

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

Apoio à Prática das Universidades Seniores na Covid-19



Câmara Municipal da Nazaré | Universidade Sénior da Nazaré

Versão 1.0

Maio de 2020

Índice

	Página
Nota Introdutória	3
1. As Universidades Seniores	4
2. Covid-19, o que é?	5
3. Covid-19, explicação aos seniores	6
4. Adaptação – As Universidades Seniores na Prática	6
Considerações Finais	9
Referências Bibliográficas	9
Anexos	10

NOTA INTRODUTÓRIA

O presente documento surge no âmbito da prática vivida no seio de uma Universidade Sénior em tempo de pandemia, onde a prática e execução foi adaptada à realidade.

O impacto do Coronavírus acrescentou à sociedade vários riscos, mas também novos desafios.

O presente Guia tem como objetivo partilhar, auxiliar e inspirar na reflexão de novas práticas associadas à execução das Universidades Seniores na comunidade.

De realçar que, o *Guia de Boas Práticas - Apoio à Prática das Universidades Seniores na Covid-19* não compõe um documento de respostas imediatas, mas sim uma partilha de práticas, que irá permitir a reflexão sobre a atualidade, e potenciar uma melhor prática mediante cada contexto/ realidade das universidades seniores.

“VIVER É ADAPTAR-SE.”

Euclides da Cunha

1. As Universidades Seniores

O movimento das universidades de terceira idade teve início em França, em 1973, na Universidade de Toulouse, através do professor Pierre Vellas, tendo como principal objetivo ocupar o tempo livre dos aposentados (Monteiro & Neto, 2008).

Em Portugal, durante a Primeira República, foram criadas as chamadas universidades populares. A primeira Universidade da Terceira Idade em Portugal surgiu na década de setenta e o número não mais parou de aumentar, num movimento inicialmente lento, mas que se foi acentuado nos últimos anos.

As designações utilizadas em Portugal são diversas: “Universidade”, “Academia” ou “Associação”, bem como “Terceira Idade” ou “Sénior”.

Segundo a resolução do Conselho de Ministros nº 76/2016, as US são:

“como respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos.”

As US são hoje, o programa de educação de adultos com mais sucesso no mundo inteiro envolvendo milhões de pessoas nos 5 continentes. Em Portugal, as US da RUTIS significa, mais de 45.000 alunos, 300 entidades e 5.500 professores voluntários (RUTIS, 2020).

As Universidades Seniores (US), para além da ocupação dos tempos livres dos seniores, com atividades culturais e educativas, apresentam diversas vantagens: permitem a integração na sociedade da população sénior, fomentam a aprendizagem ao longo da vida, permitem a transmissão e aquisição de conhecimentos, o desenvolvimento de atividades desportivas e contribuem para o desenvolvimento pessoal e interpessoal dos seniores. São também uma ótima ferramenta ao reforço de competências sociais e promoção das relações intergeracionais.

As US funcionam em horário laboral, durante a semana (salvaguardando alguma atividade ao fim de semana), e de acordo com o ano letivo escolar (abrem em setembro/outubro, fecham no Natal, Carnaval e Páscoa e encerram em junho/julho). As suas disciplinas e atividades são diversas, contemplando várias áreas de interesse: artes, informática, desporto, ciências sociais e humanas, cidadania, teatro, saúde, línguas, danças, entre outras. As disciplinas existentes variam de US para as US, cada uma estrutura o seu horário escolar e plano de atividades anual de acordo com o seu contexto social e comunitário. A idade mínima para frequentar é de 50 anos e o valor das mensalidades varia de US para US.

As US têm por base a promoção do envelhecimento ativo da comunidade. A Organização Mundial da Saúde sensibiliza para o Envelhecimento Ativo considerando vários fatores designados de “determinantes”:

“(…) os quais são de ordem pessoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), comportamental (estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde), económica (rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno), do

meio físico (acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros), sociais (apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso), e ainda relativos aos serviços sociais e de saúde de que as pessoas beneficiem (orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade).”

Esta abordagem tem dupla importância: do ponto de vista individual, é fundamental para uma velhice mais positiva, ativa ou bem-sucedida; por outro lado, do ponto de vista coletivo é do interesse generalizado que a sociedade seja constituída por pessoas saudáveis. Quanto mais saudáveis e ativas forem as pessoas mais velhas, maior a sustentabilidade dos serviços de saúde e de apoio social.

De acordo com estudo, informação da RUTIS e testemunhos de alunos/as e professores/as: os resultados da execução das Universidades e Academias Sénior são indiscutíveis quanto ao bem-estar que proporcionam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam.

As Universidades Seniores têm por objetivos principais:

- Disponibilizar aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades;
- Incentivar a participação e organização dos seniores, em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer (aulas, cursos, sessões temáticas, visitas culturais, intercâmbios, entre outros);
- Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um sã espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- Promover e contribuir para o ensino ao longo da vida (ensino informal);
- Contribuir para o combate ao isolamento social;
- Divulgar e preservar a história, cultura, tradições e valores da comunidade;
- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações;
- Fomentar a pesquisa sobre o tema do envelhecimento ativo;
- Incentivar e apoiar o voluntariado social.

2. COVID-19, O QUE É?

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS, 2020) o Coronavírus refere-se a uma família de vírus que pode causar infeções que, normalmente, afetam o sistema respiratório, com sintomas semelhantes à gripe comum. Mas, com a evolução, pode chegar a um quadro mais grave como a pneumonia.

Por outro lado, o SARS-CoV-2 (significa Síndrome Respiratória Aguda Grave - Abreviado para SARS, em inglês) refere-se ao novo vírus, Coronavírus 2, uma vez que já tinha sido

identificado outro coronavírus, em 2002, que causava o mesmo quadro, intitulado de SARS-CoV.

O COVID-19 (significa Doença por Coronavírus – 2019) refere-se ao nome da doença, descoberto nesse ano. Os primeiros casos deste novo coronavírus surgiram na China, no final do ano de 2019. Provavelmente o vírus surgiu de uma fonte animal, tendo-se depois espalhado de pessoa para pessoa. Mesmo sendo incerto o seu surgimento, consideramos que é um vírus que se está a espalhar de forma rápida um pouco por todo o mundo. Os principais sintomas podem ser semelhantes a uma gripe, como a febre (com temperaturas superiores a 37,5°C), tosse, dificuldade respiratória, dores de cabeça ou no resto do corpo. Nos casos mais graves, pode causar pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, podendo levar à morte.

3. COVID-19, EXPLICAÇÃO AOS SENIORES

Os seniores perante este cenário, são um grupo de risco. A considerar, que qualquer epidemia/ pandemia gera sentimentos de medo e stress. Contudo, é importante informar, com clareza e tranquilidade, tanto sobre a doença, como os seus riscos.

No momento de explicar a doença é importante perceber qual o nível de compreensão que os seniores têm da mesma. Após reunião, entre a Universidade Sénior (US) e as entidades competentes da área, torna-se urgente a organização de uma reunião geral com coordenação, alunos/as e professores/as da US. A comunicação, informação, e partilha de opiniões, é fundamental para a decisão face ao futuro de execução da US – sendo um grupo de risco, e considerando o contexto de cada US, o continuar com as atividades irá ser uma ação de grande risco – a suspensão de todas as atividades, e sensibilização para o recolhimento no seu domicílio, foi e é uma norma instituída em todas as US.

4. ADAPTAÇÃO - AS UNIVERSIDADES SENIORES NA PRÁTICA

E porque “Viver é Adaptar-se”, mediante a sua prática foi urgente a adaptação das US à nova realidade. Adaptação essa, que continua a contribuir para o combate ao isolamento social, atualmente como uma nova estratégia de proximidade.

A resposta (re)criada e adaptada, deve considerar desde o início, o contexto técnico à qual é aplicada (qual o público em geral; as medidas de prevenção; os problemas preexistentes; o apoio existente na comunidade; as mais valias existentes que poderão contribuir positivamente para a estratégia/ adaptação).

Face ao exposto anteriormente, nos diversos pontos, apresentamos uma lista de ações realizadas em prol da adaptação, e que culminou numa nova realidade, uma nova prática da US.

- ✓ Reunião com as entidades concelhias para refletir e gerir sobre a nova realidade;

- ✓ Reunião de urgência com a coordenação, alunos/as e professores/as da US;
 - ✓ Suspensão das aulas e atividades a decorrer, bem como informação a toda a comunidade em geral;
 - ✓ Criação de um grupo de trabalho via telefone (WhatsApp) com todos os/as professores/as para reflexão e partilha de ideias;
 - ✓ Análise minuciosa da comunidade escolar, refletindo sobre várias possibilidades de continuação das atividades por outra via;
 - ✓ Após análise, constatou-se que a via virtual seria a mais indicada: através da rede social Facebook;
 - ✓ De maneira, a salvaguardar a privacidade dos professores/as e alunos/as, criou-se um “Grupo Privado de Aulas Online”, exclusivamente para coordenação, professores/as e alunos/as US;
 - ✓ Semanalmente é apresentada a Agenda de Aulas Online na rede social Facebook;
 - ✓ Informação do novo método de trabalho à comunidade escolar através de mensagens por telemóvel, comunicado na rede social do Facebook Oficial da US e nas notícias do Município;
 - ✓ Por outro lado, deparámo-nos com outra realidade, um número considerável de seniores não utiliza a rede social referida; dessa forma, a ação que encontrámos para continuar com a proximidade e acompanhamento social, foi através do contacto via telefone, a todos os alunos/as nestas condições; futuramente, iremos proceder às visitas domiciliárias a quem se encontre em total isolamento social;
 - ✓ Paralelamente, a esta execução, existem diversas ações complementares:
 - Atendimento e acolhimento, preferencialmente via telefone (alunos/as e professores/as), de maneira a salvaguardar a sua saúde;
 - Encaminhamentos para entidades concelhias, caso seja necessário;
 - Confirmação dos dados que constam nos processos individuais dos/as alunos/as, face ao Programa de Gestão da RUTIS;
 - Sensibilização, informação e consciencialização sobre várias temáticas, via rede social Facebook;
 - Dinamização de atividades proactivas através de elaboração de conteúdos (vídeos, informação, partilha de conhecimentos), via rede social Facebook Página Oficial da USN, de forma positiva e motivacional;
 - Caso necessário, complemento à edição-vídeo de aulas a partilhar no grupo de aulas online.
 - ✓ Após passagem para estado de Calamidade, a USN retomou o atendimento ao público com as devidas precauções:
 - Permanência das Aulas Online, exclusivamente para alunos/as e professores/as USN.
- No Atendimento:

- 1 pessoa de cada vez;
- Uso obrigatório de máscara;
- Higienizar as mãos à entrada (álcool gel disponível na entrada);
- Respeitar o distanciamento social (deve manter a distância social de 2 metros dentro do edifício);
- Para atendimento presencial (de assuntos urgentes) poderá realizar marcação prévia;
- Priorizamos o atendimento via telefone ou via e-mail.

Toda a prática tem em conta as orientações da DGS (consultar anexos).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente *Guia de Boas Práticas - Apoio à Prática das Universidades Seniores na Covid-19* foi elaborado tendo por base a experiência profissional vivida atualmente na Universidade Sénior, com o propósito de continuar a contribuir de forma positiva para o envelhecimento ativo dos nossos seniores.

Salvaguardamos que, a pandemia encontra-se em evolução. Desta forma, as sugestões descritas no presente Guia não terão um carácter absoluto, uma vez que para o delinear das sugestões, a reflexão sobre as mesmas deverá considerar por base: a Comunidade Escolar num Todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografia

- ✓ Monteiro, N. & Félix, Neto (2008). *Universidade da Terceira Idade: Da solidão à motivação*. Porto: Livpsic. Edição electrónica;
- ✓ Ribeiro, O. & Paúl. C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. LIDEL – Edições Técnicas, Lda.

Legislação:

- Resolução do Conselho de Ministros nº 76/2016.

Sites consultados:

- <https://covid19.min-saude.pt> em abril de 2020;
- <http://www.rutis.org> em abril de 2020.

ANEXOS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



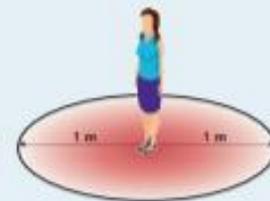
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Distanciamento Social



CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA



Use roupas de manga comprida



Apanhe o cabelo. Não use acessórios (brincos, pulseiras e/ou anéis)



Caso tenha indicação para usar máscara, deve colocá-la antes de sair de casa



Leve lenços descartáveis e use-os para cobrir os dedos quando tiver que tocar em alguma coisa



Deite os lenços de papel para o lixo logo depois da utilização



Cubra a boca e o nariz com o cotovelo quando tossir ou espirrar



Lave as mãos ou use desinfetante depois de tocar em qualquer objeto ou superfície



Mantenha a distância mínima de 2m de outras pessoas



Evite usar transportes públicos



Se levar o seu animal à rua, evite contacto com outros animais, pessoas, ou objetos desnecessariamente



Tente não pagar em dinheiro. Se tiver que o fazer, desinfete ou lave as mãos de seguida



Não toque na cara se não tiver as mãos limpas

CUIDADOS AO ENTRAR EM CASA



Tente não tocar em nada da casa antes de lavar as mãos

01



Se levou o seu animal à rua, limpe-lhe as patas antes de entrar em casa

02



Tire os sapatos e deixe-os na entrada

03



Coloque a roupa exterior dentro de um saco para lavar (de preferência a mais de 60 graus)

04



Deixe a carteira, as chaves e outros objetos dentro de uma caixa na entrada

05



Use luvas para limpar os objetos e tire-as cuidadosamente no final, colocando no lixo

06



Limpe o telemóvel com toalhas humedecidas em detergente ou álcool a 70° (ou as usadas para bebés)

07



Tome banho. Se não for possível, lave bem todas as zonas expostas

08



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfeção total. O objetivo é minimizar o risco

09

NOVO **CORONAVÍRUS**
COVID-19

**O USO DE MÁSCARA
É UMA MEDIDA
ADICIONAL DE PROTEÇÃO
EM ESPAÇOS FECHADOS
OU TRANSPORTES PÚBLICOS**

MANTENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL

SAIBA COMO COLOCAR, USAR E REMOVER A MÁSCARA EM
[COVID19.MIN-SAUDE.PT](https://www.min-saude.pt)