na preparação de eventos intergeracionais.

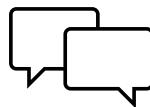
Orientações para o Design de Interiores



- **Participação no design de interiores:** Os participantes são convidados a participar no design. Isto cria um sentimento de pertença e garante que o espaço satisfaz as necessidades de todos. Objetos pessoais, fotografias ou decorações que reflitam a diversidade das gerações podem criar uma atmosfera acolhedora.
- **Dinâmica de grupo e disposição dos lugares:** A disposição dos lugares que permita uma configuração aberta (em círculo ou em forma de U) promove o diálogo e a visibilidade mútua. Evitar hierarquias: Os lugares não devem sinalizar hierarquias, por exemplo, através de cadeiras ou posições diferentes.
- **Áreas exteriores:** podem ser incluídas, se possível, para tornar o processo de aprendizagem mais descontraído e integrar experiências da natureza.
- **Design temático:** Design da sala de acordo com o tema do processo de aprendizagem (por exemplo, ambiente: materiais naturais, plantas como elementos; História: fotografias antigas ou artefactos).
- **Flexibilidade através de elementos móveis:** mesas, cadeiras e quadros brancos móveis facilitam a adaptação a diferentes atividades, conforme necessário.
- **Utilização ativa do espaço:** integração de atividades para promover a interação: os participantes concebem eles próprios o espaço (por exemplo, estações de brainstorming, quadros de afixação ou recantos criativos).
- **Reflexão e feedback:** Utilização do espaço para reflexão: por exemplo, criação de um canto de feedback ou de um canto para notas pessoais, onde os participantes podem registar as suas impressões.
- **Tecnologia e meios de comunicação:** tecnologias interativas, como quadros inteligentes, tablets ou outros meios interativos, podem facilitar o intercâmbio entre gerações, especialmente se estiverem disponíveis diferentes competências tecnológicas.
- **Zonas sem tecnologia:** faz também sentido criar áreas onde a tecnologia seja desligada para incentivar o intercâmbio cara a cara.
- **Espaço seguro para o intercâmbio e a confidencialidade:** O espaço deve ser concebido de forma a que os participantes se sintam seguros para partilhar experiências pessoais.
- **Materiais de aprendizagem comuns:** por exemplo, cartazes, fichas de trabalho, fichas de reflexão, etc., que permanecem na sala durante todo o evento de aprendizagem. Isto reforça a coesão e torna a sala um local de aprendizagem animado.

- **Atmosfera de respeito:** a escuta ativa e a valorização são essenciais, bem como o acordo sobre regras claras para lidar uns com os outros; por exemplo, de acordo com a interação centrada no tema, que sublinha a responsabilidade individual de cada pessoa (cf. Langmaack et.al. 1998, p. 98)

Moldar a Comunicação e a Interação



Numa sociedade cada vez mais diversificada, é importante conceber processos de aprendizagem de forma a que pessoas de diferentes idades possam aprender juntas e beneficiar umas das outras. Os processos de aprendizagem intergeracionais oferecem a oportunidade de combinar conhecimentos, experiências e perspetivas de diferentes faixas etárias. Para que estes processos sejam bem-sucedidos, a conceção da comunicação e da interação desempenha um papel central.

Devem ser considerados os seguintes aspetos:

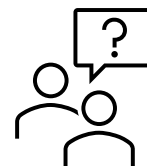
- **Respeito e valorização:** Todos os grupos etários devem tratar-se mutuamente com respeito, o que significa reconhecer as experiências, atitudes e opiniões uns dos outros. O apoio à **valorização da diversidade**, ou seja, o reconhecimento de diferentes experiências e perspetivas, é tarefa da gestão do grupo. O objetivo era incentivar os participantes a partilhar as suas perspetivas e a aprender uns com os outros.
- **Escuta ativa:** Ao repetir o que compreendemos e ao certificarmo-nos de que o compreendemos corretamente, demonstramos atenção e um interesse genuíno pelas contribuições dos outros. Além disso, é possível evitar mal-entendidos.
- **Cultura de discussão equitativa através de regras comuns:** Deve garantir-se que todos os participantes tenham a oportunidade de contribuir sem serem dominados. Para este efeito, faz sentido determinar em conjunto como todos querem interagir uns com os outros (por exemplo, deixar terminar, sem interrupções, linguagem respeitosa). O desenvolvimento conjunto das regras cria uma cultura de discussão positiva
- **Comunicação clara e compreensível:** a linguagem e a expressão devem ser escolhidas de forma a serem compreensíveis para todos. As perguntas são bem-vindas e serão esclarecidas, se necessário. Uma linguagem compreensível para todos também derruba barreiras à participação ativa. Pode ser útil incluir diferentes meios e formatos no processo de aprendizagem, a fim de ter em conta diferentes estilos de aprendizagem e comunicação (tipo de aprendizagem visual, tipo de aprendizagem auditiva, tipo de aprendizagem cinestésica/motora, tipo de aprendizagem comunicativa).

- **Incorporar reflexões regulares:** os participantes devem ter a oportunidade de falar repetidamente sobre as suas experiências e o espírito de união ao longo do processo. Isto promove a consciência de uma comunicação respeitosa.
- **Paciência e tolerância:** ambas devem ser exemplificadas pelo líder do grupo, e o grupo deve também ser encorajado repetidamente a demonstrar compreensão pelos diferentes ritmos de aprendizagem e de comunicação, bem como pelos contextos culturais. As diferenças de ritmo e de expressão fazem parte da vida e encontrar uma forma de lidar com elas faz parte do processo de aprendizagem.
- **Estabelecer uma cultura de feedback:** os participantes são encorajados a dar e a aceitar feedback construtivo para melhorar continuamente a comunicação. As críticas devem ser formuladas de forma amigável e respeitosa para promover uma atmosfera de aprendizagem positiva. Isto inclui afirmações na primeira pessoa (“Fiquei irritado com a tua afirmação porque...”) em vez de mensagens na segunda pessoa (“Mas não podes dizer isso assim!”)
- **Evitar conscientemente os preconceitos:** reconhecer estereótipos e preconceitos e combatê-los ativamente para criar uma atmosfera inclusiva.
- **Abertura e empatia:** O líder do grupo pode ser um modelo a seguir através da escuta ativa, de uma linguagem respeitosa que demonstre compreensão e utilize, por exemplo, elementos da comunicação não violenta (cf. Rosenberg et al. 2006). No processo de aprendizagem, os participantes são repetidamente convidados a envolver-se com as perspetivas dos outros e a desenvolver uma compreensão de diferentes pontos de vista. Este processo pode ser estimulado através da mudança de perspetivas e de perguntas do domínio das perguntas orientadas para a solução.



©SDI Productions via Canva.com

Perguntas Orientadas para a Solução para Promover Competências de Empatia



Pergunta de mudança de perspetiva	Objetivo da pergunta
“O que diria uma pessoa de outra geração na sua situação?”	Incentiva as pessoas a assumirem o ponto de vista de outro grupo etário e a desenvolverem compreensão.
“Se olhasses para a situação da perspetiva de outro membro do grupo, o que pensarias?”	Promove a empatia e a compreensão de diferentes experiências e opiniões.
“Como é que alguém que pensa ou sente de forma completamente diferente veria esta situação?”	Ajuda a quebrar preconceitos e a reconhecer a diversidade de perspetivas.
“Pensa 20 anos à frente: o que é que o teu eu do futuro te aconselharia a fazer ao olhar para esta situação?”	Incentiva-nos a olhar a partir de uma perspetiva futura e mais sábia e a reconhecer soluções.
“Se olhares para a situação do ponto de vista de alguém de fora, o que reparas?”	Permite uma visão distanciada e pode trazer novas perspetivas.
“O que faria uma pessoa que admira nessa situação?”	Isto inspira-nos a refletir sobre modelos positivos e as suas abordagens.

Estas perguntas são úteis para alargar a perspetiva, promover a compreensão e apoiar uma comunicação aberta e respeitosa.

Conclusão

A aprendizagem intergeracional baseia-se no princípio de que diferentes faixas etárias partilham entre si experiências, conhecimentos e perspetivas valiosas. É significativa porque promove o intercâmbio entre diferentes gerações, cria compreensão e empatia e fortalece os laços sociais (Franz 2010, p. 28). É crucial conceber conscientemente a comunicação e a interação nos processos de aprendizagem intergeracional, o que contribui para olhar para diferentes perspetivas de forma não julgadora, quebrando barreiras e possibilitando a aprendizagem conjunta em pé de igualdade.



Através de um bom planeamento, que tenha em conta aspetos organizacionais centrais, como a disposição do espaço e o significado subjetivo do tempo, bem como os requisitos descritos para uma boa comunicação, a aprendizagem intergeracional ajuda a derrubar preconceitos e a transmitir conhecimento e experiência. Isto não só amplia o conhecimento individual, como também reforça a coesão social. Em suma, a aprendizagem intergeracional é uma contribuição valiosa para uma comunidade inclusiva e respeitosa. Isto cria uma troca valiosa que apoia tanto o desenvolvimento individual como o social.

Referências

Antz, E., Tolksdorf, M., Scheunpflug, A., Frieters, N. & Franz, J. (2009). Generationen lernen gemeinsam. Bertelsmann Verlag. <https://doi.org/10.3278/6001987w>

Franz, J. (2009). Intergenerationelles Lernen ermöglichen. Bertelsmann Verlag. <https://doi.org/10.3278/6001629w>

König, K. (2023). Systemische Fragetechniken: Erfolgreich fragen für Führung, Coaching und Problemlösung. Praxisorientierte Anwendung von Fragetechniken für effektive Kommunikation von Führungskräften, Coaches & Beratern.

Langmaack, B. (1994). Themenzentrierte Interaktion: einführende Texte rund ums Dreieck. Beltz.

Langmaack, B. & Braune-Krickau, M. (1989). Wie die Gruppe laufen lernt: Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen : ein praktisches Lehrbuch. Beltz.

Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligen-Agenturen/Freiwilligen-Zentren Bayern e.V. (2016). Generationenübergreifendes Lernen und bürgerschaftliches Engagement: Wie der Zusammenhalt innerhalb der Generationen und in unserer Gesellschaft gestärkt werden kann. Handbuch generationsübergreifendes Lernen. <https://lagfa-bayern.de/downloads/1841-2/download-file/>

Rosenberg, M. B., & Seils, G. (2006). Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder.

Wiedemann, M. (2024). Intergenerationelles Lernen: Alt und Jung lernen gemeinsam (2. überarb. Aufl.). https://www.die-bonn.de/doks/WB_Intergenerationelles-Lernen_2024-01.pdf

ABORDAGEM DO SPEED DATING E PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

CAPÍTULO 4

AUTOR: THE LEARNING EDGE VENTURES (VANESSA SYMEONIDOU)



“O speed dating é um excelente exemplo de como um conceito que começou por ser uma prática social destinada a criar ligações românticas evoluiu para se tornar uma ferramenta poderosa de aprendizagem, colaboração e diálogo.”

(Guia IDS, página 38)

Resultados de Aprendizagem

No final deste capítulo, os leitores serão capazes de:

Compreender a evolução histórica do método do «speed dating» e a sua transformação numa ferramenta educativa.

Reconhecer o potencial deste método para promover o diálogo, a empatia e a ligação intergeracional, especialmente no contexto do género e da sexualidade.

Obter conhecimentos práticos sobre como moderar eficazmente as conversas em eventos de speed dating.

Compreender os princípios fundamentais que garantem o sucesso e a inclusão nas sessões de speed dating.

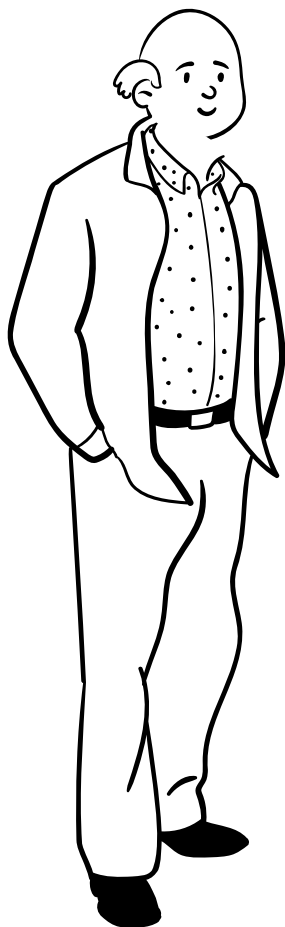


©Cub of Couple via Canva.com

Introdução

Este capítulo oferece uma exploração do método do Speed Dating, aqui encarado como uma ferramenta inovadora para a educação, a interação social e o empoderamento intergeracional. Centrando-se na forma como este método está integrado no projeto Never Gets Old, reúne perspetivas teóricas e práticas para demonstrar como o speed dating pode servir como uma abordagem estruturada e inclusiva para discutir género, identidade, sexualidade e envelhecimento. Com base em pontos-chave do artigo “From Romance to Rocket Science: Speed Dating in Higher Education” (Muurlink & Poyatos Matas, 2011), bem como em aplicações mais recentes em contextos académicos e comunitários, o texto traça a trajetória do método, desde um quebra-gelo social até um modelo significativo de diálogo e colaboração.

Esta secção descreve as principais utilizações temáticas do speed dating na prática educativa, fornece orientações passo a passo para a implementação e destaca princípios-chave que garantem a integridade e a inclusividade do método. O seu objetivo é apoiar a utilização do speed dating nas Sessões de Diálogo Intergeracional (IDS) do projeto, oferecendo aos facilitadores e participantes uma ferramenta prática para a empatia, a reflexão e a conexão genuína.



“O vosso projeto é muito importante para nós porque teremos um melhor tratamento por parte dos profissionais de saúde e, consequentemente, de toda a sociedade. Esta é uma forma dos nossos sentimentos serem ouvidos e de as nossas vidas serem melhoradas”.

Comentário de um participante do grupo de discussão do Chipre

“É bom interagir com pessoas mais velhas, mas quero falar com pessoas mais jovens para ver o que pensam sobre todos os progressos em matéria de género e homossexualidade”.

Comentário de um participante no grupo de discussão em França

Contexto Histórico do Speed Dating

O termo “Speed Dating” surgiu pela primeira vez em 1998, introduzido pelo seu criador, o rabino Yaacov Deyo. Na altura, referia-se estritamente a um conceito romântico (Olav Muur-link & Cristina Poyatos Matas, 2011), mas evoluiu rapidamente, assumindo um novo significado e propósito. Hoje, o speed dating tornou-se uma ferramenta valiosa não só na educação, mas também em áreas como a psicologia e a medicina.

Historicamente, o método foi utilizado pela primeira vez no Pete’s Café, em Beverly Hills, onde o rabino Deyo organizou encontros breves para reunir homens e mulheres judeus, na esperança de encontrar potenciais relações românticas. Pouco tempo depois, o formato estruturado chamou a atenção de instituições de ensino e passou a ser utilizado como estratégia de aprendizagem. O formato central do método, que consiste na rotação de diálogos entre pares, revelou-se eficaz na construção de intercâmbios significativos, tornando-o perfeito para conceitos académicos e de investigação.

Desde 2005, o speed dating tem sido adotado por universidades e centros de investigação para promover a interdisciplinaridade e a colaboração. À medida que continua a expandir-se para contextos mais sociais e educativos, está a abrir novas oportunidades — particularmente para conversas intergeracionais e interseccionais que, de outra forma, talvez não ocorressem.



©fizkes via Canva.com

A Evolução do Speed Dating como Ferramenta Educativa

O speed dating é um excelente exemplo de como um conceito que começou como uma prática social para criar ligações românticas evoluiu para uma ferramenta poderosa de aprendizagem, colaboração e diálogo. De acordo com o artigo «From Romance to Rocket Science: Speed Dating in Higher Education», esta transformação num método educativo pode ser acompanhada através de seis áreas temáticas principais, ou «clusters», onde a abordagem encontrou aplicações significativas e diversificadas.

Promover a Interdisciplinaridade e o Networking

O speed dating é frequentemente utilizado para estimular intercâmbios significativos entre estudantes ou investigadores de diferentes áreas. Ao fazê-lo, incentiva o pensamento interdisciplinar e a integração de conhecimentos entre disciplinas. Rid e Shaw (2005) chegaram mesmo a referir-se a esta abordagem como «speed networking». No âmbito do projeto Never Gets Old, esta mesma ideia é aplicada para colmatar as lacunas geracionais e intelectuais, criando um espaço onde pessoas de diferentes idades e origens se possam reunir e aprofundar a compreensão em torno de questões de sexualidade e género na terceira idade.

O Speed Dating como Quebra-gelo para Investigadores

O speed dating pode ser uma ótima forma de facilitar conversas difíceis, especialmente entre investigadores. Esta abordagem ajuda a quebrar o gelo, tornando mais fácil para as pessoas superarem o constrangimento inicial que muitas vezes acompanha a discussão de temas sensíveis. No contexto do Never Gets Old, onde temas como a sexualidade na terceira idade ou a identidade de género podem parecer des-

Exemplo da vida real da eficácia do método:

Na UC Berkeley, o Centro de Sistemas Nanomecânicos Integrados enfrentava o problema de como fazer com que professores de onze departamentos diferentes trabalhassem em conjunto. Organizaram um evento ao estilo «speed dating», onde pós-doutorandos e estudantes de seis departamentos tiveram conversas rápidas e cronometradas para partilhar ideias. Em apenas duas horas, apresentaram 45 propostas de investigação. (Grossman, 2005).

Exemplo da vida real da eficácia do método:

Na Conferência Marie Curie da Universidade de Manchester, o speed dating foi utilizado como um quebra-gelo estruturado para facilitar ligações informais entre investigadores de diversas origens, e revelou-se eficaz na redução do constrangimento social inicial, incentivando o diálogo espontâneo e criando uma atmosfera descontraída que promoveu um envolvimento mais profundo ao longo do evento.

confortáveis ou desconhecidos, o speed dating dá aos participantes o espaço e a confiança para se abrirem. Cria um ambiente seguro e solidário que incentiva a partilha e ajuda a construir confiança.

Speed Dating para Melhorar a Dinâmica da Sala de Aula para os Slunos

No âmbito do ensino, o método é aplicado para melhorar a dinâmica da sala de aula. Através da alternância contínua de parceiros de conversa, a interação e a participação são reforçadas. Os alunos praticam a argumentação, a escuta e a comunicação, ao mesmo tempo que se cultiva um sentimento de familiaridade e aceitação dentro do grupo. Da mesma forma, no projeto Never Gets Old, o uso deste método ajuda a criar um ambiente de aprendizagem igualitário e inclusivo. Os idosos ganham espaço para se expressarem, enquanto os participantes mais jovens são treinados para ouvir ativamente e respeitar diferentes perspetivas.

Speed Dating para Ligar a Universidade ao Mundo Empresarial

Em muitos casos, o método é utilizado para ligar o meio académico ao mundo empresarial. Estudantes ou investigadores entram em contacto com representantes de empresas para trocar informações, apresentar ideias ou obter informações sobre oportunidades de emprego e estágios. Esta forma interativa de ligação colmata a lacuna entre a teoria e a prática, criando novas perspetivas de colaboração e soluções práticas.

Exemplo da vida real da eficácia do método:

O speed networking tem sido utilizado com eficácia em programas universitários orientados para a carreira, para ajudar os estudantes a estabelecer ligações com a indústria, a praticar competências de networking e a aceder a oportunidades de emprego

Speed Dating para Angariar Financiamento ou Colaboração em Investigação

O método é utilizado estrategicamente para procurar oportunidades de financiamento ou parceiros em projetos de investigação. Em ambientes onde os investigadores são chamados a desenvolver propostas de projetos, a capacidade de apresentar rapidamente ideias e trocar informações permite a ligação entre indivíduos com conhecimentos especializados complementares.

Exemplo real da eficácia do método:

No evento de Speed Dating da Cornell, 85% dos participantes conheceram pelo menos um potencial colaborador. (Holmes, 2009).

Speed Dating para Encontrar Orientadores de Investigação

Todas as seis iterações do speed dating académico são semelhantes ao seu antecessor romântico, não apenas no formato, mas também na motivação: aproximar as pessoas. (Olav Muurlink & Cristina Poyatos Matas, 2011) Outra aplicação particularmente útil é a utilização do método para emparelhar estudantes com potenciais orientadores. Os estudantes de pós-graduação ou doutoramento têm a oportunidade de falar com vários professores num curto

período de tempo e formar uma opinião sobre a sua adequação como mentores. Da mesma forma, os professores ficam a conhecer os interesses e competências dos estudantes, melhorando a qualidade da futura colaboração.

Instruções Práticas para Discussões Speed Dating – O que fazer e o que não fazer



O que fazer

Atividade	Descrição
Selecione cuidadosamente os participantes	Recrute um número par de participantes para manter o formato de pares. Informe os participantes com antecedência sobre a natureza da atividade, os seus objetivos e os tópicos.
Organize a sala de reuniões adequadamente	Reserve um espaço tranquilo, confortável e totalmente acessível, adequado para conversas individuais sucessivas. As cadeiras devem ser dispostas frente a frente em pares, com espaço livre para a rotação dos lugares.
Desempenhe o papel de facilitador	Assegure o bom desenrolar da sessão e apoie os participantes. Apresente os objetivos da atividade, explique o processo e incentive a participação ativa. Acompanhe a dinâmica do grupo e intervenha livremente quando necessário. Adapte os exemplos.
Escolha Tópicos e Perguntas Adequados	Faça perguntas abertas, sem preconceitos. Os participantes podem escolher a partir de uma lista de perguntas ou participar numa conversa livre.
Evite pressupostos heteronormativos e permita que os participantes saltem perguntas	Seja especialmente sensível com pessoas que possam pertencer à comunidade LGBTQ+ (por exemplo, diga «parceiro» em vez de «marido/mulher»). Certifique-se de que recebeu formação sobre linguagem inclusiva
Inclua exercícios de reflexão	No final da sessão, inclua um breve exercício de reflexão. Tal prática melhora a compreensão e promove uma colaboração sustentável após a atividade (Laprise, R., & Thivierge, R. L., 2012).

Recolha feedback de forma eficaz

Utilize questionários anónimos, discussões em pequenos grupos ou entrevistas individuais para recolher feedback. Os participantes avaliam a atividade de forma mais positiva quando lhes é dado espaço para falar e sugerir melhorias. (Tynan, 2022)



O que não fazer

Atividade	Descrição
Não deixe de informar e orientar os participantes	Não deixe os participantes sem orientação ou informação sobre o que se seguirá.
Não ignore a necessidade de adaptação	Certifique-se de que a sessão é inclusiva em todos os aspetos.
Não insista em usar temas rígidos	Deixe margem para flexibilidade. Alguns temas podem ser sensíveis e exigir adaptação.
Não ignore sinais de fadiga ou desinteresse	Observe discretamente e permita um afastamento temporário.
Não faça julgamentos	A experiência deve ser não competitiva, não avaliativa e respeitosa.

O método do speed-dating só pode servir como ferramenta de empoderamento e aprendizagem transformadora quando aplicado com respeito, consistência e cuidado pedagógico.



Princípios-Chave

Um conjunto de princípios fundamentais desempenha um papel significativo na implementação bem-sucedida de uma sessão de speed dating. Embora não tenha sido identificada literatura suficiente e precisa sobre estes princípios, o artigo «From Romance to Rocket Science: Speed Dating in Higher Education» sugere-os através do seu foco na acessibilidade, interdisciplinaridade e no reforço do diálogo. A seguir, apresentamos cinco princípios que identificamos e consideramos fundamentais para serem incluídos durante uma sessão de speed dating:

Igualdade de Participação

Todos os participantes, independentemente da idade, género, experiência ou função, são tratados como parceiros de conversa em pé de igualdade. A voz de todos tem o mesmo valor.

Empatia e Segurança

O ambiente deve incentivar a partilha de experiências sem medo de julgamento. A criação de um espaço seguro depende da confiança, da descrição e da aceitação.

Diversidade e Inclusão

O método deve ser adaptado para refletir a composição dos participantes: idade, orientação sexual, contexto cultural, língua e capacidades físicas.

Intercâmbio Intergeracional

A essência do método reside na troca de experiências e perspetivas entre gerações. Não se trata de uma geração ensinar a outra, mas sim de uma aprendizagem mútua.

Diálogo Transformativo

O objetivo não é simplesmente partilhar informação, mas promover a compreensão. A aprendizagem surge da partilha, não apenas da transmissão. (Muurlink & Poyatos Matas, 2011)

Glossário de Termos-Chave



Diálogo Transformador:

Um processo em que os participantes se envolvem não apenas para partilhar factos, mas para ouvir, questionar pressupostos e vivenciar mudanças pessoais através da conversa (Muurlink & Poyatos Matas, 2011)

Intercâmbio Intergeracional:

Aprendizagem mútua entre indivíduos de diferentes faixas etárias,

Empatia:

A capacidade de compreender e sentir a perspetiva emocional dos outros, mesmo quando se vivem experiências diferentes.

Linguagem Inclusiva:

Linguagem que respeita todas as identidades.

Conclusão

O método Speed Dating, originalmente concebido para encontros interpessoais, evoluiu para uma ferramenta dinâmica e flexível de aprendizagem, conexão social e intercâmbio intergeracional. Olhando para trás, para a forma como se desenvolveu, torna-se claro que o Speed Dating oferece uma forma poderosa de impulsionar a participação e fomentar a comunicação.

O Speed Dating assume um papel social e educativo novo e transformador no âmbito do projeto Never Gets Old. Torna-se uma ferramenta útil para a inclusão, a capacitação e a eliminação de estereótipos de género e idade, com as modificações adequadas e uma abordagem compreensiva das diferenças geracionais, culturais e existentes.

Esta abordagem pode ser uma das formas mais significativas de fazer a ponte entre gerações, histórias de vida e pontos de vista, quando é cuidadosamente levada a cabo e orientada por princípios sólidos. Desta forma, o speed dating é uma mentalidade de aprendizagem e de conexão humana, em vez de ser apenas uma técnica.

Referências

Ackermann, C., Hahne, F., & Rieck, J. (2022). Matching and scheduling of student-company-talks for a university IT-speed dating event. *Operations Research Forum*, 3(3), Article 42.

<https://doi.org/10.1007/s43069-022-00144-w>

Laprise, R., & Thivierge, R. L. (2012). Using speed dating sessions to foster collaboration in continuing interdisciplinary education. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 32(1), 24–30.

Muurlink, O. (2011). From romance to rocket science: Speed dating in higher education. *Higher Education Research & Development*, 30(3), 343–356.

<https://doi.org/10.1080/07294360.2010.539597>

Tynan, E. (2022). Speed dating for ideas generation (Report). Centre for Pedagogical Innovation and Development, Technological University of the Shannon. <https://research.thea.ie/handle/20.500.12065/4137>

GUIA PRÁTICO PARA SESSÕES DE DIÁLOGO INTERGERACIONAL

CAPÍTULO 5

AUTOR: REIE ALTENARBEIT GÖTTINGEN E.V. (SARA STRUBE)



“Não se falava de sexualidade, era algo sujo e, claro, para muitas pessoas da nossa idade e mais velhas, ainda estava enraizado nelas. Por isso, o primeiro passo é realmente o mais difícil. Chegar lá e simplesmente superar este velho paradigma. [...] que aprendemos através de encontros que não é tão mau como pensamos falar sobre sexualidade.”

(Participante do Grupo de Discussão da Alemanha, março de 2025)

Resultados de Aprendizagem

No final deste capítulo, os leitores serão capazes de:

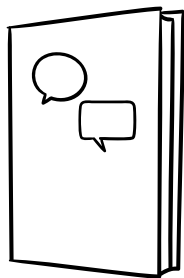
Aprender a planear e organizar eventos intergeracionais, incluindo a definição de objetivos, a escolha de locais acessíveis e horários adequados, e o contacto com diversos grupos-alvo.

Compreender as funções e os métodos de facilitação, incluindo moderação, atividades para quebrar o gelo, sessões de diálogo e adaptação flexível às necessidades dos participantes.

Destacar o papel da diversidade e da inclusão, garantindo que os eventos tenham em conta diferentes idades, origens, capacidades e identidades, de modo a criar um ambiente de aprendizagem seguro, respeitoso e enriquecedor.



Introdução



A secção seguinte combina os fundamentos teóricos dos capítulos 1 e 2 e os princípios metodológicos dos capítulos 3 e 4 num guia de workshop compacto que deverá permitir aos leitores implementar as sessões de diálogo intergeracional de forma fácil e clara. O capítulo 6 apresenta um processo modelo para a avaliação de impacto, desde a preparação e implementação até ao acompanhamento e reflexão.

Planeamento do Evento

Os animadores do workshop devem familiarizar-se com o tema antes dos eventos; os capítulos deste guia constituem uma boa base para tal. Além disso, existem outros aspetos práticos do planeamento, tais como o contacto com os grupos-alvo, que são abordados a seguir.

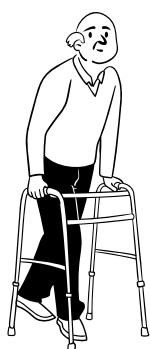
Esclarecer as Expectativas e Personalizar o Evento

Os eventos intergeracionais têm como objetivo permitir que as gerações aprendam umas com as outras: a troca de perspetivas e experiências, o diálogo e o contacto pessoal são, portanto, os objetivos centrais. O evento deve também proporcionar a oportunidade para que coexistam diferentes opiniões. Um efeito de aprendizagem é alcançado quando não há qualquer tentativa de convencer a outra pessoa num debate, mas quando a outra parte consegue compreender como a pessoa chegou à sua opinião através das suas experiências biográficas, sem ter de a partilhar ela própria. Dependendo do contexto e da situação, pode ser apropriado que os animadores do workshop adaptem o processo às suas necessidades e objetivos específicos. As orientações fornecem, assim, um quadro básico que pode ser modificado conforme necessário para melhor se adequar aos participantes. Por exemplo, o conteúdo das perguntas pode ser adaptado para que corresponda ao objetivo definido para as discussões e aos conhecimentos prévios dos participantes. Por exemplo, se uma discussão intergeracional ocorrer num ambiente mais conservador, o tema deve ser introduzido com mais cuidado do que se o evento se realizar numa escola de enfermagem ou num centro queer, onde os participantes já possuem um maior grau de abertura e conhecimento prévio.

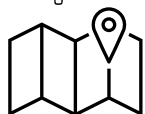


Tenha em conta o contexto do seu evento e as necessidades dos participantes e adapte as perguntas e os métodos em conformidade.

Escolha do Local e da Hora



O local e a hora do evento são de grande importância, uma vez que têm uma influência direta na acessibilidade e na vontade de participar. Para garantir que o maior número possível de pessoas possa participar, recomendamos que se respeitem, na medida do possível, os seguintes pontos-chave:



Local: O local deve ser central e acessível e, idealmente, bem servido por transportes públicos. Devem ser preferidos locais sem barreiras, acessíveis com cadeira de rodas ou andador. Devem estar disponíveis casas de banho sem

barreiras, porque mesmo que um local seja teoricamente acessível para uma pessoa em cadeira de rodas, a falta de instalações sanitárias adequadas torna difícil ou mesmo impossível participar sem stress. A sala deve também ter um design apelativo e oferecer um ambiente tranquilo, no qual as conversas de confiança possam decorrer de forma harmoniosa. É aconselhável disponibilizar pequenos refrescos, tais como bebidas e snacks.



Hora: Ao escolher a hora do evento, devem ser consideradas as possibilidades dos grupos-alvo e deve ser escolhido um horário que seja mais provável que lhes permita participar. As convenções culturais e específicas de cada país devem ser

tidas em conta neste contexto; por exemplo, o grupo-alvo em Portugal tende a participar em eventos durante o horário de trabalho da manhã, para ter tempo para as suas famílias à noite. No contexto alemão, isto tende a ser o contrário; os trabalhadores tendem a participar em eventos à noite, porque muitas vezes não podem fazê-lo durante o horário de trabalho. Uma vez que o guia se destina também a jovens profissionais que podem ainda estar em formação

e passar a primeira metade do dia no seu centro de formação, é uma boa ideia escolher uma data no início da noite, que possa ser combinada com um jantar em conjunto. Ao fim de semana, um evento pode realizar-se à tarde, possivelmente em combinação com café e bolo. Se já houver muitas pessoas interessadas, o horário pode ser determinado em diálogo com os participantes. Os participantes mais velhos são provavelmente, na sua maioria, reformados, mas podem ainda ter outros compromissos ou continuar a trabalhar. No contexto alemão, é, por isso, aconselhável escolher uma data no início da noite ou após consulta específica com os participantes. No entanto, dependendo dos hábitos específicos de cada país, um encontro pela manhã pode também revelar-se mais favorável.

Dicas para o local e a data	
Escolha do local	• Assegure uma boa acessibilidade e ligações aos transportes públicos • Dê preferência a locais sem barreiras que permitam a participação com ajudas como cadeiras de rodas e andadores • Decore a sala de forma atraente e garanta um ambiente tranquilo • Certifique-se de que a temperatura da sala é confortável • Forneça bebidas e snacks
Escolha da data	• Tenha em conta a disponibilidade do seu público-alvo – quando é que é mais provável que tenham tempo livre? • Nos dias úteis, opte por horários no início da noite, caso os funcionários não tenham permissão para participar no evento durante o horário de trabalho. Se tiverem permissão, também são possíveis horários pela manhã • Combine, se possível, com uma refeição em conjunto • Anuncie a data o mais cedo possível, para que os participantes possam ser recrutados com antecedência e possam planear a sua agenda

Contacte os Grupos-Alvo

Pense desde cedo em quem pretende abordar e recolha contactos dos seus grupos-alvo. Pode fazê-lo através de abordagens pessoais e da afixação de avisos, mas também contactando deliberadamente associações e grupos existentes e envolvendo redes locais. Por

exemplo, se já existir um centro para pessoas LGBTQI+, uma escola de enfermagem ou pontos de encontro intergeracionais na sua região, vale a pena contactá-los. No que diz respeito à continuidade do projeto, também é útil entrar em contacto, numa fase inicial, com grupos relevantes que tenham interesse nos objetivos do projeto e que possam continuar a utilizar os materiais de forma independente posteriormente.



Recorra também a várias formas de divulgar o seu pedido; embora cada vez mais idosos utilizem redes sociais como o Instagram, a maioria dos utilizadores dessas plataformas pertence à geração mais jovem. Por exemplo, imprima o seu pedido num folheto, contacte pessoalmente grupos e organizações ou publique um anúncio no jornal. Tente também incluir perspetivas e grupos de pessoas diversificados, como pessoas com diferentes níveis de escolaridade, porque a diversidade de perspetivas enriquece o material do nosso projeto e contribui para uma visão global abrangente, apelando a um grupo alargado na sua realidade de vida. Adapte a sua explicação do evento ao grupo-alvo específico, para que possa ser compreendida igualmente bem por pessoas com diferentes níveis de conhecimento prévio. Se possível, esteja ciente de que algumas pessoas mais velhas podem não utilizar um endereço de e-mail. Ofereça a estas pessoas a oportunidade de obterem informações por telefone ou correio. Para este efeito, pode ser útil criar uma lista de contactos numa fase inicial para manter uma visão geral.

Dicas para Encontrar Participantes

Defina os seus grupos-alvo e contacte-os de forma adequada. Utilize formas de contacto adequadas.

Utilize a sua rede local para chegar ao seu grupo-alvo, por exemplo, contactando uma escola de enfermagem, um centro para idosos, um centro de educação ou uma associação LGBTQIQA+. Este conjunto de partes interessadas será útil mais tarde, quando estiver a consolidar os resultados do projeto.

Tenha em conta a diversidade nos seus pedidos de contacto. O projeto beneficia quando pessoas de diferentes origens se encontram.

Mantenha uma lista de contactos para ter uma visão geral e poder enviar rapidamente às pessoas interessadas informações sobre o evento ou projeto.

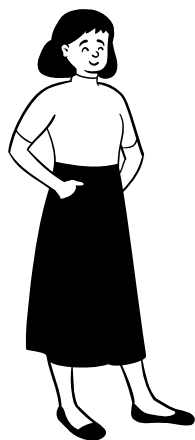
Determine a Moderação e Atribua Funções



Uma boa moderação é importante para o sucesso de um evento. Antes da realização das sessões de IDS, são atribuídas funções de moderação fixas para a estruturação do evento. A moderação pode ser realizada por uma ou mais pessoas. É importante distribuir as tarefas com antecedência para que não haja confusão durante o evento. O moderador

não participa nas discussões propriamente ditas, mas cuida do enquadramento e da estrutura externos. Apresenta as questões-chave, controla o tempo e dá as boas-vindas e se despede dos participantes. O moderador deve ter uma atitude aberta e sem julgamentos em relação aos temas da diversidade sexual e de género na terceira idade e procurar promover discussões abertas, convidando a mudanças de perspectiva e à reflexão.

Wiedemann (2024) recomenda que os facilitadores prestem atenção a três aspetos na aprendizagem intergeracional:



1. Reflita sobre o seu próprio papel

Deixe de lado a sua própria afiliação geracional e adote uma posição neutra entre as gerações.

2. Flexibilidade

Tenha em conta as necessidades e ideias das diferentes gerações e torne possíveis os compromissos.

3. Utilize os seus próprios recursos

Troque ideias com os colegas para apresentar os seus próprios métodos e aproveitar as suas próprias experiências com diferentes gerações

Programa do Evento

Métodos para Quebrar o Gelo

Uma atmosfera de confiança e respeito é importante para o sucesso da Sessão de Diálogo Intergeracional. Por exemplo, deve haver tempo suficiente para chegar e conhecer-se uns aos outros. Antes da troca de conteúdos em pares, é aconselhável realizar uma atividade descontraída para se conhecerem. Apresentam-se dois exemplos abaixo; também podem ser

utilizados outros métodos para facilitar uma introdução dinâmica. Os métodos aqui apresentados foram retirados da publicação “Generations learn together” (Scheunpflug et al., 2009) e foram adaptados ao contexto da metodologia IDS.

O primeiro exemplo de método para quebrar o gelo é: “Apresentação com objetos”



O segundo exemplo é “Símbolos Geracionais”

Método	“Apresentação com objetos”
Possibilidades	Começar com objetos pode facilitar o início de uma unidade temática ou o início de uma fase de grupo e motivar todos os participantes a darem um contributo pessoal
Contexto	Começar com objetos dá a todos os participantes a oportunidade de se expressarem sobre o seu objeto. Os objetos estimulam frequentemente associações e podem, por isso, promover processos de diálogo. Isto é importante, uma vez que um dos grupos — em contextos intergeracionais, geralmente o grupo mais jovem ou o mais velho — é numericamente superior ao outro. Esse domínio de um grupo pode ser observado, por exemplo, nas contribuições apresentadas. Os métodos introdutórios que utilizam objetos permitem que todos os participantes utilizem esses objetos para refletir e expressar as suas ideias e experiências anteriores sobre o tema em questão. Podem ser escolhidos objetos e símbolos relevantes para o tema da sexualidade, género e diversidade, mas também podem ser selecionados objetos mais gerais, permitindo que o grupo se conheça independentemente do tema do projeto.
Procedimento	<u>Preparação:</u> Os objetos são distribuídos no centro do grupo, por exemplo, no meio do círculo de cadeiras ou da mesa. Podem ser objetos do quotidiano ou imagens, fotografias, postais, símbolos ou cartões com provérbios ou citações. <u>Realização:</u> Os participantes escolhem espontaneamente um objeto que considerem mais adequado ao tema ou à questão, que possam usar para expressar algo, para comunicar as suas experiências e expectativas ou que lhes traga alguma lembrança. Assim que todos os participantes tiverem escolhido um objeto, explicam, à vez, por que razão escolheram esse objeto em particular, o que associam a ele

	e o que tem a ver com o tema comum. Se vários participantes quiserem escolher um objeto, podem falar sobre ele um após o outro.
Exemplos	 • «Diga numa frase porque escolheu este objeto.» • «Usando o objeto que escolheu, conte-nos algo sobre onde entra em contacto com outras gerações e o que associa a ele.» O método também pode ser utilizado como método de reflexão ou, utilizando fotografias históricas ou fichas com eventos ou datas históricas, como introdução a processos de aprendizagem biográfica.
Número de participantes	Pode ser organizado de forma flexível. A partir de um grupo com mais de 16 pessoas, a troca de ideias deve ocorrer em pequenos grupos.
Duração	Dependendo do tamanho do grupo e da pergunta, cerca de 20 a 40 minutos
Material	Os seguintes objetos podem ser utilizados como material estimulante e variado: • Cartões postais compilados • Objetos com carácter simbólico • Objetos da natureza • Objetos do centro de conferências • Frases reunidas em cartões
Outras dicas e sugestões	As sessões de narração de histórias demasiado longas podem ser cansativas. Se a sessão de narração de histórias se tornar demasiado longa, é uma boa ideia intercalá-la com exercícios de relaxamento.

Método	“Símbolos geracionais”
Possibilidades	Os símbolos geracionais permitem uma abordagem pessoal e emocional ao tema das gerações.
Contexto	A identificação com uma geração — especialmente uma geração histórica e social — também ocorre através de objetos que são utilizados dentro de uma geração para fins de identificação e aos quais foi ou é atribuído, ao longo do tempo, um carácter simbólico coletivo ou individual (por exemplo, na Alemanha, mesas em forma de rim, macacões, autocolantes antinucleares, iPods). Os objetos selecionados pelos próprios participantes têm um elevado valor de associação emocional e de reconhecimento como símbolos geracionais. Em grupos intergeracionais, facilitam a localização de cada um numa geração e também a discussão sobre a mesma. A forma lúdica como são utilizados também costuma criar muita diversão num grupo.
Procedimento	<u>Preparação:</u> Pede-se aos participantes, com antecedência, que tragam um objeto que simbolize a sua geração. A tarefa deixa em aberto de que fase da vida dos participantes este objeto provém, uma vez que a seleção de um único objeto é sempre subjetiva e completamente redutora. <u>Realização:</u>

	Os participantes distribuem os objetos geracionais que trouxeram consigo pela sala, no chão ou sobre a mesa. Após um breve momento para observar estes objetos, inicia-se a discussão sobre os símbolos e os seus significados. Se o grupo for demasiado grande para uma discussão conjunta, os objetos podem ser agrupados para formar pequenos grupos de discussão. A discussão pode ser estruturada através da introdução de perguntas orientadoras.
Exemplos	Questões-chave para uma apresentação dos objetos numa sessão plenária, bem como também para a troca de ideias nos pequenos grupos: • “Trouxe este objeto porque...” • “Pessoalmente, associo-o a...” • «Isto representa a minha geração porque...» 
Número de participantes	Pode ser organizado de forma flexível. A partir de um grupo com mais de 16 pessoas, a troca de ideias deve realizar-se em pequenos grupos.
Duração	Cerca de 20 a 40 minutos, dependendo do tamanho do grupo
Material	Os itens trazidos
Outras dicas e sugestões	As sessões de contação de histórias demasiado longas podem ser cansativas. Se a sessão de contação de histórias se tornar demasiado longa, é uma boa ideia intercalá-la com exercícios de relaxamento.

Atividade Principal: Sessão de Diálogo Intergeracional



Antes de conduzir os diálogos, é aconselhável ler atentamente os princípios-chave e as recomendações do Capítulo quatro “Abordagem de Speed-Dating e Princípios-Chave” para os utilizar como complemento às instruções práticas aqui apresentadas.

Método	“Sessão de Diálogo Intergeracional”
Possibilidades	O método permite o diálogo pessoal entre membros de diferentes gerações sobre uma vasta gama de temas. Os participantes têm a oportunidade de se conhecerem a um nível mais pessoal.
Contexto	Conforme descrito no capítulo 4, o método do speed dating tornou-se uma ferramenta educativa inovadora. No projeto «Never Gets Old», o método promove o diálogo, a empatia e as ligações intergeracionais, particularmente no que diz respeito ao género, à sexualidade e à idade. O objetivo é apoiar os participantes em sessões de diálogo intergeracional. Facilita conversas difíceis e promove um ambiente de aprendizagem inclusivo, proporcionando uma oportunidade para todos os participantes se expressarem e focando-se na partilha e na adoção de outras perspetivas.

Procedimento	<u>Preparação:</u> A disposição dos lugares na sala é preparada de forma que todos fiquem sentados frente a frente. Isto pode ser feito de diferentes maneiras, por exemplo 1. Forma-se um círculo interior e um círculo exterior com cadeiras 2. Duas pessoas sentam-se frente a frente numa mesa comprida 3. São distribuídos pares de cadeiras pela sala <u>Realização:</u> Os oradores colocam uma questão ao grupo e os pares têm então 5 a 10 minutos para a debater. Dependendo da complexidade da questão ou de qualquer esclarecimento de termos necessário antecipadamente, o tempo também pode ser prolongado para permitir boas discussões. O fim do tempo é indicado por um sinal, como um sino. Posteriormente, uma das duas pessoas muda de lugar em resposta a um sinal, enquanto a outra permanece no seu lugar. Deve determinar-se antecipadamente quais as pessoas que se deslocarão, de modo a manter a mistura de gerações; por exemplo, recomenda-se que os mais jovens mudem de lugar, enquanto os mais velhos permanecem sentados. A sessão pode terminar após um número definido de perguntas ou quando as pessoas que se deslocaram regressarem aos seus primeiros parceiros de diálogo. Pode então ser acrescentada uma breve secção de conclusão, na qual este par dispõe de um curto período de tempo para discutir as suas impressões e sentimentos no final da atividade.
Número de participantes	Máximo de 20 participantes, para que se possam formar 10 pares
Duração	Dependendo do número de perguntas feitas, cerca de 30 a 60 minutos ou mais, se se pretender um ritmo mais lento e maior profundidade.
Material	• Perguntas preparadas, também em formato visual • Sino • Cadeiras e mesas, se necessário • Bebidas e lanches
Outras dicas e sugestões	• As perguntas devem também ser apresentadas visualmente, por exemplo, numa apresentação ou impressas e numeradas nas mesas. Isto facilita, especialmente para pessoas com deficiência auditiva, a compreensão rápida das perguntas. Além disso, certifique-se de que há espaço suficiente entre os pares de cadeiras para que os participantes possam continuar a compreender-se bem, apesar do volume. • Certifique-se de que a mobilidade não está necessariamente ligada à idade. As pessoas mais jovens também podem ter mobilidade limitada; nesse caso, é aconselhável que as pessoas mais velhas mudem de lugar. • Se o número de participantes não for par, a discussão também pode decorrer num grupo de três, com dois participantes que permanecem sempre juntos. • Certifique-se de que «intergeracional» não tem de significar sempre muito velho e muito jovem; mesmo um par de diálogo em que uma pessoa tem 80 anos e a outra 50 é misto em termos geracionais. • Variação possível: se quiser, pode manter o mesmo par para duas perguntas consecutivas ou mais, para permitir uma conversa mais profunda • Inclua pequenos intervalos após cada par de perguntas

Conclusão do Evento

Por fim, deve ser reservado tempo para métodos de reflexão e feedback. Conforme descrito em detalhe no Capítulo seis, isto envolve uma oportunidade de reflexão para os participantes durante o evento e uma oportunidade de reflexão e balanço para os animadores do workshop após o evento. O Capítulo seis enumera métodos específicos e recomendações que podem ser realizados com todo o grupo imediatamente a seguir.

Lembre-se:

Tudo isto é apenas um guia: é você quem conhece melhor o seu grupo!

Sinta-se à vontade para ajustar o tempo, o espaço e as perguntas de acordo com o seu grupo-alvo!



Exemplos de Perguntas para Sessões de Diálogo Intergeracional



A compilação destas perguntas foi derivada dos grupos focais do projeto Never Gets Old. **É claro que também pode criar as suas próprias perguntas.** Pode adicionar uma pergunta de acompanhamento do capítulo 3 se for necessário enfatizar mais fortemente a mudança de perspetiva e se houver tempo disponível.

Níveis de complexidade

- **Acessível:** Fácil de responder; ideal para iniciar uma sessão ou aquecer o grupo
- **Moderado:** Requer alguma reflexão; adequado quando o grupo já se sente à vontade
- **Mais profundo:** Mais pessoal ou complexo; ideal para grupos já estabelecidos ou para uma fase mais avançada da sessão

Opiniões Pessoais sobre o Envelhecimento e a Autoimagem	
O que significa para si, pessoalmente, “envelhecer”?	● <i>Acessível</i>
Qual é uma coisa de que gosta na idade que tem agora?	● <i>Acessível</i>
Quando pensa na sua idade, pelo que é que se sente mais grato?	● <i>Acessível</i>
Há alguma coisa que consiga fazer agora que não conseguia fazer quando era mais novo?	● <i>Acessível</i>
O que o ajudou a sentir-se mais confiante ou orgulhoso de quem é?	● <i>Acessível</i>
Houve algum momento na sua vida que mudou a forma como se vê a si mesmo?	● <i>Moderado</i>
Como achas que será envelhecer? Já fizeste planos para isso?	● <i>Moderado</i>
O que achavas que seria envelhecer quando eras mais jovem? Como é que a realidade se compara a isso?	● <i>Moderado</i>
Se pudesse dar um conselho sobre aceitar-se tal como é, qual seria?	● <i>Moderado</i>
Por que acha que algumas pessoas têm medo de envelhecer e o que poderia ajudar a mudar isso?	● <i>Mais Profundo</i>

Diálogo e Experiências Intergeracionais	
O que é que aprendeste com alguém muito mais velho ou mais novo do que tu?	● <i>Acessível</i>
Já viu alguém a ser tratado de forma diferente por causa da sua idade? O que aconteceu?	● <i>Acessível</i>
Alguma vez mudaste de opinião sobre algo depois de conversares com alguém de uma geração diferente?	● <i>Acessível</i>

Qual é a única coisa que gostaria que outra geração compreendesse sobre a sua?	● <i>Acessível</i>
Maria (22) diz que as pessoas mais velhas costumam dizer-lhe que é demasiado jovem para saber o que quer. O que achas disso?	● <i>Moderado</i>
Se os teus avós ou pais tivessem a tua idade hoje, como achas que se sentiriam em relação aos eventos do Orgulho ou à diversidade de género?	● <i>Moderado</i>
Imagina que estás a organizar um evento comunitário para pessoas de todas as idades. O que terias de ter em conta para que todos se sentissem bem-vindos?	● <i>Moderado</i>
Em que aspetos os desafios enfrentados pelas pessoas LGBTIQ+ mais velhas e mais jovens são semelhantes e em que aspetos são diferentes?	● <i>Mais Profundo</i>
O que podem os adultos mais jovens aprender com os adultos mais velhos sobre relações e identidade, e vice-versa?	● <i>Mais Profundo</i>

Sexualidade, Intimidade e Saúde sexual

Sente que hoje se fala de sexualidade de forma diferente do que no passado?	● <i>Acessível</i>
Como é que a proximidade ou a ligação com outra pessoa se traduz para si?	● <i>Acessível</i>
Quem ou o que moldou a forma como aprendeu pela primeira vez sobre sexualidade?	● <i>Acessível</i>
Como descreveria o que a sexualidade significa para si na fase atual da sua vida?	● <i>Moderado</i>

Que papel desempenha a intimidade, física ou emocional, na sua vida quotidiana?	● Moderado
Acha que a forma como lidamos com a nossa própria sexualidade e identidade afeta a nossa saúde mental? De que forma?	● Moderado
Alguma vez sentiste que a tua sexualidade ou identidade foi ignorada ou menosprezada por causa da tua idade?	● Moderado
Alguma vez foste tratado de forma diferente pelos profissionais de saúde devido à tua idade ou identidade?	● Moderado
Que temas relacionados com a sexualidade e a identidade na terceira idade gostaria que fossem abordados de forma mais aberta?	● Mais Profundo
Sentir-se-ia à vontade para falar com um médico ou cuidador sobre a sua saúde sexual ou identidade? Se não, o que teria de mudar?	● Mais Profundo
Que barreiras existem para os idosos LGBTQ+ na expressão da sua identidade sexual?	● Mais Profundo
Como é que os sistemas de saúde poderiam lidar melhor com a sexualidade nos idosos?	● Mais Profundo

Diversidade e Identidade na Terceira Idade

Que desafios acha que uma pessoa LGBTIQ+ idosa enfrenta hoje em dia?	● Acessível
Que conselho daria aos cuidadores que desejam ser mais sensíveis a estes temas?	● Acessível
Conhece alguém cuja identidade o surpreendeu? Como reagiu?	● Acessível
Como reagiria se um familiar mais velho lhe falasse de uma identidade de género ou sexual que nunca tinha partilhado antes?	● Moderado

Já reparou em diferenças na forma como as pessoas falam sobre o envelhecimento, dependendo do género, da origem ou da orientação sexual?	● Moderado
O que é que um lar de idosos teria de fazer para prestar bons cuidados aos residentes LGBTIQ+ mais velhos?	● Moderado

Mídia, Cultura e Percepção Social

Consegue pensar num filme, anúncio ou programa de televisão que tenha moldado a forma como vê as pessoas idosas?	● Acessível
Já viu alguma vez uma pessoa idosa LGBTIQ+ representada nos meios de comunicação social? Como é que era retratada?	● Acessível
Que imagem do envelhecimento vê com mais frequência na publicidade?	● Acessível
De que forma a forma como os meios de comunicação retratam o envelhecimento afeta a forma como as pessoas pensam sobre a sexualidade na terceira idade?	● Moderado
Existem estereótipos sobre os idosos e a sexualidade com os quais já se deparou? Como é que estes afetam as pessoas?	● Moderado
De que forma as diferenças culturais ou geracionais moldam a forma como as pessoas encaram a sexualidade à medida que envelhecem?	● Mais Profundo

Visibilidade e Espaços Seguros

O que significa para si sentir-se visto e reconhecido por quem é?	● Acessível
Como descreveria um espaço seguro para falar sobre género e sexualidade?	● Acessível

Consegues pensar num lugar ou numa situação em que te sentiste verdadeiramente aceite?	● <i>Acessível</i>
O que precisaria num lar para se sentir seguro com a sua identidade?	● <i>Moderado</i>
Como deve uma casa de repouso reagir se houver discriminação entre os residentes?	● <i>Moderado</i>
O que podem as comunidades fazer para tornar os seus espaços mais acolhedores para idosos de todas as orientações sexuais e identidades de género?	● <i>Mais Profundo</i>

Conselhos para o facilitador

Nem todas as perguntas precisam de ser utilizadas em todas as sessões. Também pode criar as suas próprias perguntas; estas são apenas exemplos. Escolha 3 a 5 perguntas por categoria que correspondam ao nível de conforto do seu grupo e aos objetivos da sessão. Comece com perguntas **acessíveis** para criar confiança e, à medida que o grupo se sentir mais à vontade, avance para perguntas **moderadas** e **mais profundas**.





Estudos de Caso para Discussão

Os profissionais da área da saúde, do serviço social e da educação referem frequentemente sentir-se inseguros quanto à forma de abordar a sexualidade, o consentimento e as identidades LGBTI+ com os participantes, especialmente na terceira idade e em contextos intergeracionais. Este capítulo apresenta breves estudos de caso baseados na prática, que podem ser utilizados para discussões em pequenos grupos durante as Sessões de Diálogo Intergeracional ou em substituição de uma pergunta. O objetivo não é fornecer respostas «corretas», mas apoiar os profissionais a abordar o tema de forma acessível e apresentar exemplos que possam ser realisticamente encontrados na vida quotidiana. Cada estudo de caso segue uma estrutura consistente: uma breve narrativa que descreve uma situação profissional realista, um ponto-chave que destaca a questão central e um conjunto de perguntas de reflexão para discussão em grupo.

O objetivo não é fornecer respostas «corretas», mas apoiar os profissionais a reconhecer quando os limites são ultrapassados, a evitar culpar as pessoas afetadas e a explorar, em conjunto, respostas inclusivas e baseadas nos direitos.

Cada estudo de caso segue uma estrutura consistente: uma breve narrativa que descreve uma situação profissional realista, um ponto-chave que destaca a questão central e um conjunto de perguntas de reflexão para discussão em grupo.



Estudo de Caso 1

“Não Somos Colegas de Quarto”

Contexto: Saúde e Cuidados de Longa Duração

Reconhecer uma relação entre pessoas idosas do mesmo sexo

Maria (78) e Elisa (76) são parceiras românticas e partilham um pequeno apartamento há mais de trinta anos. Quando Maria sofre um pequeno AVC, é internada numa unidade de reabilitação durante várias semanas. Durante a entrevista de admissão, a enfermeira pergunta a Maria: «Vive sozinha ou com a família?» Maria hesita, olha para Elisa e responde baixinho: «Com a minha parceira.» A enfermeira sorri e diz: «Então, ela é a sua colega de quarto. Isso é bom, é importante ter companhia nessa idade.»

Nos dias seguintes, a equipa refere-se repetidamente a Elisa como a «amiga» ou «companheira de quarto» de Maria. O horário de visitas é flexível, mas apenas os «membros da família» são convidados a participar nas reuniões de planeamento dos cuidados. Elisa não é incluída, mesmo quando são discutidas decisões sobre a alta de Maria e os planos de cuidados futuros. Maria não contesta abertamente a situação, mas torna-se mais calada e, por vezes, recusa as sessões de fisioterapia.

PONTO-CHAVE

Neste cenário, o limite que é ultrapassado não é o comportamento de Maria ou de Elisa, mas a forma como a instituição não reconhece a sua relação e o direito de Maria de decidir quem deve estar envolvido nos seus cuidados. A repetida designação errada de Elisa como “amiga” ou “companheira de quarto” apaga uma parceria íntima de longa data e reforça pressupostos heteronormativos sobre os idosos.

Questões para Reflexão

1. Que formas de heteronormatividade e preconceito contra a idade são evidentes na forma como o pessoal fala sobre Maria e Elisa? Por exemplo, a suposição automática de uma amizade platónica e a negação das relações entre pessoas do mesmo sexo na terceira idade.
2. Como pode a equipa identificar claramente o limite que foi ultrapassado, nomeadamente o direito de Maria de definir a sua relação e o seu parente mais próximo, sem atribuir a responsabilidade a Maria ou a Elisa?
3. Que perguntas abertas e respeitosas poderiam os profissionais fazer para esclarecer os desejos de Maria relativamente à informação, ao consentimento e ao envolvimento de Elisa nos seus cuidados?
4. Que alterações nos formulários, nos procedimentos de admissão ou nas políticas de visitas seriam necessárias para que relações como a de Maria e Elisa fossem visíveis e reconhecidas desde o início?
5. Como poderia utilizar este caso num grupo de IDS para discutir o direito à autodeterminação na velhice e a visibilidade linguística dos parceiros, sem «revelar» ou problematizar as pessoas afetadas?

Estudo de Caso 2

“Era só uma piada”

Contexto: Educação e Serviço Social

Comentários que ultrapassam os limites num workshop intergeracional

Durante um workshop intergeracional sobre “Imagens em Mudança da Sexualidade ao Longo das Gerações”, os participantes sentam-se em pequenos grupos de idades mistas. Um dos grupos inclui dois homens idosos na casa dos setenta, uma estudante de serviço social com cerca de vinte e poucos anos e um educador comunitário em meio de carreira que modera a discussão.

A conversa passa para as aplicações de encontros e o namoro online. Um dos homens mais velhos, Cláudio, ri-se e diz à estudante: «Se eu fosse quarenta anos mais novo, daria imediatamente um “swipe” para a direita em ti!» Várias pessoas riem-se nervosamente. Cláudio continua: «Não te preocupes, eu sei que sou demasiado velho. Hoje em dia, basta olhar para uma jovem durante demasiado tempo para que falem de assédio, certo?» A estudante esboça um sorriso forçado, mas fica visivelmente mais calada.

PONTO-CHAVE

Nesta situação, a ultrapassagem de limites reside no comentário sexualizado de Cláudio dirigido a uma participante muito mais jovem num ambiente de aprendizagem. A aluna não é responsável pelo seu comentário; o seu desconforto é um sinal de que o espaço já não é totalmente seguro para ela. Quando os facilitadores permanecem em silêncio, o grupo pode interpretar isso como tolerância ao comportamento, o que pode normalizar o assédio subtil e silenciar aqueles que são afetados.

Questões para Reflexão

1. Que dinâmicas de poder estão em jogo nesta cena (idade, género, papel de convidado versus facilitador) e como é que estas contribuem para tornar o comentário uma ultrapassagem de limites para a aluna, mesmo que seja enquadrado como uma «piada»?
2. Como poderia, enquanto facilitador, deixar claro que um limite foi ultrapassado sem desvalorizar o Cláudio como pessoa, por exemplo, focando-se no efeito do comentário em vez da sua intenção?
3. Escreva uma ou duas frases possíveis que poderia usar para responder imediatamente, por exemplo, referindo que comentários sexualizados dirigidos a indivíduos não são apropriados neste contexto e explicando porquê.
4. Que medidas preventivas (por exemplo, regras básicas acordadas em conjunto sobre comentários relativos ao corpo e à atratividade) poderiam ajudar a evitar tais situações e deixar claro que a responsabilidade recai sobre o comportamento, e não sobre aqueles que se sentem desconfortáveis?
5. Como seria uma reunião de reflexão em equipa na qual se refletisse, sem atribuir culpas à aluna ou a outras pessoas envolvidas, sobre o apoio de que ela teria precisado e o que se faria de forma diferente no futuro?

Estudo de Caso 3

“Sinto-me desconfortável”

Contexto: Saúde e Assistência Social

Lidar com o consentimento e a deficiência cognitiva

Num lar de idosos, os funcionários notam que o Sr. Novais (82), que vive com demência moderada, procura frequentemente a proximidade física com outros residentes. Por vezes, dá-lhes a mão ou tenta abraçá-los sem pedir. Numa tarde, é encontrado no jardim sentado muito perto da Sra. Anabela (79), acariciando-lhe a coxa por cima da roupa. Ela parece tensa e desvia o olhar. Quando uma enfermeira se aproxima, ela diz baixinho: «Ele está apenas solitário, não quero causar problemas.»

Mais tarde, ela diz a uma assistente social que se sente desconfortável, mas também «demasiado velha para falar destas coisas».

PONTO-CHAVE

Aqui, a linha ultrapassada é o contacto físico não solicitado do Sr. Novais. A relutância da Sra. Anabela não é consentimento; reflete, antes, o quanto a vergonha, os papéis de género e os estereótipos relacionados com a idade podem impedir as pessoas idosas de falar sobre violações de limites sexuais. A responsabilidade recai sobre os profissionais e a organização de manter uma posição clara sobre a integridade corporal e a proteção contra contactos indesejados, mesmo respeitando o direito à intimidade e à proximidade.

Questões para Reflexão

1. Que tensões surgem entre o direito à expressão sexual e o direito à segurança física e emocional, especialmente no contexto da deficiência cognitiva?
2. Como podem os profissionais deixar claro que o toque indesejado é uma violação de limites sem culpar a Sra. Anabela por «não ter dito nada»? Que linguagem poderia indicar-lhe que os seus sentimentos são levados a sério e que ela não está a «reagir de forma exagerada»?
3. Que medidas podem ser tomadas para proteger tanto o Sr. Novais como a Sra. Anabela, por exemplo, observação, conversas com familiares ou ajustes nos planos de cuidados, sem envergonhar ou patologizar os residentes individualmente?
4. Que diretrizes claras sobre sexualidade, intimidade e consentimento a sua instituição precisaria para que a equipa tenha orientação quando os limites são ultrapassados e as pessoas afetadas saibam que receberão apoio?
5. Como é que o IDS ou outros formatos de reflexão podem ajudar os funcionários a lidar com as suas próprias incertezas sobre a sexualidade no contexto da demência, em vez de transferirem inconscientemente essas incertezas para os residentes?

Estudo de Caso 4

“É só uma fase”

Contexto: Diálogo Intergeracional

Uma conversa familiar intergeracional sobre uma identidade queer

Numa sessão de IDS realizada num centro comunitário, os participantes são convidados a partilhar histórias sobre “conversas importantes” nas suas famílias. Num pequeno grupo, há uma avó, Ingrid (72), o seu neto adulto, Leo (24), que se identifica como não binário e queer, e vários participantes sem laços familiares, de diferentes idades.

Leo partilha que contou recentemente à sua família que tem um parceiro do mesmo sexo e que usa um novo nome próprio. Ingrid responde perante o grupo: «Gosto muito do Leo, mas ainda espero que isto seja apenas uma fase. Na minha idade, não tínhamos todos estes rótulos. Preocupo-me que os jovens se estejam a confundir com tudo isto.» Leo parece visivelmente magoado e fica em silêncio. Alguns participantes acenam com a cabeça em solidariedade com Ingrid; outros parecem desconfortáveis, mas não intervêm.

PONTO-CHAVE

Neste exemplo, a transgressão de limites consiste no questionamento público da identidade e da relação de Leo num espaço que foi apresentado como solidário e respeitoso. A mágoa de Leo é compreensível; surge não porque Leo seja «demasiado sensível», mas porque a sua autodescrição é diretamente relativizada e patologizada.

Questões para Reflexão

1. Que efeitos pode ter nas pessoas queer mais jovens quando a sua identidade é descrita como uma «fase» ou uma «moda» em contextos intergeracionais?
2. Como poderia, enquanto facilitador, intervir para deixar claro que um limite foi ultrapassado, por exemplo, afirmando a validade da autodescrição de Leo e convidando Ingrid a expressar as suas preocupações sem negar a identidade de Leo?
3. Que regras básicas ou orientações sobre linguagem respeitosa (pronomes, nomes, terminologia) poderiam ser introduzidas antecipadamente para reduzir tais situações sem envergonhar os participantes mais velhos ou retratá-los como «retrógrados»?
4. Como se pode criar um espaço em que a Ingrid possa expressar a sua incerteza, deixando ao mesmo tempo claro que o direito do Leo à autodefinição não está em debate?
5. Que oportunidades oferecem os IDS para tornar essas tensões visíveis de forma construtiva, em vez de encobrir conflitos, e como se evita que os participantes queer sejam usados como «material educativo» nesse processo?

Estudo de Caso 5

“Não é apropriado para a idade deles”

Contexto: Saúde e Assistência Social

Dois Homens Apaixonados num Lar de Idosos

Num lar de idosos, dois residentes, o Sr. Bruno (81) e o Sr. Rui (79), começam a passar mais tempo juntos. Comem à mesma mesa, dão passeios no jardim e são frequentemente vistos de mãos dadas. Uma noite, um profissional de saúde repara que estão sentados muito próximos no sofá, a beijarem-se discretamente. Mais tarde, na sala das enfermeiras, uma colega comenta: «É querido que se tenham encontrado, mas espero que os outros residentes não vejam muito. Alguns dos nossos residentes são muito tradicionais.»

Em breve, alguns residentes e familiares começam a fazer comentários. Uma filha queixa-se ao diretor: «A minha mãe não quer partilhar a sala de jantar com esse tipo de comportamento. Isto não é apropriado na idade deles.» Em resposta, o diretor sugere que o Sr. Bruno e o Sr. Rui evitem demonstrações visíveis de afeto nas áreas comuns «para manter a paz». A nenhum dos dois homens foi perguntado como vivem essas reações ou o que querem.

PONTO-CHAVE

Neste caso, a transgressão dos limites ocorre quando as respostas institucionais dão prioridade ao desconforto dos outros em detrimento do direito do Sr. Bruno e do Sr. Rui de viverem a sua relação abertamente e com dignidade. A relação deles é considerada um problema, enquanto os comentários discriminatórios de familiares ou outros residentes mal são abordados.

Questões para Reflexão

1. Que mensagem é transmitida ao Sr. Bruno e ao Sr. Rui quando lhes é pedido que escondam o seu afeto, enquanto os comentários homofóbicos mal são abordados?
2. Como poderia, enquanto profissional, afirmar claramente que o limite da não discriminação foi ultrapassado e que o problema não é a relação dos dois homens, mas sim as reações de rejeição dos outros?
3. Que medidas de apoio poderiam ser tomadas, por exemplo, uma conversa esclarecedora com familiares críticos, sessões informativas sobre o envelhecimento LGBTI+ ou uma declaração explícita de que a instituição pretende ser um ambiente livre de discriminação?
4. Como poderia a equipa garantir que o Sr. Bruno e o Sr. Rui fossem ativamente questionados sobre o que desejam e que nível de visibilidade lhes transmite segurança, em vez de se decidir por cima deles?
5. Que papel poderia o IDS ou outros formatos baseados no diálogo desempenhar para facilitar conversas com os residentes e familiares sobre amor, intimidade e diversidade na velhice, sem «problematizar» a relação dos dois homens?

Estudo de Caso 6

“Ela não gosta de ser tocada”

Contexto: Lar de idosos

Uma auxiliar de enfermagem repara que a Sra. A., uma residente de 82 anos com demência em fase inicial, fica visivelmente angustiada sempre que um colega do sexo masculino a ajuda com a higiene pessoal. A Sra. A. repete várias vezes: «Não, ele não», e tenta afastar o auxiliar. A equipa interpreta inicialmente isto como agitação geral relacionada com o seu declínio cognitivo. Um colega sugere que a Sra. A. pode simplesmente «não gostar de homens».

Durante uma reunião de transição de turnos, um assistente social levanta a questão de saber se a reação da Sra. A. poderia indicar uma experiência passada de violência sexual, em vez de uma preferência geral. A equipa sente-se insegura quanto à forma de responder: não querem fazer suposições, mas também reconhecem que descartar a angústia da Sra. A. como mera confusão pode não proteger a sua dignidade e segurança.

PONTO-CHAVE

A recusa repetida da Sra. A. é uma expressão clara dos seus limites. Interpretar o sofrimento apenas como um sintoma de demência corre o risco de ignorar um possível histórico de trauma e compromete o seu direito à autonomia corporal. A tarefa profissional não é diagnosticar a causa, mas respeitar o limite incondicionalmente e explorar abordagens de cuidados informadas pelo trauma.

Questões de Reflexão

1. Como pode a equipa de cuidados respeitar imediatamente os limites expressos pela Sra. A., independentemente de a razão ser totalmente compreendida?
2. Que rotinas institucionais (por exemplo, rotação de pessoal, documentação) poderiam ajudar a evitar situações em que as recusas dos residentes sejam ignoradas?
3. Como seria uma abordagem informada sobre traumas neste contexto específico de cuidados?
4. Como é que a equipa poderia iniciar uma conversa com a família ou o tutor legal da Sra. A. sem fazer suposições ou violar a confidencialidade?
5. Que tipo de formação ou supervisão ajudaria a equipa a distinguir entre sintomas cognitivos e manifestações de angústia enraizadas em experiências passadas?

Estudo de Caso 5

“Não sei como abordar o assunto”

Contexto: Workshop de educação para a saúde na educação de adultos

Uma educadora de saúde está a conduzir um workshop sobre bem-estar e envelhecimento saudável para um grupo de adultos com idades entre os 55 e os 75 anos. O programa inclui uma sessão sobre saúde sexual na terceira idade. A educadora reparou que os participantes se envolvem entusiasticamente em tópicos como nutrição e exercício físico, mas ficam visivelmente em silêncio sempre que se menciona a sexualidade. Quando a educadora introduz timidamente a sessão, um participante diz: «Na nossa idade, isso não é realmente relevante, pois não?» Outros acenam com a cabeça.

A educadora suspeita que pelo menos alguns participantes têm dúvidas, pois um pequeno número abordou-a em privado após sessões anteriores para perguntar sobre temas como alterações na libido, dor durante a relação sexual ou como a medicação afeta a função sexual. Ela sente-se dividida entre o desejo aparente do grupo de evitar o tema e o seu conhecimento profissional de que a saúde sexual é importante em todas as idades.

PONTO-CHAVE

O silêncio do grupo não significa que o tema seja irrelevante; pode refletir desconforto, preconceito contra a idade internalizado ou a falta de espaços seguros para discutir a sexualidade na terceira idade. As perguntas feitas em particular por alguns participantes confirmam que a necessidade existe. O desafio profissional consiste em criar condições nas quais o tema possa ser abordado sem forçar a revelação de informações, normalizando a conversa em vez de exigir a participação.

Questões para Reflexão

1. Que estratégias poderia o formador utilizar para normalizar o tema da saúde sexual sem colocar os participantes individuais numa situação embaraçosa?
2. De que forma as suposições discriminatórias em relação à idade («a sexualidade é para pessoas mais jovens») podem afetar tanto a vontade dos participantes de se envolverem como a vontade dos profissionais de abordar o tema?
3. Que papel desempenham os formatos de perguntas anónimas, os materiais escritos ou os oradores externos para tornar os temas sensíveis mais acessíveis?
4. Como pode a educadora reconhecer o desconforto do grupo, sem deixar de cumprir a sua responsabilidade educativa?
5. Que mudanças institucionais ou curriculares facilitariam aos educadores a inclusão da saúde sexual como parte integrante dos programas de envelhecimento saudável?

Questões de Reflexão Geral para a Prática Profissional

As seguintes perguntas podem ser utilizadas em todos os estudos de caso ou como pontos de partida independentes para a reflexão profissional e a discussão em equipa.

1. De que forma as minhas próprias experiências, valores e normas sociais em torno da idade, do género e da sexualidade moldaram a forma como interajo com idosos e participantes mais jovens em contextos profissionais?
2. Na minha organização, onde vejo práticas, documentos ou rotinas que assumem implicitamente normas heterossexuais, cisgénero ou de pessoas sem deficiência e como é que isso pode afetar os participantes LGBTI+ mais velhos?
3. Que frases ou perguntas concretas poderia usar para iniciar conversas sobre saúde sexual, identidade ou consentimento de uma forma respeitosa e não intrusiva?
4. Que formas de apoio (formação, supervisão, intercâmbio entre pares, desenvolvimento de políticas) me ajudariam a sentir-me mais confiante e competente para abordar estes temas sensíveis?
5. Como é que formatos de diálogo intergeracional, como o IDS, podem ajudar a trazer à tona experiências invisíveis de marginalização e criar espaço para a aprendizagem coletiva sobre sexualidade, consentimento e diversidade, sem colocar o fardo da educação sobre aqueles que são mais afetados?
6. De que forma as dinâmicas de poder, entre profissionais e utilizadores dos serviços, entre gerações e entre géneros, determinam quais os limites que são levados a sério?
7. Como seria se a minha instituição tivesse uma política clara e escrita sobre o direito dos residentes/clientes à expressão sexual e à intimidade?
8. Como posso contribuir para uma cultura de equipa em que os colegas se sintam seguros para discutir incertezas sobre temas sensíveis sem medo de serem julgados?

Orientação para o Facilitador: Gerir Temas e Conversas Difíceis em Discussões de Grupo

As Sessões de Diálogo Intergeracional (SDI) foram concebidas para criar espaços abertos e respeitosos onde participantes de diferentes idades possam trocar perspetivas sobre temas que lhes são importantes. No entanto, algumas das aprendizagens mais valiosas ocorrem precisamente quando as conversas se tornam desconfortáveis, quando surgem conflitos de valores entre gerações, quando são levantadas questões tabu ou quando um participante partilha uma revelação emocional inesperada.

Este capítulo fornece orientações práticas para facilitadores sobre como se preparar, conduzir e dar seguimento a momentos difíceis em discussões de grupo. O objetivo não é evitar completamente o desconforto, mas criar condições nas quais o desconforto possa tornar-se um catalisador de aprendizagem, em vez de uma fonte de dano.

Antes da Sessão: Preparar-se a Si Próprio e ao Grupo

A facilitação eficaz de conversas difíceis começa antes do início da sessão. Os facilitadores que dedicam tempo a refletir sobre as suas próprias respostas a temas sensíveis estão mais bem preparados para manter a calma quando as emoções se exaltam no grupo.

Preparação pessoal

Refleta sobre os seus próprios valores, pressupostos e gatilhos emocionais em relação ao tema da sessão. Pergunte a si mesmo: Que aspetos deste tema me deixam desconfortável? Quais são os meus pontos cegos? Em que pontos as minhas opiniões pessoais podem influenciar involuntariamente o grupo? Este tipo de autoconsciência ajuda-o a distinguir entre as suas próprias reações e o que o grupo precisa de si enquanto facilitador.

Estabelecer regras básicas

Criar regras básicas em conjunto com o grupo no início de cada sessão dá aos participantes um sentido de propriedade partilhada do espaço. Em vez de impor regras, convide o grupo a identificar o que precisa para se sentir seguro o suficiente para falar honestamente. O facilitador pode então complementar com quaisquer princípios que o grupo possa ter esquecido.

Regras básicas sugeridas para o IDS

- Ouve para compreender, não para responder ou corrigir.
- Fale a partir das suas próprias experiências.
- Respeite o facto de que os outros podem ter valores diferentes, sem exigir que se concorde com eles.
- Confidencialidade: as histórias pessoais partilhadas nesta sala ficam nesta sala.
- É sempre aceitável optar por não participar; ninguém é obrigado a partilhar.
- Se algo for ofensivo, diga-o. O facilitador apoiará o processo.

Durante a Sessão: Lidar com Momentos Difíceis

Mesmo com uma preparação cuidadosa, surgirão momentos difíceis. Os princípios seguintes podem ajudar os facilitadores a responder de forma construtiva quando as conversas se tornarem tensas, emocionais ou potencialmente prejudiciais.

1. Identifique o que está a acontecer na sala.

Quando a tensão aumentar, reconheça-a em vez de a ignorar. Uma simples observação como «Reparo que este tema suscitou sentimentos fortes. Faz sentido, porque é importante» pode normalizar o desconforto e sinalizar que o facilitador está atento.

2. Separe o impacto da intenção.

Quando o comentário de um participante causa mágoa, concentre-se no efeito em vez de na intenção. Por exemplo: «Percebo que esse comentário foi interpretado de forma diferente daquela que pretendia. Vamos fazer uma pausa e ver como estão todos.» Isto evita envergonhar quem falou, ao mesmo tempo que valida a experiência das pessoas afetadas.

3. Sinta-se à vontade com o silêncio.

Quando as emoções vêm à tona, resista à tentação de preencher cada silêncio. As pausas dão aos participantes tempo para processarem os seus sentimentos e encontrarem as palavras certas para o que querem dizer. Apressar-se a seguir em frente pode dar a entender que a expressão emocional não é bem-vinda.

4. Redirecione sem interromper.

Se uma discussão correr o risco de se tornar prejudicial, por exemplo, se um participante invalidar repetidamente a identidade ou a experiência de outro, o facilitador tem a responsabilidade de intervir. Redirecione a conversa reafirmando as regras básicas e reorientando o grupo: «Concordámos em falar a partir da nossa própria experiência. Voltemos a isso.» Isto mantém os limites sem silenciar a conversa.

5. Responda com cuidado às revelações emocionais.

Se um participante partilhar uma experiência pessoal de trauma, discriminação ou perda, reconheça a coragem que foi necessária para falar. Não procure obter detalhes, não interprete a experiência nem convide o grupo a comentar, a menos que a pessoa deseje explicitamente discutir o assunto mais a fundo. Um reconhecimento breve e caloroso é muitas vezes suficiente: «Obrigado por partilhar isso connosco. Foi preciso coragem.»

Gerir Conflitos de Valores Intergeracionais

Os conflitos de valores entre gerações podem ocorrer no diálogo intergeracional. Os participantes mais velhos e mais jovens podem ter pontos de vista diferentes, moldados por contextos históricos, culturais ou sociais distintos. A tarefa do facilitador é criar condições para uma troca genuína, sem exigir consenso, mantendo ao mesmo tempo um ambiente de respeito.

Estratégias para conflitos de valores

- Enquadre a discordância como uma oportunidade: “Este é exatamente o tipo de diferença que o IDS foi concebido para explorar”.
- Faça perguntas baseadas na curiosidade: “Que experiência moldou essa visão para si?” em vez de “Por que pensa assim?”
- Proteja os indivíduos de se tornarem representantes da sua geração: lembre ao grupo que ninguém fala em nome de todas as pessoas da sua idade.
- Se a autodefinição de um participante (por exemplo, identidade de género, orientação sexual) for questionada, intervenha para afirmar que a autodefinição não está em debate, ao mesmo tempo que permite espaço para que quem questiona expresse a sua incerteza sem invalidar a outra pessoa.

Após a Sessão: Balanço e Acompanhamento

As conversas difíceis não terminam quando a sessão termina. Os facilitadores devem reservar tempo para um encerramento estruturado e, sempre que possível, uma reflexão em equipa.

Encerramento da sessão

Antes de os participantes saírem, proponha uma breve ronda em que cada pessoa possa partilhar uma palavra ou frase sobre como se sente. Isto evita que as pessoas saiam com emoções não processadas e dá ao facilitador uma noção da situação do grupo. Termine agradecendo ao grupo pela sua disponibilidade para abordar temas difíceis.

Reunião de balanço da equipa

Após a sessão, os facilitadores devem refletir, sozinhos ou com os cofacilitadores, sobre o que funcionou, o que foi desafiante e se algum participante poderá necessitar de apoio de acompanhamento. As perguntas-chave incluem:

Perguntas de reflexão para facilitadores

- Houve momentos em que me senti tentado a tomar partido? O que desencadeou isso?
- Algum participante parecia angustiado ou retraído após a sessão?
- As regras básicas foram suficientes ou precisam de ser revistas para a próxima sessão?
- Há alguém com quem eu deva falar individualmente antes da próxima reunião?
- O que faria de diferente da próxima vez?

CONCLUSÃO PRINCIPAL

O objetivo da facilitação não é evitar o desconforto, mas garantir que este seja partilhado, contido e utilizado como um recurso de aprendizagem. Quando os facilitadores se preparam cuidadosamente, respondem com clareza e fazem um acompanhamento atencioso, as conversas difíceis podem tornar-se os momentos mais transformadores de uma Sessão de Diálogo Intergeracional.

Lista de Verificação

Esta lista de verificação pode facilitar o planeamento do evento.

Título do evento:	
Data:	
Local:	
Responsáveis:	

☒ Antes do evento

Tarefa	Responsável	Prazo	✓
Definir objetivo e conceito			
Estabelecer um orçamento			
Planear o local			
Esclarecer os requisitos técnicos			
Bebidas e aperitivos			
Contactar os grupos-alvo			
Manter a lista de contactos			
Começar a divulgar			
Preparar material e perguntas			

 Durante o evento

Tarefa	Responsável	Hora do dia	✓
Montagem e verificação técnica			
Design de interiores			
Preparar lista de participantes			
Disposição do material			
Recepção dos convidados			
Método para quebrar o gelo			
Diálogo intergeracional			
Reflexão e feedback			
Conclusão			

 Após o evento

Tarefa	Responsável	Prazo	✓
Limpeza da sala			
Reunião de balanço com a equipa			
Avaliação do feedback dos participantes			
Envio de e-mails de agradecimento			



©Monster Ztudio via Canva.com

Referências

Scheunpflug, A., Frieters, N., Franz, J., & Antz, E.-M. (2009). Generationen lernen gemeinsam: Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit. wbv Publikation.

<https://doi.org/10.3278/6001988w>

Wiedemann, M. (2024). Intergenerationelles Lernen: Alt und Jung lernen gemeinsam. DIE – Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. <http://www.die-bonn.de/id/42174>

AVALIAÇÃO DO IMPACTO

CAPÍTULO 6

AUTOR: PROPORTIONAL MESSAGE ASSOCIAÇÃO (ELISA KLEIN-PETERS)



“O único objetivo de uma atividade é proporcionar uma oportunidade para uma reflexão. A aprendizagem não ocorre durante a atividade, mas durante a sua avaliação na fase de reflexão.”

(Thiagarajan & Van den Bergh, 2014)

Resultados de Aprendizagem

No final deste capítulo, os leitores serão capazes de:

Compreender a importância de avaliar os diferentes aspetos da sessão de diálogo intergeracional realizada, em três níveis.

Ser capaz de recolher feedback dos participantes e dos organizadores, garantindo que todas as opiniões sejam ouvidas.

Estar preparados para facilitar atividades de reflexão utilizando ferramentas interativas e inclusivas.



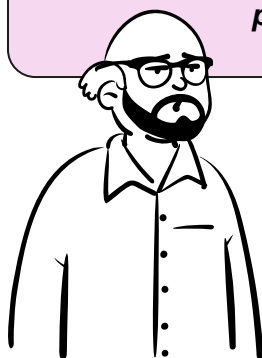
Introdução

É natural refletirmos sobre as atividades que realizamos todos os dias, especialmente quando algo não corre como planeado. Mas é igualmente importante dar um passo atrás e avaliar as coisas quando elas correm bem, para que possamos compreender o que funcionou e aproveitar esse sucesso. No final de uma Sessão de Diálogo Intergeracional (IDS), é essencial avaliar o seu impacto para refletir sobre a sessão. Para tal, é bom dedicar um momento a refletir sobre como as coisas correram, o que funcionou bem, o que poderia ser melhorado ou precisa de ser alterado, e como todos viveram a sessão. Isto ajuda-nos a continuar a aprender, a apoiar a melhoria contínua de futuras sessões e a torná-las ainda mais significativas.



Esta secção fornece aos formadores e facilitadores ideias, ferramentas práticas e exercícios para avaliar a eficácia das IDS a partir de múltiplas perspetivas: participantes, organizadores e o contexto individual da sessão. Como elemento central de acompanhamento das Sessões de Diálogo Intergeracional, o *Never Gets Old* propõe a incorporação de uma componente de avaliação como parte final do workshop. Este capítulo apresenta vários exemplos que podem ser utilizados como atividades de reflexão em grupo. Especialmente quando se trata de temas sensíveis, como a sexualidade, a saúde sexual ou discussões relacionadas com a comunidade LGBTQ+, esta fase de avaliação pode ser particularmente significativa. Ajuda a aprofundar a compreensão mútua das experiências de vida e perspetivas diversas e únicas entre diferentes grupos e gerações (BISS e.V., 2024).

“Estou aqui a falar, nunca tinha realmente falado sobre estas coisas, estou aqui a pensar nas coisas. Obrigado por me deixarem participar”. (Participante do Grupo de Discussão em Portugal)



Avaliação de Impacto e Avaliação

As sessões de diálogo intergeracional (IDS) são dinâmicas e socialmente significativas – mas sem uma avaliação ponderada, o seu impacto corre o risco de ser ignorado ou mal interpretado. As secções seguintes apresentam a importância da avaliação, os diferentes níveis em que esta pode ocorrer, recomendações úteis sobre o que fazer e o que não fazer, e recomendações de ferramentas práticas para os facilitadores.

Porquê Avaliar o Impacto?

A avaliação vai além de contar o número de participantes ou de preencher formulários. Ela capta a ressonância emocional, intelectual e social. Trata-se de aprender, melhorar e tornar visível o invisível. Como afirma Sánchez (2009), a avaliação deve ser vista como «um processo sistemático e explícito, um esforço organizado e deliberado para recolher informação válida, a fim de descrever e emitir juízos de valor fundamentados sobre um fenómeno» (p. 14). Trata-se de perguntar: O que funcionou? Para quem? Em que contexto? E como podemos fazer melhor da próxima vez?

Depois de organizar um IDS — onde pessoas de diferentes faixas etárias partilham experiências pessoais e perspetivas —, pode ser extremamente valioso realizar uma atividade de feedback ou de reflexão em grupo. Estas conversas podem ser impactantes, surpreendentes e até emocionantes. Durante o IDS, os participantes podem ouvir algo que desafie as suas suposições, que se relacione com as suas próprias experiências ou que lhes abra os olhos para um novo ponto de vista. Além disso, as atividades de encerramento enviam um sinal positivo: a vossa voz importa e é ouvida. Reservar algum tempo para refletir em conjunto depois ajuda **os participantes** a:

- Processar o que viveram num ambiente calmo e acolhedor.
- Compreender as emoções ou os insights inesperados que possam ter surgido.
- Partilhar as suas impressões abertamente, o que pode fortalecer a ligação e a aprendizagem do grupo.
- Dar feedback construtivo que ajude os facilitadores a melhorar as sessões futuras.

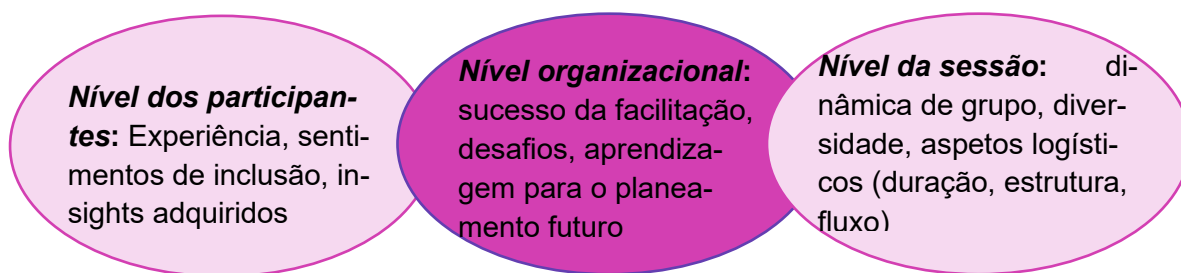
As reflexões e o feedback também dão aos organizadores a oportunidade de avaliar em que medida a sessão promoveu um diálogo aberto e respeitoso, especialmente entre diferenças de idade, género ou identidade, e se todos se sentiram ouvidos e incluídos. A avaliação do impacto permite ao **facilitador**:

- Aprender com os desafios.
- Reconhecer e avaliar os resultados da aprendizagem.

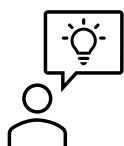
- Compreender e ampliar os sucessos.
- Melhorar futuras sessões do IDS com base no feedback dos participantes.
- Avaliação da inclusão em relação à idade, orientação sexual, identidade de género e contexto social.

Níveis de Avaliação

Ao avaliar um IDS, é útil analisá-lo sob três perspetivas diferentes:



Ao **nível dos participantes**, o foco está nas experiências pessoais: as pessoas sentiram-se incluídas, respeitadas e ouvidas? Adquiriram novas perspetivas ou insights, especialmente sobre idade, género ou identidade? Por exemplo, um participante mais jovem pode partilhar que não tinha considerado como a sexualidade é vivida na terceira idade, ou um adulto mais velho pode expressar o quão significativo foi sentir-se verdadeiramente ouvido.



O **nível organizacional** analisa como a sessão foi facilitada e a «experiência nos bastidores» dos facilitadores: O ambiente foi acolhedor? Surgiram desafios, tais como pontos de discussão tensos ou vozes dominantes? Isto ajuda os organizadores a refletir e a aprender para a próxima vez. Por exemplo, os facilitadores refletem sobre se os participantes de diversos géneros foram igualmente ativos na discussão.



Por último, o **nível da sessão** amplia a perspetiva para analisar aspetos práticos e estruturais: O espaço era inclusivo e acessível? O grupo era equilibrado em termos de idade, identidade de género ou origem? O horário funcionou bem, ou houve partes que pareceram apressadas ou demasiado longas? A disposição dos lugares ou a configuração da sala foram úteis para conversas abertas? Por exemplo, uma sessão pode ter corrido bem em termos logísticos, mas ter carecido de um diálogo real entre grupos etários.

Sánchez (2009) recomenda integrar os três níveis para obter uma imagem mais precisa do valor real do programa e das áreas a melhorar. Analisar estes três níveis em conjunto proporciona uma visão completa do que funcionou, do que não funcionou e de como tornar as futuras sessões de IDS ainda mais eficazes e inclusivas.

Recomendações gerais

É importante lembrar que, tal como as gerações mais jovens, a geração mais velha não é um grupo homogéneo. Os participantes no IDS podem abranger três ou mais gerações, enquanto «entre gerações» significa uma diferença de cerca de 25 anos (Generations Working Together, 2011). A orientação, a mentoria e o acompanhamento são técnicas valiosas que podem melhorar as experiências de aprendizagem para todos os envolvidos. A aprendizagem intergeracional não é uma transferência unidirecional de conhecimento de um «especialista» para uma pessoa mais jovem – trata-se de aprendizagem mútua, em que cada pessoa traz as suas próprias perspetivas, experiências e questões para a mesa. Quando as gerações se reúnem numa troca ativa, envolvem-se numa forma de aprendizagem que é dinâmica e recíproca. A seguir, com base numa revisão da literatura, encontrará algumas **recomendações** práticas **sobre o que fazer e o que não fazer** para o ajudar a criar um ambiente de aprendizagem intergeracional positivo e inclusivo para o seu workshop de avaliação.

O que fazer	O que não fazer
Planeie a sua avaliação antes da sessão.	Trate a avaliação como uma formalidade ou burocracia.
Inclua opções de feedback <u>anónimo</u>, como o <i>Mentimeter</i> ou o <i>Kahoot</i> para grupos maiores.	Concentre-se apenas nas «histórias de sucesso»: as vozes críticas oferecem um aprendizado valioso.
Pense no panorama geral desde o início, incluindo a sustentabilidade: o que acontecerá quando a atividade terminar?	Seja excessivamente ambicioso e/ou complique demasiado as ferramentas: mantenha-as acessíveis a todas as idades e níveis de literacia.
Envolva todas as partes nas discussões antes da atividade para garantir que os seus objetivos de aprendizagem são os mesmos que os deles. Discuta receios, dúvidas e preocupações, se necessário.	Ignore fatores contextuais (por exemplo, o tom cultural ou emocional da sessão).

Esteja atento às dinâmicas de poder e aos diferentes estilos de comunicação; os participantes podem ter origens muito diversas, com uma variedade de necessidades diferentes.	Considerar as pessoas idosas como um grupo homogêneo. As necessidades dos idosos mais jovens serão diferentes das dos idosos mais velhos.
Acordar com os participantes o tempo necessário.	Excluir alguém, por exemplo, grupos minoritários.
Utilize linguagem inclusiva em todas as ferramentas.	Considere que a revelação é difícil ou um obstáculo. Pode ser uma oportunidade de aprendizagem.
Crie momentos de tranquilidade para os adultos e espaço para os jovens serem ativos.	«Segregue» os grupos por idade: o objetivo é aprender com a perspectiva uns dos outros.

Ao avaliar programas intergeracionais, é importante olhar para além das próprias atividades. Miriam Bernard (2006) sugere que os participantes devem estar envolvidos em todas as fases do processo de avaliação, desde o planeamento até às reflexões finais. Isto ajuda-os a sentir-se valorizados e verdadeiramente parte do projeto, em vez de se sentirem como pessoas que estão a ser estudadas de fora. Embora não forneça passos exatos, a sua abordagem enquadra-se no que muitos chamam de investigação colaborativa, em que tanto os organizadores como os participantes trabalham em conjunto e ambas as partes beneficiam do processo (Sánchez, 2009).

Ferramentas de Avaliação



A avaliação é crucial para garantir que a sessão de diálogo intergeracional não seja apenas significativa no momento, mas continue a crescer e a ter impacto ao longo do tempo. Este capítulo irá fornecer-lhe uma seleção de ferramentas práticas e fichas de trabalho concebidas para ajudar os facilitadores e organizadores a refletir sobre o processo de aprendizagem, recolher feedback e avaliar tanto os pontos fortes como as áreas a melhorar nas suas sessões.

A avaliação é crucial para garantir que a sessão de diálogo intergeracional não seja apenas significativa no momento, mas continue a crescer e a ter impacto ao longo do tempo. Este capítulo irá fornecer-lhe uma seleção de ferramentas práticas e fichas de trabalho concebidas para ajudar os facilitadores e organizadores a refletir sobre o processo de aprendizagem, recolher feedback e avaliar tanto os pontos fortes como as áreas a melhorar nas suas sessões.

Para orientar o seu processo de avaliação, considere o seguinte: Comece por documentar claramente a atividade, os seus objetivos e quais os resultados de aprendizagem esperados para todos os envolvidos. Pense no seu plano: quem é que deve beneficiar e de que forma? Acompanhe o progresso durante a sessão e reflita sobre o que está a mudar: o que funcionou bem, o que não funcionou e porquê? Recolher feedback de todos os participantes, incluindo os organizadores, ajuda a construir uma visão mais completa. Por fim, avalie o projeto como um todo e identifique quais os elementos que poderiam ser desenvolvidos mais a fundo ou levados por diante de forma sustentável (Generations Working Together, 2011).

Nas páginas seguintes, encontrará exemplos de ferramentas de avaliação prontas a usar – desde simples formulários de feedback a atividades criativas de reflexão em grupo – para apoiar uma avaliação ponderada e inclusiva do seu trabalho intergeracional.

Exercícios de Reflexão Interativa do IDS

Círculo de Impressões para o Diálogo Intergeracional

Crie um círculo em pé ou sentado. Explique que esta é uma oportunidade para todos refletirem brevemente sobre a sua experiência e partilharem uma lição aprendida.

Cada pessoa partilha uma palavra ou uma frase curta que resuma a sua principal lição aprendida com a sessão.

“Que palavra descreve como te sentes neste momento?”

“Qual é a principal lição que retira do dia de hoje?”

Variação: Use cartões coloridos para incentivar a expressão espontânea (**verde** = insight ou emoção positiva, **amarelo** = neutro ou algo para refletir mais, **vermelho** = observação crítica ou desafio)

Dicas: *Termine com uma nota de esperança* – Peça aos participantes que partilhem uma coisa que vão levar consigo. *Para dinamizar o grupo, incorpore atividades de movimento* – por exemplo, identifique os cantos da sala com placas como: “Nova Perspetiva”, “Ainda com dúvidas”, “Inspirado a agir”, “Sentimentos contraditórios”; ou use categorias como “Levante-se se se sentiu ouvido durante a sessão”, etc.

A Jornada de Aprendizagem

Esta atividade incentiva os participantes a refletir sobre o que aprenderam ou sentiram durante a sessão de diálogo, posicionando-se fisicamente ao longo de um espectro imaginário.

Identifique um espaço livre na sala (ou ao ar livre) onde os participantes possam ficar em pé numa única **linha horizontal**. Defina dois extremos opostos da linha:

Uma extremidade representa “Concordo plenamente” | “Muito” | “Muito confortável”

A outra representa “Discordo totalmente” | “De forma alguma” | “Muito desconfortável”

Leia em voz alta uma afirmação de reflexão, como: «Sinto que compreendo melhor agora as perspetivas de outras gerações.» «Senti-me confiante ao contribuir para a conversa de hoje.» «Estou motivado para continuar conversas como esta fora deste espaço.» Os participantes caminham até ao ponto da linha que melhor representa o que sentem em relação à afirmação.

Varição: Em vez de uma linha, crie uma **linha do tempo** identificada com as fases da sessão: Início → Meio → Agora/Fim. Peça aos participantes que se posicionem perto da parte da linha do tempo onde sentiram que ocorreu uma mudança ou um momento emocional para eles. Faça perguntas como: *“Em que momento da sessão se sentiu mais envol-*

Questionário de Feedback do IDS

Preenchido pelo participante após a sessão de IDS.

Obrigado por participar na nossa Sessão de Diálogo Intergeracional. O seu feedback é essencial para nos ajudar a compreender o impacto desta sessão e a melhorar iniciativas futuras. Por favor, dedique alguns minutos a preencher este formulário de feedback. Obrigada!

Idade: _____

Nome (opcional): _____

E-mail (opcional): _____

Indique o seu nível de concordância com as seguintes afirmações.	Dis- cordo total- mente	Dis- cordo	Neutro	Con- cordo	Con- cordo total- mente
Senti-me seguro e respeitado durante a sessão.	☐	☐	☐	☐	☐
O diálogo pareceu incluir identidades e experiências diversas.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendi algo novo sobre as perspetivas de outra geração.	☐	☐	☐	☐	☐
Tive espaço para me expressar.	☐	☐	☐	☐	☐
A sessão foi envolvente.	☐	☐	☐	☐	☐
A sessão foi bem organizada e claramente estruturada.	☐	☐	☐	☐	☐
O diálogo ajudou-me a refletir sobre as minhas próprias suposições ou crenças.	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto-me mais ligado às pessoas de outras gerações depois desta sessão.	☐	☐	☐	☐	☐
Os facilitadores promoveram uma participação significativa e equilibrada.	☐	☐	☐	☐	☐

Questões de Reflexão para os Participantes

Qual foi a parte mais valiosa da sessão para si? Algum tópico que se destacou?

Houve momentos que desafiaram o seu pensamento ou as suas perspetivas?

Descreva, por favor.

De que forma a sessão influenciou as suas opiniões sobre idade, género ou sexualidade?

O que poderia ser melhorado em futuras sessões?

Tem mais algum comentário ou sugestão?

Gostaria de participar em atividades futuras e receber propostas semelhantes.

☐ Sim

☐ Não

Se sim, insira aqui o seu endereço de e-mail: _____

Muito obrigado pelo seu tempo e contributo! 🌸

Ficha de Reflexão IDS

Preenchida pelo organizador após a sessão de ID

Número de participantes: _____

Duração da sessão: _____

Data e local: _____

Facilitador(es): _____

O que correu bem na sessão?

Houve algum momento de tensão ou desconforto? Como foram geridos?

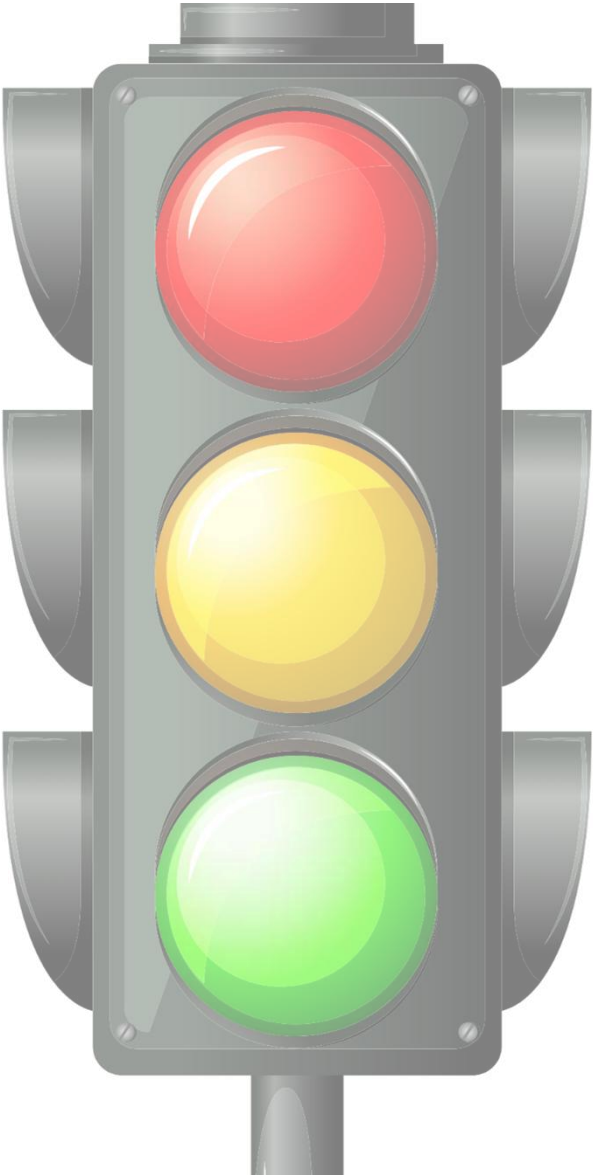
Todas as vozes foram igualmente ouvidas e valorizadas?

Havia participantes de origens LGBTQI+? Sentiram-se incluídos?

Como funcionou a interação intergeracional? Foi equilibrada?

Houve conclusões ou reações inesperadas?

O que faríamos de diferente da próxima vez?

	O que devemos evitar da próxima vez?
	O que devemos melhorar?
	O que devemos manter?

Atividade de Avaliação



- O que o surpreendeu durante a sessão de hoje?
- A sua opinião sobre outra geração mudou hoje? De que forma?
- Quando te sentiste particularmente ligado a outro participante?
- O que significa para si “diálogo inclusive”?
- O que gostaria de dizer a alguém de uma geração diferente que não esteve aqui?

Conclusão

Este capítulo centrou-se na importância das atividades de avaliação como parte integrante de qualquer sessão de diálogo intergeracional. Explorámos a importância da avaliação de impacto – não só para melhorar as práticas futuras, mas também para valorizar as experiências e contribuições de todas as gerações envolvidas.

O capítulo apresentou diferentes níveis de avaliação (nível dos participantes, organizacional e da sessão), partilhou recomendações práticas sobre o que fazer e o que não fazer e forneceu uma seleção de fichas de trabalho adaptáveis, adequadas a uma variedade de contextos e dinâmicas de grupo. A avaliação de impacto não é meramente avaliativa; é também transformadora. Através de feedback e atividades interativas, os facilitadores podem ajudar os participantes a refletir sobre as suas próprias emoções, a trocar experiências e a melhorar a inclusão dentro do grupo.

Estudos recentes corroboram o valor do diálogo intergeracional como uma poderosa ferramenta de aprendizagem. Uma revisão sistemática realizada por Trujillo-Torres et al. (2023) constatou que as atividades de aprendizagem intergeracional conduziram consistentemente a resultados positivos em seis áreas-chave: melhoria das atitudes e do bem-estar, maior inclusão de grupos vulneráveis, relações familiares mais fortes, reforço dos valores sociais e humanos, maior consciência em matéria de saúde e redução das disparidades digitais entre gerações. Embora estes programas exijam um compromisso significativo por parte dos participantes e possam inicialmente enfrentar preconceitos geracionais, os benefícios globais destacam o forte potencial do diálogo intergeracional como uma abordagem educativa transformadora.

Olhando para o futuro, existe um grande potencial para aprofundar a nossa compreensão de como o trabalho intergeracional molda o crescimento pessoal, a coesão social e o desenvolvimento comunitário. O objetivo deste capítulo é dotar os facilitadores de workshops das ferramentas necessárias para refletir, aprender e adaptar-se, garantindo que as sessões intergeracionais continuem a ser inclusivas, envolventes e impactantes para todos.

Referências

Bernard, M. (2006). Research, policy, practice and theory: Interrelated dimensions of a developing field. *Journal of Intergenerational Relationships: Programs, Policy, and Research*, 4(1), 5–21.

BISS e.V. (2024). Leitfaden generationsübergreifende Austauschformate in der LSBTIQ-Community. <https://schwuleundalter.de>

Generations Working Together. (2011, August 15). Users guide for intergenerational learning. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Sánchez, M. (2009). Intergenerational programmes evaluation (1st English ed.). Spanish National Institute for Older Persons and Social Services (IMSERSO). <https://www.seg-social.es/imserso/documentacion/pub.html>

Thiagarajan, S., & Van den Bergh, S. (2014). Interaktive Trainingsmethoden: Thiagis Aktivitäten für berufliches, interkulturelles und politisches Lernen in Gruppen. Wochenschau Verlag.

Trujillo-Torres, J. M., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Mentado-Labao, T., & Barrera-Corominas, A. (2023). Intergenerational learning and its impact on the improvement of educational processes. *Education Sciences*, 13(10), 1019.

