

# Grey4Green

Active ageing and climate action through the involvement of senior citizens in nature conservation



## DESVENDAR O POTENCIAL DO ENVELHECIMENTO ACTIVO PARA A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA Documento de orientação

**Autores por ordem alfabética:**

Associação BioLiving, Daniela Salazar Simões

Associação BioLiving, Inês Pimentel Santos

Association des Agences de la Démocratie Locale, Ginevra Gatti

Center for the Advancement of Research Development, Christos Procopiou

Umhverfisstofnun, Julie Kermarec

FO-Aarhus, Karin Coles

FO-Aarhus, Elizabeth Gregersen

Município de Lousada, Mariana Cardoso

**Editor:**

Association Des Agencies de la Democrtatie Locale (ALDA), Ginevra Gatti

**Créditos fotográficos:**

Agência Ambiental da Islândia

FO-Aarhus

Município de Lousada

**Layout e capa:**

Centro para a Promoção do Desenvolvimento da Investigação

No âmbito do Projeto Erasmus+

**Grey4Green:**

Voluntários sénior para a Conservação da Natureza

Referência do Projeto: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601

setembro de 2024



Cofinanciado pela  
União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida. Referência do Projeto: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601

## Índice

Índice	3
Lista de tabelas	3
Lista de figuras	3
1. Resumo executivo	6
2. Visão geral do projeto GREY4GREEN (G4G)	8
2.1. Fundamentação	9
2.2. Objetivos	9
2.3. Público-alvo	10
2.4. Metodologia	10
2.5. Impactos	11
3. Lições aprendidas	12
3.1. A voz dos idosos	13
3.1.1. Sobre ambiente	14
3.1.2. Sobre voluntariado	15
3.1.3. Sobre o apoio político/institucional ao voluntariado	18
3.2. A voz dos parceiros do projeto	20
4. Recomendações	23
5. Recursos	25
6. Dados de contacto	27

## Lista de tabelas

Tabela 1. Composição dos inquiridos por género	13
Tabela 2. Local de residência dos inquiridos	13

## Lista de figuras

Figura 1. Número de inquiridos por faixa etária	13
Figura 2. Razões pelas quais os inquiridos não estão/estariam dispostos a ser voluntários na proteção da natureza	14
Figura 3. Razões pelas quais os inquiridos estão/estariam dispostos a ser voluntários na proteção da natureza	14
Figura 4. Área de voluntariado preferida dos seniores	15
Figura 5. Oportunidades preferidas dos seniores proporcionadas pelo voluntariado	15
Figura 6. Principal razão para os seniores fazerem voluntariado	15
Figura 7. Principal área de voluntariado dos seniores	16
Figura 8. Atividades de voluntariado preferidas dos idosos	16
Figura 9. Atividades que os idosos gostariam de implementar	17
Figura 10. O que os idosos acreditam ser necessário para fazer voluntariado na comunidade	18

## PARCEIROS DE PROJETO

### DINAMARCA

#### Frit Oplysningsforbund-Aarhus (FO-Aarhus) - Coordenador

A FO-Aarhus (Associação para a Educação de Adultos) é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, criada em 1973 com o objetivo de proporcionar educação não formal de adultos e aconselhamento aos cidadãos de Aarhus. Tem o seu próprio Conselho de Governadores eleito, composto por representantes do sector privado, da administração pública e do sector do ensino formal e profissional. A experiência de base da FO-Aarhus reside na educação não formal de adultos para o público em geral e na especialização em programas que ajudam grupos desfavorecidos - por exemplo, imigrantes, desempregados, pessoas com dificuldades de aprendizagem, disléxicos, pessoas com problemas mentais - a melhorar a sua qualidade de vida e a integrar-se (ou reintegrar-se) na sociedade e na força de trabalho. O objetivo é reforçar as competências pessoais, sociais e profissionais dos participantes como um trampolim para a reeducação, a reinserção no mercado de trabalho ou a continuação dos estudos.



### CHIPRE

#### Centro para o Avanço da Investigação e Desenvolvimento em Tecnologia Educativa (CARDET)

O CARDET é um dos principais centros de investigação e desenvolvimento da educação de adultos na região mediterrânica, com experiência global em educação de adultos, inclusão social, conceção e implementação de projectos, reforço de capacidades e e-learning. O CARDET está associado de forma independente a universidades e instituições de todo o mundo, como a Universidade de Yale, a Universidade de Nicósia e o Conselho Internacional dos Meios de Comunicação Social Educativos. O CARDET realizou numerosos projectos relacionados com a educação de adultos, o eLearning, as literacias, a aprendizagem mista, a colaboração universidade-comunidade, os MOOC, as ferramentas digitais, o voluntariado e o EFP. A CARDET reúne uma equipa internacional de peritos com décadas de experiência global na conceção, execução e avaliação de projectos internacionais.



### FRANÇA

#### European Association for Local Democracy (ALDA)

A ALDA é uma associação sem fins lucrativos fundada por iniciativa do Congresso do Conselho da Europa em 1999, cujo principal objetivo é promover a boa governação e a participação dos cidadãos a nível local. A ALDA é uma organização associativa que reúne mais de 350 membros (incluindo agências de democracia local, autoridades locais, uma associação de autoridades locais, organizações da sociedade civil, universidades, ONG, associações de base e organismos públicos), sediados em 45 países da maior parte da Europa e dos países vizinhos da Europa, entre os quais os Balcãs, a Bielorrússia, a Moldávia, a região do Cáucaso, a Turquia e alguns países da região do Norte de África. Os seus escritórios estão situados em Estrasburgo (FR), Bruxelas (BE), Vicenza (IT), Subotica (RS), Skopje (MK), Chisinau (MD) e Tunis (TN). A ALDA tem 40 funcionários e vários estagiários e voluntários que apoiam as actividades dos diferentes gabinetes. Atualmente, a ALDA é uma das principais partes interessadas no domínio da democracia local, da cidadania ativa, da boa governação, da integração na UE, dos direitos humanos e da cooperação entre as autoridades locais e a sociedade civil. A maior parte do seu trabalho baseia-se na cooperação multilateral descentralizada.



## ISLÂNDIA

### Agência Ambiental da Islândia

Sob a direção do Ministério do Ambiente, o papel da EAI consiste em promover a proteção e a utilização sustentável dos recursos naturais da Islândia, bem como o bem-estar público, ajudando a garantir um ambiente saudável. A EAI é um agente líder em questões ambientais e de conservação da natureza na comunidade. O papel da Agência é acompanhar de perto a evolução das questões ambientais e salvaguardar o bem-estar do público. Uma das principais funções da EAI é gerir e proteger o Parque Nacional Snæfellsjökull e outras 115 áreas protegidas na Islândia. De acordo com a lei da conservação da natureza, uma reserva natural é uma área protegida pela sua importância para a vida selvagem (flora e fauna) e para a paisagem. O principal método de trabalho da EAI é o trabalho em grupo e funciona bem para formular a política futura da EAI em cada instância. em cerca de 90 empregados a tempo inteiro.



## PORTUGAL

### Município de Lousada

O Município de Lousada (ML) é uma administração pública local que gere uma área de 95 km2 com cerca de 50.000 habitantes. Esta área altamente povoada, numa região periurbana, enfrenta muitos desafios no que diz respeito ao seu desenvolvimento sustentável, à qualidade de vida e à literacia e cidadania da população. Assim, o ML tem como missão definir estratégias orientadoras e executar as políticas locais daí decorrentes, através de medidas e programas nas diversas áreas da nossa competência, promovendo a qualidade de vida de todos os cidadãos e assegurando elevados padrões de qualidade dos serviços. O nosso trabalho visa alcançar um desenvolvimento sustentável com benefícios e oportunidades para todos os nossos cidadãos, em termos ambientais, sociais e económicos.



## PORTUGAL

### Associação BioLiving

Os objectivos desta ONG são, entre outros, promover a sustentabilidade através do exercício da cidadania ambiental e da participação pública na proteção da natureza, dinamizando a economia social e promovendo a inclusão, a paz e a solidariedade, tendo como leitmotiv a educação, os recursos naturais e a proteção da natureza. O modelo de funcionamento do BioLiving centra-se na proximidade com as comunidades, municípios, escolas, empresas e outras ONG. Acredita que o trabalho em parceria com as partes interessadas e as populações facilita o diálogo e a procura de soluções para a educação ambiental e a conservação da natureza e promove mais eficazmente o seu envolvimento e interesse pelas questões ambientais.



# 1. Resumo executivo



Este documento reúne as principais conclusões que surgiram ao longo do projeto. Baseia-se no feedback oral e escrito recebido pelos participantes (seniores), por trabalhadores da área da terceira idade, pelos parceiros do projeto e por todas as partes interessadas relevantes que estiveram envolvidas durante as atividades (tais como organizações de voluntariado e de conservação da natureza).

O seu objetivo é fornecer uma visão geral dos resultados do projeto, úteis para os decisores políticos integrarem na sua atividade de elaboração de políticas. Mais especificamente, o documento de orientação explica os principais desafios encontrados e as oportunidades identificadas pelos participantes e partes interessadas direta e indiretamente envolvidas no projeto. Com base nestes, a equipa GREY4GREEN elaborou várias recomendações políticas, tanto a nível local como nacional, que podem ser válidas

e aplicáveis em todos os estados-membros da UE, com os ajustes adequados.

De facto, embora o projeto tenha decorrido em diversos contextos geográficos e culturais (Chipre, Dinamarca, França, Islândia e Portugal), as reações e conselhos recebidos foram frequentemente semelhantes e partilhados entre os vários países. Este documento de orientação espera informar e aconselhar os decisores políticos e outras partes interessadas relevantes sobre a melhor forma de promover a adoção de atividades de envelhecimento ativo na natureza nas suas comunidades.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo; Ambiente e alterações climáticas; Voluntariado; Inclusão, promoção da igualdade e não discriminação; Pacto Ecológico Europeu; Valores da UE

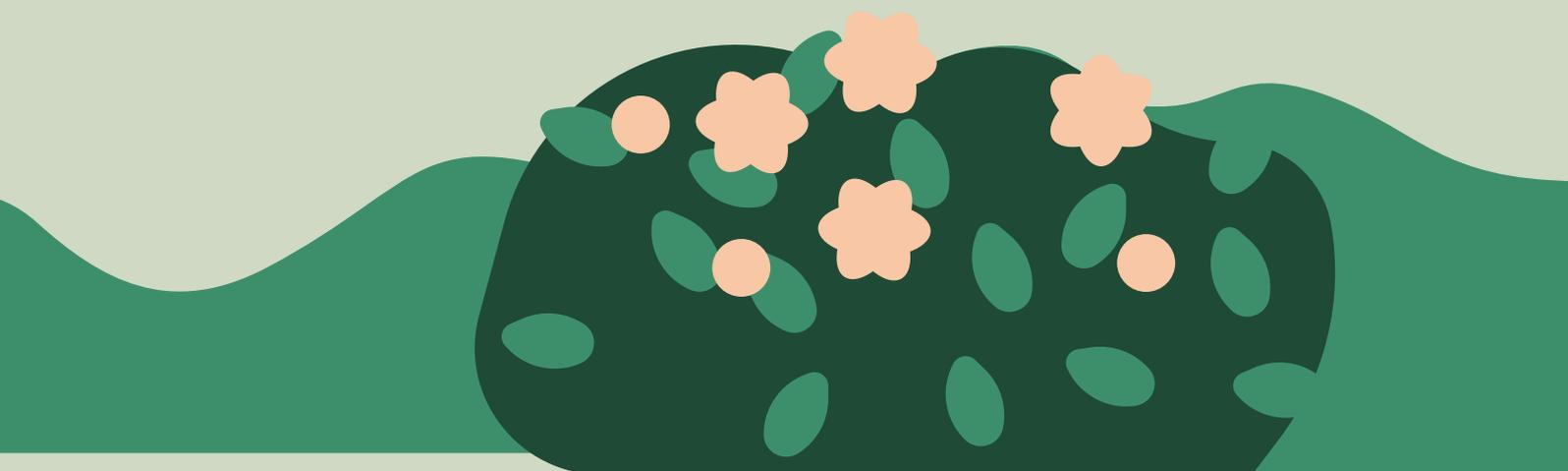


Passeio interpretativo para observação da biodiversidade local em Mata de Vilar (Lousada, Portugal)



# 2.

## Visão geral do projeto GREY4GREEN (G4G)



## 2.1. Fundamentação

At a global level, birth rates are declining, and longevity is increasing. A percentagem de pessoas com mais de 60 anos aumentou de apenas 8% (200 milhões de pessoas) em 1950 para cerca de 11% (760 milhões) em 2011, prevendo-se que atinja 22% (2 mil milhões) em 2050. Do ponto de vista económico, os custos fiscais associados às pensões, aos cuidados de saúde e aos cuidados de longa duração aumentam à medida que a população continua a envelhecer significativamente. De forma geral, na UE, o custo total do envelhecimento (despesas públicas) deverá aumentar de 1,7%, para 26,7% do PIB, entre 2016 e 2070. Prevê-se que, em 2050, as pessoas com mais de 60 anos representem mais de 30% de toda a população dos países desenvolvidos - uma percentagem que ameaça todos os sistemas sociais com degradação, de acordo com os especialistas em demografia. Em alguns países deste consórcio, a população com mais de 60 anos é considerável em comparação com outros países da Europa: Chipre 18,5% da população com mais de 60 anos em 2017 vs 32,7% em 2050; Portugal 27,9% vs 41,7%; Islândia 20,1% vs 30,6%.

Ao mesmo tempo, todos os países enfrentam desafios ambientais que, a nível local, são enfrentados mais pela governação local e pelos movimentos cívicos do que pelas políticas nacionais. Alguns países do Norte da Europa, como a Escócia ou a Inglaterra, desenvolveram uma cultura em que os idosos ajudam a natureza, por exemplo, através de uma longa tradição de observação de aves

ou insetos. Mas os seniores dos países do sul, como Portugal ou Chipre, não estão habituados a este tipo de colaboração. O trabalho de preparação dos parceiros e o consequente contacto direto com os agentes que trabalham diretamente com os idosos em vários países (Dinamarca, Portugal, Islândia) revelaram que o setor da terceira idade e os idosos gostariam de contribuir para a conservação da natureza. A principal razão para tal são os numerosos contributos positivos que o contacto com a natureza traz para a saúde mental e física dos idosos, e porque aumenta a autonomia. No entanto, tanto os idosos como o pessoal da terceira idade afirmaram não ter competências para realizar ações relacionadas com a natureza e para organizar atividades seguras ao ar livre.

Este enquadramento, para além da crise ambiental global e das prerrogativas do Pacto Ecológico da UE, levou os parceiros a planear um projeto destinado a fomentar políticas de envelhecimento ativo que trouxessem valor acrescentado aos sistemas socioeconómicos e ao ambiente, tanto para os idosos como para as comunidades.

## 2.2. Objetivos

### O PROJECTO G4G VISA:

- **Promover o envelhecimento ativo** através de programas ambientais de voluntariado sénior,
- **Capacitar os parceiros e os trabalhadores na área da 3ª idade** para liderar programas ambientais de voluntariado sénior,



Atividade intergeracional de observação de aves em Lousada, Portugal

- **Capacitar os idosos** e todo o seu potencial como cidadãos produtivos e agentes de mudança,
- **Gerar competências-chave e consciência ambiental** nos seniores e nos trabalhadores na área da terceira idade,
- **Produzir resultados de elevada qualidade** para incentivar a implementação de programas de voluntariado sénior em toda a UE,
- **Defender** a inclusão social, o envelhecimento ativo e as políticas ecológicas.

## 2.3. Público-alvo

### O GREY4GREEN VISAVA TRÊS GRUPOS DIRETOS PRINCIPAIS DE PARTICIPANTES:

1. seniores, ou seja, cidadãos com mais de 60 anos das comunidades dos parceiros, e/ou que frequentem um centro de dia, uma associação ou lar de idosos local;
2. trabalhadores na área da terceira idade, ou seja, profissionais que trabalham com pessoas idosas, tais como educadores de adultos, animadores, assistentes sociais, enfermeiros, gestores, psicólogos, etc;
3. partes interessadas externas que serão envolvidas no projeto, nomeadamente instituições relacionadas com a conservação da natureza e/ou do sector da 3ª idade, e decisores políticos.

## 2.4. Metodologia

O GREY4GREEN criou cursos de formação e intercâmbios interculturais tanto para os seniores como para o pessoal que trabalha no sector da terceira idade. Todos os materiais resultantes dessas atividades estão disponíveis online no sítio Web do projeto para a sustentabilidade e replicabilidade do projeto.

Os funcionários do setor da 3.ª idade receberam formação de alta qualidade sobre conservação da natureza, necessidades e oportunidades do envelhecimento ativo, inclusão social e empreendedorismo social, gestão de recursos humanos e outros recursos, logística, comunicações e outros tópicos relevantes. Estes membros da equipa das organizações desenvolveram competências específicas para implementar programas de envelhecimento ativo de qualidade, tornando-se capacitados e capazes de promover ainda mais a inclusão social, a ação

ambiental e social, contribuindo para a integração social dos idosos e desenvolvendo simultaneamente as suas próprias capacidades e competências como educadores de adultos (aqui entendida como educação num sentido amplo e integrador).

Os seniores tiveram a oportunidade de participar em intercâmbios culturais e viver experiências plenas e felizes com os seus pares, tanto do seu país de origem, como de uma paisagem cultural e ambiental completamente diferente. Esta experiência, para além de promover o seu sentimento de ser ativo e válido, reforçou o seu sentido de cidadania europeia, contribuindo para a sua plena inclusão na sociedade moderna. Além disso, o GREY4GREEN formou e capacitou cidadãos seniores para agirem e fazerem parte do Pacto Ecológico Europeu. O seu voluntariado e poder de trabalho contribuíram para melhorar as tarefas de sustentabilidade local, tais como cuidar de áreas verdes, reduzir o lixo, vigilância, etc.

### O PROJETO DESENVOLVEU 9 RESULTADOS INTELLECTUAIS:

#### IO1 - Relatório de boas práticas

Um relatório que reúne as melhores práticas e que inclui os resultados de novos inquéritos e debates organizados com os idosos, as equipas que trabalham em envelhecimento ativo e as partes interessadas, nomeadamente através da rede de cada parceiro.

#### IO2 - Plataforma e observatório online

O sítio Web do projeto inclui um repositório de documentos, contactos e informações sobre financiamento, os objetivos, resultados e produtos do projeto, um ambiente de aprendizagem eletrónica/intercâmbio virtual para os nossos grupos-alvo e um observatório online de projetos ambientais que envolvem pessoas idosas como uma montra de casos de sucesso de programas de envelhecimento verde/ativo em cada país parceiro.

#### IO3 - Manual para voluntários seniores na natureza

Um manual para cidadãos seniores que pretendam ser voluntários em programas de conservação da natureza, abordando tópicos relevantes e fornecendo formação.

#### IO4 - Voluntários seniores para a natureza - Manual de Implementação

Um manual para os membros das equipas que pretendem implementar de forma ordenada programas de voluntariado sénior para a conservação da natureza. Este manual fornece um guia passo a passo, abordando tópicos relevantes.

### **IO5 - Curso de formação GREY4GREEN: Envelhecimento ativo e conservação da natureza**

Um curso de formação modular sobre envelhecimento ativo em programas de conservação da natureza para apoiar a aquisição de competências-chave de elevado valor por entidades que trabalham com idosos.

### **IO6 – Pacote Executivo – Programas de voluntariado ambiental sénior**

Um pacote de documentação pronto a usar por qualquer entidade que pretenda implementar um programa de voluntariado sénior na conservação da natureza.

### **IO7 - Pacote audiovisual didático**

8 vídeos que funcionam como materiais de apoio à inclusão dos idosos.

### **IO8 - Documento de orientação: Desvendar o potencial do envelhecimento ativo para a conservação da natureza**

Dirigido aos decisores e responsáveis políticos, este documento orientador visa informar e inspirar melhorias na política e na governação local.

### **IO9 - Relatório para leigos**

Um relatório que apresenta os objetivos, os resultados e as conclusões do projeto de uma forma condensada e acessível para uma ampla divulgação, incluindo audiências não especializadas.

## **3 Intercâmbios de mobilidade para seniores**

Intercâmbios de mobilidade para que os cidadãos seniores aprendam sobre conservação da natureza, proteção ambiental, participação cívica, cidadania, envelhecimento ativo e voluntariado num contexto multinacional; desenvolvendo também as suas competências sociais, linguísticas, cívicas e interculturais, capacitando e impulsionando o desenvolvimento pessoal.

## **5 Seminários sobre Envelhecimento Ativo e Conservação da Natureza + 1 Conferência Final Internacional**

Seminários abertos nos cinco países parceiros sobre os temas da contribuição dos idosos para a conservação da natureza e a necessidade de um envelhecimento ativo, onde o projeto e todo o seu conjunto de recursos, benefícios, resultados e oportunidades são apresentados e discutidos. A conferência internacional final também apresentará os resultados e tirará conclusões sobre o projeto.

## **2.5. Impactos**

Espera-se que o GREY4GREEN cause um impacto significativo a vários níveis e em todos os públicos-alvo considerados.

**OS SENIORES** que participaram direta ou indiretamente no projeto tiveram uma experiência enriquecedora e duradoura. O projeto permitiu-lhes desenvolver uma série de competências e aptidões pessoais: conhecimento dos valores naturais, do papel individual e da importância de cada pessoa para contribuir para um ambiente melhor, melhorar as competências linguísticas, interculturais e interpessoais, ganhar confiança e felicidade. Graças aos intercâmbios, conheceram colegas estrangeiros, debateram o voluntariado e as suas motivações, o que lhes permitiu melhorar o seu sentimento de pertença, combater os preconceitos e fomentar a aceitação da diferença, promovendo assim os valores comuns da UE.

**OS TRABALHADORES DO SECTOR DA TERCEIRA IDADE** receberam formação para necessidades específicas através de técnicas inovadoras e adaptadas para adquirir competências-chave para promover o desenvolvimento socioeducativo e pessoal dos idosos. Foi adotado um processo de aprendizagem ao longo da vida, permitindo-lhes ministrar, no futuro, a formação de forma independente aos seus pares, aumentando ainda mais o número de pessoas que abordam o tema do envelhecimento ativo. Uma vez que a formação foi intercultural e multinacional, também este grupo de profissionais experimentou e partilhou os valores da UE, celebrando a diversidade e promovendo a tolerância.

**AS PARTES INTERESSADAS E OS DECISORES ASSOCIADOS** obtiveram um acesso privilegiado a um conjunto de recursos de elevada qualidade, investigação baseada em factos e recomendações políticas de grande utilidade para as suas responsabilidades quotidianas. Por exemplo, os municípios e as ONG dispõem agora de um guia passo-a-passo e de um kit executivo para implementar prontamente um programa de voluntariado, com uma análise de risco já efetuada. As entidades governativas podem utilizar e adaptar as recomendações políticas e reunir apoio e provas para exercer pressão sobre os temas abordados. A implementação efetiva de programas de voluntariado ou a adoção de políticas mais favoráveis aos idosos e ao ambiente terá um enorme impacto, tanto nos aspetos sociais como ambientais.

**Espera-se também que as COMUNIDADES** que vivem

perto dos parceiros, e a vasta audiência do projeto na Internet beneficiem largamente das conclusões e dos resultados do projeto. Em primeiro lugar, podem tornar-se mais conscientes e sensibilizados para as questões sociais e ambientais e para as possíveis soluções. O projeto visa aumentar o sentido de responsabilidade do público em relação à natureza e à sociedade, por outras palavras, os seus valores de cidadania europeia. Todos os recursos estão disponíveis gratuitamente para consulta, adoção e reprodução, com os benefícios esperados - já explicados - para todos. Espera-se que o projeto tenha um impacto real e efetivo em toda a Europa, indo ao encontro dos objetivos da Estratégia para a Biodiversidade 2030 e do Pacto Ecológico da UE de integrar a inclusão social e a melhoria dos conhecimentos ambientais básicos numa estratégia de reforço da coesão social.

GREY4GREEN é um projeto intersectorial que aborda questões sociais e ambientais prementes, que estão no centro do Pacto Ecológico Europeu e dos objetivos prioritários do programa Erasmus+. O projeto GREY4GREEN tem um grande potencial para alcançar um impacto significativo a vários níveis (nacional, regional, local) em cada país europeu e, portanto, a nível da EU, no geral. Neste sentido, o projeto contribui para 1) a inclusão social dos idosos, 2) a disseminação dos valores europeus de cidadania ativa, 3) o fornecimento de recursos de aprendizagem de alta qualidade, 4) a aquisição de competências muito necessárias entre os idosos e o seu pessoal de apoio, 5) a implementação de programas de voluntariado ambiental, e 6) o desenvolvimento de competências linguísticas e digitais entre um número considerável de pessoas.



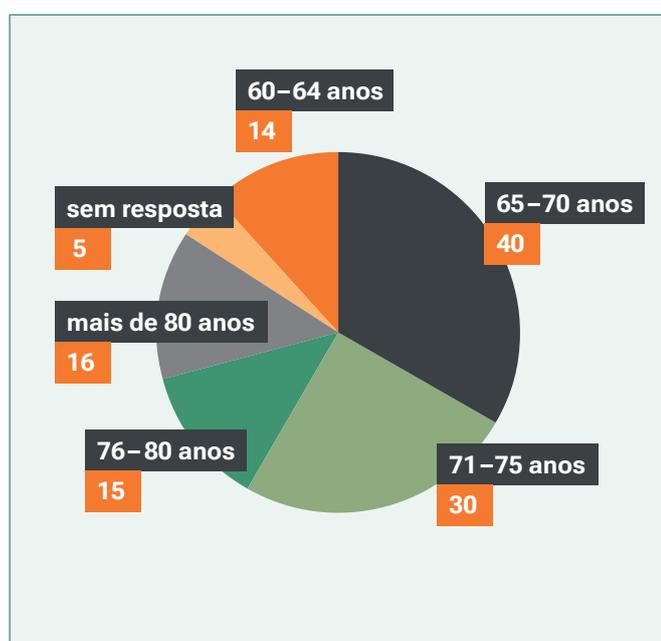
# 3. Lições aprendidas



## 3.1. A voz dos seniores

### INFORMAÇÕES DE BASE SOBRE OS PARTICIPANTES DO INQUÉRITO

As informações que se seguem são o resultado de um inquérito realizado junto dos seniores da Dinamarca (24 respostas), Islândia (18) e Portugal (78), num total de **120 inquiridos**. A maioria (40 inquiridos) situava-se na faixa etária dos 65-70 anos, seguida dos 71-75 (30), mais de 80 (16), 76-80 (15) e 60-64 (14). 5 pessoas não responderam sobre a sua idade. Recolhemos respostas de 93 mulheres (das quais 70 reformadas e 23 não) e 27 homens (19 reformados e 8 não). A maioria dos idosos entrevistados reside no campo (76), enquanto 28 residem numa cidade de 100.000-500.000 habitantes, 7 pessoas em cidades mais pequenas de 10.000-100.000, 3 em aldeias de 5.000-10.000 habitantes, outros 3 em pequenos municípios de 800-1.000 habitantes e os últimos 3 em grandes cidades com mais de 500.000 habitantes. 54 são voluntários ativos, 24 foram voluntários pelo menos uma vez e 42 nunca foram voluntários. As perguntas centraram-se nas suas opiniões e conhecimentos sobre o ambiente, o voluntariado e a situação política nos seus respetivos países. O número de respostas é sempre indicado; quando não atinge o total de 120, significa que as respostas em falta não foram contadas e registadas.



↑ **Figura 1.** Número de inquiridos por faixa etária



Ação de plantação intergeracional de espécies autóctones (Lousada, Portugal)

Género	Reforma- do/a	Não refor- mado/a	Total
Mulheres	70	23	93
Homens	19	8	27

↑ **Tabela 1.** Composição dos inquiridos por género

Local de residência	Número de inquiridos
Campo	76
Pequenos municípios (800-1000)	3
Vilas (5000-10000)	3
Pequenas cidades (10000-100000)	7
Grandes cidades (100000-500000)	28
Cidades com mais de 500000 habitantes	3

↑ **Tabela 2.** Local de residência dos inquiridos

### 3.1.1. Sobre o ambiente

Nos 3 países objeto de estudo, a maioria dos idosos declarou atribuir uma grande importância e preocupar-se com os temas ambientais: 56 deles classificaram o nível máximo de importância (5/5), 35 votaram 4/5, 17 votaram 3/5 e apenas 12 deles responderam 2/5 ou 1/5.

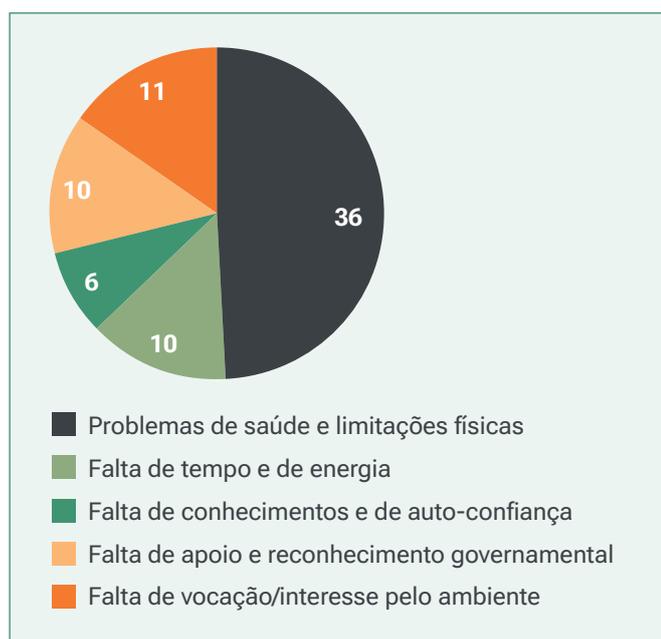
★★★★★ → 56 votos

★★★★ → 35 votos

★★★ → 17 votos

★★ou ★ → 12 votos

83 dos inquiridos declararam que gostariam de se voluntariar especificamente para o ambiente e 37 não gostariam. As razões que levaram os que declararam não querer ser voluntários prendem-se principalmente com **problemas de saúde e limitações físicas** (36), bem como com a falta de **tempo e energia** (10). Curiosamente, 6 mencionaram a **falta de conhecimentos** sobre a flora e a fauna e a falta de autoconfiança sobre como realizar actividades de conservação da natureza, que é exatamente o objetivo do G4G. Além disso, vários (10) salientaram a necessidade de mais **apoio governamental** em termos de transportes públicos, de financiamento e de reconhecimento do valor da atividade. Enquanto 11 mencionaram a ausência de vocação ou interesse pelo ambiente, é encorajador que 18 tenham respondido que **nada os impediria** de se voluntariarem para a conservação da natureza.



↑ **Figura 2.** Razões pelas quais os inquiridos não estão/estariam dispostos a ser voluntários na proteção da natureza

Pelo contrário, entre os principais incentivos ao voluntariado os inquiridos destacaram **as oportunidades de socialização** (14) e a persuasão que os pares podem exercer. A necessidade e a **preocupação** de agir em prol da conservação da natureza mantiveram-se dominantes, com 39 menções, juntamente com a preocupação com um mundo melhor e com as gerações futuras (4) e a possibilidade de estar em contacto com a natureza (3) e com jovens (2).



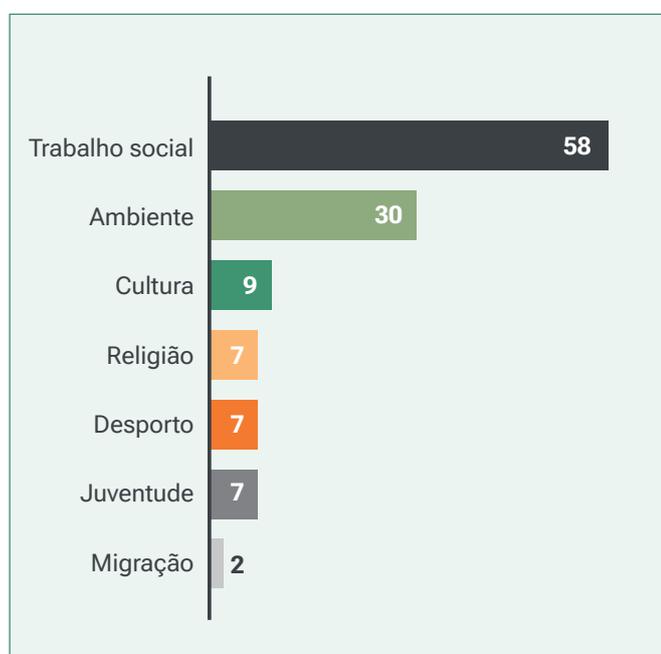
↑ **Figura 3.** Razões pelas quais os inquiridos estão/estariam dispostos a ser voluntários na proteção da natureza

Alguns deles (2) já estavam conscientes dos impactos positivos de tais atividades no seu bem-estar, mas 4 mencionaram a necessidade de oportunidades bem organizadas e interessantes. 9 pessoas salientaram a necessidade de o governo promover tais oportunidades, **dando à população informações detalhadas sobre as atividades em si e os benefícios** que estas trazem para os voluntários, a comunidade envolvente e o ambiente. Outras 9 pessoas também salientaram a necessidade de o governo ser solidário, **reconhecendo o valor destas atividades e das pessoas que as realizam**, fornecendo financiamento e apoio logístico (por exemplo, transportes públicos)

## 3.1.2. Sobre o voluntariado

### SE PUDESSE ESCOLHER UMA ÁREA PARA FAZER VOLUNTARIADO, QUAL SERIA?

Os participantes declararam que a sua área preferida de voluntariado era o trabalho social (58 respostas). No entanto, a segunda área mais escolhida é a proteção do ambiente (30), o que demonstra a validade e a relevância do projeto G4G. As áreas de voluntariado menos preferidas são a cultura, a religião, o desporto, a juventude e a migração (9, 7, 7, 7 e 2, respetivamente).



↑ **Figura 4.** Área de voluntariado preferida pelos seniores

### EM QUE OPORTUNIDADES QUE O VOLUNTARIADO LHE PROPORCIONA, ESTARIA INTERESSADO?

Os seniores estão claramente interessados no contacto com crianças e jovens (58 votos), bem como em viajar e/ou conhecer pessoas de diferentes nacionalidades (22). Um número significativo (37) salienta o seu apreço por formações e campos de trabalho locais (2), confirmando mais uma vez a sua necessidade e vontade de receber formação sobre o tema das atividades de voluntariado.



↑ **Figura 5.** As oportunidades preferidas pelos idosos no âmbito do voluntariado

### QUAL FOI A PRINCIPAL RAZÃO QUE O LEVOU A FAZER VOLUNTARIADO?

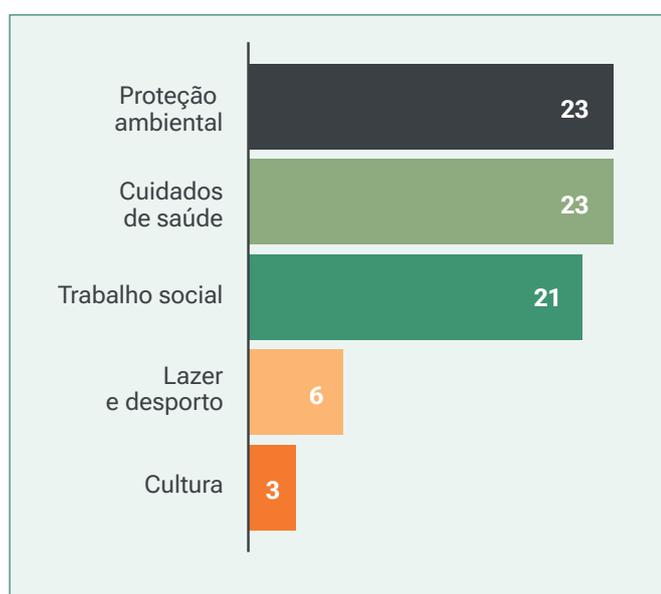
A principal razão pela qual os idosos se voluntariam é para ajudar os outros (38 votos). Uma segunda razão que expressaram é a satisfação pessoal (15) ou conhecer novas pessoas (12), demonstrando que a socialização é também muito relevante, para além da vontade de ser útil à comunidade. Para alguns deles (9) é um passatempo para desfrutar dos tempos livres. Um número menor (4 e 4) disse que o faz para adquirir novas competências ou ajudar o ambiente.



↑ **Figura 6.** As principais razões para os seniores fazerem voluntariado

## EM QUE ÁREA JÁ SE VOLUNTARIOU

Em comparação com a área de voluntariado preferida, no que se refere às atividades de voluntariado que os idosos realizam concretamente, estes revelaram-se tão ativos na proteção do ambiente como no trabalho social e nos cuidados de saúde. De facto, o número de pessoas ativas na proteção do ambiente (conservação da vida selvagem, trabalho agrícola, salvamento de animais, alterações climáticas, etc.) (23) é igual ao das ativas nos cuidados de saúde (cuidados a idosos, aconselhamento, etc.) e ligeiramente superior ao do trabalho social (ensino, interação com crianças e jovens, desenvolvimento comunitário, etc.) (21). O lazer e desporto e a cultura registaram números mais baixos (6 e 3).



↑ **Figura 7.** Principal área de voluntariado dos seniores

## QUAL FOI A SUA ATIVIDADE FAVORITA ENQUANTO VOLUNTÁRIO?

As atividades ambientais (plantação de árvores, projetos relacionados com a conservação da natureza e do património, proteção ambiental, jardinagem, visitas a parques, etc.) receberam o nível mais elevado de apreciação (17 respostas). Isto demonstra que, embora possam não ser a primeira escolha dos idosos quando lhes é perguntado o que preferiam fazer como voluntários (ver a primeira pergunta desta secção), quando envolvidos em atividades ambientais, os idosos gostam muito delas. De facto, estas atividades podem mesmo ultrapassar o trabalho social (envolvimento com grupos vulneráveis, empreendedores sociais...) (12 respostas), que é o que os idosos *declaram* preferir fazer, teoricamente. À semelhança da ajuda à comunidade, os idosos também gostam de atividades de entretenimento (lazer, teatro, desporto, trabalhos manuais...) (10) e de participar ativamente na organização e realização de tarefas práticas relacionadas com a ação

climática, também com o objetivo de inspirar outras pessoas a participar (10). Estes dados são muito promissores e indicativos da relevância e do impacto do projeto G4G: Indica que os seniores querem estar mais envolvidos na ação climática e na proteção ambiental no presente e na sua comunidade mais próxima. Além disso, a socialização (9), a ajuda específica a outros idosos (7) e o envolvimento em atividades com crianças e jovens (7) são também mencionados como atividades favoritas. Isto demonstra que a socialização e o contacto com outras pessoas (da mesma idade ou de idade diferente) é um aspeto relevante para os seniores, algo que procuram se/quando fazem voluntariado. Poucas pessoas (3) mencionaram também a sua vontade de ensinar, transmitindo às gerações mais novas conhecimentos relevantes baseados na experiência sobre o estado passado da natureza e do ambiente.



↑ **Figura 8.** Atividades de voluntariado preferidas dos seniores



Atividade intergeracional sobre cidades sustentáveis utilizando peças LEGO numa escola em Lousada, Portugal

## ENCONTROU ALGUM OBSTÁCULO PARA INICIAR O SEU VOLUNTARIADO? SE SIM, QUAIS?

74 inquiridos declararam não ver quaisquer barreiras ao voluntariado, enquanto 2 declararam que o estado de saúde individual pode ser uma delas.

## DE 1 A 5, EM QUE MEDIDA É QUE A SUA EXPERIÊNCIA DE VOLUNTARIADO CONTRIBUIU PARA A SUA VIDA PESSOAL E PARA O SEU BEM-ESTAR GERAL?

A maioria dos inquiridos (48 pessoas) identificou o contributo do voluntariado para a sua vida pessoal como muito elevado (5/5) e apenas 4 pessoas o consideraram baixo. Outras 16 e 11 pessoas classificaram-no como 4/5 e 3/5, respetivamente.

★★★★★ → 48 votos

★★★★ → 16 votos

★★★ → 11 votos

★★ or ★ → 4 votos

## QUAIS DESTAS ATIVIDADES GOSTARIA DE REALIZAR?

Quando questionados sobre as atividades que gostariam de realizar no âmbito do voluntariado, 74 pessoas mencionaram atividades relacionadas com a natureza, como a limpeza de praias/florestas/parques nacionais, a recuperação de caminhos, a plantação de árvores, a

conservação da natureza e do património, a monitorização de rios, a agricultura regenerativa, etc. Um elevado número de pessoas (39) também gosta de realizar atividades intergeracionais. O ativismo e o diálogo (escrever mensagens, dar o exemplo, ensinar, ser representante de uma atividade/causa/organização) foram mencionados por menos pessoas (4) neste caso.



↑ Figura 9. Atividades que os idosos gostariam de realizar



Colocação de uma caixa-ninho no quintal de um sénior em Lousada, Portugal

### 3.1.3. Sobre apoio político / institucional ao voluntariado

#### O SEU PAÍS FACILITA O VOLUNTARIADO NA SUA IDADE?

Embora a maioria (62) dos idosos tenha declarado que o seu país de origem facilita o voluntariado na sua idade, 33 pessoas não sabiam e 25 declararam que não. Estes dados demonstram que há uma necessidade urgente de informar melhor a sociedade (e especialmente os idosos) sobre as oportunidades e serviços de voluntariado que o país lhes oferece. Para além disso, a percentagem de pessoas que declararam que o seu país não facilita o voluntariado realça os inúmeros desafios e lacunas que devem ser abordados pelos vários governos europeus, que serão discutidos no capítulo "4. Recomendações4. Recommendations" do presente relatório

→ 62 SIM

→ 33 NÃO SABE

→ 25 NO

#### EXISTE ALGUM INCENTIVO POLÍTICO/ECONÓMICO/SOCIAL NO SEU PAÍS PARA FAZER VOLUNTARIADO DEPOIS DA REFORMA?

49 pessoas declararam não ter conhecimento de qualquer incentivo político/económico/social no seu país para fazer voluntariado após a reforma e quase o mesmo número (48) disse que não. Este facto demonstra, mais uma vez, a necessidade de melhor informação e apoio por parte de muitos governos europeus relativamente ao voluntariado e a atividades que incluam os idosos. 23 pessoas responderam que existem tais incentivos.

→ 23 SIM

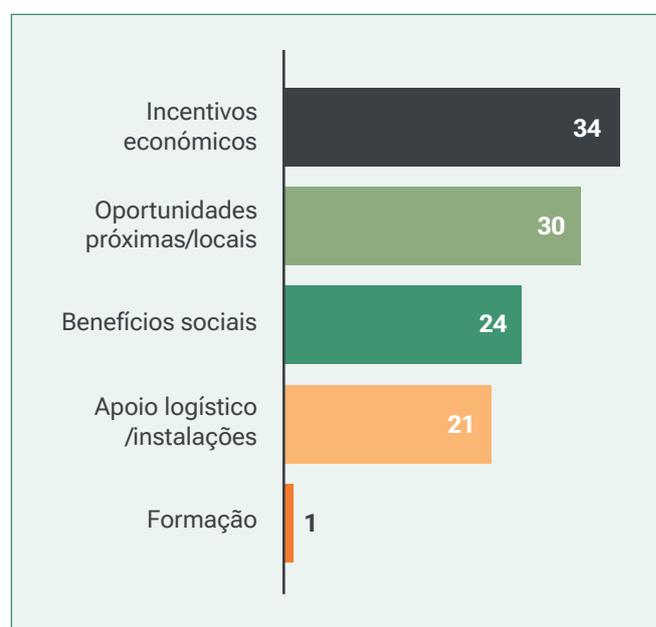
→ 49 NÃO SABE

→ 48 NÃO

#### SE POSSÍVEL, O QUE É QUE PRECISARIA PARA FAZER VOLUNTARIADO NA SUA COMUNIDADE?

A maioria dos inquiridos (34) concordou que os incentivos económicos e a presença de oportunidades

próximas/locais (30) são os aspetos mais necessários que gostariam de receber do governo como apoio ao voluntariado. Os benefícios sociais e o apoio logístico/instalações (como um serviço de transporte organizado, equipa de cuidados de terceira idade, etc.) oferecidos para a realização das atividades são também muito importantes (com 24 e 21 pessoas a mencioná-los, respetivamente). Apenas 1 pessoa salientou a necessidade de receber formação sobre a atividade nesta pergunta específica, mas, tal como mencionado no presente relatório, muitos inquiridos concordaram com a necessidade de receber mais preparação e conhecimentos sobre as atividades de voluntariado em que irão participar.



↑ Figura 10. O que os idosos acreditam ser necessário para serem voluntários na comunidade

#### COMO É QUE AS INSTITUIÇÕES LOCAIS O PODEM APOIAR PARA COMEÇAR OU CONTINUAR A FAZER VOLUNTARIADO?

**Aumentar a sensibilização, melhorar a divulgação e a informação.** Tal como também surgiu nas outras questões, a maioria dos inquiridos (29) salientou que as instituições locais deveriam trabalhar mais na sensibilização e fazer uma melhor divulgação e informação sobre os projetos/atividades/oportunidades de voluntariado disponíveis. Mais importante ainda, os seniores sublinharam a importância de publicitar também as especificidades e as necessidades que o voluntário vai abordar, as competências específicas exigidas pelo voluntário e os benefícios que este último vai obter. A realização de ações de formação antecedendo as atividades a realizar seria o ideal.

**Disponibilizar financiamento e incentivos.** Um outro grande número de idosos (21) referiu que o financiamento e os incentivos financeiros (tais como subsídios, fundos comuns, etc.) seriam fundamentais para os encorajar a fazer voluntariado.

**Valorizar o potencial das pessoas idosas.** Vários idosos (16) afirmam ter ainda energia e recursos para serem ativos. Gostariam de ser valorizados por esse potencial. Além disso, pedem para serem incluídos no planeamento das atividades e na conceção das oportunidades de voluntariado, de modo a aumentar o seu número e a torná-las mais adequadas para eles.

**Prestar apoio logístico e técnico.** Vários idosos (16) são impedidos de fazer voluntariado porque sentem falta de

apoio logístico e técnico. A disponibilização de gestores de projetos, assistentes pessoais, transporte, espaços e instalações adequados seria um incentivo crucial para os envolver no voluntariado.

**Trabalhar em parcerias e colaborações.** Sete seniores consideram que uma melhor parceria e colaboração entre as partes envolvidas nas atividades de voluntariado (por exemplo, instituições públicas, instituições sociais/cívicas, profissionais, etc.) poderia melhorar a qualidade e a quantidade dessas atividades. Por exemplo, sugeriram colaborações entre organismos públicos e instituições que trabalham com crianças para atividades intergeracionais, ou com instituições privadas de solidariedade social, e muitas outras para vários tipos de atividades.



Uma equipa de voluntários a trabalhar num trilho em Ásbyrgi (Islândia)

**Proporcionar oportunidades de socialização e de estabelecimento de contactos.** Os seniores mostraram-se dispostos a fazer e satisfeitos com o voluntariado devido às oportunidades de socialização e de criação de redes que este oferece. Cinco deles sugeriram que a disponibilização de locais de encontro físicos seria o primeiro passo relevante a dar para ajudar a criar uma comunidade de pessoas com os mesmos interesses.

## 3.2. A voz dos parceiros do projeto

### **QUAIS SÃO AS QUESTÕES-CHAVE RELACIONADAS COM O ENVELHECIMENTO ATIVO E A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA RELEVANTES A NÍVEL NACIONAL?**

**A idade da reforma** está a aumentar, refletindo as alterações demográficas e as mudanças políticas.

**Falta de oportunidades** de emprego, de voluntariado e de aprendizagem ao longo da vida para os adultos mais velhos. Quando existem, as oportunidades são poucas ou limitadas às cidades e às instituições sociais.

**Falta de conhecimento** das oportunidades e organizações disponíveis.

**Constrangimentos geográficos** para as pessoas que vivem em zonas mais isoladas ou em zonas urbanas, que não têm acesso fácil a programas que combinem o envelhecimento ativo e a conservação da natureza ou que se centrem num dos dois.

**Constrangimentos sociais** ligados ao preconceito de idade e à limitada sensibilização do público para as capacidades dos adultos mais velhos.

### **NA SUA EXPERIÊNCIA COMO ORGANIZAÇÃO, QUAL É O POTENCIAL DO ENVELHECIMENTO ATIVO PARA A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA?**

**Conhecimentos históricos e empíricos** que os idosos podem partilhar com as gerações mais jovens (criando oportunidades de **partilha intergeracional**), nomeadamente sobre a evolução das práticas e dos métodos agrícolas (por exemplo, utilização de herbicidas e pesticidas, época mais adequada para as culturas, etc.). Podem também utilizá-lo para ajudar a catalogar e monitorizar a biodiversidade (espécies novas e antigas, acontecimentos

que provocaram alterações...).

**Grande interesse pela natureza**, o que leva a uma grande motivação para a sua proteção.

**Abertura e motivação** para participar em programas intergeracionais e atividades ao ar livre, para obter um conhecimento mais profundo e significativo sobre temas relacionados com a luta contra as alterações climáticas.

### **NA SUA OPINIÃO, O QUE É NECESSÁRIO PARA INCENTIVAR A CRIAÇÃO DE PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO PARA IDOSOS OU, NO CASO DE JÁ O FAZEREM, PARA REFORÇAR A SUA SUSTENTABILIDADE?**

**A confiança e a segurança** têm de ser construídas envolvendo-os na criação dos programas e começando a implementar atividades esporádicas. Estas duas ações garantem: que as atividades se adequarão aos interesses e capacidades dos idosos; que os idosos confiarão nas pessoas que as implementam (a sua perícia, competência e presença humana); que os participantes se sentirão seguros no ambiente exterior (contra a crença de que a atividade ao ar livre contém intrinsecamente perigos).

**Para promover e organizar as atividades, é benéfico estabelecer parcerias sólidas e colaborar** com as comunidades e organizações locais.

**É necessário assegurar um financiamento sustentável** para permitir que as atividades sejam realizadas e continuem ao longo do tempo.

**São necessárias campanhas de sensibilização eficazes** para atrair participantes e combater os constrangimentos/estereótipos sociais.

**A formação adequada** dos voluntários e do pessoal é essencial para garantir a sua participação, pois fá-los-á sentir-se preparados e informados sobre o que irão fazer.

**Medir o impacto** destas iniciativas e recolher regularmente as opiniões dos participantes para, eventualmente, aperfeiçoar os programas.

**Alargar as atividades a partes mais vastas da população e do país** promove interações intergeracionais e intra-nacionais e pode aumentar significativamente a eficácia e a sustentabilidade das atividades.

### **QUAL É O PRINCIPAL DESAFIO QUE A SUA COMUNIDADE DE IDOSOS ENFRENTA RELATI-**

## VAMENTE AOS PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO?

**Falta de oportunidades** devido à falta de coordenação entre voluntários e (principalmente) gestores de áreas protegidas. Além disso, as associações de idosos raramente assumem a liderança na organização de grandes projetos de conservação da natureza.

**Constrangimentos sociais/estereótipos e perda de envolvimento ao longo do tempo.** Existe uma forte convicção de que os seniores não têm possibilidade ou têm pouco impacto no envolvimento na comunidade. Além disso, os seniores revelam-se muito ativos logo após a reforma, mas cada vez menos à medida que envelhecem. As questões de saúde e os problemas de mobilidade dos idosos também desencorajam a sua participação.

**Conhecimento limitado das oportunidades e acessibilidade** às mesmas, tanto em termos de acesso físico aos locais de voluntariado como de capacidade de participar em atividades que correspondam às suas capacidades físicas e competências. Em alguns países, o número de oportunidades que é possível organizar é também limitado pelas condições meteorológicas (por exemplo, na Islândia, os projetos ao ar livre só podem ser realizados principalmente durante o verão).

## DE QUE FORMA CONSIDERA QUE A SUA COMUNIDADE DE IDOSOS EXPERIMENTOU UM AUMENTO DO BEM-ESTAR E DA SAÚDE ATRAVÉS DO TRABALHO LIGADO À CONSERVAÇÃO DA NATUREZA?

As atividades na natureza incentivaram os seniores a serem ativos a nível mental, social e físico. Mais especificamente, essas atividades trouxeram aos seniores os seguintes benefícios:



Melhorar da memória (tanto dos acontecimentos passados como dos presentes).



Estabelecer e aprofundar interações sociais. Combater o isolamento. Desfrutar do convívio com outras pessoas (mais jovens), sentindo uma espécie de rejuvenescimento.



Realizar habilidades de motricidade fina



Melhorar o humor. As pessoas sentem-se mais felizes depois de passarem algum tempo na natureza.

## EXISTE ALGUMA LEI OU INCENTIVO POLÍTICO/ECONÓMICO/SOCIAL QUE ENCORAJE OS IDOSOS A FAZER VOLUNTARIADO A NÍVEL NACIONAL OU LOCAL

A ONU criou um "[Portal do Conhecimento sobre o Voluntariado](#)" para partilhar informações sobre a prática do voluntariado em todo o mundo. No portal, também são partilhadas leis, políticas e esquemas dos países participantes. De acordo com o portal, dos atuais 27 Estados-Membros da UE, 17 têm legislação sobre o voluntariado. Além disso, o portal fornece informações sobre a ligação entre as políticas, os regimes, os planos e as estratégias nacionais e os ODS da ONU. Por exemplo, os países parceiros do projeto G4G (Chipre, Dinamarca, França, Islândia e Portugal) indicaram no portal ter adotado as seguintes medidas legais:

- O **Chipre** implementou a "Gestão de voluntários em situações de emergência" (criada em 2018), a "Carta dos Direitos e Responsabilidades" (2013) e a iniciativa "Casa do Voluntário" (2014). Além disso, tal como referido na [Segunda Revisão Nacional do Voluntariado da República de Chipre](#), para o voluntariado, o Chipre criou o [Conselho Coordenador do Voluntariado Pan-Cipriota \(PVCC\)](#). O conselho supervisiona os esforços de voluntariado em todo o Chipre, demonstrando um forte empenhamento cívico no país.
- No momento da redação do presente documento, a **Dinamarca** não está incluída no portal da ONU. No entanto, a Dinamarca tem leis e regras gerais que abrangem todos os voluntários e todos os tipos de trabalho voluntário. Estas [regras e orientações para o voluntariado nos municípios e nas regiões](#) podem ser consultadas no sítio Web do [Instituto Dinamarquês para o Esforço Voluntário \(DIVE\)](#). No mesmo sítio Web, encontrará também as [regras dinamarquesas relativas ao ambiente de trabalho nas organizações sociais de voluntariado](#).
- Em **França**, foi publicado um "Projeto de lei sobre a institucionalização do serviço voluntário n.º 458" em 2001.

→ Os dados relativos à **Islândia** não estão disponíveis no Portal das Nações Unidas. De facto, o quadro geral é que as leis especiais não se aplicam ao emprego de voluntários ou ao seu trabalho. No entanto, pode acontecer que grupos especiais estejam previstos em leis especiais, por exemplo, na lei relativa aos nadadores-salvadores e às equipas de busca e salvamento, tal como explicado no "Manual para voluntários seniores na natureza" do GREY4GREEN.

→ **Portugal** criou a "Lei n.º 71/98 – Lei do Voluntariado" em 1998, um quadro jurídico para o voluntariado.

### **EXISTE ALGUMA LEI OU INCENTIVO POLÍTICO/ECONÓMICO/SOCIAL QUE DESENCORAJE OS IDOSOS A FAZER VOLUNTARIADO A NÍVEL NACIONAL OU LOCAL?**

Um elemento desencorajador já foi mencionado acima e são os **constrangimentos sociais/estereótipos** difundidos na comunidade. Mais concretamente, existe a tendência para interpretar o papel do idoso como limitado/inútil a partir de uma certa idade e, pelo contrário, de o ver como um fardo para a sociedade.

Além disso, a predominância da **ligação (mental e real) do voluntariado com a área social**, e não com outras, pode desencorajar o voluntariado. Devido a esta ligação, as pessoas não estão conscientes de todas as outras áreas potenciais em que poderiam fazer voluntariado, que poderiam ser mais interessantes e/ou adequados para elas

### **COMO DIAGNOSTICOU A SITUAÇÃO DE NECESSIDADE DE UM PROGRAMA DE VOLUNTARIADO OU A NECESSIDADE DO PROJETO GREY4GREEN**

**Realização de inquéritos (informais) dentro da organização** que gere a atividade para chegar a acordo - internamente - sobre formatos e conteúdos. Por exemplo, discussão de soluções para as questões encontradas, necessidades pedagógicas, envelhecimento ativo e potenciais/atuais programas de voluntariado sénior.

**Estabelecimento de contacto com as partes interessadas locais**, apresentando-lhes o conceito do projeto e a metodologia planeada para reunir o seu interesse e apoio. Eventualmente, envolvendo-as para aumentar o impacto potencial do projeto

**Identificação das tendências sociais e atuar em conformidade.** Por exemplo, tanto na Islândia como no Chipre, verificou-se uma diminuição de profissionais qualificados

reformados interessados na conservação da natureza e dispostos a continuar a participar em atividades significativas para a sua proteção, mesmo depois da sua vida profissional. Faltava-lhes apoio organizado, o que evidenciou a necessidade da assistência do projeto GREY4GREEN, que consistiu na criação de manuais e de uma rede de apoio.

**Identificação e envolvimento dos principais profissionais qualificados.** Verificou-se frequentemente que os peritos reformados em conservação da natureza continuam dispostos a manter-se ativos após a sua vida profissional. As suas competências e a sua presença revelam-se eficazes para incentivar outros grupos que, pelo contrário, têm menos oportunidades/conhecimentos/vontade de se envolverem em atividades significativas de conservação da natureza.

### **COMO É QUE UMA FORMAÇÃO DE ALTA QUALIDADE PARA OS TRABALHADORES DO SETOR DA 3ª IDADE SOBRE A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA E O ENVELHECIMENTO ATIVO CONTRIBUI PARA A MELHORIA DAS QUESTÕES SOCIAIS E AMBIENTAIS?**

**Aumento do número de atividades de conservação da natureza.** Os trabalhadores do setor da terceira idade têm contacto diário com os idosos, pelo que, se estiverem informados e motivados, tentarão implementar mais atividades/programas relacionados com a conservação da natureza. O aumento do número destas atividades/programas tem o potencial de diminuir a exclusão social e o isolamento dos idosos, melhorar a sua saúde mental e física e aumentar a sensibilização para as questões ambientais. Estas últimas podem, por sua vez, tornar-se um tema de conversa e incentivar a ação comunitária, criando um ciclo positivo que se autoperpetua.

**Benefícios sociais e ambientais.** Dotar os seniores de competências e conhecimentos que lhes permitam participar ativamente em iniciativas ambientais permite-lhes abordar as preocupações ambientais e participar em atividades sociais. Isto melhora a sua inclusão social, o seu bem-estar e a sua responsabilidade ambiental na comunidade.

**Maior motivação** de ambas as partes (idosos e equipa). O facto de ter instruído tanto os trabalhadores do setor da terceira idade como os idosos irá motivá-los a participar em projetos/atividades de conservação da natureza, fazendo com que ambas as partes estejam dispostas a aprender e/ou partilhar os seus conhecimentos sobre o tema.

## **EXEMPLOS CONCRETOS DE COMO MONITORIZAR E AVALIAR PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO DIRIGIDOS A IDOSOS NA SUA ORGANIZAÇÃO**

**Inquéritos** aos voluntários e às entidades envolvidas, durante e no final do programa. Durante o projeto G4G, foram utilizados vários inquéritos para recolher o feedback dos participantes. Entre eles, um dirigido aos seniores (e utilizado para este relatório) recolheu os seus contributos relativamente às suas experiências com o voluntariado, com a natureza e com organizações sociais, públicas e da terceira idade nos seus respetivos países. Os inquéritos revelaram-se uma ferramenta útil para os seniores expressarem as suas opiniões e necessidades, e para a organização monitorizar o nível de interesse, satisfação e envolvimento, bem como para orientar e ajustar as atividades do projeto.

**A contagem do número de ações** e do número de **voluntários** envolvidos em cada ação. Os números e as estatísticas são sempre um instrumento quantitativo e objetivo de acompanhamento e de avaliação.



# 4. Recomendações

## RECOMENDAÇÕES DE POLÍTICAS LOCAIS PARA PROMOVER A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA OU O VOLUNTARIADO DE SENIORES OU AMBOS.

**Criar espaços públicos acessíveis, seguros e amigos do ambiente** onde os adultos mais velhos possam participar em atividades de conservação ao lado das gerações mais jovens. Esses espaços poderiam acolher oficinas educativas, clubes de jardinagem e eventos de sensibilização ambiental, promovendo tanto a conservação da natureza como a interação social.

**Promover mais ocasiões/iniciativas para ligar pessoas interessadas em fazer voluntariado e promover organizações.** Existem diferentes formas de ligar potenciais voluntários e organizações: desde sítios Web, a aplicações, a eventos presenciais específicos. Por exemplo, o Banco Local de Voluntariado de Albergaria-a-Velha (Portugal) oferece um ponto de encontro entre as pessoas interessadas em fazer voluntariado, que oferecem a sua disponibilidade para prestar um conjunto de ações inerentes à condição de cidadania ativa e solidária, e as organizações promotoras (<https://www.cm-albergaria.pt/viver/acao-social/banco-local-de-voluntariado>).

**Realçar os aspetos sociais e educativos do voluntariado.** O voluntariado ajuda a construir relações sociais com pessoas da mesma idade ou de outras gerações. É uma forma de partilhar experiências e conhecimentos, de aprender e de ensinar. Estas interações reforçam a construção da comunidade e aprofundam os seus conhecimentos e competências teóricas e práticas.

**Proporcionar formação aos seniores** sobre proteção ambiental e iniciativas ambientais locais e **convencê-los a tornarem-se embaixadores** dessas iniciativas ambientais locais. Se tiverem condições físicas adequadas, os seniores dispõem de tempo livre que podem investir na aprendizagem de questões ambientais e tornar-se seus representantes junto da população local e próxima. Este papel implica o envolvimento na divulgação dos conhecimentos que adquirem junto dos seus pares e da sociedade, incentivando-os a cuidar e a agir mais em prol do ambiente.

## RECOMENDAÇÕES DE POLÍTICA NACIONAL PARA PROMOVER A CONSERVAÇÃO DA NATUREZA OU O VOLUNTARIADO DOS IDOSOS OU AMBOS.

**Educar as comunidades sobre práticas sustentáveis.** Incluir educação sobre ambiente e desenvolvimento sustentável nas escolas e instituições de ensino e/ou promover oportunidades educativas para que todos os membros da comunidade aprendam sobre esses temas.

**Liderar (mais) projetos de conservação.** A criação de projetos de conservação da natureza ou o aumento do seu número, envolvendo também a comunidade nas atividades, é uma forma eficaz de sensibilizar e consciencializar a população para a conservação do ambiente. Se a população vê que o nível nacional investe em tais projetos, a sua perceção da importância dos recursos naturais aumenta indiretamente.

**Criar programas/projetos/iniciativas nacionais específicos para incluir os seniores** na comunidade e na conservação da natureza. Por exemplo, o governo islandês decidiu fazer do trabalho dos idosos em questões climáticas um projeto especial. O título do projeto é "Seniores e Questões Climáticas - Para o Benefício de Ambos" e é gerido pelo Conselho Nórdico de Ministros (o resumo está disponível [aqui](#)). Outras publicações do Conselho Nórdico de Ministros, entre as quais o relatório completo do projeto, estão disponíveis [aqui](#)).

**Elaborar uma estratégia específica para a conservação da natureza e da biodiversidade** a nível nacional. Portugal tem uma "Estratégia Nacional de Conservação da Natureza e Biodiversidade para 2030", disponível [aqui](#).



# 5. Recursos



- Estratégia Nacional de Conservação da Natureza e Biodiversidade 2030, <<https://files.dre.pt/1s/2018/05/08700/0183501880.pdf>>.
- Banco Local de Voluntariado de Albergaria-a-Velha, <<https://www.cm-albergaria.pt/viver/acao-social/banco-local-de-voluntariado>>.
- Conselho Nórdico de Ministros, Seniores e Questões Climáticas - Para o Benefício de Ambos, 2024, norden.org, <<https://www.norden.org/en/publication/seniors-and-climate-issues>>.
- Conselho Nórdico de Ministros, secção de publicações no sítio Web, <[https://www.norden.org/en/publications?-search-overview=&year=all&field\\_publication\\_type=All&field\\_keyword=All&organisation=All](https://www.norden.org/en/publications?-search-overview=&year=all&field_publication_type=All&field_keyword=All&organisation=All)>.
- Nações Unidas, Portal do Conhecimento sobre Voluntariado, <<https://knowledge.unv.org/region/europe-and-central-asia>>.
- Conselho Coordenador do Voluntariado Pan-Cipriota (PVCC) <<https://volunteerism-cc.org.cy/en/>>.
- República de Chipre, Segunda Revisão Nacional Voluntária da República de Chipre, 2021, <<https://www.ciim.ac.cy/wp-content/uploads/docs/cyprus-2nd-vnr-2021.pdf>>.
- Instituto Dinamarquês para o Esforço Voluntário (DIVE) <<https://frivillighed.dk/danish-institute-for-voluntary-effort>>.
- Leis e regulamentos para voluntários em municípios e regiões, Instituto Dinamarquês para o Esforço Voluntário (DIVE), <<https://frivillighed.dk/guides/love-og-regler-for-frivillige-i-kommuner-og-regioner>>.
- Regras para o ambiente de trabalho em associações de voluntariado social, Instituto Dinamarquês para o Esforço Voluntário (DIVE), <<https://frivillighed.dk/guides/regler-for-arbejdsmiljoe-i-frivillige-sociale-foreninger>>.
- GREY4GREEN, A collection of good practice on Senior Volunteering in Nature Conservation, grey4green.eu, 2023, <[https://grey4green.eu/wp-content/uploads/2023/08/GREY4GREEN\\_goodpracticereport\\_ENG\\_280323\\_mk-1.pdf](https://grey4green.eu/wp-content/uploads/2023/08/GREY4GREEN_goodpracticereport_ENG_280323_mk-1.pdf)>.
- GREY4GREEN, Manual para voluntários seniores na natureza, 2023, <[https://grey4green.eu/wp-content/uploads/2023/11/GREY4GREEN\\_IO3HANDBOOK.pdf](https://grey4green.eu/wp-content/uploads/2023/11/GREY4GREEN_IO3HANDBOOK.pdf)>.
- GREY4GREEN, Voluntários seniores para a natureza. Manual de implementação, 2023, <[https://grey4green.eu/wp-content/uploads/2023/11/GREY4GREEN\\_IO4HANDBOOK.pdf](https://grey4green.eu/wp-content/uploads/2023/11/GREY4GREEN_IO4HANDBOOK.pdf)>.
- Projeto GREY4GREEN, <<https://grey4green.eu/>>.
- Canal GREY4GREEN no YouTube, <<https://www.youtube.com/@Grey4Green>>.
- Página GREY4GREEN no Facebook <<https://www.facebook.com/Grey4GreenProject>>.



# 6. Dados de contacto



**Associação Europeia para a Democracia Local (ALDA)**

Maison des Associations 1a, Place des Orphelins, 67000 STRASBOURG

Copyright 2024 Todos os direitos reservados

Tel: +39 04 44 54 01 46

Tel: +39 04 44 23 10 43

Mail: [alda@alda-europe.eu](mailto:alda@alda-europe.eu)



[www.grey4green.eu](http://www.grey4green.eu)



Cofinanciado pela  
União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida. Referência do Projeto: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601