



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Toolkit #1.

**Um conjunto de ferramentas
para formadores que
organizam workshops para
idosos em zonas rurais sobre
sustentabilidade e ecologia.**

Resultado do projeto "Change Household Attitudes for a Non-wasteful, Green environment and Energy-consciousness addressing Rural Seniors" (CHANGERS-2.0) project.

<https://changers2.eu>

Data: 20/06/2024

Autores:

Brian Restall and C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 partners

Projecto N.º:

2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052

Versão: 2.0



Todos os recursos educativos do projeto são distribuídos ao abrigo de uma licença internacional Atribuição-Não Comercial-Compartilhado 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
CC BY-NC-SA 2024 - C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Partnership

Esta licença permite que outros utilizem, adaptem e construam o seu trabalho sem fins comerciais, desde que lhe atribuam os devidos créditos e licenciem as suas novas criações sob os mesmos termos.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092594718505>



ÍNDICE

Índice	3
Glossário - Esclarecimento de alguns termos e conceitos importantes.....	6.
1. Sobre C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0 TOOLKIT #1	8
1.1 Sobre C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0	8
1.2 A parceria C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0	10
1.3 Resultados C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0	12
1.4 Objetivo do TOOLKIT #1	13
2. Introduzir os idosos sobre temas ecológicos e sustentáveis....	17
2.1 O contexto europeu e a sua justificação	18
2.2 O processo de envelhecimento.....	18
2.2.1 Mudanças Sociais e Cognitivas na terceira idade.....	19
2.3 Enfrentar os desafios do processo de aprendizagem.....	21
2.4 Lidar com o ceticismo	23
2.5 Círculos de estudo e narração de histórias para envolver os idosos... ..	25
2.5.1 A metodologia dos círculos de estudo com exemplos práticos	25
2.5.2 A metodologia de narração de histórias com exemplos práticos.....	25
3. Organização de eventos e workshops para idosos das zonas rurais sobre ecologia e de sustentabilidade	34
3.1 Conselhos para a organização de eventos para idosos de zonas rurais.....	36
3.2 Canais recomendados para chegar aos seniores	39
3.3 Criação de convites.....	39
4. Leituras e recursos adicionais.....	42
Anexo 1: Critérios para a organização de eventos locais amigos das pessoas idosas.....	44
Anexo 2: Modelo de avaliação pré e pós-formação	46

Bem vindo ao C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Toolkit #1

Organização de eventos para idosos de zonas rurais
sobre ecologia e sustentabilidade.



Imagem freepik.

Glossário - Esclarecimento de alguns termos e conceitos importantes

A lista que se segue contém os principais conceitos a utilizar:

- **Energia** - uma grandeza física abstrata relacionada com a capacidade de produzir ação e/ou movimento, que pode ser expressa sob diversas formas: cinética, química, potencial, etc.
- **Pobreza Energética** - é a incapacidade dos agregados familiares de manterem níveis adequados de serviços energéticos a um custo acessível.
- **Alterações Climáticas** – refere-se à variação climática global ou às alterações climáticas regionais que ocorrem ao longo de décadas e afetam o equilíbrio dos ecossistemas.
- **Desenvolvimento sustentável** - um modelo de desenvolvimento global que incorpora aspetos de um sistema de consumo de massas em que a preocupação com a natureza, através da extração de matérias-primas, é máxima.
- **Compromisso Intergeracional** - o ambiente como consequência do envolvimento de todos os seres vivos com o planeta e a defesa de um ambiente saudável como um dever e um direito inalienável das gerações atuais e futuras.
- **Aprendizagem Intergeracional** - a forma como as pessoas de todas as idades podem aprender juntas e umas com as outras; trabalhar em conjunto para adquirir competências, valores e conhecimentos, promover relações de aprendizagem recíprocas e ajudar a desenvolver o capital social e a coesão social nas nossas sociedades em envelhecimento.
- **Economia Verde** - quando o crescimento do emprego e do rendimento for impulsionado pelo investimento público e privado em atividades económicas, infraestruturas e ativos que permitam reduzir as emissões de carbono e a poluição, aumentar a eficiência energética e dos recursos e evitar a perda de biodiversidade e de serviços ecos sistémicos.
- **Biodiversidade** - os diferentes tipos de vida que se podem encontrar numa área - a variedade de animais, plantas, fungos e até micro-organismos como as bactérias que constituem o nosso mundo natural.
- **Alimentos integrais** – são aqueles que se assemelham muito ao seu estado natural no momento da compra, sendo minimamente processados ou não processados na totalidade. Nem todos os alimentos integrais são produzidos de forma ética, nem se podem garantir formas de produção biológicas e sustentáveis.
- **Alimentos Orgânicos** – um sistema agrícola integrado que visa a sustentabilidade, o aumento da fertilidade do solo e a diversidade biológica. A agricultura biológica não deve ser confundida com a agricultura sustentável, uma vez que continua a considerar os pesticidas derivados de



produtos naturais recursos na produção dos alimentos. A sustentabilidade analisa as práticas agrícolas de uma forma holística, com o objetivo de preservar o solo e a água.

- **Gestão de resíduos alimentares** – diz respeito às fases de prevenção, recuperação, reciclagem ou eliminação dos resíduos alimentares que se seguem. Mais recentemente, a gestão dos resíduos alimentares está intimamente ligada à economia circular. Neste caso, os resíduos são um recurso orgânico, desprovido de contaminantes e podem ser reintegrados com segurança no solo como fertilizante orgânico.

1. Sobre o CHANGERS-2.0 TOOLKIT #1.

1. Sobre o C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0 TOOLKIT #1



Imagem Freepik.

Bem-vindo ao primeiro Kit de Ferramentas C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, que o guiará na construção de oportunidades de aprendizagem para adultos, workshops e eventos de formação destinados aos seniores. Está no início de uma jornada para refletir sobre a transformação social necessária para melhorar a sustentabilidade da comunidade.

O 'Toolkit #1' pretende fornecer às partes interessadas na educação de adultos que orientam e educam principalmente em sustentabilidade para grupos de idosos (65+), e que estão interessados em introduzir um elemento intergeracional com a geração mais jovem. Estas diretrizes e materiais didáticos devem ser úteis, em diferentes fases e com diferentes objetivos e grupos-alvo, para orientar os idosos e os jovens para competências mais ecológicas e sustentáveis.

1.1 Sobre o C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0

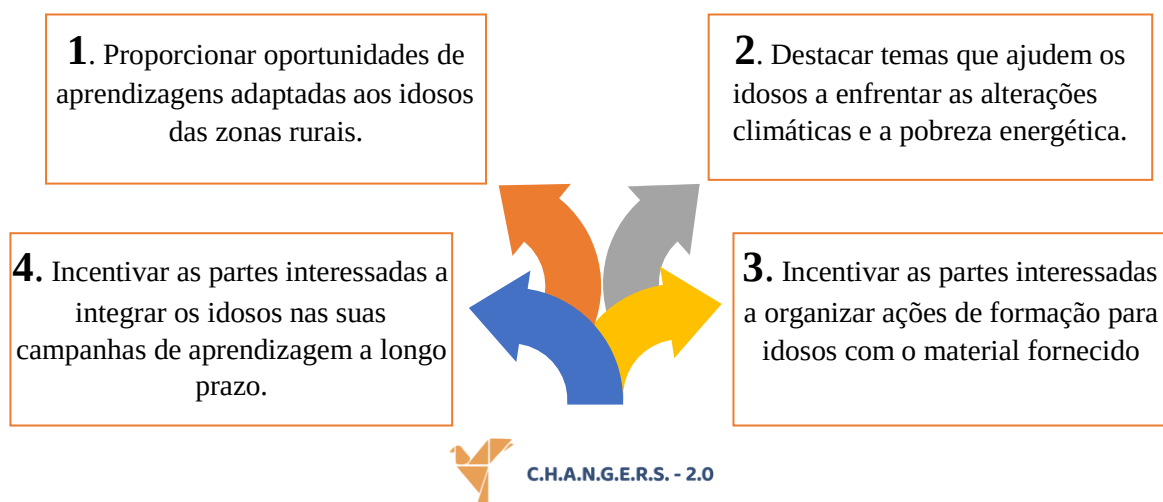
O projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 desenvolveu materiais de formação orientados para os idosos que habitam em zonas rurais, a fim de melhorar o seu acesso a oportunidades de educação de adultos sobre temas específicos que os podem ajudar a lutar contra as alterações climáticas e a pobreza energética e contribuir para a sustentabilidade, como a eficiência energética, a sustentabilidade nos agregados familiares e a adaptação às alterações climáticas.

O principal objetivo do C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 é desenvolver materiais de formação orientados para educadores que ensinam idosos em zonas rurais, a fim de melhorar as oportunidades de aprendizagem dos adultos sobre temas ambientais específicos, o que pode ajudá-los a mitigar as alterações climáticas e a pobreza energética, contribuindo simultaneamente para a sustentabilidade. O objetivo do presente documento é fornecer e valorizar material didático útil sobre sustentabilidade e ecologia no seio do agregado familiar.

A parceria C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 está empenhada em aumentar o impacto do projeto e o conhecimento adquirido entre os parceiros, fornecendo uma coleção de material didático e kits de ferramentas de ajuda às partes interessadas.

Este kit de ferramentas dirige-se às partes interessadas que podem chegar facilmente aos idosos que habitam em zonas rurais devido ao seu perfil e/ou atividades diárias, por exemplo, os municípios locais as Juntas de Freguesia, bem como as IPSS que trabalham com e para os idosos, especialmente nas zonas rurais.

Ao contactar diretamente as partes interessadas acima mencionadas, gostaríamos de:



1.2 A parceria C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0

A parceria C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0 inclui as seguintes organizações europeias:

A CAM, o parceiro principal, é uma empresa húngara especializada na educação e no desenvolvimento de material de sensibilização profissional sobre questões relacionadas com a energia, com grande experiência no domínio da eficiência energética, das fontes de energia renováveis, da sustentabilidade, das alterações climáticas, do ensino e formação profissional e da educação de adultos, bem como da cooperação internacional.

www.camconsulting.eu
info@camconsulting.eu



A Projects in Motion Ltd. (PiM) é uma PME sediada em Malta. Enquanto organização de investigação multidisciplinar, acredita no poder das abordagens centradas no ser humano e na tecnologia. O seu objetivo é promover as fontes de energia renováveis, a eficiência energética e a utilização inteligente ou a redução das necessidades energéticas na Europa através de parcerias, sensibilização, inovação e ações estratégicas.

www.pim.com.mt
brian.restall@pim.com.mt



A KMOP, fundada em 1977, é uma das mais antigas organizações da sociedade civil na Grécia. Dedicar-se a ter um impacto social positivo através da investigação e de iniciativas inovadoras que abordam questões sociais críticas, informam o debate público e ajudam a definir políticas, a nível nacional e internacional.

<https://www.kmop.gr>



Falco & Associati é uma empresa de consultoria e formação com sede em Milão, Itália. A sua missão é melhorar a competitividade da sociedade europeia, através do desenvolvimento empresarial, da formação e da criação de parcerias transnacionais.

<https://www.falcoeassociati.it/>



BSC é a Agência de Desenvolvimento Regional de Gorenjska, na Eslovénia, que promove o desenvolvimento da região de Gorenjska e reúne 18 municípios sob os seus auspícios. A BSC é um elo de ligação entre o nível regional e nacional, cooperando com municípios, empresas e câmaras de artesanato e empreendedorismo, organizações não governamentais, ministérios e outros organismos estatais.

<https://www.bsc-kranj.si/>
info@bsc-kranj.si



Nyugdíjasok Egyesülete é uma associação húngara em Pécs que representa pessoas idosas a nível local e regional.

<https://nyugegy.hu/>



Associação de Melhoramentos e Ben Estar Scial de Pias é uma Instituição Privada sem fins lucrativos que tem como principais objetivos a prestação de um serviço de apoio social a famílias, idosos e crianças, trabalhando diretamente com a comunidade, ou através de parcerias com outras entidades e projetos e apresente-se nesta parceria a trabalhar com os idosos da sua Universidade Sénior.

www.ambesp.pt



1.3 Resultados C.H.A.N.G.E.R.S.–2.0

O WP4-A2 oferece dois conjuntos de kits de ferramentas como resultados, que incluem informações adicionais e ferramentas de apoio. Antes da finalização dos resultados do C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, foi realizada uma avaliação ao nível da parceria durante os testes piloto de formação implementados na Grécia, Portugal, Hungria e Eslovénia. Estes testes piloto realizados no final de 2024 permitiram ao consórcio obter um feedback claro sobre o material de formação e os kits de ferramentas desenvolvidos, destacando mudanças e melhorias concretas fornecidas pelos formadores e estudantes no terreno.

Os comentários e recomendações dos parceiros foram tidos em consideração coletivamente durante um workshop presencial em Malta e a finalização baseia-se no feedback recebido através dos testes-piloto.

Consequentemente, após as fases de desenvolvimento da metodologia e de teste-piloto, os resultados pretendidos publicados pelo projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 no âmbito do Work Package 4 (WP4) incluem:

Resultado 1.

O resultado do WP4-A1 fornece um Compêndio de material de formação para ensinar os idosos sobre tópicos ecológicos e de sustentabilidade no seio do agregado familiar, especificamente adaptados às necessidades dos idosos que habitam em zonas rurais. O material didático está aberto a qualquer pessoa com interesse em compreender estes tópicos. O material é de natureza autónoma, o que permite que os formadores ou os formandos seniores se envolvam com o material de acordo com os seus próprios interesses e horários, tornando-o uma opção ideal tanto para seniores motivados como para formadores. O enquadramento e os tópicos abrangidos pelo material de formação para o resultado WP4-A1 centra-se nos seguintes tópicos.



- 1) Sustentabilidade nos agregados familiares
- 2) Mitigação e adaptação às alterações climáticas
- 3) Eficiência energética
- 4) Pobreza energética
- 5) Energias renováveis
- 6) Mobilidade sustentável

Resultado 2.

Toolkit #1. Um kit de ferramentas para formadores que organizam workshops para idosos que habitam em zonas rurais sobre sustentabilidade e ecologia no seio do agregado familiar destina-se a apoiar as partes interessadas e os formadores com recomendações e ferramentas para a organização de eventos locais com idosos. Inclui estruturas e planos de formação, modelos de avaliação e questionários, orientações sobre como interagir com os idosos e como utilizar o material didático desenvolvido no WP4.1 para atividades.



Resultado 3.

Toolkit #2. Um conjunto de ferramentas para formadores que organizam workshops intergeracionais para idosos que habitam nas zonas rurais sobre sustentabilidade e ecologia no seio do agregado familiar destina-se a apoiar os formadores interessados em ensinar os idosos através de oportunidades de aprendizagem intergeracional, oferecendo uma abordagem curricular estruturada e um conjunto de materiais e jogos de co-educação familiar intergeracional adequados à auto-aprendizagem. O segundo conjunto de ferramentas também se destina diretamente ao grupo-alvo final, os idosos e as suas famílias, amigos e vizinhos. Como parte da auto-aprendizagem, estes são encorajados a familiarizar-se com os resultados do projeto e a experimentar as ferramentas desenvolvidas.



Visite os resultados finais do WP4 no sítio Web do projeto para explorar e descarregar os documentos relacionados com os resultados:

<https://changers2.eu/results/>

1.4 Objectivos do TOOLKIT #1

Este manual, intitulado “**Um conjunto de ferramentas para formadores que organizam workshops para idosos que habitam em zonas rurais sobre sustentabilidade e ecologia no seio do agregado familiar**” serve como um guia do utilizador para os resultados do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 e intitula-se “Toolkit #1. Explica, em termos simples, as potenciais abordagens para a realização de formação de adultos sobre temas verdes produzidos pelos parceiros do projeto e que podem ser adaptados e entregues aos idosos de forma eficaz.

Toolkit 1 é preparado para os formadores e apresenta as características específicas dos idosos que devem ser tidas em conta na formação. Nesta secção do Toolkit, o objetivo é explorar:

- o impacto do envelhecimento nos seniores,
- as mudanças sociais na velhice,
- o papel da educação ambiental com os idosos,
- a melhor forma de organizar eventos de envolvimento ambiental para idosos que habitam nas zonas rurais.

O objetivo deste kit de ferramentas é ajudar os parceiros, organizações seniores, municípios e outros a organizar eventos de aprendizagem e formações para idosos como resultado do WP4 do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0.

A parceria C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 está empenhada em aumentar o impacto do projeto e o conhecimento adquirido entre os parceiros, fornecendo uma coleção de material didático e kits de ferramentas de ajuda para as partes interessadas. Os tópicos abordados no material de formação desenvolvido incluem:

- 1) ABC Verde, sustentabilidade no seio dos agregados familiares,
- 2) Desempenho da casa e eficiência energética
- 3) Renovação de casas
- 4) Resíduos/Desperdício

- 5) Mobilidade sustentável
- 6) Alimentação sustentável
- 7) Biodiversidade e poluição zero
- 8) Energias renováveis e pobreza energética
- 9) Mitigação e adaptação às alterações climáticas

Os materiais desenvolvidos foram concebidos para serem auto-explicativos e autónomos, incluindo exemplos da vida real, diagramas, tabelas e figuras para aumentar a aprendizagem dos alunos em casa. Este material didático pode ser encontrado na página de resultados do projeto, e em diferentes línguas.

Training material on sustainable and green domestic topics

1. Green ABC (Introduction)

2. House performance

3. House renovations

4. Waste

5. Sustainable mobility

6. Sustainable food

7. Biodiversity and zero pollution

English

Italian

Greek

Hungarian

Slovenian

Portuguese

Sets of tools to support the training material

Pilot events

https://changers2.eu/?page_id=52

Os idosos e as suas famílias podem também consultar os cartazes do roteiro de auto-aprendizagem sobre o material didático e os temas apresentados no mesmo site.



EXPERIMENTA AS NOSSAS FERRAMENTAS:

- Banda desenhada
- Jogo de Memória
- Sopa de Letras
- Jogo Verde para todos
- Jogo de tabuleiro Pro



SOBRE O PROJECTO

O projeto “Mudar as Atitudes dos Agregados Familiares para um Ambiente Verde e Sem Desperdício e Consciência Energética dirigido aos Idosos de zonas Rurais” visa desenvolver materiais de formação direccionados para os idosos sobre tópicos específicos que podem ajudá-los a lutar contra as alterações climáticas e a pobreza energética, e contribuir para a sustentabilidade, como a eficiência energética, a sustentabilidade nos agregados familiares e a adaptação às alterações climáticas.



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0



ROTEIRO PARA A FAMÍLIA

Para usar os materiais do C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0



Módulo 1: ABC Verde

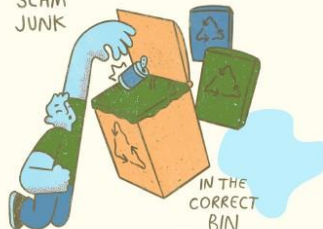
alterações climáticas; adaptação; neutralidade; sustentabilidade; economia verde; responsabilidade intergeracional

Módulo 4: Desperdício



reciclagem; economia circular; produtos sustentáveis; lavagem verde

SLAM JUNK



Módulo 2: Desempenho Habitacional



desempenho energético; pobreza energética; mudanças de comportamento; ferramentas e dicas para economizar energia e água

DESCOBRIR A SUSTENTABILIDADE



Módulo 3: Renovações Casas

eficiência energética; fontes de energia; energias renováveis



Módulo 5: Mobilidade sustentável

combustíveis alternativos; mobilidade movida a energia humana; transporte público



Módulo 6: Alimentação Sustentável

cóma de forma ética; agricultura orgânica; economia circular na cadeia alimentar; consumo alimentar sustentável; desperdício de comida

Módulo 7: Biodiversidade e Poluição Zero



economia verde, comunidade verde; poluição zero; comportamentos ambientalmente responsáveis



2. Ecologia e Sustentabilidade.

Apresentação aos idosos de temas como ecologia e sustentabilidade



Imagem Freepik.

Com o aumento do número de idosos na Europa, o consequente aumento da utilização dos recursos naturais e as alterações climáticas, é necessária uma oportunidade para aumentar a sensibilização e a reflexão sobre energia, alterações climáticas e sustentabilidade

A parceria C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 identificou a necessidade urgente de material de formação adaptado aos idosos das zonas rurais, que têm oportunidades limitadas de aprendizagem sobre temas ecológicos. Esta situação deve-se normalmente a competências digitais mais fracas entre as gerações mais velhas, ao ritmo acelerado dos dias de hoje, a deficiências físicas, bem como à falta de infra-estruturas e de acesso à Internet, e à falta de eventos de formação locais em zonas rurais; através dos quais as partes interessadas (educadores de adultos, municípios ou IPSS's) poderiam ajudar, sensibilizando e capacitando para participar na aprendizagem ao longo da vida.

Os parceiros do C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 têm vindo a desenvolver e a trocar material de formação e kits de ferramentas durante os workshops, a fim de alargar os seus conhecimentos internos sobre eficiência energética, fontes de energia renováveis e sustentabilidade. Isto também proporcionou a oportunidade de adaptar os materiais de formação a nível organizacional, graças ao contributo das nossas organizações parceiras.



2.1 Contexto europeu

O quadro climático e energético da União Europeia para 2030 inclui objetivos a nível da UE para o período de 2021 a 2030, tais como os seguintes

- 2.1.1 Redução de pelo menos 55% das emissões de gases com efeito de estufa (em relação aos níveis de 1990),
- 2.1.2 Pelo menos 42,5% de quota de energias renováveis, e
- 2.1.3 Melhoria de, pelo menos, 11,7% na eficiência energética.

Para atingir estes objetivos, a UE e os seus Estados-Membros pretendem reduzir o consumo de energia do sector residencial e aumentar a sua utilização em energias renováveis. O projeto C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0 dirige-se às pessoas idosas, especialmente às que vivem no campo, que têm menos oportunidades de aprender sobre estes temas, embora o seu impacto no ambiente e no clima seja inevitável. Os agregados familiares europeus representam um quarto do consumo final de energia, enquanto cerca de 20% da população tem mais de 65 anos. É essencial não deixar este grupo social fora das oportunidades de aprendizagem. Os idosos são também vulneráveis às mudanças económicas e sociais, como a inflação, as alterações de preços da energia, dos serviços públicos ou dos produtos alimentares básicos, e são mais suscetíveis de serem afetados pela pobreza energética.

2.2 O processo de envelhecimento

A velhice é designada como o período da terceira idade, sendo a primeira idade a infância e a adolescência e a segunda idade, o período da idade adulta. Atualmente, encontramos também a designação de quarta idade, que resulta da necessidade de dividir a velhice em dois períodos, tendo em conta as suas diferentes características. Os idosos, com idades compreendidas entre os 60 e os 74 anos, geralmente ainda não sofrem de doenças graves, são ativos, integrados na sociedade, capazes de viajar; esta parte ativa da vida é designada por terceira idade.

A quarta idade começa geralmente depois dos 75 anos, num período de deterioração da saúde. O envelhecimento é um processo lento e suave, durante o qual ocorrem mudanças no corpo e na psique humana. Além disso, o envelhecimento é também desigual e o seu impacto varia muito entre os indivíduos.



Imagem freepik.

2.2.1 Mudanças cognitivas e sociais na velhice

O envelhecimento psicossocial, como a solidão, os problemas de memória e a mobilidade reduzida, afeta significativamente a capacidade dos idosos para se adaptarem às mudanças que a velhice acarreta. Para além das mudanças físicas, tendem a ocorrer também ajustamentos sociais relacionados, como a reforma, a diminuição económica, a mudança de residência ou a morte de um parceiro de vida. Assim, embora a reforma, por um lado, dê aos reformados a oportunidade de descansar e os liberte de certas pressões sociais, também reduz o número de pessoas com quem mantiveram contacto. Por outro lado, a reforma também dá espaço para novas atividades, serviços de voluntariado e vários passatempos, que também podem trazer novos contactos e redes.

A adaptação lenta ou insuficiente aos desafios do envelhecimento pode manifestar-se em sentimentos de inferioridade, inutilidade e isolamento social. Embora os idosos necessitem de menos dinheiro para o vestuário, o entretenimento, o trabalho ou a habitação, os seus custos de vida continuam a aumentar (por exemplo, os medicamentos e as rendas aumentam com as doenças), causando frequentemente problemas aos idosos. Muitas pessoas têm de mudar de residência na velhice precisamente por razões económicas. O apartamento é demasiado grande e dispendioso para elas, devido a uma mobilidade reduzida ou a problemas de saúde mental, não conseguem manter um agregado familiar ou cuidar de si próprias. Na velhice, desenvolve-se um laço conjugal muito forte entre os cônjuges, o que facilita o seu envelhecimento e encorajamento mútuo. Após a morte do cônjuge, este experimenta o sentimento de perda, de vazio e de abandono. Muitos habitam-se a viver sozinhos, mas tornam-se dependentes de outros membros mais jovens da família. No entanto, há também aqueles que voltam a casar-se. A viuvez conduz ao abandono e ao aumento do sentimento de insignificância pessoal. As mulheres (viúvas) compensam o seu sentimento de solidão criando comunidades sociais, como grupos de mulheres idosas

que se reúnem regularmente. Os encontros regulares com outros grupos podem ajudar as participantes a aprofundar as relações sociais existentes ou a estabelecer novos contactos. A participação conjunta em atividades de ensino é particularmente benéfica, uma vez que estas novas relações se concretizarão numa dimensão internacional mais alargada. A organização de uma exposição de arte pode também ajudar a aumentar a auto-confiança dos idosos e, por sua vez, estimular a criatividade e o desenvolvimento da sua vida artística e social.

A velhice é frequentemente referida como um período de sabedoria, uma altura em que o idoso é referenciado e tido em estima universal. No entanto, estes “velhos” sistemas de valores e regras estão agora a dar lugar a vários clichés e pseudo-valores de uma sociedade do século XXI em rápido desenvolvimento - aumentando as disparidades demográficas. Por conseguinte, é importante oferecer aos idosos a oportunidade de desenvolverem ativamente os seus interesses e de ocuparem o seu tempo de forma produtiva. A educação não formal parece ser uma opção excelente e de baixo custo. As Universidades Séniores, que são maioritariamente subsidiadas pelos orçamentos municipais ou por IPSS's ajudam os seus alunos a desenvolverem-se em várias áreas do saber, a encontrarem-se regularmente e a integrarem-se socialmente. Na Universidade Sénior, em Portugal, os seniores aprendem as disciplinas de música, arte, dança, literatura, psicologia, saúde e promovem habitualmente vários workshops sobre questões ambientais e ecológicas. Estes momentos promovem uma auto-consciência e uma auto-confiança mais positivas entre os seniores.

A formação ambiental prática desenvolvida com os idosos pode também ajudar a aumentar a interação social e a partilha de conhecimentos, para além da educação ambiental de que podem beneficiar ou para a qual podem contribuir. Os idosos têm um historial de mudanças e transformações ambientais ao longo do tempo que deve ser valorizado. Os idosos podem ensinar aos mais jovens os erros e que está certo do passado e, juntos, podem co-criar alternativas para superar os problemas, a fim de melhorar a qualidade de vida da população (MACHADO et. al., 2006). As atividades a serem realizadas com os idosos ajudarão a solucionar problemas ambientais, trabalhando com a troca de experiências e conhecimentos, para que os participantes se consciencializem e gerem atitudes sobre o assunto e multipliquem as informações para os seus filhos, netos e conhecidos.

O material desenvolvido no âmbito do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 enfatiza a importância de vários aspectos-chave, tais como

- A importância de motivar o grupo de pessoas idosas a aprender, reconhecer e valorizar as suas experiências passadas,
- Fomentar a sua criatividade, e
- Despertar o seu interesse pelos cuidados ambientais.

É crucial expandir e melhorar iniciativas semelhantes em todo o país para garantir que os idosos sejam apreciados e ativamente envolvidos em atividades de educação ambiental. Estes programas promovem a partilha de experiências de vida e a geração de conhecimentos entre este grupo demográfico, que pode não ter tido uma exposição prévia à educação ambiental devido à sua educação e preocupações diferentes.

2.3 Responder aos desafios do processo de aprendizagem

Para facilitar a formação dos seniores, os formadores/organizações seniores/municípios têm de ultrapassar os seguintes desafios que os seniores podem enfrentar:

- Diminuição normal das capacidades de processamento da informação relacionada com a idade
- Questões relacionadas com a funcionalidade física, tais como deficiências visuais ou auditivas
- Capacidades de envolvimento social e menor capacidade de atenção
- Dificuldade em compreender conceitos completamente desconhecidos

Como manter o interesse dos idosos durante uma formação sobre temas ecológicos e sustentáveis no seio do agregado familiar?

Com os idosos das zonas rurais, é importante tirar partido das suas experiências e criar oportunidades de aprendizagem em torno dessas mesmas experiências e memórias. Fazer com que partilhem a sua vida e história é um excelente trampolim para atrair a sua motivação e atenção. Os exercícios de “conhecer-te” e as discussões em torno de experiências de vida comuns também ajudarão as pessoas a criar laços mais rapidamente.

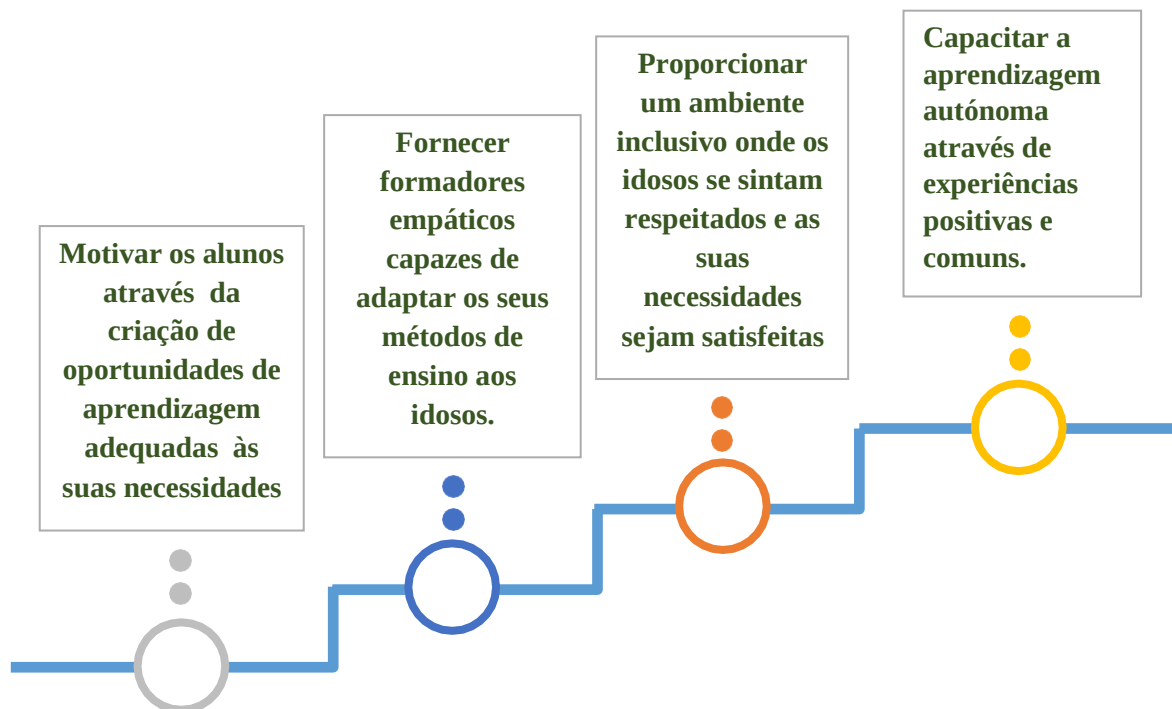
Não se esqueça de que, na maioria dos casos, os seniores tendem a estar desligados das práticas de ensino modernas e não estão habituados a aprender através da participação ativa na sala de aula. Do mesmo modo, tenha em conta o potencial fosso tecnológico ou a fraca capacidade digital, que se refere a uma exposição limitada às tecnologias modernas, o que pode prejudicar a capacidade dos idosos para participarem eficazmente na comunicação digital.

Ser flexível e paciente com os seus padrões e estilos de aprendizagem também é importante para os formadores, a fim de dar aos idosos tempo para se adaptarem à partilha espontânea e deixá-los encontrar a sua confiança para interagir.

Tente evitar a correção constante de erros como técnica de ensino, uma vez que os alunos mais velhos são particularmente sensíveis a cometer erros e, muitas vezes, não aceitam muito bem a correção pública.

Assim, a fim de melhorar a experiência de aprendizagem dos alunos seniores, as seguintes considerações práticas (Figura 1) devem ser asseguradas para facilitar a comunicação e promover ligações significativas com os idosos.

Figura 1 - Considerações importantes para melhorar a comunicação e promover ligações significativas com os idosos.



Outras técnicas de ensino que os formadores que trabalham com idosos também devem considerar incluem:

- Cultivar competências de escuta ativa para melhor compreender e responder às pistas verbais e não-verbais dos idosos.
- Utilizar uma linguagem clara e simples que evite, expressões modernas ou terminologia complexa para garantir que os idosos possam compreender as discussões.
- Promover a comunicação bidirecional e o diálogo aberto para que os idosos se sintam à vontade para partilhar as suas ideias e para se exprimirem.
- Ser paciente e dar tempo aos idosos, que possam precisar de mais tempo, para processar a informação e responder.
- Dar ênfase a sinais de comunicação não verbal, como expressões faciais e gestos, para complementar a comunicação verbal.¹

Por conseguinte, as dicas e os truques gerais para os formadores incluem ^{2,3}

- Fornecer analogias com conceitos familiares.

¹ Communication Barriers with Elderly (2024). <https://www.examples.com/english/communication-barriers-with-elderly.html>

² Sharit, J., & Czaja, S. J. (2018). Overcoming Older Adult Barriers to Learning Through an Understanding of Perspectives on Human Information Processing. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233–241. <https://doi.org/10.1177/0733464818794574>

³ Centers for Disease Control and Prevention. (2020, January 13). Challenges Developing Material to Match Health Literacy Skills | Health Literacy | CDC. www.cdc.gov.

- Minimizar a informação que distrai, concentrar-se numa tarefa importante ou num material que capte a atenção dos idosos.
- O processo de aprendizagem deve ser sequencial. Os formadores devem certificar-se de que as competências pré-requisito que os idosos irão adquirir após a conclusão da atividade são identificadas e compreendidas por eles antecipadamente.
- Utilizar lembretes para ajudar a memória e repetir informações importantes.
- Utilizar uma linguagem simples e falar claramente.
- Tornar a informação fácil de ver e ler, utilizando um contraste elevado, tamanhos de letra grandes e um espaçamento adequado entre as linhas.
- Evitar a utilização de papel brilhante.

2.4 Lidar com o Ceticismo

As alterações climáticas são uma crise que exige esforços educativos a longo prazo, que devem também incluir estratégias para reduzir o ceticismo em relação ao clima, especialmente tendo em conta os esforços de desinformação que também semeiam dúvidas nas mentes das pessoas atualmente. A maior parte das campanhas de comunicação sobre sustentabilidade e alterações climáticas são normalmente concebidas para os jovens, uma vez que estes são considerados diretamente vulneráveis às alterações climáticas e mais recetivos às mensagens ambientais. Além disso, os estudos também sugerem que as pessoas mais velhas são mais propensas a ser conservadoras e céticas em relação às causas e aos impactos das alterações climáticas e que os céticos tendem a apresentar valores ambientais mais baixos.

Reconhecer esta disposição relacionada com a idade e informar os adultos mais velhos sobre a forma como as alterações climáticas afetam diretamente a sua saúde pode ajudar a reduzir os danos, adaptando os comportamentos pessoais para atenuar as alterações climáticas, participando nos esforços da sociedade para resolver as questões climáticas e aprendendo a minimizar a poluição, os resíduos e a poupar energia em casa.

No entanto, a ação positiva é mais provável se essas ações forem integradas numa rede de práticas sociais, de modo a tornarem-se parte da rotina e da vida social dos idosos. No Quadro 1, apresentam-se seis estratégias para lidar com o ceticismo:

Tabela 1 - Seis estratégias para reduzir os efeitos prejudiciais do ceticismo climático⁴

Estratégia	Descrição
Apelando aos céticos através de estruturas baseadas em valores	O ceticismo climático é particularmente forte entre os conservadores e as mensagens sobre as alterações climáticas para a mudança de comportamento podem ser mais eficazes se enquadradas de forma afável aos valores conservadores (por exemplo, para reforçar a segurança energética nacional, para manter o antigo modo de vida, como uma expressão de responsabilidade individual).

⁴ Hornsey MJ, Lewandowsky S. A toolkit for understanding and addressing climate scepticism. Nat Hum Behav. 2022 Nov;6(11):1454-1464. doi: 10.1038/s41562-022-01463-y. Epub 2022 Nov 16. PMID: 36385174; PMCID: PMC7615336.

**Apelando aos céticos
através de co-
benefícios**

Dado que as disputas são típicas sobre se os seres humanos causam as alterações climáticas, os céticos podem não ser influenciados pelas mensagens tradicionais sobre a importância da Ação individual para salvar o ambiente. No entanto, os argumentos que se centram nos co-benefícios da ação em termos de promoção de empregos verdes, estímulo à inovação tecnológica ou manutenção da saúde pública podem ser melhores.

**Aproveitar os atores
amigos do clima dentro
do movimento
conservador**

É mais provável que os conservadores sejam persuadidos sobre a realidade e a urgência das alterações climáticas se essas mensagens forem apresentadas por figuras respeitadas dentro do movimento conservador.

Estabelecendo normas

As pessoas são mais propensas a agir de uma determinada maneira se perceberem – ou se lhes for dito – que outras pessoas que eles admiram estão agindo dessa maneira. Porque apelam à nossa natureza social. As intervenções baseadas em normas podem ter efeitos positivos independentemente da persuasão política.

**Mensagens de
consenso**

97% dos cientistas do clima concordam que as alterações climáticas estão a acontecer e são em grande parte causadas pelos seres humanos. A comunicação bem-sucedida dessa mensagem de consenso tem influências positivas a jusante nas atitudes, crenças e comportamentos favoráveis ao clima.

**Incorporar ações
amigas do clima na
prática social**

A ação positiva é mais provável se essas ações estiverem inseridas numa rede de práticas sociais, de modo que se tornem parte do fluxo do dia e da vida social de alguém.

2.5 Círculos de estudo e Storytelling para trabalhar com os idosos.

Neste quadro, a abordagem do Círculo de Estudos e a metodologia de Conto de Histórias estão a ser propostas como uma forma eficaz de envolver os idosos na aprendizagem sobre temas ecológicos e sustentáveis. Ambos proporcionam oportunidades de participação ativa, partilha de conhecimentos e ligações pessoais; ao mesmo tempo que acomodam as necessidades específicas dos idosos, como a necessidade de repetição e explicações explícitas.

2.5.1 A Metodologia do Círculo de Estudos com exemplos práticos

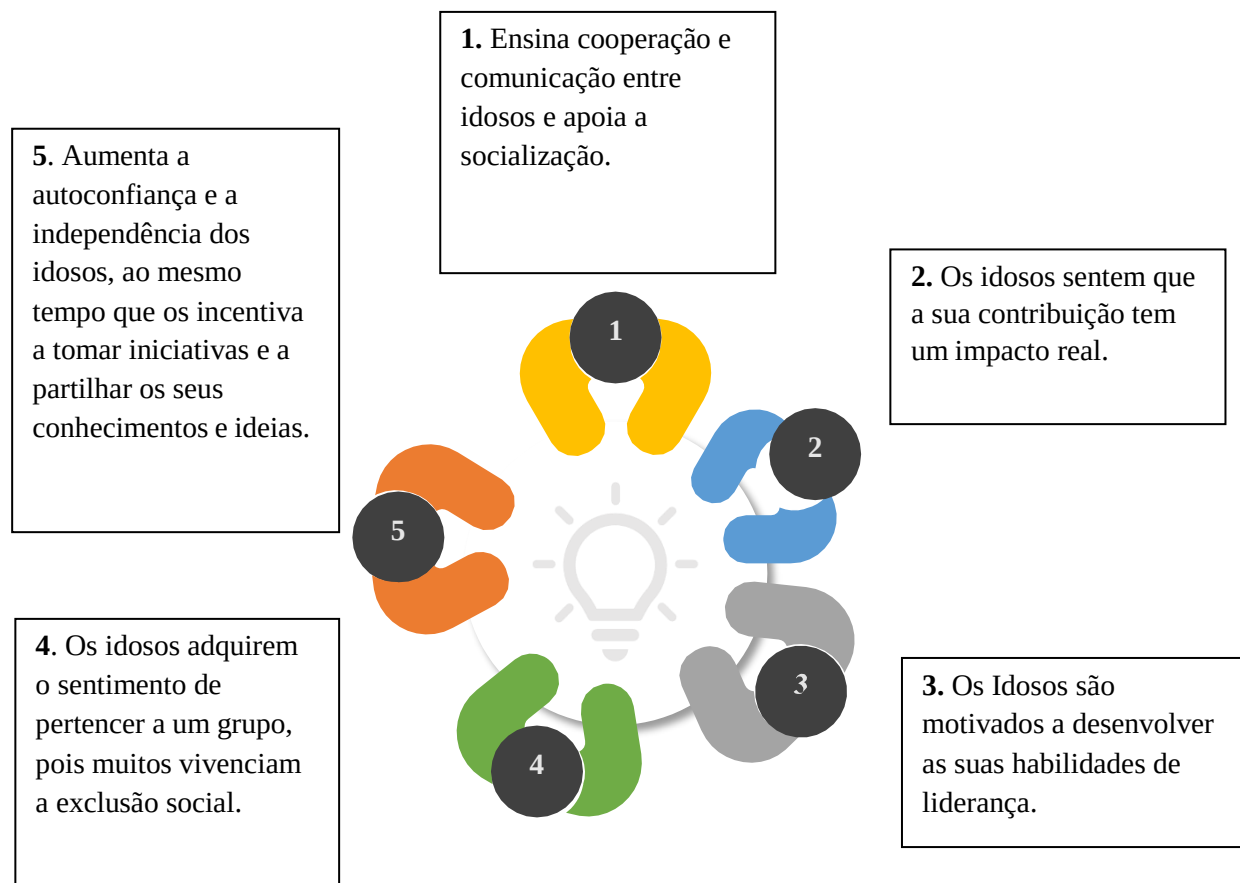
A Metodologia do Círculo de Estudos tem-se revelado uma forma muito eficaz, apelativa e facilitadora do processo de formação, e refere-se a um pequeno grupo de pessoas que se reúnem para aprender sobre algo que lhes interessa. É uma atividade que se ajusta às necessidades e interesses específicos do grupo participante. As principais características dos Círculos de Estudo são as seguintes:

- Formar pequenos grupos de idosos em círculos para que sejam incentivados a partilhar ideias.
- Os idosos têm a oportunidade de escolher o tema que querem discutir.
- O próprio grupo define os objetivos de aprendizagem e estabelece um plano de ação e um cronograma de acordo com as necessidades e objetivos gerais de desenvolvimento dos participantes.
- Cada participante compartilha seu conhecimento e experiência sobre o tema escolhido.
- O formador pode atuar como facilitador, mas o grupo é liderado por um líder que é escolhido pelos participantes através de métodos democráticos (por exemplo, votação).
- Os participantes são capazes de completar tarefas através da cooperação e da comunicação, assumindo o papel de alunos e professores.



Figura 2 fornece um resumo dos benefícios dos Círculos de Estudo.

Figura 2 - Benefícios dos Círculos de Estudo



Os exemplos seguintes destinam-se a funcionar como um guia de aprendizagem para introduzir rapidamente os passos práticos para ajudar os formadores e os idosos na utilização do círculo de estudo e do método de contar histórias, independentemente do contexto geográfico, cultural e económico.

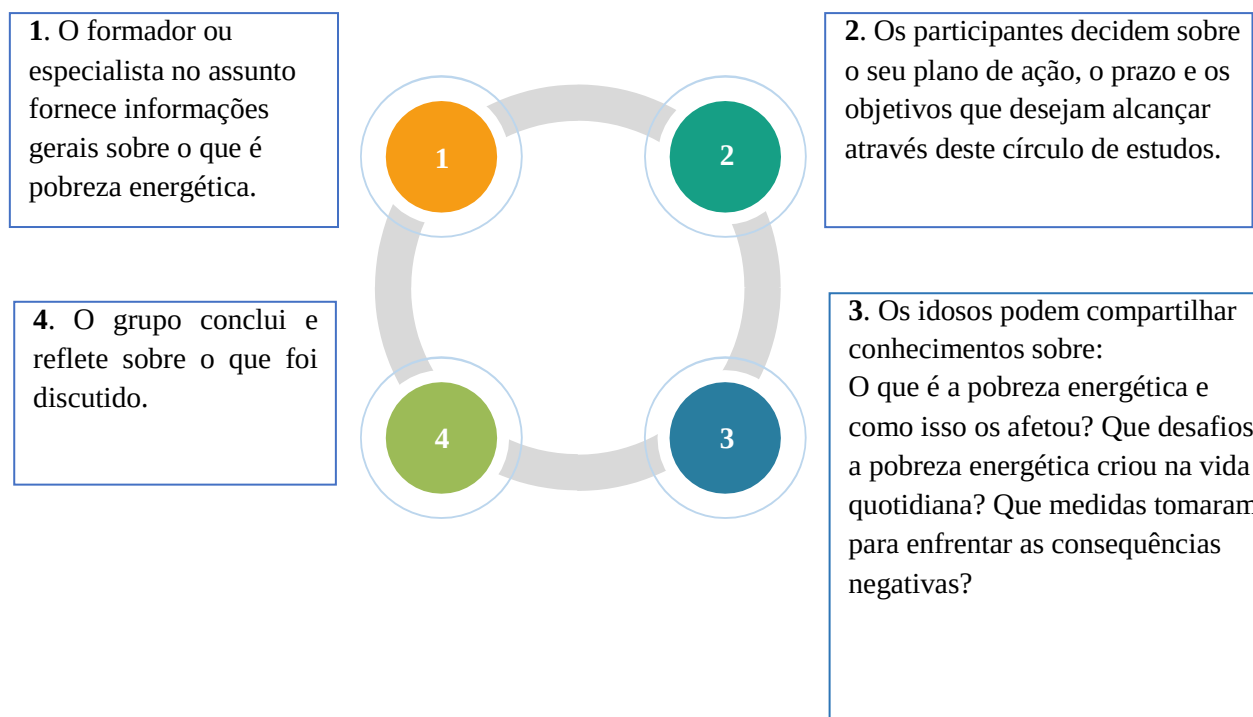
Exemplo prático nº 1 de uma abordagem de Círculo de Estudos – Pobreza energética

Escolha três ou quatro tópicos relacionados com os impactos da pobreza energética que sejam mais relevantes para os participantes no círculo de estudos, em vez de oferecer todos os tópicos como opções. Certifique-se de que haja pelo menos três participantes atribuídos a cada tópico.

- Tem amigos ou familiares que vivem em situação de pobreza energética?
- Você pode partilhar as suas ideias sobre o acesso à energia, acessibilidade, disparidades na saúde, degradação ambiental e possíveis soluções?
- Consegue identificar como a pobreza energética pode ser mitigada através de ações locais?

Figure 3 ilustra uma “abordagem do Círculo de Estudos sobre a pobreza energética e como ela afeta os idosos”.

Figure 3 - ilustra uma “abordagem do Círculo de Estudos sobre a pobreza energética e como ela afeta os idosos



Para estudos de caso semelhantes e ideias sobre como a pobreza energética pode ser aliviada a nível local, consulte o seguinte material:

- “Combater a pobreza energética através de ações locais– Casos inspiradores de toda a Europa”. (2021). Centro de Consultores sobre Pobreza Energética. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf

- Manual 1 "Um Guia para o Diagnóstico da Pobreza Energética" (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-1-guide-energy-poverty-diagnosis_en

- Manual 2 "Um Guia para Planejar Ações de Mitigação da Pobreza Energética". (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-2-guide-planning-energy-poverty-mitigation-actions_en

- Orientação “7 passos práticos para o diagnóstico da pobreza energética”. (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/7-practical-steps-energy-poverty-diagnosis-energy-poverty-advisory-hub-learning-guide_en

Curso alargado "Aliviar a pobreza energética: Como implementar ações locais". https://energy-poverty.ec.europa.eu/about-us/news/new-extended-course-energy-poverty-goes-step-further-2024-06-10_en

Exemplo prático #2 de uma abordagem de círculo de estudo – Economia Circular na Cadeia Alimentar

Os círculos de estudo têm sido particularmente benéficos na promoção de laços comunitários e de solidariedade social. No círculo de estudos, o trabalho é construído em torno da busca dos participantes por conhecimentos de acordo com suas próprias necessidades e interesses.

O objetivo deste círculo de estudos é ajudar-nos a compreender melhor como a produção, o processamento, o consumismo (escolhas) e a rejeição de alimentos que contribuem para o consumo de energia. Com isso, navegaremos por formas de conservar as fontes de energia, bem como de mitigar os impactos ambientais. É importante permanecer respeitoso e aberto em todos os momentos. Tenha em mente que o objetivo do Círculo de Estudos é compartilhar e explorar o tópico e inspirar uns aos outros, em vez de “encontrar as respostas certas”.

Em primeiro lugar, peça aos participantes que discutam as seguintes quatro questões importantes:

- ☐ Qual é a coisa mais importante que queremos aprender sobre este tópico?
- ☐ O que precisamos para contribuir para alcançar a meta?
- ☐ O que queremos/desejamos uns dos outros para alcançar o nosso objetivo?
- ☐ O que devemos fazer se não conseguirmos atingir o nosso objetivo?

Espera-se que o trabalho no círculo de estudos parta da experiência e conhecimento dos próprios idosos, incentivando a cooperação e desencorajando a competição; baseando-se em ajudar e cooperar uns com os outros.

Peça ao grupo para pensar e discutir o seguinte:

- Quanta energia é necessária para os alimentos que comemos diariamente?
- Conhecemos as fontes de energia utilizadas nas diversas etapas do sistema de abastecimento alimentar?
- Analisar e discutir como podemos contribuir para uma prática de economia circular na indústria da cadeia alimentar.
- Você acha que nossos hábitos alimentares e as escolhas de produtos que fazemos têm impacto no consumo de energia e no meio ambiente?

Consulte o material de formação (Resultado WP4-A1) e use folhetos simples como as dicas na **Figura 4** abaixo para ajudar os participantes sempre que possível.

Figura 4 - Dicas para uma alimentação sustentável ⁵

Escolha produtos ecologicamente seguros. Escolha produtos livres de pesticidas para sua dieta.	Evite desperdícios. Compre apenas a quantidade de comida que pretende consumir.	Proteja o meio ambiente. Coma alimentos sazonais cultivados nas proximidades para reduzir as emissões.
Equilibre a sua dieta. Escolha uma dieta rica em verduras, frutas, vegetais e leguminosas	Apoie o comércio justo. Escolha produtos que promovam um negócio socialmente respeitoso e sustentável.	Escolha produtos naturais. Evite alimentos processados, pré-cozidos e transgênicos.
Reduza o consumo. Diminua a quantidade de carne, laticínios e peixe na sua dieta.	Junte-se a um grupo de consumidores. Encontre acesso a produtos locais sem intermediários.	

Para mais exemplos de círculos de estudo, visite o Manual do Círculo de Estudo (2020).⁶

2.5.2 A Metodologia Storytelling com exemplos práticos

O conto de histórias tem sido amplamente utilizada como ferramenta pedagógica, especialmente na educação de adultos e na aprendizagem ao longo da vida. Narrar histórias aos idosos pode revelar-se muito eficaz para captar a sua atenção e torná-los mais envolvidos no processo, tornando-os ouvintes ativos (Jammal, 2022).

Os benefícios de contar histórias para idosos incluem:

- Os idosos conseguem identificar-se com a experiência que está a ser apresentada
- As histórias inspiram os ouvintes e captam a sua atenção
- As histórias fornecem um prazo específico, um sentido e opções de ação
- Histórias despertam lembrança e empatia (desenvolvimento de competências empáticas)

⁵ Iberdrola (2023). What is sustainable food? Food sustainability, a recipe against pollution. <https://www.iberdrola.com/sustainability/sustainable-nutrition>

⁶ Freedom House (2020). Study circle Handbook https://freedomhouse.org/sites/default/files/2020-05/Study-circle-handbook-Final-Compressed_12_05_2020.pdf

Ao selecionar uma história, os formadores devem decidir qual é o objetivo da sessão e como esta corresponde às necessidades específicas dos idosos. Por exemplo, o propósito de uma história poderia ser

- Aumentar a consciencialização
- Criar um sentimento de pertença
- Estimular o pensamento crítico dos idosos
- Incentivar os a processar o conhecimento
- Adquirir novas competências linguísticas
- Despertar a criatividade e incentivar a cooperação e a comunicação, etc.

O conto de histórias também pode ser utilizado pelos próprios idosos, tornando-os participantes ativos durante a sessão de formação. Quando os idosos têm a oportunidade de partilhar as suas próprias histórias e experiências com o seu grupo, ficam mais rapidamente imersos numa atividade, ao mesmo tempo que criam um ambiente familiar e seguro para que todos possam partilhar os seus pensamentos⁷

Exemplo prático nº 1 de uma abordagem narrativa – Pobreza energética

Uma maneira muito interessante de iniciar uma conversa e iniciar uma sessão de contação de histórias é incentivar os idosos a trazerem um de seus álbuns de fotos ou objetos significativos para o treinamento. Cada um pode contar a sua própria história inspirada numa das suas fotografias/objetos (por exemplo, da sua infância, casamento, família, acontecimentos históricos especiais, etc.). O grupo e o formador também podem fazer perguntas para tornar a atividade ainda mais interativa.

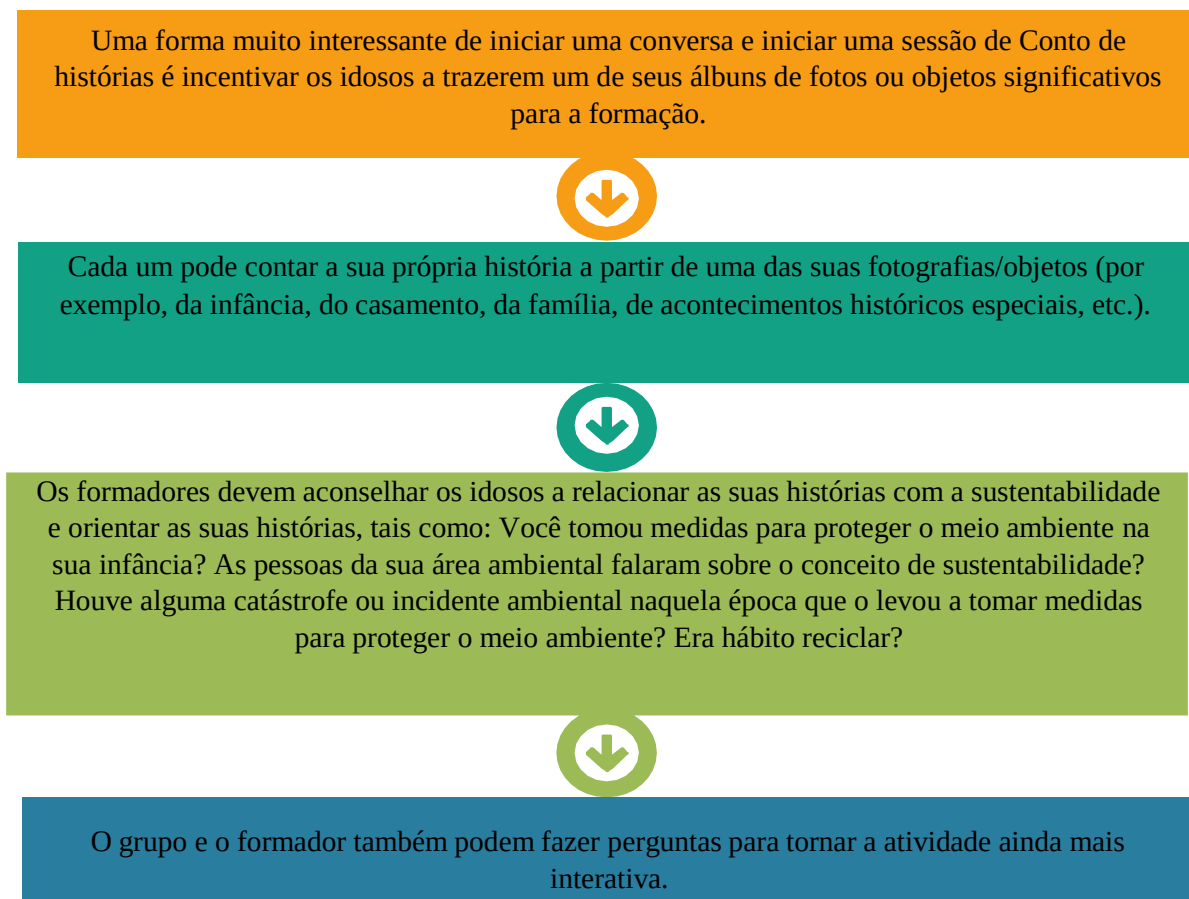
Os formadores devem aconselhar os idosos a relacionar as suas histórias com a sustentabilidade e fornecer-lhes perguntas orientadoras para as suas histórias, tais como:

- Você tomou medidas para proteger o meio ambiente na sua infância?
- As pessoas do seu ambiente falaram sobre o conceito de sustentabilidade?
- Houve alguma catástrofe ou incidente ambiental naquela época que o levou a tomar medidas para proteger o meio ambiente?
- Era hábito reciclar, etc.?



⁷ Jammal, S. E. (2022, August 29). Storytelling to improve adult education. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>

Figura 5 - Exemplo de abordagem de implementação de Storytelling



Exemplo prático nº 2 de uma abordagem narrativa – Comportamento ambientalmente responsável e reutilização de produtos

Ajudar jovens e idosos a conhecerem mais sobre as experiências de vida de pessoas de outras faixas etárias e estimular o diálogo sobre semelhanças e diferenças intergeracionais.

- Peça aos participantes para trazerem alguns itens que as pessoas da sua geração tendem a conhecer muito, mas que podem não ser familiares às pessoas de outras gerações. Por exemplo, um idoso poderia trazer um item dos anos austeros do pós-guerra. As ideias incluiriam garrafas de leite velhas, uma máquina de costura velha, uma caixa de botões, uma lata de lixo de metal, etc. Uma criança pode trazer um canudo de metal ou compartilhar um podcast de sustentabilidade favorito ou um vídeo do YouTube que simboliza sua geração.
- Para cada item, deixe os participantes adivinharem o que é. (Dê dicas, se necessário.)

- Depois que parentes/amigos adivinharem qual é o item (ou desistirem de adivinhar), forneça informações adicionais sobre como o item foi usado, compare memórias de infância e reflita sobre os diferentes padrões de consumo e desperdício entre ontem e hoje.⁸



⁸ Penn State College of Agricultural Sciences (2003). Intergenerational Activities Sourcebook. <https://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/curricula-and-activities/intergenerational-activities-sourcebook>



3. ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS LOCAIS E WORKSHOPS PARA OS IDOSOS DAS ZONAS RURAIS SOBRE SUSTENTABILIDADE E TEMAS VERDES

3. Organização de eventos e workshops locais para idosos de zonas rurais sobre ecologia e sustentabilidade.



Imagem Freepik.

Este Toolkit #1 apresenta aos parceiros, formadores, organizações seniores e municípios uma potencial abordagem que podem seguir para comunicar com os seniores e aumentar a sua vontade de participar em eventos de formação. O objetivo é apresentar canais específicos e táticas que podem escolher para chegar aos seniores e motivá-los a participar, uma vez que muitas vezes é uma tarefa difícil e requer mais esforço.

Este capítulo centra-se no processo de aprendizagem que os parceiros, as organizações de seniores e os municípios podem seguir para envolver ativamente os seniores em temas relacionados com a ecologia e a sustentabilidade, tendo em conta as suas necessidades. O objetivo é oferecer padrões de aprendizagem flexíveis, uma vez que os idosos podem levar algum tempo a adaptar-se a discussões orais espontâneas e solicitar muito mais repetições e explicações explícitas. Por conseguinte, inclui passos a seguir para manter os idosos motivados durante os eventos de formação, considerando ao mesmo tempo a questão da memória e do envolvimento

Como fazer com que os idosos se sintam confortáveis quando participam em eventos de formação locais?

Esta secção é dedicada a ajudar os participantes idosos a sentirem-se seguros e confortáveis, tendo em conta quaisquer dificuldades que possam ter e reduzindo os fatores de stress que possam existir. O

objetivo é fornecer soluções aos parceiros, às organizações de idosos e aos municípios, a fim de aumentar a confiança nas formações e também de se adaptarem aos seus desafios.

Organização de eventos locais amigos da idade

A criação de eventos e formações adaptados às necessidades específicas dos idosos requer a cooperação da comunidade, dos governos locais e das agências locais dos grupos de cidadãos. Existem alguns passos que os formadores e a comunidade podem seguir para garantir que um evento local seja inclusivo e decorra sem problemas:

Etapa 1: Envolvimento de múltiplas partes interessadas

O envolvimento das partes interessadas, públicas e privadas, pode revelar-se muito útil no processo de chegar aos idosos e assegurar a sua participação na formação. As partes interessadas podem ser funcionários eleitos e representantes da administração local, representantes de organizações de apoio aos idosos ou voluntários. As partes interessadas podem criar um Comité Amigo dos Idosos (doravante designado por Comité) que será responsável pela coordenação dos esforços para tornar a comunidade amiga dos idosos.

Etapa 2: Criação de critérios de avaliação

Os formadores devem colocar a tónica na avaliação do grau de compatibilidade da comunidade com a idade. Existem alguns critérios que os formadores podem ter em conta ao organizarem eventos locais, recebendo:

- Contributos das autoridades locais sobre o assunto
- Contributos e sugestões da própria comunidade (através de grupos de discussão, entrevistas, questionários, etc.)

Step 3: Análise SWOT

Depois de concluírem a avaliação da etapa anterior, os formadores e o Comité devem ser capazes de identificar os principais desafios que podem obstruir o processo e identificar os principais pontos fracos da comunidade que podem impedir a concretização do objetivo de convivialidade e inclusão. Mas, ao mesmo tempo, é essencial identificar e realçar os pontos fortes e as oportunidades da comunidade que se revelem úteis e práticos aquando da organização do evento local.

Step 4: Implementação e Monitorização

Durante os eventos, os facilitadores devem ter em conta os recursos disponíveis, tanto financeiros como logísticos e humanos. Ao mesmo tempo, é crucial manter um controlo dos progressos realizados, pois é uma forma de perceber se os objetivos do evento estão a ser atingidos ou não.

O Anexo 1 apresenta uma lista de controlo relativa a cinco critérios que devem ser considerados na organização de eventos locais favoráveis aos idosos, nomeadamente:

1. Acessibilidade e necessidades fisiológicas,
2. Transporte;

3. Comunicação e participação social;
4. Apoio e Incentivo Comunitário e;
5. Privacidade e consentimento.

Utilize esta lista de verificação quando estiver a preparar um evento local, a fim de ter em conta as necessidades dos idosos.

No Anexo 2, pode encontrar um modelo de avaliação pré e pós-formação que pode ser utilizado pelos formadores nas atividades de aprendizagem que organizam com os idosos. Pode modificar as perguntas ou a escala de classificação de acordo com as suas necessidades de formação.

3.1 Conselhos sobre a organização de eventos para idosos que habitam em zonas rurais

O planeamento de um evento de formação para idosos para ser bem-sucedido requer alguma ponderação e depende de uma série de fatores que podem realmente melhorar a experiência dos participantes. Para ajudar a que isso aconteça, é importante estar preparado. Consulte as sugestões da **Figura 6** no verso.⁹

⁹ C.H.A.N.G.E.R.S. (2022). Recommendations for adapting best practices in changing household attitudes towards sustainability for rural seniors A project outcome of the C.H.A.N.G.E.R.S. project – Exchanging good practices to Change Household Attitudes for a Non-wasteful, Green environment and Energy-consciousness addressing Rural Seniors. Project number: 2020-1-HU01-KA204-078710

Figura 6 - Conselhos para a organização de eventos para idosos rurais.

1. TRADUZIR E ACTUALIZAR OS MATERIAIS

Uma vez que as barreiras linguísticas são comuns entre os idosos, os materiais educativos para os idosos são mais eficazes se estiverem na língua materna.



2. UTILIZAR OS JORNAIS LOCAIS PARA PARTILHAR CONTEÚDOS

Com base nos materiais traduzidos, recomendamos que se chegue aos idosos através dos meios de comunicação locais, que ainda são populares entre os idosos.

3. CRIAR OPORTUNIDADES DE FORMAÇÃO FÍSICA

Dado que os idosos têm, em geral, menos competências digitais do que as gerações mais jovens, recomendamos a organização de eventos físicos locais.

4. PLANEAR PROGRAMAS A CURTO PRAZO

Recomenda-se o planeamento de programas mais curtos para os idosos. De acordo com estudos, os adultos conseguem manter a sua atenção em eventos e formações durante cerca de 20-30 minutos.



5. APLICAR RECURSOS VISUAIS ADEQUADOS AOS IDOSOS

Os idosos podem ter deficiências visuais que devem ser tidas em conta na formação. Layouts transparentes, tamanhos de letra grandes, cores simples e contrastantes, menos texto e mais ilustrações podem ajudar.

6. ESCOLHER UM LOCAL ADEQUADO

Os idosos podem necessitar de uma atenção especial durante a preparação do evento. O local do evento deve estar situado num local com boas ligações e de fácil acesso, com instalações.

7. PUBLICITAR OS SEUS EVENTOS A NÍVEL LOCAL

Escolher os canais de comunicação mais populares onde os idosos rurais podem ser contactados: por exemplo, clubes de bingo, jornais locais impressos ou o quadro de mensagens em edifícios comunitários.

8. UTILIZAR AS FERRAMENTAS APRESENTADAS COMO MATERIAIS ADICIONAIS

Utilizar os nossos kits de ferramentas durante as atividades de grupo e com os membros da família.



9. PLANEAR EVENTOS INTERATIVOS E INCLUSIVOS

Para ajudar a manter a atenção dos idosos, prepare atividades de grupo ou outras tarefas gamificadas. Certifique-se sempre de que o programa é inclusivo e que tem em conta as competências de literacia mais fracas.



10. TORNAR AS ACÇÕES DE FORMAÇÃO PERSONALIZADAS

Pedir aos seniores que partilhem as suas experiências e opiniões contribuirá para uma maior taxa de participação e para uma ligação mais profunda aos temas. A aprendizagem entre pares também é incentivada.



11. PREPARAR FOLHETOS IMPRESSOS PARA OS PARTICIPANTES SENIORES

Printed materials can help better understand presented topics, the acquisition of new knowledge and the implementation of new ideas and best practices.

12. EVITAR A TERMINOLOGIA CIENTÍFICA NAS SUAS ACÇÕES DE FORMAÇÃO E MATERIAIS

Incentiva-se a utilização de uma linguagem simples, sem frases complexas e complicadas.



13. PEDIR AOS PARTICIPANTES QUE AVALIEM O SEU EVENTO

No final, peça aos participantes que avaliem o evento e o seu conteúdo, a fim de melhorar e responder aos seus interesses.



3.2 Canais recomendados para chegar aos idosos

A fim de reconhecer e satisfazer as necessidades dos idosos nas zonas mais rurais e remotas, os esforços de sensibilização devem ser flexíveis e sensíveis às variações locais em termos de realidades culturais e físicas. A lista que se segue sugere algumas das opções mais viáveis para chegar aos idosos.

- Folhetos: crie folhetos e distribua-os em centros de idosos ou noutros locais onde os idosos se reúnem (por exemplo, parques, locais de culto, comunidades de reformados, centros e grupos comunitários, lares de idosos).
- Redes sociais: utilize plataformas de redes sociais como o Facebook ou o Twitter para promover os eventos de formação locais e crie páginas de eventos para partilhar mais informações.
- Telefonemas: faça telefonemas para os idosos que manifestaram interesse em eventos de formação, o que pode ajudar a estabelecer relações com eles também.
- Jornais locais: inclua informações sobre os próximos eventos de formação e os tópicos a abordar.
- Redes: contacte outras organizações/municípios que estejam dispostos a partilhar informações sobre a sua formação (ou mesmo a co-organizá-la).
- E-mails: envie um convite através de e-mails pessoais aos idosos que manifestaram interesse em ações de formação.
- Boletins informativos: é também uma boa forma de manter os idosos informados sobre os próximos eventos.
- Promoção durante eventos do concelho, como festas populares, angariações de fundos, etc.

3.3 Criar os convites

Os convites para ações de formação local devem ser personalizados em função da formação e do público-alvo. Deve ser dada especial atenção aos elementos de design, tais como a utilização de

3.3.1 Paleta de cores quentes para evocar uma atmosfera acolhedora e convidativa

3.3.2 Imagens de idosos ou fotografias antigas da localidade para inspirar a participação

3.3.3 Tipos de letra claros e legíveis para todos os elementos de texto

3.3.4 Bordos visualmente apelativos ou elementos decorativos relacionados com o tema da formação.



EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

COMO POUPAR NA ELÉTRICIDADE

- ✓ *Reduz os custos,
Reduz a poluição*
- ✓ *Abranda o aquecimento global,
Torna a nossa economia mais
forte*
- ✓ *Aumenta a nossa segurança
energética.*



25 / 06 / 2024 14.00H

☎ 249366800

🌐 www.changers2.0.eu

4.

Leituras e recursos adicionais

4. Outras leituras e recursos



Imagem Freepik.

Quer saber mais sobre a organização de atividades de aprendizagem para idosos relacionadas com temas ambientais?

Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors. (n.d.). Age-Friendly Rural and Remote Communities: A Guide. https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age_friendly_rural/AFRRC_en.pdf

Jammal, S. E. (2022, August 29). Storytelling to improve adult education. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>

Imperial College London (2022). Decarbonising Buildings: Insights from across Europe. <https://www.imperial.ac.uk/grantham/publications/decarbonising-buildings-insights-from-across-europe.php>

British Council (2022). Climate action in language education: Activities for low resource classrooms. https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/2022-08/CALE_activities_low_resource_contexts.pdf

Energy Poverty Advisory Hub (2021). Tackling energy poverty through local actions - Inspiring cases from across Europe. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf

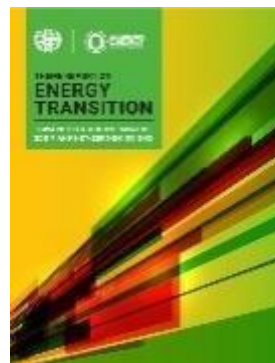


United Nations (2021). Towards the achievement of SDG 7 and net-zero emissions.

https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021-twg_2-062321.pdf

UNESCO (2013). Climate change in the classroom: UNESCO course for secondary teachers on climate change education for sustainable development.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000219752>



Anexo 1: Critérios para a organização de eventos locais amigos das pessoas idosas

Utilize esta lista de verificação complexa quando estiver a preparar um evento local, a fim de ter em conta as necessidades dos idosos.

1. Acessibilidade e necessidades fisiológicas

- ☐ As casas de banho públicas são acessíveis e podem acomodar pessoas com uma variedade de deficiências (portas largas, corrimões, etc.).
- ☐ Os bancos são acessíveis (e com a altura adequada para os idosos).
- ☐ Os edifícios são acessíveis, com rampas, menos escadas, piso antiderrapante e estacionamento perto do local do evento.
- ☐ Existe conforto térmico (ambiente quente durante o inverno e fresco durante o verão).
- ☐ É proporcionado conforto visual, como cores calmantes nos quartos residenciais, cores claras e luz natural nos corredores para ajudar na orientação.

2. Transporte

- ☐ Estão disponíveis serviços de transporte comunitário acessíveis e económicos (incluindo carrinhas de transporte).
- ☐ Os transportes públicos (autocarros, ferries, etc.) são acessíveis durante todo o dia e à noite, e a preços módicos.
- ☐ Existem condutores voluntários e/ou uma rede informal de condutores.
- ☐ São fornecidas informações aos idosos sobre a gama de serviços de transporte (públicos e privados).
- ☐ Os eventos e atividades são realizados em locais servidos por transportes acessíveis e económicos.

3. Comunicação e Participação social

- ☐ Os eventos e atividades são intergeracionais e concebidos para atrair pessoas de diferentes idades e origens e promover a cooperação e a comunicação entre gerações.
- ☐ Há uma distribuição regular e fiável de informações sobre eventos e programas (incluindo informações de contacto) através dos canais de comunicação locais.
- ☐ Existe um diretório central onde os adultos mais velhos podem encontrar informações sobre as atividades e os serviços disponíveis, bem como os contactos dos formadores/facilitadores.
- ☐ A informação aos idosos socialmente isolados é prestada por telefone ou através de visitas pessoais.
- ☐ O acesso a computadores e à Internet está disponível no local do evento (se necessário).

4. Suporte da Comunidade e Incentivo

- ☐ Os adultos mais velhos são encorajados a fazer trabalho voluntário e a participar na comunidade, tendo à sua disposição oportunidades flexíveis.
- ☐ Há médicos disponíveis na comunidade.
- ☐ Os facilitadores estão equipados com kits de primeiros socorros, ou os médicos estão presentes no evento em caso de emergência.

5. Privacidade e Consentimento

- ☐ Todas as atividades cumprem as orientações adequadas à idade e os requisitos legais.
- ☐ É obtido o consentimento dos idosos e dos pais/tutores das crianças para a realização de quaisquer fotografias ou vídeos.
- ☐ São comunicadas informações relacionadas com a forma como as fotografias serão utilizadas e armazenadas.
- ☐ A privacidade e os limites pessoais de todos os participantes são respeitados.
- ☐ As fotografias partilhadas nas redes sociais não incluem informações sensíveis.
- ☐ É evitada a captura de imagens do rosto dos participantes.

Anexo 2: Modelo de avaliação pré e pós-formação

Data:

.....
.....

Local:

.....
.....

Nome do evento:

.....
.....

Idade:

☐ <20

☐ 20-29

☐ 30-39

☐ 40-49

☐ 50-59

☐ 60-69

☐ >70

1. Como classificaria os seus conhecimentos sobre o tema antes da formação?

☐ Não tem qualquer conhecimento

☐ Com conhecimentos moderados

☐ Muito conhecedor

2. Como classificaria os seus conhecimentos sobre o tema após a formação?

- ☐ Não tem qualquer conhecimento
- ☐ Pouco conhecedor
- ☐ Com conhecimento moderado
- ☐ Muito conhecedor
- ☐ Extremamente conhecedor

3. Vai utilizar o que aprendeu nesta formação na sua vida quotidiana?

- ☐ Definitivamente não
- ☐ Provavelmente não
- ☐ Possivelmente
- ☐ Provavelmente sim
- ☐ Definitivamente sim

4. Qual é a sua opinião sobre o equilíbrio entre a exposição e a interatividade nesta formação?

- ☐ Demasiadas aulas teóricas e pouca aprendizagem interativa
- ☐ A quantidade certa de aulas teóricas e interativas
- ☐ Demasiada aprendizagem interativa e poucas aulas expositivas

5. Como é que esta formação poderia ser melhorada para se tornar uma experiência de aprendizagem mais eficaz?

.....

.....

.....

.....

.....



6. Que parte desta formação foi mais útil para a sua aprendizagem?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Por favor, acrescente comentários, se for o caso, sobre a organização do evento local

.....

.....

.....

.....



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.