

**ACADEMIA DOS SONHOS: UMA ESTRATÉGIA EDUCATIVA TRANSFORMADORA NO  
COMBATE AO IDADISMO EM CONTEXTO INSTITUCIONAL E DA COMUNIDADE**

**AUTOR**

Alexandra Maria Ferreira Batista Neves

**DIRETOR**

Ricardo Filipe da Silva Pocinho

**PLANO DE INVESTIGAÇÃO**

**PROGRAMA DE DOUTORADO: FORMAÇÃO NA SOCIEDADE DO CONHECIMENTO**

**UNIVERSIDADE DE SALAMANCA**

**10/06/2025**

## **Introdução e Justificação do Tema Objeto de Estudo**

Desde 2015 que a Organização Mundial de Saúde (OMS), no Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, define o envelhecimento saudável como "o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada" (Organização Mundial da Saúde, 2015).

O envelhecimento saudável implica manter, o mais possível, as capacidades e competências, físicas, mentais, sociais e espirituais, dos idosos e de se realizarem atividades que os inspirem e que dê sentido à sua vida. A interação entre a capacidade intrínseca da pessoa e os ambientes em que vivem, são influenciadores do processo de envelhecimento (Beard et al., 2016). O envelhecimento, por si só, não contribui diretamente para o idadismo, mas o contexto e o ecossistema onde se encontram os idosos, nomeadamente a institucionalização, pode contribuir para o agravamento do idadismo, caso não se coloque em marcha, ações que valorizem as capacidades e competências dessas pessoas. Denomina-se de "idadismo" à discriminação relativamente a uma pessoa por questões da sua idade. Segundo a definição da Organização Mundial da Saúde (2021), o idadismo refere-se à forma de pensar (estereótipos), sentir (preconceitos) e atuar (discriminação) relativamente aos outros e aos próprios por razão da idade. Afeta particularmente as pessoas idosas. Se por um lado, a maioria dos idosos sentem-se incapazes, principalmente após a sua institucionalização, por outro lado, a sociedade também os descredibiliza. Neste "duo" de sentires e reações: dos próprios e da sociedade, faz com que o idadismo vá ganhando escala.

O termo idadismo (ou "ageísmo") foi introduzido em 1969 pelo gerontologista norte-americano Butler, que o definiu como um processo de estereótipos e discriminação sistemática contra as pessoas por serem idosas, de forma semelhante ao racismo e ao sexismo, em relação à cor da pele e ao género (Butler, 1969).

Posteriormente, Iversen et al. (2009) ampliaram esta definição, descrevendo o idadismo como a presença de estereótipos positivos ou negativos, preconceito ou discriminação, baseados na idade cronológica do indivíduo e/ou no processo de envelhecimento.

A condição dos idosos na sociedade contemporânea está a evoluir de um modelo predominantemente assistencialista para um modelo mais ativo, participativo e valorizador das suas capacidades e contributos. Os idosos devem ser vistos não apenas como destinatários de cuidados, mas como agentes ativos na construção de comunidades mais inclusivas, vivas e solidárias.

O processo de envelhecimento saudável, planeado e estruturado, a desenvolver pelas instituições é um caminho que influenciará a política pública social e educacional e pode contribuir, de uma forma ou de outra, para mitigar o idadismo. Se por um lado a comunidade, por via das políticas públicas, instituir que os idosos devem ser incluídos na participação de percursos pedagógicos e educacionais que envolvam crianças e jovens, através de dinâmicas intergeracionais, a sociedade estará a contribuir para mitigar o idadismo. Por outro lado, incrementar iniciativas inovadoras que potenciem e elevem o bem-estar e qualidade de vida dos idosos, darão a estes, vida com propósito, o que contribuirá para desmitificar também o preconceito do idadismo.

Assim, este processo de envelhecimento implicará criar e desenvolver iniciativas inovadoras, através de programas de intervenção individuais e/ou em comunidade, onde estas pessoas idosas, possam preservar as suas capacidades físicas, mentais e sociais. Também ao manter-se ativo e integrado socialmente, em atividades culturais, educativas ou até, de voluntariado na comunidade, contribui para o aumento da vitalidade e da felicidade subjetiva. De acordo com Fernández-Ballesteros (2009, p. 291): "As intervenções bem desenhadas podem melhorar a perceção de competência e o sentimento de utilidade nos idosos." O idoso experimenta maior bem-estar emocional, o que poderá contribuir para a redução do sentimento de solidão e isolamento que é um dos alicerces, para a mitigação do idadismo.

## **Hipóteses de Trabalho e Principais Objetivos a Alcançar**

O projeto Academia dos Sonhos, do Centro Social Paroquial dos Pousos, constitui um programa de envelhecimento útil e saudável, considerado atualmente inovador, que promove multiatividades, baseadas no envolvimento pessoal e no respeito pela heterogeneidade de cada idoso. Este programa valoriza, por um lado, a individualidade e, por outro, a integração social e comunitária, motivando os idosos a ambicionarem e a participarem em ações que estimulam as suas capacidades. Desta forma, este programa multivariado procura conferir sentido, propósito e dignidade à vida e à velhice.

Ao promover a inclusão e o empoderamento dos idosos, este programa contribui para evidenciar a importância de implementar políticas públicas que incentivem a acessibilidade, o respeito e a dignidade da pessoa idosa. Ao mesmo tempo, propõe-se educar as famílias e a sociedade para a redução do idadismo.

Através de iniciativas como a realização de desejos pessoais - especialmente em pessoas institucionalizadas ou em fim de vida - associadas a atividades sociais, culturais e intergeracionais, a Academia dos Sonhos não só melhora a qualidade de vida dos idosos, como desafia e desconstrói as narrativas idadistas.

Dessa forma, a presente investigação pretende demonstrar como este tipo de intervenção social e educacional contribui para alterar a perceção do envelhecimento, promovendo um olhar mais positivo e normalizado sobre os idosos, combatendo a discriminação etária instalada na sociedade.

### **Objetivo geral**

Demonstrar que o programa Academia dos Sonhos integra atividades nos domínios cognitivos, mentais, educacionais, sociais, espirituais e intergeracionais que permitem a participação social e de cidadania ativa dos idosos, que contribuirá para a mitigação do idadismo, numa perspetiva social e educacional.

### **Objetivos específicos:**

- Demonstrar que o impacto das multiatividades do domínio biopsicossociocultural e espiritual, potencia o bem-estar geral do idoso;
- Aferir o nível de bem-estar geral dos idosos sujeitos ao programa da Academia dos Sonhos, comparando com idosos que não se sujeitam ao programa;
- Identificar o nível de felicidade e vitalidade subjetiva, nível de dor e índice de bem-estar nos idosos, sujeitos ao programa da Academia dos Sonhos, comparando com idosos que não são sujeitos ao programa.

### **Hipóteses de investigação:**

Com base nos princípios do envelhecimento ativo e na valorização da participação significativa em contextos sociais e culturais, colocam-se as seguintes hipóteses de investigação:

- Idosos confrontados com o programa Academia dos Sonhos demonstram mais vitalidade e melhor desempenho nas suas capacidades físicas e cognitivas?
- Idosos sujeitos com o programa Academia dos Sonhos manifestam maior felicidade subjetiva?
- Idosos sujeitos com o programa Academia dos Sonhos apresentam redução de índice de dor?
- Idosos sujeitos com o programa Academia dos Sonhos apresentam níveis superiores de bem-estar?

## **Metodologia**

É considerada a aplicação da metodologia quali-quantitativa, que permitem aferir o aumento da condição de bem-estar dos idosos e mitigar o idadismo dos beneficiários, através de contributos diversos de elementos que acompanham os mesmos.

### **Metodologia Quantitativa**

A avaliação de impacto foi considerada seguindo a análise num focus grupo/control que permitissem inferir níveis de bem-estar, vitalidade e felicidade subjetiva e dor dos beneficiários.

### **Monitorização Quantitativa**

Antes do início e no final do programa da Academia dos Sonhos: Aplicação do teste do Mini Exame do Estado Mental (Minimental) e a Escala de Depressão Geriátrica que avalia a condição do idoso face ao estado depressivo e o estado de degradação cognitiva. O Mini Exame do Estado Mental (MEEM), ou simplesmente Minimental, é um instrumento amplamente utilizado para avaliar as funções cognitivas de forma rápida e prática proposta por Folstein et al. (1975). A Escala de Depressão Geriátrica (EDG) é um instrumento de rastreio usado para identificar sintomas de depressão em idosos, proposto por Yesavage et al. (1982). Foi desenvolvida especificamente para essa população, considerando as peculiaridades do envelhecimento, como a prevalência de doenças físicas, mudanças no estilo de vida e isolamento social.

No decorrer do programa da Academia dos Sonhos, serão aplicadas as Escalas de Vitalidade Subjetiva - EVS de Gouveia et al., validada em 2012, antes do início dos sonhos. A Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS) é um instrumento utilizado para avaliar o nível de vitalidade percebida por uma pessoa (Gouveia et al., 2012). A Escala de Felicidade Subjetiva (EFS) de Lyubomirsky e Lepper validada em 2012 por Pais-Ribeiro é um instrumento validado em diferentes contextos ao longo dos anos. É uma ferramenta amplamente utilizada na psicologia positiva para medir a felicidade subjetiva de indivíduos (Lyubomirsky & Lepper, 1999; Pais-Ribeiro, 2012). A Escala de Faces (EF) proposta por Wong e Baker em 1983 que avalia a intensidade da dor. Esta escala é utilizada de forma transversal à generalidade das situações patológicas que requerem cuidados de saúde e é um instrumento de uso corrente nas Unidade de Tratamento da Dor (Wong & Baker, 1983). O Índice de Bem Estar WHO-5 Well-Being Index, foi desenvolvido originalmente em 1998 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no contexto do Projeto DEPCARE (cuidados de saúde em depressão), liderado por Per Bech e colegas.

### **Metodologia Qualitativa**

A metodologia qualitativa segue as orientações de uma "investigação empírica que investiga um fenómeno contemporâneo dentro do seu contexto de vida real" (Yin, 2004, p. 32), que permite a recolha das diversas perceções dos agentes envolvidos. Através desta metodologia, será possível registar testemunhos e perceções dos vários elementos que acompanharam o idoso, nas experiências proporcionadas pelo programa da Academia dos Sonhos, aferindo o nível de idadismo a que o grupo de idosos está sujeito.

Este estudo implicará a envolvimento de 2 grupos de participantes (idosos institucionalizados que beneficiam do programa Academia dos Sonhos) e outro grupo que não beneficia do programa.

A amostra será recolhida presencialmente, através dos questionários anteriormente referidos, antes, durante e no final de período de 12 a 18 meses de operacionalização do programa.

## **Recursos Materiais**

O projeto Academia dos Sonhos está integrado no Centro Social Paroquial dos Pousos, designado por CSPP, em Leiria e presta apoio social na área da Infância e Terceira Idade, disponibilizando serviços/respostas que promovem o bem-estar e a qualidade de vida das crianças e idosos, familiares, responsáveis legais e voluntários. Para além dos cuidados básicos e protocolados com a Política Pública (Segurança Social e Ministério da Educação), é uma referência regional, no que respeita ao apoio social, no cuidado às crianças e idosos, focalizando a ação, na prestação de serviços qualificados, criativos, humanizados e que respondem às necessidades da comunidade.

## **Instrumentos a utilizar no programa de análise:**

- Software de SPSS - "Statistical Package for the Social Sciences" (versão 22) para o tratamento de dados estatísticos do estudo;
- Instrumentos de avaliação/questionário;
- Questionários sociodemográficos;
- Questionários de avaliação geral (do Mini Exame do Estado Mental (Minimental) e a Escala de Depressão Geriátrica);
- Questionário para analisar as variáveis a operacionalizar (bem-estar, felicidade e vitalidade subjetiva e dor);
- Realização de entrevistas semi-estruturadas que aferem níveis de idadismo.

## **Planificação Temporal**

Durante O Curso Académico inicia-se o desenvolvimento da tese doutoral, estabelecendo-se como prazo para finalização da mesma no ano letivo 2027/2028, com a apresentação e defesa da tese doutoral como produto final do estudo. As fases que fazem parte deste processo de investigação, assim como os prazos para o desenvolvimento das mesmas, apresentam-se de seguida:

### **Fase 1**

- Definição do tema e objeto de estudo - outubro de 2024
- Definição dos objetivos e metodologia - janeiro a maio de 2025
- Revisão bibliográfica - maio a julho de 2025

### **Fase 2**

- Pré-teste - outubro a dezembro de 2025
- Implementação do programa da Academia dos Sonhos - janeiro de 2026 a maio de 2027
- Pós-teste e Avaliação das variáveis - junho e julho de 2027

### **Fase 3**

- Análise e discussão dos resultados - agosto a setembro de 2027
- Elaboração e apresentação da tese - setembro 2027 a junho de 2028

## **Plano de Formação Pessoal**

O plano de formação pessoal será orientado para o desenvolvimento de competências, segundo as oportunidades.

## **Formação Científica e Temática**

Participação em cursos, workshops e seminários especializados em vários domínios, tais como: Gerontologia e educação ao longo da vida; Estudos intergeracionais e cidadania ativa; Psicologia positiva e bem-estar; Discriminação etária e direitos humanos; Educação transformadora e inclusiva.

## **Formação Metodológica**

Reforço de competências de investigação, nomeadamente: Métodos qualitativos e quantitativos aplicados; Avaliação de impacto e análise de dados; Investigação-ação e estudos de caso em contextos reais.

## **Ações de Mobilidade e de Cooperação Científica**

Participação em congressos e colóquios na área da educação e envelhecimento; Visita a boas práticas (ex: centros intergeracionais em Portugal e noutros países europeus, com destaque a Espanha e pela Fundação la Caixa).

## **Competências Transversais**

Desenvolvimento de soft skills relevantes, tais como: Comunicação científica e escrita académica; Ética na investigação com populações vulneráveis; Gestão emocional e liderança em contextos educativos; Empreendedorismo social e inovação educativa.

## **Disseminação e Valorização da Investigação**

Participação em eventos científicos com propostas de apresentação de comunicações; Candidaturas e publicação de artigos científicos em revistas e capítulos em livros da especialidade; Organização de seminários locais de divulgação para comunidades educativas e sociais.

## Referências

- Beard, J. R., Officer, A. M., de Carvalho, I. A., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J. P., Lloyd-Sherlock, P., Epping-Jordan, J. E., Peeters, G. M., Mahanani, W. R., Thiyagarajan, J. A., & Chatterji, S. (2016). The World report on ageing and health: A policy framework for healthy ageing. *The Lancet*, 387(10033), 2145-2154. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4)
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4\_Part\_1), 243-246. [https://doi.org/10.1093/geront/9.4\\_Part\\_1.243](https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243)
- Chasteen, A. L., Schwarz, N., & Park, D. C. (2002). The activation of aging stereotypes in younger and older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(6), P540-P547. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.6.P540>
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Gerontologia social. Pirâmide*.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-mental state": A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- Garcia-Peñalvo, F. J. (2014). Formación en la sociedad del conocimiento, un programa de doctorado con una perspectiva interdisciplinar. *Education in the Knowledge Society*, 15(1), 4-9.
- Garcia-Peñalvo, F. J., et al. (2019). Portal do Programa de Doutorado Formação na Sociedade do Conhecimento. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Gouveia, R. S., & Vione, K. C. (2012). Escala de Vitalidade Subjetiva: Adaptação e evidências de validade para adultos brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 523-530. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300022>
- Iversen, T. N., Larsen, L., & Solem, P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nordic Psychology*, 61(3), 4-22. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Organização das Nações Unidas. (2019). *World Population Prospects 2019*. <https://population.un.org/wpp/>
- Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- Organização Mundial da Saúde. (2021). *Global report on ageism*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
- Pais-Ribeiro, J. P. (2012). Validação transcultural da Escala de Felicidade Subjetiva. Universidade do Porto.
- Wong, D. L., & Baker, C. M. (1983). Pain in children: Comparison of assessment scales. *Pediatric Nursing*, 9(1), 9-17.
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1982). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17(1), 37-49. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)
- Yin, R. K. (2004). *Estudo de caso: Planejamento e métodos* (3ª ed.). Bookman.