



Cofinanciado pela
União Europeia

GUIA FINAL DO PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO

Mobilização da Comunidade para
Apoiar os Cidadãos Mais Velhos



NEXT DOOR

Número do Projeto: 2020-1-FR01-KA204-080560

Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são, no entanto, apenas da responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e Cultura Europeia (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
I. DESCRIÇÃO GERAL DO PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO	4
II. MÓDULOS DO PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO	6
III. CONSELHOS DO CONSÓRCIO DO NEXT DOOR	19
IV. COMO LIGAR A FORMAÇÃO COM AS ATIVIDADES DE SENSIBILIZAÇÃO	27
BIBLIOGRAFIA	29
ANEXOS	30

INTRODUÇÃO

O projeto Next Door decorreu de setembro de 2020 a agosto de 2023. Durante os três anos do projeto, os oito parceiros (ACEEU, Afeji, Ainova Amadora, Aproximar, ANS, EaSI, MEH e Consorci de la Ribera) da Alemanha, França, Portugal, Itália, Romênia, Reino Unido e Espanha implementaram uma série de métodos e atividades variadas com o objetivo de promover o capital social na comunidade e fomentar a proteção dos cidadãos mais velhos, aumentando os seus níveis de autoestima e de qualidade de vida.

Um dos principais resultados do Next Door é a criação e pilotagem de um programa de formação em cada país dos parceiros do projeto.



O objetivo do curso de formação é sensibilizar para a criação de redes de apoio para as pessoas mais velhas da comunidade, como um fator de proteção e promoção de um envelhecimento ativo e empoderado. Este curso, como parte da iniciativa Next Door, destina-se a profissionais e voluntários, e visa mobilizar a comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos, baseando-se nos princípios do ageing in place.

O objetivo deste documento é apresentar os recursos criados pela parceria, como funcionam, como replicá-los, fornecendo acesso à documentação completa. Também inclui dicas para formadores e facilitadores.

Este modelo existe na versão digital, com todos os links necessários para os documentos complementares, e na versão impressa.

Dentro da iniciativa Next Door, o nosso objetivo era criar um programa de capacitação que incluísse materiais audiovisuais. O programa de capacitação foi projetado para ser testado em cada país com um grupo de 10 profissionais e voluntários, reunindo um total de 70 participantes em nível europeu.

No final, o consórcio conseguiu treinar 114 profissionais. Em Portugal e em Espanha, o programa foi testado 3 e 2 vezes, respectivamente, envolvendo mais de 10 participantes em cada sessão.





Esses testes permitiram a todos os parceiros recolher feedback quantitativo e qualitativo sobre o programa de capacitação e a sua implementação. Isso permitiu aos parceiros fazerem ajustes e produzirem este guia para apoiar os interessados na replicação do programa.

I. DESCRIÇÃO GERAL DO PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO

O curso de capacitação do NextDoor, como já mencionado, aumenta a consciência sobre o estabelecimento de redes de apoio para as pessoas mais velhas da comunidade, com o objetivo de fornecer proteção e capacitação para um processo de envelhecimento envolvente e independente.

Este foi um curso criado em parceria e os seus principais objetivos são:

- Desenvolver e construir conhecimento sobre o envolvimento da comunidade no apoio aos cidadãos mais velhos.
- Desenvolver as capacidades necessárias para criar uma rede de apoio.
- Compreender as necessidades do grupo-alvo e o impacto que a literacia digital pode ter na sua qualidade de vida.
- Compreender algumas estratégias para envolver os cidadãos das comunidades na participação cívica.

Este curso mobiliza profissionais, agentes comunitários, voluntários e cidadãos para criar ambientes e comunidades baseadas nos princípios do ageing in place, a fim de apoiar as pessoas mais velhas.

Resultados de aprendizagem esperados nesta formação:

- Reconhecer e identificar os direitos das pessoas mais velhas na sociedade atual.
- Definir o quadro de envelhecimento saudável e identificar estratégias locais para promover o envelhecimento ativo e saudável na comunidade.
- Identificar e utilizar estratégias práticas para fomentar o uso de tecnologias digitais no apoio aos cidadãos mais velhos.
- Estabelecer uma iniciativa de proximidade a nível local, incluindo ações de sensibilização para a promoção do envolvimento da comunidade no apoio aos mais velhos.

O curso tem um total de 32 horas no formato de B-learning, com sessões síncronas e assíncronas, o que permite aos participantes adquirirem o conhecimento teórico necessário, alinhado com os objetivos dos módulos propostos.

As sessões síncronas são realizadas presencialmente e em conjunto com um facilitador. As sessões assíncronas são online (material audiovisual) e ocorrem de forma independente, de acordo com a disponibilidade dos participantes.

Os conteúdos do programa de capacitação contêm quatro módulos:

1. As pessoas mais velhas na sociedade atual.
2. Promoção do envelhecimento ativo e saudável.
3. Promover o uso das tecnologias digitais.
4. Plano de ação para mobilizar a comunidade.



Em termos de carga horária, a tabela a seguir resume a distribuição por módulos e formatos:

Nº.	Módulos	Horas das Sessões		Nº. de Sessões Síncronas
		Síncronas	Assíncronas	
1	As pessoas mais velhas na sociedade atual	4	2	1
2	Promoção do envelhecimento ativo e saudável	8	2	2
3	Promover o uso das tecnologias digitais	4	2	1
4	Plano de ação para mobilizar a comunidade	8	2	2

Os métodos de implementação dos módulos da formação são ativos e interativos, quer isto dizer que o network e a conexão entre os participantes são cruciais, uma vez que impulsionam a sua aprendizagem.

No final de cada módulo, existe um quiz que avalia as capacidades adquiridas. No capítulo seguinte, será apresentada uma descrição de cada módulo, bem como atividades sugeridas e dicas para a sua implementação.



II. MÓDULOS DO PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO

Os módulos da formação foram projetados com base nos tópicos previstos na abordagem proposta, bem como nos inputs e experiência prática dos parceiros sobre o que poderia agregar valor ao envolvimento comunitário. Os módulos contêm um enquadramento teórico sobre o tema e um plano de sessão para organizar a apresentação e as atividades a serem implementadas.

Módulo 1

O primeiro módulo concentra-se nas pessoas mais velhas da sociedade e nas crenças erradas que existem sobre elas. O módulo está dividido em duas partes, uma parte síncrona em que o conteúdo do módulo é abordado de forma leve e o foco está em incentivar os participantes a reagir e interagir durante as oficinas e atividades.

A segunda parte é assíncrona, e os participantes têm acesso a uma apresentação multimédia que abrange e explica todo o conteúdo. No final, são convidados a preencher um pequeno questionário sobre o conteúdo.

O módulo **AS PESSOAS MAIS VELHAS NA SOCIEDADE ATUAL** foca no impacto social e económico do envelhecimento, nos direitos das pessoas idosas e nas mudanças normativas do envelhecimento. O objetivo é abrir uma discussão entre os participantes sobre os maiores preconceitos relacionados com o envelhecimento que ainda estão muito presentes nas sociedades atuais.

O módulo aborda três tópicos principais de discussão:

- O **envelhecimento demográfico** na Europa deve-se ao aumento do número de pessoas com 60 ou mais anos e uma diminuição do número de pessoas em idade ativa (20-64 anos). Até 2050, a população com mais de 80 anos triplicará para cerca de 450 milhões. Em Itália, Portugal e Alemanha a proporção de pessoas mais velhas é elevada, enquanto na Irlanda permanecem relativamente jovens. Os efeitos económicos do envelhecimento, como a queda na produtividade, são menos significativos do que o previsto. As políticas devem atender às diversas necessidades das pessoas mais velhas, independentemente do nível de vulnerabilidade. A adaptação de habitações, a criação de cidades amigas da idade e a melhoria dos cuidados de saúde são cruciais. As doenças crónicas desafiam os sistemas de saúde, exigindo melhores redes de atenção primária e soluções inovadoras.



- Os Direitos das pessoas mais velhas são protegidos pela legislação europeia, como a Diretiva 2000/78/CE, que proíbe a discriminação com base na idade, religião, crença, deficiência ou orientação sexual em áreas como emprego, formação profissional e filiação organizacional. O Comité de Direitos Humanos do Conselho da Europa concentra-se na promoção dos direitos dos cidadãos mais velhos. As recomendações abrangem a não discriminação, a autonomia, a proteção contra a violência e abuso, a proteção social, o emprego, os cuidados de saúde e a administração da justiça.

Essas recomendações foram implementadas em diversos Estados Membros, resultando em ações diversas, como a criação de agências de combate à discriminação, a formação de fundos de cuidados e o lançamento de programas para o envelhecimento ativo e saudável.

- A linguagem usada para falar do envelhecimento influencia as percepções sociais. Os **estereótipos negativos** dominam diversos setores, retratando o envelhecimento como declínio e fardo. Esta percepção pode levar a conflitos entre gerações. Para abordar esta questão, as recomendações incluem evitar narrativas negativas, abster-se de usar a idade como um indicador de riqueza e reconhecer a diversidade do envelhecimento. Os media e a publicidade também perpetuam estereótipos, exigindo maior diversidade e responsabilidade. Mudar a linguagem pode promover uma visão mais positiva e realista do envelhecimento, enfatizando oportunidades e diversidade.

Estão previstas duas atividades de aprendizagem neste módulo.

Na primeira, os participantes são convidados a partilhar preocupações que possam ter em relação ao envelhecimento. De seguida, os participantes são convidados a partilhar iniciativas, projetos, serviços públicos ou associações que conheçam e que trabalhem na redução da preocupação que mencionaram.

A segunda atividade é um workshop em grupos de um máximo de cinco pessoas, com o objetivo de identificar um problema e resolvê-lo em conjunto.

O grupo concentra-se em quatro aspectos: os factos, os problemas, a explicação e possíveis soluções. Cada grupo tem 1 hora e 30 minutos para se conhecer e discutir.

O problema abordado nas sessões durante a fase de piloto do Next Door foi: estereótipos sobre os cidadãos mais velhos e o isolamento.

Posteriormente, uma pessoa de cada grupo apresenta as soluções a todos os participantes para se reunirem todas as contribuições e abrir uma discussão. Por fim, os participantes são convidados a regressar a grupos mais pequenos para se concentrarem no desenvolvimento de uma solução específica.



Module 2

O segundo módulo do programa de capacitação é a **PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL**. Atualmente, com o aumento da população mais velha, é urgente a existência de políticas e atitudes individuais que apoiem o envelhecimento ativo. Todos temos o dever cívico de apoiar os mais velhos a viverem numa comunidade mais inclusiva, que traga mais autossatisfação para todos os cidadãos, que seja solidária e que promova o envolvimento. Isso depende de diferentes profissionais na comunidade para criar conscientização e promover uma rede de apoio que incentive o envelhecimento saudável e ativo (OMS, 2022).

Envelhecimento Saudável: O que é?

O envelhecimento saudável é descrito como um processo ao longo da vida que envolve a manutenção da capacidade funcional, preservando a saúde física, social e mental para alcançar a velhice com bem-estar, independência e qualidade de vida. Este processo procura dar à pessoa a capacidade de controlar sua própria saúde (OMS, 2015; Peel, Bartlett & McLure, 2004). Sabe-se que alguns hábitos, como exercício físico, alimentação nutritiva e não fumar, têm múltiplos benefícios e promovem uma vida mais longa e saudável. Estes hábitos podem reduzir o risco de diabetes e doenças cardiovasculares (OMS, 2002; Dreux & Vacheron, 2016). Hábitos saudáveis, não só diminuem as doenças, como também promovem o bem-estar.

O conceito da OMS de Envelhecimento Saudável abrange aqueles que se relacionam com o envelhecimento bem-sucedido (consulte o trabalho de Rowe e Kahn) ou com a estrutura de políticas sobre o envelhecimento ativo: é “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice” (OMS, 2015, 28). Isso implica a interconexão da capacidade intrínseca das pessoas (física, mental) e os ambientes (em todos os níveis) em que vivem. O rótulo 'ambiente' abrange todos os tipos de contexto, seja ele físico, a segurança que proporciona, o ambiente social que oferece ou quaisquer desigualdades que dele resultem (OMS, 2015). O ambiente externo também é um fator que tem um impacto significativo no Envelhecimento Saudável.

As características da comunidade são essenciais para a promoção do envelhecimento saudável, especialmente em variáveis de segurança e acessibilidade (Wong, Kourtit & Nijkamp, 2021). Promover o envelhecimento saudável também significa conscientizar sobre escolhas que podem promover longevidade com qualidade.



Combater o isolamento social

O número de pessoas mais velhas que vivem sozinhas está a aumentar. Em 2015, pesquisas na Europa revelaram que 7,8% dos indivíduos com idades entre 65 e 74 anos não tinham ninguém com quem discutir assuntos pessoais. Entre as pessoas com mais de 75 anos, o número foi de 9,2% (Eurostat, 2019).

O isolamento social ocorre quando o número e a qualidade dos contatos sociais ou relacionamentos são inadequados (Samuel & Mills, 2017). A solidão, por outro lado, é o sentimento angustiante de estar sozinho ou separado dos outros. Apesar da solidão ser um sentimento subjetivo de estar sozinho, ela tem um impacto na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas (Boamah, Weldrick & Lee, 2021).

Combater o isolamento social melhora a qualidade de vida dos cidadãos na comunidade. O envelhecimento não significa que haja uma ruptura com uma vida ativa, produtiva e social! As pessoas idosas devem ser integradas nas famílias e nas comunidades e devem sentir-se amadas, úteis e seguras. O termo 'ativo' não se refere apenas a estar fisicamente ativo ou na força de trabalho, mas também a ser ativo social, económica, cultural e civicamente (OMS, 2002).

Envolvimento Comunitário: O que é?

O envolvimento comunitário é um ato de colaboração com outros cidadãos de áreas geográficas próximas para promover o bem-estar da comunidade. Significa participar e envolver-se na comunidade. O envolvimento comunitário é “o processo de trabalhar colaborativamente com e por meio de grupos de pessoas afiliadas por proximidade geográfica, interesse especial ou situações similares para abordar questões que afetam o bem-estar dessas pessoas” (Davis, 2011, p.7).

Em geral, os objetivos do envolvimento comunitário incluem construir confiança, mobilizar recursos, promover a comunicação e melhorar os resultados de saúde e a qualidade de vida dos cidadãos. O envolvimento comunitário pode incluir grupos organizados, organizações e cidadãos (Davis, 2011).

As intervenções para promover a participação social e a mobilização dos cidadãos devem considerar a proximidade a recursos (serviços comerciais e de saúde) e a instalações culturais e recreativas, garantir transporte público e acesso às instalações de apoio social (Levasseur et al., 2015).



Implementação das sessões do módulo 2

O módulo 2 concentra-se na apresentação dos conceitos fundamentais, combinando-os com atividades de aprendizagem destinadas a captar a atenção dos participantes e a promover a aprendizagem ativa. Este módulo é organizado em duas sessões de 4 horas cada. A aprendizagem ativa está centrada na identificação do conhecimento prévio dos participantes e em como isso se aplica ao seu contexto:

- O módulo começa com duas perguntas abertas: “Como define um envelhecimento saudável?” e “Por que é importante para a pessoa e para a comunidade?”. O objetivo é fazer com que os participantes pensem sobre o tópico e comecem com o que já sabem, não apenas em termos teóricos, como também em relação às coisas valorizadas na sua própria comunidade.
- **Atividade:** “Imagine uma pessoa idosa em processo de envelhecimento saudável. Como seria a rotina dessa pessoa?”. São formados grupos para estimular a imaginação e a interação.
- **Atividade:** “Como posso ser útil para essa pessoa?”. Usando os perfis de uma página do IOI, os participantes analisam e identificam o que podem fazer pela pessoa como membros da comunidade, não como profissionais. Esta atividade também pode ser adaptada ou repetida, alterando a narrativa para “Como tornar minha comunidade mais acessível para as pessoas mais velhas?”
- **Atividade:** “Como implementar comunidades amigas de todas as idades”. Em grupos, os participantes consideram a sua própria comunidade e refletem sobre o que poderia ser feito para promover a acessibilidade para todas as idades.
- **Atividade:** “Imagine uma sociedade sem pessoas idosas. Como seria?”. Os participantes são convidados a refletir sobre três categorias: famílias, comunidades, e locais de trabalho.



O tópicos é do conhecimento dos profissionais experientes, mas se houver diferentes formações ou cargos, ou caso a formação inclua profissionais, membros da comunidade e voluntários, pode ser relevante começar identificar o conhecimento prévio do grupo.

Outra dica importante e que permitiu tornar a experiência do piloto mais significativa é incorporação dos tópicos no contexto da comunidade em que se pretende intervir. Ou seja, é realmente importante que os facilitadores/formadores dediquem algum tempo para conhecer a comunidade, a cidade, a vizinhança onde a formação irá decorrer. Pode-se aproveitar as atividades no módulo 2 para explorar e descobrir sobre a forma como os participantes veem a sua realidade.

Eis algumas citações de participantes em Portugal realçam a importância face a esta questão:

"Esta formação aumentou os meus horizontes sobre a importância de envolver a comunidade no envelhecimento ativo de todos os seus membros." (Aveiro, Portugal)

"Estou muito mais ciente dos passos e do tempo necessários para planear, implementar e obter resultados de ações para promover o ageing in place, especialmente porque as políticas públicas ainda têm um longo caminho a percorrer." (Ílhavo, Portugal)

"Acredito que esta formação deveria ser realizada em todos os municípios e organizações, pois oferece ferramentas e conhecimentos que não são reconhecidos por profissionais que trabalham com pessoas idosas e comunidades." (Arouca, Portugal)



Módulo 3

O terceiro módulo do Next Door fala de **PROMOVER O USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS** e destaca os benefícios do desenvolvimento de capacidades digitais entre as pessoas mais velhas. Foi planeado para ser realizado numa sessão síncrona de 4 horas e 2 horas assíncronas.



A primeira parte do módulo discute a importância das capacidades digitais e das tecnologias de informação e comunicação (TIC) na vida diária, especialmente para adultos mais velhos. É enfatizada a necessidade da tecnologia permanecer inclusiva na sociedade tecnologicamente avançada de hoje (Martínez-Alcalá et al., 2018). Os benefícios do desenvolvimento de capacidades digitais para as pessoas mais velhas incluem melhoria da saúde, melhor reconhecimento de fraudes, contribuição para a força de trabalho, fortalecimento económico, conexões sociais aprimoradas, independência contínua e acesso facilitado às atividades de lazer mais importantes (Marius, 2021).



A segunda parte do módulo concentra-se em apoiar as pessoas mais velhas na melhoria das suas capacidades digitais. Identifica as principais barreiras enfrentadas pelas pessoas idosas, como a divisão digital e desafios técnicos, e sugere maneiras de as apoiar, incluindo simplificar a linguagem digital, enfatizar o aspecto humano da tecnologia e fornecer oportunidades de aprendizagem prática. Algumas metodologias e técnicas educacionais, como a mentoria e a educação entre pares, também são discutidas, juntamente com capacidades essenciais para trabalhar com as pessoas idosas, como empatia, paciência, flexibilidade e motivação.



Por último, a terceira parte do módulo apresenta diversos exemplos europeus de esforços para a mobilização social na promoção do uso de novas tecnologias da informação. As iniciativas descritas tinham como objetivo combater a solidão, desenvolver capacidades digitais, aprimorar a educação financeira, promover comportamentos saudáveis, garantir a inclusão digital e aumentar a conscientização intercultural entre as pessoas mais velhas, demonstrando maneiras eficazes de as envolver e ajudar a integrar a tecnologia nas suas vidas.



O Módulo 3 inclui três atividades de aprendizagem para estimular o envolvimento contínuo dos participantes durante a formação, proporcionar oportunidades de aprendizagem ativa e fomentar um ambiente colaborativo. Todas as atividades foram projetadas para serem igualmente aplicáveis em ambiente online

1

É recomendada a realização da primeira atividade após o desenvolvimento da primeira parte do módulo. Os participantes são convidados a participar numa sessão de brainstorming para explorar os benefícios das tecnologias digitais, especialmente para as pessoas mais velhas. Os participantes devem contribuir com os seus pensamentos sobre os motivos de usar a tecnologia, experiências com dispositivos digitais que ajudam nas suas tarefas diárias e interações com pessoas idosas que procuram ajuda com a tecnologia, relacionando-se com as vantagens destacadas no módulo.

Para esta atividade, é recomendável criar um ambiente de apoio para incentivar a partilha aberta, estar atento às contribuições dos participantes e utilizar eficazmente ferramentas digitais para o registo de notas durante a sessão. O facilitador pode preparar exemplos adicionais de benefícios para enriquecer a discussão e deve promover a construção sobre as ideias dos participantes. No final, o grupo deve chegar a uma compreensão comum de como a tecnologia pode ser usada de maneira positiva, melhorando a qualidade de vida dos adultos mais velhos, identificando formas de superar os obstáculos na adoção de novas tecnologias, através de paciência e apoio.

2

A segunda atividade de aprendizagem ativa foi projetada para ocorrer durante a segunda parte do módulo, estimulando a criatividade dos participantes ao pedir que eles pensem e projetem iniciativas de alfabetização digital para adultos mais velhos. Depois de serem divididos em grupos, devem definir o grupo alvo da iniciativa, os objetivos, os métodos de ensino, as pessoas envolvidas, o local, os materiais necessários, as ferramentas digitais, o número de sessões e quaisquer planos de acompanhamento. Posteriormente, a apresentação de todas as ideias deve ajudar a pensar de forma mais crítica sobre o trabalho e enriquecer as propostas existentes.

O facilitador deve garantir que todos os grupos tenham acesso aos recursos necessários. O uso de ferramentas digitais como salas de breakout do Zoom e plataformas como Jamboard, Padlet ou Miro podem melhorar as discussões em grupo e a partilha de ideias, especialmente online. Para a eficiência desta atividade, é recomendável preparar um folheto/apresentação dos principais benefícios do desenvolvimento de capacidades digitais e das metodologias e técnicas educacionais, pois pode servir como ponto de partida para o brainstorming. Além disso, oferecer oportunidades de reflexão por escrito ou feedback anónimo pode fornecer uma saída alternativa para ideias e pode ajudar os participantes menos participativo a expressarem-se mais facilmente.



3

A terceira atividade deve ocorrer após a segunda parte do módulo, com o objetivo de desenvolver confiança, empatia e destacar a importância da comunicação eficaz e adaptada. Para isso, dever-se-á criar pares, onde uma pessoa é o “guia” e a outra deve-se deixar guiar, de olhos fechados e vendados. O “guia” instrui a pessoa guiada a desenhar um caminho num papel, cujo objetivo é alcançar um ponto de chegada específico, usando um itinerário predefinido.

É essencial realçar a importância da escuta ativa e da comunicação clara, incentivando os “guias” a adaptar a sua abordagem com base nas necessidades e no feedback dos seguidores. A discussão após a atividade pode proporcionar uma oportunidade para os participantes partilharem as suas experiências e refletirem sobre os desafios e sucessos encontrados durante o exercício. Os facilitadores devem encorajar os participantes a aplicar as lições aprendidas com esta atividade as suas interações com adultos mais velhos, promovendo relacionamentos mais compreensivos, pacientes e empáticos na sua prática profissional.

4

Por fim, uma vez que este módulo está focado na importância e nos benefícios da literacia digital, é uma boa oportunidade para apresentar a Plataforma Digital Next Door, partilhando o vídeo tutorial, que apresenta brevemente como a plataforma pode ser usada para beneficiar adultos mais velhos, organizações e cidadãos.

O feedback dos participantes inclui sua singularidade em reunir os setores público e privado, a introdução de novos conceitos, a oportunidade de interação em grupo, a troca de experiências e a aprendizagem com modelos de boas práticas apresentados. Os participantes afirmaram que o treinamento trouxe uma mudança positiva em sua abordagem, tornando-os mais pacientes, empáticos e abertos ao trabalhar com indivíduos vulneráveis. Além disso, eles mencionaram que conduzirão sessões de treinamento internas dentro de sua rede de profissionais, compartilhando melhores práticas e conhecimentos adquiridos no curso.

[Plataforma Digital Next Door](#)



Módulo 4

O Módulo 4, intitulado **PLANO DE AÇÃO PARA MOBILIZAR A COMUNIDADE**, explora o conceito de sensibilização, realçando as técnicas para conectar efetivamente com diferentes cidadãos e comunidades por meio de uma campanha de sensibilização. O módulo aborda extensivamente o envolvimento comunitário, lançando luzes sobre os serviços de apoio locais e fornecendo informações valiosas sobre as ferramentas de envolvimento comunitário com orientações práticas. Além disso, esboça abordagens estratégicas e pontos importantes para estabelecer um serviço de proximidade ao nível local.

Aumentar a conscientização e envolver as comunidades são etapas cruciais na promoção do bem-estar, da mudança de comportamento e da formulação de políticas. Para aumentar efetivamente a conscientização, é importante utilizar diversas estratégias, métodos e ferramentas para transmitir mensagens e obter apoio. Campanhas de sensibilização bem-sucedidas envolvem o fortalecimento do conhecimento dos cidadãos, fomenta a participação ativa e inspira para mudanças políticas de nível local ou regional. A adoção de uma abordagem integradora na sociedade, que envolva múltiplos stakeholders, como sociedade civil, setor privado, academia e governo, aumenta a probabilidade de criar mudanças comportamentais duradouras e a envolver os cidadãos em iniciativas de desenvolvimento sustentável.

Construir uma campanha de conscientização envolve vários passos-chave. Em primeiro lugar, é essencial identificar o objetivo principal ou problema a ser abordado e determinar as necessidades específicas do público-alvo. Desenvolver mensagens-chave consistentes que sejam simples, memoráveis e tenham uma clara chamada para ação é crucial. Utilizar diversos métodos e táticas para aumentar a conscientização, como criar um programa de embaixadores, participar de eventos locais, organizar pacotes de recursos informativos e apresentações locais, produzir recursos educacionais e utilizar redes sociais, pode espalhar eficazmente a mensagem.

Monitorar e avaliar o progresso da campanha de conscientização é importante para avaliar se os objetivos estão a ser alcançados e fazer os ajustes necessários. Métricas como alcance, assinantes ou seguidores, taxas de envolvimento e participação nos eventos podem ser usadas para medir o crescimento da audiência e a eficácia da campanha.



Quando se trata de envolvimento comunitário, reconhecer a importância da vizinhança no apoio às pessoas mais velhas é crucial. Os vizinhos podem fornecer apoio vital quando familiares ou amigos próximos não estão disponíveis. O bem-estar, a independência e a integração social de adultos mais velhos estão intimamente ligados às suas comunidades locais. Ter em consideração as necessidades da população idosa, garantir acessibilidade, atender às limitações tecnológicas e programar atividades de acordo com as suas preferências são essenciais para um envolvimento bem-sucedido.

Fatores que aumentam o envolvimento e a participação comunitária incluem reconhecer preocupações e aspirações, definir papéis e propósitos claros para a comunidade e partes interessadas, ser genuíno e integrar um ciclo de feedback, conectar-se com líderes comunitários, criar jogos ou apelar para interesses locais e retribuir à comunidade. Envolver as pessoas mais velhas nas atividades comunitárias, não só é benéfico para as próprias, como também fornece conhecimento e experiência valiosos para o governo e a comunidade em geral.

Ao projetar um serviço de proximidade, é importante considerar o contexto demográfico local, a história e as necessidades específicas de diferentes grupos etários dentro da população mais velha. A realização de uma análise das partes interessadas ajuda a identificar redes locais, influências e recursos disponíveis. Planear com flexibilidade permite ajustar a resposta a desafios imprevisíveis. Contactar regularmente com a comunidade através de focus groups ou entrevistas fornece uma visão contínua dos problemas locais e ajuda a aprimorar estratégias para um impacto positivo.

No geral, aumentar a conscientização e envolver as comunidades requer um planeamento cuidadoso, comunicação eficaz e uma compreensão profunda das necessidades e preferências do público-alvo. Ao implementar essas estratégias e considerações, as organizações e governos podem criar campanhas de conscientização e iniciativas de envolvimento comunitário significativas e impactantes.

Dicas para a implementação dessas atividades:

1. Definição Clara de Objetivos:

Antes de iniciar a campanha de conscientização, defina claramente o objetivo específico ou problema que pretende abordar. Compreender o público-alvo e suas necessidades permitirá orientar a campanha.

2. Mensagens chave: Desenvolva mensagens chave concisas, memoráveis e orientadas para a ação que impactem com o público-alvo. Essas mensagens devem transmitir o propósito da campanha e incentivar o envolvimento.

3. Métodos Diversificados: Utilize uma variedade de métodos para aumentar a conscientização, incluindo um programa de embaixadores, eventos locais, recursos educacionais, redes sociais e apresentações. Diversificar os métodos aumenta o alcance e o impacto da campanha.



4. **Consistência Visual:** Mantenha a consistência visual e de mensagens em todas as comunicações da campanha. Isso ajuda a reforçar a mensagem e a criar uma identidade coesa para a campanha.

5. **Narrativas:** Incorpore histórias pessoais e estudos de caso que se conectem emocionalmente com o público, motivando-o a agir.

6. **Linguagem Positiva:** Apresente a mensagem de maneira positiva para despertar interesse e entusiasmo. A positividade estimula o envolvimento e promove um sentido de comunidade.

10. **Envolver as pessoas mais velhas:** Tenha em consideração as suas necessidades, preferências e limitações. Garanta acessibilidade, adaptações tecnológicas e programas que se adaptem às suas rotinas.

11. **Contexto Local:** Ao criar um serviço de proximidade, considere o contexto demográfico local, histórico e as necessidades específicas dos diferentes grupos etários. Adapte o serviço para se alinhar com as características únicas da comunidade.

12. **Envolvimento das Partes Interessadas:** Envolver parceiros locais e líderes comunitários no planejamento e implementação da campanha ou serviço. O seu apoio e contribuição aumentam a credibilidade e o impacto da iniciativa.

7. **Chamada para clara para a ação:** Inclua uma chamada para a ação clara e realista nas mensagens da campanha. Isso ajuda a orientar o público sobre quais passos tomar a seguir.

8. **Métricas de Avaliação:** Estabeleça métricas para monitorar e avaliar o progresso da campanha. Meça o alcance, as taxas de envolvimento, a participação em eventos e outros dados relevantes para avaliar a eficácia.

9. **Flexibilidade:** Projete a campanha com flexibilidade em mente, permitindo ajustes com base no feedback do público, eventos inesperados ou mudança de circunstâncias.

13. **Feedback Regular:** Mantenha um ciclo contínuo de feedback com a comunidade. Realize focus group, pesquisas ou entrevistas para recolher informações e afinar estratégias com base no feedback em tempo real.

14. **Reconhecimento:** Demonstre gratidão aos membros da comunidade que participam e contribuem. O reconhecimento e a apreciação promovem o sentido de pertença e incentivam o envolvimento contínuo.

15. **Partilha de Conhecimento:** Incentive os adultos mais velhos a partilharem os seus conhecimentos e experiências com a comunidade, pois estes contribuem para uma compreensão e desenvolvimento mais amplos da sociedade.



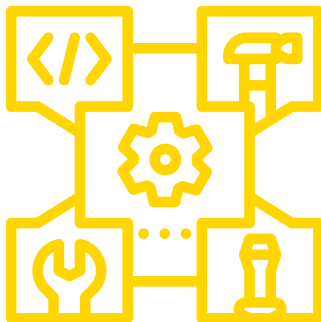
Estas dicas permitir-lhe-ão implementar eficazmente campanhas de conscientização, iniciativas de envolvimento comunitário e serviços de proximidade que atendam às necessidades de adultos mais velhos e promovam mudanças positivas na comunidade.

Como replicar os módulos?

Os quatro módulos foram construídos de maneira semelhante. Isso significa que, para replicar a formação deverá seguir cada módulo da mesma forma:

- 1) Seguir o plano de sessão para ver como o módulo é constituído e o que envolve.
- 2) Existe um Power Point para cada módulo que contem uma visão geral de todo o conteúdo teórico.
- 3) Todas as atividades de aprendizagem incluídas em cada módulo estão incluídas no plano de sessão e detalhadas num documento específico.
- 4) No final de cada módulo, pode realizar um resumo das informações através um questionário que também é fornecido.
- 5) Cada módulo inclui, ainda, conteúdo multimédia que é mencionado no início ou no final do plano de sessão.

Pode aceder aos conteúdos de todos os módulos a partir do link:



III. CONSELHOS DO CONSÓRCIO DO NEXT DOOR

O feedback recebido pelos participantes de final de cada piloto permitiu ao consórcio elaborar alguns conselhos sobre como replicá-lo.

Recrutamento de participantes/envolvimento das partes interessadas corretas

O curso de capacitação do Next Door faz parte de uma iniciativa maior para promover o ageing in place.

O modelo Next Door tem como objetivo promover a participação da comunidade para proteger e cuidar dos cidadãos mais velhos.

Por ser um serviço de vizinhança, implica que os participantes da formação sejam pessoas que têm alguma conexão com o local: podem ser membros da comunidade ou residentes; profissionais ou voluntários; ou até mesmo pessoas que possam ter morado lá antes ou que tenham alguma relação pessoal (por exemplo, o território dos avós, ou o lugar onde cresceram).

O sentimento de pertença parece ser um ponto relevante ao organizar um programa de formação deste tipo.

Segundo os participantes na ação de formação Next Door, esta permitiu a aquisição de novos conhecimentos ("Aumentou o meu conhecimento"; "Foi importante para minha vida profissional"), bem como a promoção de contatos e a troca de experiências com diferentes profissionais ("Desenvolvi novas maneiras de pensar e trabalhar na comunidade, envolvendo todas as partes interessadas"; "Desenvolvi novas capacidades através da partilha de experiências profissionais entre os participantes").

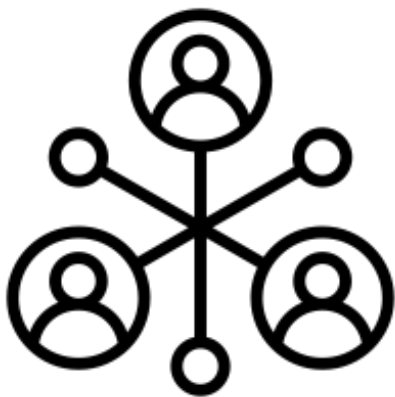
No final, a iniciativa Next Door "foi importante e sensibiliza profissionais e outras pessoas que trabalham com a população mais velha a fazer mais pela comunidade".

(As frases entre parêntesis são citações de participantes das formações de capacitação piloto.)



A identificação das partes interessadas é uma fase fundamental que deve ocorrer antes do lançamento da formação. O formador deve verificar qual o melhor lugar para desenvolver o programa de capacitação, bem como identificar o parceiro que tornará mais eficiente a abordagem às diferentes pessoas. Ao selecionar e envolver as partes interessadas certas, o recrutamento de participantes será mais fácil: isso pode ser devido à influência do grupo ou pode estar relacionado com atividades e estratégias de políticas já em vigor.

O segundo passo é apresentar o programa, enquadrando-o no contexto e na realidade em que se pretende intervir. O envolvimento de autoridades públicas como organizações anfitriãs fornecerá um quadro necessário para a implementação do programa, bem como para a cobertura de todo o modelo Next Door e dos seus recursos.



Escolher a localização certa

A localização da formação terá um impacto tangível no recrutamento dos participantes.

Dependendo do seu foco geográfico, deverá ter em consideração o local ideal para acomodar o maior número de participantes possível. Deve ser facilmente acessível para aqueles que dependem de transportes públicos e próximo do local onde a maioria das partes interessadas está implantada.

O objetivo do programa de capacitação é aumentar a conscientização sobre a criação de redes de apoio de proximidade, e o local ideal seria no centro dessa mesma rede.

Além disso, as últimas sessões concentram-se no desenvolvimento de eventos, e estar no território certo é uma vantagem para que os participantes possam participar e envolver-se.

Em França, por exemplo, metade dos participantes eram voluntários de uma instituição social que dependia exclusivamente do transporte público. Para garantir a participação deles, todas as sessões do curso foram realizadas nessa instituição.

Outro aspecto importante da localização é a organização das instalações. Várias sessões da formação de capacitação dependem do desenvolvimento de atividades em grupo, pelo que o local deve oferecer um ambiente preparado para que pelo menos dois grupos possam conversar sem se incomodarem.

O ambiente da formação afeta significativamente os resultados de aprendizagem e desenvolvimento. Por isso, ao projetar programas de capacitação, é importante ter em consideração o design do espaço.

Aqui estão alguns requisitos básicos para um local da formação:

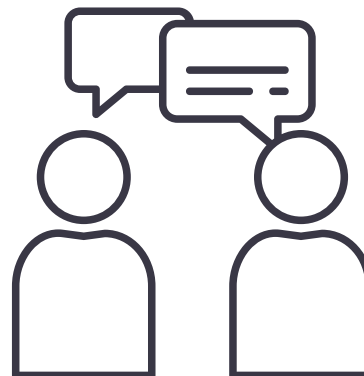
- Acesso a transporte público
- Material de escritório adicionais: papel, canetas, marcadores, etc.
- Ar condicionado, ventiladores, ou aquecimento facilmente ajustáveis
- Catering – fornecimento adequado de bebidas e/ou refeições
- Balneário ou espaço para colocar os pertences dos participantes
- Sala espaçosa para permitir a mudança flexível do layout para a realização de jogos e atividades
- Boa acústica e isolamento acústico
- Boa iluminação da sala com luz solar, bem como persianas para bloquear, se necessário

-
- Projetor de dados inclusivo, flipcharts e sistema de áudio
- Localização – fácil de encontrar através do GPS
- Espaços ao ar livre onde se possa relaxar nos intervalos
- Estacionamento fácil de encontrar e perto do local
- Ter documentação impressa e em USB
- Várias tomadas e em lugares estratégicos
- Espaço seguro para guardar os recursos e equipamentos da formação
- Mesas e cadeiras para os participantes
- Instalações para chá, café ou água disponíveis a qualquer hora
- Relógio
- Espaço na parede para pendurar flipcharts ou post-its
- Wi-fi
- Totalmente acessível para pessoas com deficiência



Construindo a Comunicação no Programa de Formação

A comunicação eficaz serve como a pedra angular do sucesso. O que acontece antes, durante e após as sessões de capacitação é tão crucial quanto o conteúdo entregue. Nas linhas a seguir, vamos focar-nos nos princípios estratégicos de comunicação que devem orientar o programa de capacitação da Next Door.



- **Comunique o motivo.** Apresente claramente o programa de capacitação dentro do contexto da iniciativa. Explique como o modelo Next Door visa promover a participação da vizinhança no cuidado dos cidadãos mais velhos. Clarifique que o objetivo da iniciativa é capacitar os participantes a contribuírem para o bem-estar das pessoas mais velhas e suas vizinhanças, promovendo ambientes inclusivos e de apoio. Fale sobre a abordagem integrada e inovadora para a vizinhança.
 - **Comunique os objetivos.** Partilhe claramente o que os participantes devem ser capazes de atingir após a formação e quais são os benefícios para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Destaque os objetivos de cada módulo e a forma como as capacidades desenvolvidas podem contribuir para a melhoria da saúde, para a aprimoração das conexões sociais e para o aumento da independência dos cidadãos mais velhos.
 - **Comunique o método de avaliação.** Defina claramente como é que o sucesso será medido, identificando as ferramentas que serão utilizadas para medir a eficácia da formação. Partilhe as ferramentas ou métodos usados para avaliar o impacto do programa de capacitação e os resultados específicos esperados. Veja mais sobre a avaliação dos participantes nos subcapítulos seguintes.
- O módulo 4 inclui informações focadas na medição do sucesso dos esforços de envolvimento comunitário. Concentra-se no aumento da participação em eventos locais, na melhoria do acesso a serviços de apoio para a população mais velha ou no feedback positivo da comunidade.





Avaliar os resultados do programa de capacitação

A avaliação dos resultados é vital para a metodologia do programa de capacitação e para o sucesso da jornada do participante.

São recomendadas avaliações iniciais, intermediárias e pós-formação para determinar o ponto de partida, o progresso e o destino final. As mesmas perguntas são feitas em pontos críticos do processo, em forma de autoavaliação pelo participante. O formador deverá estar a par do progresso do participante para estabelecer quaisquer ações ou apoio necessários para o ajudar a atingir os seus objetivos.

É recomendável desenvolver um acordo de grupo para identificar regras básicas comuns, como confidencialidade e respeito. Isso fornecerá clareza ao grupo e criará um espaço seguro para as partilhas.

Uma maneira de determinar a eficácia do programa de capacitação é através da monitorização frequente. Isso fornecerá informações sobre o interesse da formação, de forma a garantir a atratividade, a envolvência e a atenção das necessidades dos participantes.

- **Comunique cedo e regularmente.** Inicie a comunicação sobre o programa de capacitação o mais cedo possível, mesmo que todos os detalhes não estejam finalizados. Reforce a mensagem com frequência e através de vários canais. Forneça uma visão geral dos tópicos a serem abordados e dos resultados esperados. Ao longo da formação, envie atualizações regulares sobre as próximas sessões, materiais e qualquer alteração no cronograma para manter os participantes envolvidos e informados.
- **Determine quem deve comunicar.** Identifique as pessoas apropriadas dentro da organização para comunicar o programa de capacitação. Considere a importância estratégica da formação e assegure-se de que a mensagem está alinhada.

Dependendo da escala da formação e da sua relação com os objetivos organizacionais, determine a hierarquia de comunicação. Para iniciativas como o programa de capacitação do Next Door, partes interessadas de alto nível ou líderes do programa podem comunicar os objetivos gerais. Gestores imediatos podem reforçar a mensagem para os participantes individuais, destacando como o seu envolvimento contribui para o sucesso do programa e da comunidade em geral.



A avaliação regular do conteúdo das sessões é recomendada para confirmar o que está a funcionar bem, mas também para verificar que ações precisam de ser melhoradas.

É incentivado, no final de cada sessão, promover a discussão, reflexão e troca de experiências entre os participantes para avaliar cada sessão e preparar a próxima.

O impacto e a sustentabilidade devem estar no centro da formação que oferecemos, e para tal é aconselhável reunir depoimentos, estudos de caso de impacto e recomendações para mostrar a eficácia do mesmo. É possível verificar o impacto em indivíduos, comunidades, organizações e partes interessadas.



Captar a atenção e manter os participantes envolvidos

O programa de capacitação da Next Door tem como objetivo aprimorar as competências de trabalhadores comunitários, profissionais ou voluntários, em resposta à necessidade de desenvolverem um trabalho de qualidade com as pessoas idosas. Portanto, presume-se que os participantes deste tipo de formação sejam pessoas que já têm experiência.

O histórico dos participantes representa, portanto, um valor acrescentado à formação e deve fazer parte do percurso de aprendizagem. Na verdade, para manter um alto nível de atenção, o formador, além de dominar os tópicos propostos, deve saber como impulsionar as experiências dos participantes, aproveitando várias oportunidades para lhes dar a palavra, obter confirmação do que foi fornecido e enriquecê-lo com as suas reflexões e expertise.

A estimulação dos participantes pode ser alcançada por meio de propostas de brainstorming e pequenas atividades práticas individuais ou em grupo que incentivem a reflexão sobre experiências passadas e os conceitos abordados, bem como a troca entre os participantes. Cria-se, assim, um ambiente de aprendizagem interativo e colaborativo.



Práticas reais e histórias partilhadas trazem autenticidade e vivacidade ao que é abordado na sala.

Além disso, desta forma cria-se um relacionamento emocional com o que é partilhado, promovendo maior foco e assimilação dos tópicos abordados.

Também é essencial usar uma linguagem familiar e compreensível para os participantes, caso contrário, pode gerar-se distância entre o formador e os participantes, tornando mais difícil a manutenção da sua atenção. Além disso, as pausas não devem ser negligenciadas para permitir que os participantes tenham um momento de descanso e recuperação.

Estes tipos de abordagens tornam possível oferecer formações menos formais, fazendo com que o formador esteja ao mesmo nível dos participantes, promovendo o envolvimento através de uma sensação de aprendizagem entre pares.

Integração de participantes com diferentes perfis

- **Jogos de quebra gelo e atividades de teambuilding:** Comece as atividades de capacitação com jogos de quebra gelo e exercícios de teambuilding para criar um ambiente confortável e inclusivo. Estas atividades podem ajudar os participantes a conhecerem-se melhor, a construírem confiança e a promoverem um sentido de camaradagem. Incentive os participantes a partilhar as suas origens, experiências e aspirações relacionadas com o envolvimento comunitário e ao apoio aos cidadãos mais velhos.
- **Reflexão e avaliação:** Ofereça oportunidades para que os participantes reflitam sobre a sua aprendizagem e experiências durante as atividades de capacitação. Realize avaliações regulares para recolher feedback dos participantes e identificar áreas de melhoria. Incentive os participantes a partilharem as suas percepções e sugestões para melhorar o envolvimento comunitário e o apoio às pessoas mais velhas. Este processo de reflexão promove a aprendizagem contínua e o aperfeiçoamento de estratégias.



- **Celebre a diversidade e a inclusão:** Destaque o valor da diversidade e inclusão ao longo das atividades de capacitação. Crie um ambiente que respeite e celebre as diferentes origens, perfis e perspectivas dos participantes. Incentive os participantes a abraçarem a diversidade como uma fonte de força e inovação no envolvimento comunitário e apoio aos cidadãos mais velhos.
- **Formação híbrida:** Tem sido a melhor solução para envolver profissionais que trabalham com pessoas idosas em áreas rurais. Desta forma, os participantes têm a possibilidade de aprender ao seu próprio ritmo e sem restrições de horários. Os profissionais que trabalham em áreas rurais cobrem um grande número de zonas geográficas, tornando muito difícil participar de programas de capacitação presenciais.



Ao implementar estas dicas, participantes de diferentes origens e perfis podem interagir melhor, aprender uns com os outros e contribuir coletivamente para melhorar o envolvimento comunitário e o apoio aos cidadãos mais velhos.

IV. COMO LIGAR A FORMAÇÃO COM AS ATIVIDADES DE SENSIBILIZAÇÃO

Ao vincular as atividades de capacitação e de sensibilização, profissionais e membros da comunidade são equipados com conhecimento, capacidades e motivação necessários para se envolverem ativamente no apoio aos cidadãos mais velhos. Esta abordagem integrada promove a colaboração, o empoderamento e a aprendizagem contínua, levando a um envolvimento comunitário mais forte e a um apoio mais eficaz à população mais velha, nas seguintes maneiras:

1. Desenvolvimento de conhecimentos e capacidades:

O programa de capacitação fornece aos profissionais o conhecimento e as capacidades necessárias para se envolverem efetivamente com a comunidade e fornecerem suporte necessário às pessoas mais velhas das suas comunidades.

Melhorando a sua experiência em áreas como ambientes amigos da idade, envolvimento comunitário e abordagens integradas de vizinhança, os profissionais estão mais bem preparados para enfrentarem as necessidades específicas e os desafios da população mais velha.

Este conhecimento permite desenvolver estratégias inovadoras e direcionadas para promover o envolvimento comunitário.



Em anexo encontrará exemplos de atividades de sensibilização que poderá implementar na sua comunidade.

2. Colaboração e parcerias:

O programa de capacitação incentiva a colaboração e criação de parcerias entre profissionais que trabalham no suporte à comunidade, serviços sociais e de saúde, bem com municípios.

Através das atividades de sensibilização e de capacitação, profissionais de diferentes setores e organizações reúnem-se para aprender e trocar ideias, o que potencia uma abordagem holística para o envolvimento comunitário, pois os profissionais podem aproveitar a expertise, os recursos e as redes uns dos outros.

Este trabalho em rede permite desenvolver iniciativas abrangentes que abordam as necessidades multifacetadas das pessoas mais velhas e promovem o envolvimento comunitário.



3. Empoderar comunidades:

As atividades de sensibilização desempenham um papel crucial no empoderamento das comunidades para se envolverem ativamente no apoio às pessoas mais velhas.

Estas atividades, implementadas em espaços públicos e com recurso a métodos participativos e criativos, têm como objetivo instigar um sentido de envolvimento e disposição entre o público em geral e as pessoas mais velhas.

Ao consciencializar sobre as questões do envelhecimento e da importância do apoio comunitário, estas atividades incentivam os membros da comunidade a agir e a envolver-se ativamente no apoio aos vizinhos mais velhos.

Esta sensação de empoderamento e envolvimento leva à criação de laços comunitários mais fortes e a um compromisso coletivo em fornecer apoio aos cidadãos mais velhos.

4. Integração de profissionais e comunidade:

As ações de capacitação e as atividades de sensibilização são projetadas para serem interligadas e mutuamente reforçadoras. Os profissionais que nelas participem, devem estar ativamente envolvidos no seu processo de planeamento e implementação.

Esta integração garante que os profissionais tenham um sentido de propriedade e envolvimento direto nas iniciativas. Os profissionais tornam-se defensores das atividades e servem como modelos para os restantes membros da comunidade.

O envolvimento de profissionais também aumenta a credibilidade e sustentabilidade das iniciativas, pois os próprios profissionais podem continuar a impulsionar o programa mesmo após a implementação inicial.

5. Aprendizagem contínua e adaptação:

Tanto as atividades de capacitação como as de sensibilização enfatizam a importância da aprendizagem contínua e da adaptação. As oficinas de capacitação fornecem aos profissionais recursos online e atividades gamificadas, permitindo o aumento contínuo dos seus conhecimentos e capacidades.

A aprendizagem contínua permite que os profissionais adaptem as suas abordagens com base nas necessidades e desafios em constante evolução da suas comunidades. Da mesma forma, as atividades de sensibilização podem ser continuamente aprimoradas e adaptadas com base no feedback da comunidade e dos profissionais envolvidos. Este processo iterativo garante que as iniciativas permaneçam relevantes e eficazes na promoção do envolvimento comunitário e do apoio aos cidadãos mais velhos.



BIBLIOGRAFIA

- BBoamah, S. A., Weldrick, R., Lee, T. S. J., & Taylor, N. (2021). Social isolation among older adults in long-term care: A scoping review. *Journal of Aging and Health*, 33(7-8), 618-632. Available from: https://www.researchgate.net/publication/350440390_Social_Isolation_Among_Older_Adults_in_LongTerm_Care_A_Scoping_Review/fulltext/60f07a4dfb568a7098b1de73/Social-Isolation-Among-Older-Adults-in-Long-Term-Care-A-Scoping-Review.pdf
- Davis, S. M. (2011). "How do they engage a community in a randomized clinical trial or a drug trial?", In: McCloskey, D.J. (Chair). *Principles of Community Engagement*. NIH Publication No. 11-7782. Available from: https://www.atsdr.cdc.gov/communityengagement/pdf/PCE_Report_508_FINAL.pdf
- Eurostat (2019). *Ageing Europe 2019 Edition - Looking At The Lives Of Older People In The EU*. Publications Office of the European Union.
- Levasseur, M., G n reux, M., Bruneau, JF. et al. importance of proximity to resources, social support, transportation and neighbourhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study. *BMC Public Health* 15, 503 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>
- Marius, M. (2021) 5 Reasons why digital literacy must include senior citizens. [Online]. Available at: <https://www.ict-pulse.com/2021/07/5-reasons-why-digital-literacy-must-include-senior-citizens/>
- Martínez-Alcalá, C. et al. (2018) Digital inclusion in older adults: A comparison between face-to-face and blended digital literacy workshops. [Online]. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fict.2018.00021/full>
- Peel, N., Bartlett, H., & McClure, R. (2004). Healthy ageing: how is it defined and measured?. *Australasian Journal on Ageing*, 23(3), 115-119.
- Wong, P. H., Kourtit, K., & Nijkamp, P. (2021). The ideal neighbourhoods of Successful Ageing: A machine learning approach. *Health & Place*, 72, 102704.
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active ageing : a policy framework*. World Health Organization. Available on: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- World Health Organization (WHO) (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization. Available on: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>



ANEXOS

Descubra mais sobre as atividades de sensibilização no documento seguinte.

