# COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

*Projeto Turístico Aplicado às Aldeias do Barrocal Algarvio*


NOME: Beatriz Dias, Inês Pascoal, Leónia Alves, Maria Manuela Martins

DOCENTES: Ana Martins, Ana Moreira, André Tavares Rodrigues e Brigite Henriques

CURSO: Psicologia

ANO: 3.º Ano


# PROMOVER A SUSTENTABILIDADE POSITIVA

# ALFERCE

## Caracterização da localidade

No concelho de Monchique, localiza-se a freguesia de Alferce. A localidade é composta por 391 alfercenses, dos quais (49%) são mulheres (n=190) e (51%) são homens (n=201), com especial incidência na população adulta (47%) entre os 25 e os 64 anos (INE, 2021). Alferce dispõe de uma IPSS (Casa do Povo), onde funciona uma extensão do Centro de Saúde de Monchique. Das estruturas sociais observa-se ainda a existência de um pavilhão multiusos onde se insere um espaço desportivo ao ar livre com balneários, e um salão de festas que serve para as atividades sociais. A localidade dispõe também de um Centro de Dia e Centro de Apoio Domiciliário.

fonte: Junta de Freguesia de Alferce

Tabela N.º1 – Caracterização da Amostra

| Variável | | Frequência | Percentagem |
|---|---|---|---|
| Idade | Igual ou inferior a 30 anos | 4 | 8.7% |
| | De 31 a 40 anos | 2 | 4.3% |
| | De 41 a 50 anos | 9 | 19.6% |
| | De 51 a 60 ano | 1 | 2.2% |
| | Mais do que 60 anos | 30 | 65.2% |
| Sexo | Feminino | 33 | 58.9% |
| | Masculino | 23 | 41.1% |
| Estado Civil | Solteiro | 14 | 25.5% |
| | Casado/ União de facto | 24 | 43.6% |
| | Divorciado/ Separado | 4 | 7.1% |
| | Viúvo | 13 | 23.6% |
| Agregado familiar | Sozinho | 16 | 30.8% |
| | Conjugue | 24 | 46.2% |
| | Filhos | 6 | 11.5% |
| | Netos | 0 | 0% |
| | Pais ou sogros | 5 | 9.6% |
| | Irmãos | 1 | 1.9% |
| | Outro Familiares | 0 | 0% |
| Gosta de viver na localidade | Sim | 53 | 98.1% |
| | Não | 1 | 1.8% |
| Trabalha na aldeia em que reside? | Sim | 27 | 55.1% |
| | Não | 22 | 44.9% |
| Considera a localidade segura? | Sim | 49 | 94.2% |
| | Não | 3 | 5.8% |

fonte: alunos de psicologia do ISMAT

## Variáveis em estudo

Terris (1980) perspetiva **Saúde** como um estado de bem-estar físico, mental e social, com capacidade de funcionamento e não apenas a ausência de doenças ou enfermidade. Canto & Simão (2009) apontam que o pensamento médico-científico ocidental distingue o corpo na parte fisiológica, a saúde física, e na parte psicológica, a saúde psicológica. Ascenço (2013) indica que, no entanto, apesar de distintas são dois elementos da vida estreitamente entrelaçados e profundamente interdependentes. Nishat (s.d.) define saúde física como o bem-estar do corpo e o bom funcionamento do organismo dos indivíduos. A World Health Organization (OMS, 2013) caracteriza saúde mental como o sofrimento, a incapacidade ou morbilidade devido a perturbações mentais, neurológicas ou de abuso de substâncias, que podem emergir devido à combinação genética, biológica e psicológica do indivíduo bem como derivado de fatores ambientais e sociais adversos.

**Suporte Social** é atualmente, um dos principais conceitos na psicologia da saúde (Dunbar, Ford & Hunt, 1998). Pode ser definido em termos de existência ou quantidades de relações sociais em geral ou em particular. É também definido e medido em termos das estruturas das relações sociais do individuo. As redes de suporte social abrangem organizações sociais formais, como profissionais, que estão organizados de forma a prestar assistência ou ajuda a quem precisar, centradas nas interações dos indivíduos e o seu impacto nos processos de adaptação ao meio social onde estão inseridos.

Gráfico N.º1 – Caracterização das Variáveis

fonte: alunos de psicologia do ISMAT

A caracterização da amostra para este projeto foi realizada através de um questionário sociodemográfico construído pelos alunos de Psicologia dos 2.º e 3.º anos do ISMAT. Foram utilizadas as escalas: SLWS - Satisfaction With Life Scale, PANAS e ESSS - Escala de Satisfação com o Suporte Social para o estudo das variáveis psicológicas. No gráfico 1 destaca-se a avaliação realizada em consonância com a amostra ilustrada na tabela 1.

A conceção de **Bem-Estar Subjetivo** (BES) abrange vários conceitos e dimensões, tais como, qualidade de vida, emoções positivas e emoções negativas. Segundo Diener, Suh & Oishi, (1997 apud Silva & Heleno 2012), o BES apresenta-se como uma condição em que ocorre a presença de emoções positivas, ausência de emoções negativas, evidenciando-se ainda a presença de sentimentos de felicidade e satisfação com a vida. Indivíduos que relatam elevado sentimento de bem-estar apresentam níveis elevados de satisfação com a vida e a presença frequente de afeto positivo, observando-se uma ausência significativa do afeto negativo. O afeto positivo pressupõe a prevalência de emoções positivas enquanto o afeto negativo compreende o espectro das emoções negativas.

A **Satisfação com a Vida**, inicialmente, era tida como uma referência do bem-estar geral dos indivíduos (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Mais tarde, complementou-se a definição acrescentando que a variável em questão relaciona-se com questões positivas e inexistência de questões negativas, no que concerne ao passado ou futuro dos indivíduos (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Esta variável conduz a duas vertentes, sendo elas o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. A primeira, consiste nos níveis de satisfação com a vida superiores, ou seja, momentos negativos e, a segunda vertente, remete-nos para o melhoramento das aptidões que leva os indivíduos a lidar com as eventualidades da vida (Ryan & Deci, 2001; Siqueira & Padovam, 2008).

## Projeto de Intervenção

Este projeto de intervenção foi delineado de forma a valorizar a localidade e acima de tudo a sua população envelhecida. Pretendeu-se criar um espaço de partilha, onde exista uma troca de experiências e saberes entre as diferentes gerações, onde a partilha intergeracional das vivências, das memórias e das histórias, seriam reforçadas.

**População Alvo:** a população de incidência são homens e mulheres com mais de 60 anos da freguesia de Alferce.

**Objetivos gerais:**

- Potencializar as dinâmicas interpessoais
- Fomentar o contacto intergeracional em meio rural

**Objetivos específicos:**

- Aumentar os níveis de autoestima
- Aumentar os níveis de satisfação com a vida
- Aumentar as interações interpessoais positivas
- Aumentar as relações intergeracionais positivas

### Plano de atividades anuais




## Conclusão

Este projeto pretende aumentar os níveis de qualidade de vida da pessoa idosa em contexto rural. Em conformidade com a literatura especializada, além da infância e da juventude, é importante a operacionalização de projetos de intervenção que tenham um olhar sobre os adultos, em particular sobre os idosos, numa perspetiva intergeracional. Vários autores (Patrício & Osório, 2016; Bolin & Skogerbø, 2013; Clark, 2014; Opermann, 2014; Ponte, 2011) também apontam para as vantagens do intercâmbio dos saberes e dos interesses, das dúvidas e rejeições, dos desafios e das oportunidades que cada geração vive em contextos tão próximos.

**Referências**


Ascenço, M. D. (2013). Doctoral dissertation. *Comportamentos, estereótipos, causas e conhecimento em saúde mental nos adolescentes; Bolin, G., & Skogerbø, E. (2013). Idade, generação e a mídia. Norte-Ern Lights, 11 , 3-14. doi:10.1386/nl.11.3_2;* Canto, C., & Simão, L. (2009). Psicologia Ciência e Profissão. *Relação Fisioterapeuta-Paciente e a Integração Corpo-Mente: um estudo de caso*, pp. 306-317. doi:10.1590/S1414-98932009000200008; Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49, (1),71-75; Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual review of psychology, 54(1), 403425.; Dunbar, M., Ford, G., & Hunt, K. (1998). Why is the receipt social support associated with increased psychosocial distress? An examination of three hypotheses. Psychology and Health, 13, 527-544 ; INE. (2021). Censos 2021. Obtido em março de 2022, de Instituto Nacional de Estatística: Statistics Portugal: https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html; Nishat, N. (n.d.). *Health and Fitness.* Retrieved maio 05, 2022, from https://theworldbook.org/physical-health/; Patrício, MR, & Osório, A. (2016). Le intergeracionalganhando comTIC: um estudo de caso. Estudo Pedagógico . 21:2, pág. 83-99. ISSN 1803-7437. Recuperado deem http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/estudo-pedagógico/artigo/visualização/1378; Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.; Opermann, S. (2014). Uso geracional da mídia de notícias na Estônia: eudiaacesso, orientações espaciais e discursarcaracteristicas da noticiamídia . (PhD), Södertörn, Södertörns högskola.; World Health Organization. (2013). *Investing in Mental Health: Evidence for Action.* Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87232/9789241564618_eng.pdf