

personas, mas muitas permanecem conosco há vários anos (contando só uma vez para este total). Todos os anos há novos estudantes (este semestre são 8), mas há pessoas que estão conosco desde os primeiros anos.

**Que importância tem, na sociedade actual, um projecto destes?**

No que respeita ao impacto global do Programa, temos percebido a importância que desempenha no quotidiano dos estudantes seniores, pelo reconhecimento das suas competências e potencialidades, pelo acesso que lhes proporciona a novas oportunidades de aprendizagem e de enriquecimento pessoal; mas temos percebido, também, a relevância que tem para os estudantes mais jovens, uma vez que a convivência com os mais velhos contribui para a sua formação global, para o reconhecimento de uma sociedade plural e inclusiva, para o enriquecimento da sua formação académica, através do acesso a novos saberes.

**Sabendo que em (quase) todos os municípios da região há projectos de “universidade sénior”, como é que um projecto credenciado se pode destacar? E que opinião tem das referidas “universidades”?**

Diria que existem duas diferenças essenciais: uma que se prende com o contexto institucional em que nos enquadrámos e a outra que se prende com as potencialidades associadas à intergeracionalidade.

Assim, no que respeita ao enquadramento institucional, podemos usufruir de um conjunto de recursos humanos, materiais e técnicos qualificados que não são vulgares neste tipo de projectos e que nos permitem desenvolver actividades muito diversas e profícuas. Concomitantemente, estamos sujeitos a um conjunto de regras e de constrangimentos inerentes ao funcionamento deste tipo de estruturas.

No que concerne à intergeracionalidade, eu diria que essa é uma das mais-valias mais relevantes do nosso Programa. O 60+ valoriza e potencia a convivência, a interacção e as aprendizagens mútuas. Isso consegue-se através da participação dos estudantes seniores nas actividades quotidianas dos estudantes mais jovens, nas aulas e nos grupos de trabalho, por exemplo; mas também pela colaboração de alunos de licenciaturas em actividades do 60+. Tem-se verificado um interesse crescente destes pelo Programa, evidenciado pela realização de pesquisas no contexto de algumas unidades curriculares e pelo desenvolvimento de estágios.

**O que significa, para si, envelhecer de forma activa?**

Definir o que significa envelhecer de forma activa e saudável é muito complexo e difícil, pois contempla diversas dimensões e deter-

minantes. Assim, todas as definições são parcelares e incompletas. Em todo o caso, de forma muito breve e genérica, e tendo por base os contributos da OMS, o conceito de envelhecimento activo contempla a dimensão da saúde, que implica adoptar estilos de vida saudáveis e ter acesso a recursos que permitam manter a independência e a funcionalidade; a dimensão da participação, que pressupõe ter oportunidades de envolvimento em todas as esferas da vida em sociedade, potenciando as suas capacidades e os seus contributos; e a dimensão da segurança, que implica usufruir de protecção e cuidados adaptados às suas necessidades.

Na minha opinião, na base do envelhecimento activo está a capacidade de fazer escolhas e de tomar decisões (autonomia), bem como a oportunidade para definir objectivos de vida e para construir projectos que nos permitam desenvolver as nossas capacidades, desenvolver sentimentos de utilidade e de pertença a uma comunidade que nos valoriza e respeita.

Envelhecer de forma activa e saudável significa construir uma vida com propósitos, evitando a desistência, a perda de sentido e a perda de autonomia. Significa, ainda, contrariar e enfrentar os estereótipos que atribuem às pessoas idosas uma falsa homogeneidade e impõem modos de estar que as impedem de fazer escolhas arrojadas. Na velhice, tal como em qualquer outra idade da vida, faz sentido iniciar novos projectos ou dar continuidade ao que sempre se fez, desde que é isso nos traga satisfação, entusiasmo, vivacidade.

**Perfil  
Do serviço social  
à investigação do  
envelhecimento**

Luísa Pimentel, licenciada em Serviço Social, mestre e doutora em Sociologia, na especialidade de Sociologia da Família e da Vida Quotidiana. Professora na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria. Coordenadora do Programa 60+ do Politécnico de Leiria (programa de educação ao longo da vida em contexto intergeracional). Investigadora associada do CIES-ISCITE e do CICS NOVA IPL/Leiria. Dedicou-se à investigação e à divulgação de conhecimento nos domínios da Velhice e do Envelhecimento, dos Cuidados Familiares às Pessoas Idosas e das Relações Intergeracionais, tendo várias publicações nessas áreas.



**O DESCANSO  
É ESSENCIAL**

**PARA  
TODOS**



NOVA GAMA  
Essential  
598€  
**299€\***  
FIRM  
MAXIBO



www.colshop.pt Alto do Vieiro  
244 852 463