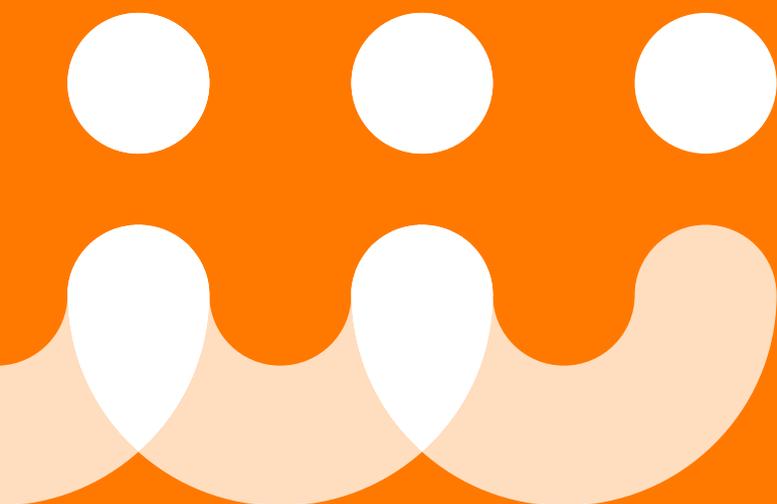




# O VOLUNTARIADO NO ENSINO SUPERIOR DA GESTÃO À AÇÃO

Comunicações apresentadas no I Encontro Nacional  
da Rede de Voluntariado do Ensino Superior



## **COORDENAÇÃO**

Cátia Martins  
Conceição Ribeiro  
Ana Sofia Rodrigues  
Antero Teixeira  
Miguel Jerónimo  
Rosa Maria Rocha

**Título:** O Voluntariado no Ensino Superior: Da Gestão à Ação.

**Coordenadores:** Cátia Martins, Conceição Ribeiro, Ana Sofia Rodrigues, Antero Teixeira, Miguel Jerónimo e Rosa Maria Rocha.

**Editor:** Universidade do Algarve (Faro).

**Edição:** 1ª Edição

**Local de Edição:** Faro (Algarve).

**Ilustrações:** Paulo Alves

**Design Gráfico e Paginação:** Paulo Alves

**ISBN:** 978-989-9023-73-4

Todos os direitos reservados.

Edição se, distribuição comercial, dedicada exclusivamente a fins didáticos e de educação.



## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| NOTA DE ABERTURA .....  | 5  |
| Maria da Piedade Ramires Júlio*, Marina Montezuma Carvalho Mendes Vaquinhas**, e<br>Maria Helena Morgado Monteiro*** .....                              | 5  |
| Secção 1: Voluntariado no Ensino Superior .....   | 7  |
| CARATERIZAÇÃO DAS PRÁTICAS DE GESTÃO DE VOLUNTÁRIOS NAS IES: OS MEMBROS<br>DA R-VES .....   | 8  |
| Cátia Martins* e Conceição Ribeiro** .....  | 8  |
| PLATAFORMA DE GESTÃO DO VOLUNTARIADO: O EXEMPLO DO IP DE SETÚBAL.....   | 26 |
| Nuno Pina, Henocho Vitoreira, Edgar Santos, Nicole Fernandes, Gonçalo Pereira e André<br>Pereira .....  | 26 |
| Secção 2: O Voluntariado nas IES Nacionais: Práticas de gestão .....  | 30 |
| BOLSA DE VOLUNTARIADO DA UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO<br>(UTAD).....   | 31 |
| Vera Medeiros.....  | 31 |
| O VOLUNTARIADO NAS IES NACIONAIS: PRÁTICAS DE GESTÃO: BOLSA DE VOLUNTÁRIOS<br>DO POLITÉCNICO DE PORTALEGRE: UMA PRÁTICA DE RESPONSABILIDADE SOCIAL..... | 42 |
| Helena Morgado* e Antero Teixeira** .....   | 42 |
| Católica Solidária – CASO - GESTÃO DE UM PROGRAMA DE VOLUNTARIADO .....   | 50 |
| Eduardo Lopes*, Carmo Themudo**, e Rita Paiva e Pona*** .....   | 50 |
| O VOLUNTARIADO NAS IES NACIONAIS: PRÁTICAS DE GESTÃO NO INSTITUTO<br>POLITÉCNICO DE TOMAR .....   | 59 |
| Célio Gonçalo Marques, Helena Monteiro, Isabel Ferreira, e Marco Cartaxo .....  | 59 |
| Secção 3: Projetos de Voluntariado nas IES Nacionais.....   | 68 |
| BENEFÍCIOS DA MENTORIA ENTRE-PARES NO ENSINO SUPERIOR.....  | 69 |
| Edite Oliveira .....  | 69 |
| COOPERAÇÃO ENTRE O NÚCLEO DE VOLUNTARIADO E CIDADANIA ESEL E A<br>ASSOCIAÇÃO VOXLISBOA.....   | 85 |
| Sónia Ferrão* e Lina Antunes** .....  | 85 |
| CONTRA O RISCO, NÃO ARRISQUES .....   | 93 |
| Maria Gonçalves.....  | 93 |

|  |     |
|--|-----|
| PROJETO DE VOLUNTARIADO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO: PROGRAMA QUALidade .....  | 95  |
| Rosa Maria de Sousa Martins Rocha .....  | 95  |
| iFone 112: APRENDE A SALVAR VIDAS .....  | 104 |
| António Manuel dos Santos Ferreira*, Maribel Domingues Carvalhais**, Ana Joaquina Ribeiro Louro Pereira Dias Quesado***, e Ana Carla Seabra Torres Pires**** ..... | 104 |
| Secção 4: Gestão do Voluntariado em Situações de Emergência Social .....   | 114 |
| GESTÃO DE VOLUNTARIADO EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA SOCIAL .....   | 115 |
| Sónia Fernandes .....  | 115 |
| Secção 5: Voluntariado em Tempos de Pandemia .....   | 126 |
| JANELAS ConVIDA: UMA INICIATIVA (NO ENSINO SUPERIOR) FACE À PANDEMIA.....  | 127 |
| Carla Faria, Raquel Gonçalves, Joana Monteiro, Catarina Fiúsa, Diana Morais, Mariana Martins, e Augusta Manso .....  | 127 |
| SAÚDE SOBRE RODAS – PROJETO DE EXTENSÃO E DE VOLUNTARIADO DA ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE COIMBRA (ESEnFC).....  | 138 |
| Marina Montezuma Carvalho Mendes Vaquinhas*, Diana Gabriela Simões Marques dos Santos**, e Joana Filipa Cunha Rodrigues*** .....                                   | 138 |
| Qlinic .....   | 146 |
| Jaime Inglez, Nelson Carvalho, Rita Lopes, Rui Oliveira, e Shafik Norali .....   | 146 |
| U.DREAM: (RE)AÇÕES DESENHADAS EM CONTEXTO DE PANDEMIA.....   | 153 |
| Diogo Mendes .....   | 153 |
| VOLUNTARIADOS COVID-19: A EMERGÊNCIA DA HUMANIZAÇÃO.....   | 163 |
| Daniela Gomes* e Maria Clara Martins** .....   | 163 |
| NOTA FINAL.....  | 176 |
| Ana de Freitas .....   | 176 |

## NOTA DE ABERTURA

O ano de 2020 foi pautado por enormes desafios! Desde março de 2020, quando se registaram as primeiras mortes associadas ao vírus SARS-COV2, os efeitos da pandemia e as medidas adotadas pelo governo, alteraram profundamente a vida dos portugueses e dos residentes em Portugal.

O mundo inteiro enfrentou e continua a enfrentar um cenário, em que o voluntariado, a solidariedade e a união entre os cidadãos, assumem um maior destaque. Todos tivemos que nos reinventar e readaptar a esta nova situação.

A crise provocada pela COVID-19 causou grandes desequilíbrios sociais e agravou outros já existentes, tendo sido acionadas várias linhas de intervenção, para além da saúde, como a da nutrição, educação, meio ambiente e ajuda humanitária (em emergência).

Este *E-book* reflete o empenho e dedicação de todos os seus autores e das suas instituições, em diferentes contextos e dirigidos a diferentes grupos-alvo.

Num ano tão atípico, onde as incertezas foram uma constante, o voluntariado emergiu ainda com mais significado e mais robustez, contribuindo para os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e para a Agenda 2030 das Nações Unidas, que é, sem dúvida, o maior desafio global e com o qual a Rede Voluntariado Ensino Superior (R-VES), está fortemente comprometida. A pandemia de COVID-19, não diminuiu o nosso espírito de ajuda e de dedicação, podendo mesmo afirmar-se, que reforçou ainda mais o nosso espírito de equipa, o nosso compromisso e empatia para com os outros.

Não poderíamos terminar, sem deixar um profundo agradecimento a tod@ os que tornaram este E-book possível, que espelha bem o nosso espírito solidário, comprometido com o Outro, e desejar que ele seja inspirador ao leitor, para muitos outros projetos futuros e transformadores.

Pela Presidência da Assembleia Geral da R-VES

Maria da Piedade Ramires Júlio\*, Marina Montezuma Carvalho Mendes Vaquinhas\*\*, e Maria Helena Morgado Monteiro\*\*\*

\* Instituto Politécnico de Beja / \*\* Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

\*\*\* Instituto Politécnico de Tomar

## JANELAS ConVIDA: UMA INICIATIVA (NO ENSINO SUPERIOR) FACE À PANDEMIA

Carla Faria

Raquel Gonçalves

Joana Monteiro

Catarina Fiúsa

Diana Morais

Mariana Martins

Augusta Manso

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo,  
cfaria@ese.ipv.pt

### **Introdução**

O momento profundamente atípico que o mundo viveu em março de 2020 quando a Organização Mundial de Saúde declarou a doença Covid-19 uma pandemia e as medidas de controlo da propagação da doença adotadas por muitos países, em que Portugal não foi exceção, introduziram mudanças profundas e dramáticas nas vidas de todos nós enquanto pessoas e enquanto sociedade, e colocaram grandes desafios à capacidade de atuação, resiliência e adaptação dos humanos e das estruturas sociais que contruímos. O Ensino Superior enquanto contexto privilegiado de aprendizagem, desenvolvimento, inovação e transformação (individual e societal) tem uma enorme responsabilidade em colaborar na construção de respostas a problemas complexos, ambíguos ou mal-estruturados para os quais não existe uma resposta única, clara ou certa (King & Kitchener, 1994; Pascarella & Terenzini, 2005). Certamente que a pandemia Covid-19, e os desafios inerentes, se enquadram nesta definição de problemas mal-estruturados e, portanto, o Ensino Superior não poderia deixar de contribuir na resposta que se foi construindo ao longo dos meses que se seguiram ao surgimento da pandemia Covid-19. Os tempos de pandemia, muito provavelmente como nenhum outro, exigiram a capacidade de mobilização rápida, concertada e empática para responder a uma enormidade de necessidades, problemas e incertezas. O voluntariado, pela sua natureza, reúne um potencial extremamente relevante para

fazer face à situação de crise, como a que vivemos no contexto de pandemia (Oliveira, Postal, & Afonso, 2020).

Um dos grupos populacionais mais afetado pela pandemia foi o grupo das pessoas mais velhas (Chen et al, 2021). A extrema vulnerabilidade que as pessoas mais velhas revelaram à doença, às suas manifestações mais graves e à morte por Covid-19, não poderia deixar indiferente uma Academia que investiga na área da Gerontologia e forma/educa profissionais especificamente vocacionados para trabalhar com as pessoas mais velhas – o Gerontólogo. É neste contexto que surge a iniciativa *Janelas ConVIDA*.

### **Contextualização**

As dinâmicas sociais e as trajetórias de vida são marcadas por uma diversidade de condições, sendo que os acontecimentos de vida encerram um enorme potencial para criar desafio, rutura e mudança. A natureza, magnitude e direção da mudança está intrinsecamente ligada a uma diversidade de variáveis, sendo que a literatura (e.g., Fuller, Ajrouch, & Antonucci, 2020; Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2013; Hooyman & Kiyak, 2011) tem apontado as redes sociais e o suporte social como condições determinantes na maior ou menor capacidade de adaptação, quer individual quer societal.

De facto, a sociabilidade é uma dimensão central ao longo da vida humana, sendo que a investigação tem revelado quatro aspetos centrais no que se refere às necessidades sociais das pessoas mais velhas: (1) diversidade em termos de desejos, necessidades e expectativas sociais de cada um; (2) proximidade, sendo que tanto as relações íntimas como as periféricas podem contribuir para o bem-estar individual; (3) significado das relações, isto é a relevância e funções das conexões sociais; (4) reciprocidade, no sentido em que os mais velhos procuram receber, mas também contribuir junto dos outros e da sociedade (Bruggencate et al., 2018).

Em março de 2020 Portugal, à semelhança de muitos outros países, viu-se confrontado com um acontecimento de proporções inimagináveis quando a Organização Mundial de Saúde declarou a doença Covid-19 uma pandemia. A pandemia Covid-19 congregava em si uma série de atributos que a tornaram num acontecimento complexo, incerto e ambíguo. O conhecimento acerca da doença era diminuto e por vezes contraditório, os seus efeitos imediatos e a médio/longo prazo totalmente

desconhecidos e as respostas ou recursos necessários para responder escassos ou insuficientes.

A pandemia Covid-19 provocou mudanças sem precedentes em Portugal. Com a declaração do Estado de Emergência foi adotado um conjunto de medidas que alteraram profundamente a forma como vivemos e nos relacionamos com os outros e com o mundo. Foram definidas restrições sobre a mobilidade e encerramento de serviços não essenciais, o distanciamento físico, o confinamento domiciliário e o isolamento passou a ser a condição maior para evitar o contágio, o trabalho e a escolaridade foram “virtualizados”, os contactos e a comunicação interpessoal passou a ser mediada por dispositivos eletrónicos e a procura por serviços essenciais de saúde aumentou drasticamente, sendo que todas estas condições alteraram dramaticamente a vida diária das pessoas (Monteiro & Cebola, 2021; Teixeira, Brito, Araújo, & Gomes, 2021).

À medida que a pandemia Covid-19 progredia foi-se tornando evidente o seu efeito diferenciado em grupos da população que começaram a ser apontados como mais vulneráveis (Chen et al, 2021). Claramente o grupo das pessoas mais velhas rapidamente, e pelos piores motivos, se evidenciou como um grupo de elevadíssimo risco. As pessoas mais velhas foram rapidamente consideradas o grupo de maior risco na doença Covid-19, não só por terem maior probabilidade de contrair a doença, mas também por apresentarem as manifestações mais graves e com maior probabilidade de morte. E, portanto, um dos grupos mais visados com as medidas de controlo da doença (Reynolds, 2020).

As pessoas mais velhas ficaram literalmente aprisionadas aos seus contextos imediatos de vida diária: a casa ou a instituição. Assim, e tendo em conta as medidas adotadas, os portugueses mais velhos viram a sua mobilidade muito restringida na comunidade, perderam contacto regular com a sua rede social e, conseqüentemente, viram reduzido o suporte social recebido, e ficaram muito condicionados no acesso a serviços e bens. Os serviços e programas comunitários que apoiavam os mais velhos e que constituíam uma fonte de bem-estar e qualidade de vida foram encerrados ou severamente restringidos (Asmundson & Taylor, 2020).

Em Portugal, o envelhecimento é marcado por particularidades contextuais e históricas que lhe conferem um carácter muito específico. Muitas das pessoas mais

velhas apresentam níveis reduzidos de literacia, vivem sós ou com outras pessoas mais velhas, frequentemente em habitações com condições deficitárias, com grandes dificuldades económicas, apresentam níveis muito elevados de infoexclusão decorrentes de baixíssimos níveis de literacia digital e possuem um estatuto de saúde pobre. Além disso, as evidências científicas no âmbito da Gerontologia claramente demonstram que as pessoas mais velhas apresentam maior probabilidade de possuir uma rede social pequena, constituída por um número reduzido de pessoas, habitualmente pessoas significativas e emocionalmente próximas, com as quais contam para satisfazer um conjunto alargado de necessidades, quer instrumentais quer sócio-emocionais. Todas estas especificidades aumentam claramente o potencial de risco e vulnerabilidade deste grupo populacional, particularmente perante um acontecimento da magnitude da pandemia Covid-19 (Rosa, 2020; Rosa 2012).

Neste contexto, e sendo a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo uma instituição de ensino superior com formação de 1º e 2º ciclo de estudos em Gerontologia, investigação no domínio e projetos de intervenção na comunidade, rapidamente percebemos da necessidade imperiosa de desenvolver uma resposta quer permitisse minimizar ou evitar as consequências potencialmente nefastas de algumas das medidas de contenção da pandemia junto das pessoas mais velhas (Bastos, Faria, Pimentel & Rosas-Silva, 2020). Esta preocupação e o sentido de responsabilidade social e cívico foi partilhado por muitos dos nossos estudantes que, muito precocemente, se manifestaram e disponibilizaram para colaboração na (co)construção de uma resposta (Ayolan, et al., 2020).

### **Participantes e Recursos**

A Iniciativa Janelas ConVIDA envolveu estudantes da licenciatura em Educação Social Gerontológica (n = 28), estudantes do mestrado em Gerontologia Social (n = 16) e docentes (n = 5) envolvidos na docência nos dois cursos da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

As ações foram desenvolvidas, maioritariamente, com suporte digital, essencialmente através das redes sociais (Facebook <https://www.facebook.com/JanelasConVIDA/> e Instagram), mas também no “terreno”, nas comunidades onde os estudantes viviam. Ao longo do período de implementação

da Iniciativa (de março a setembro de 2020), os estudantes desenvolveram uma diversidade de materiais/recursos, nomeadamente: informação sobre a doença Covid-19, orientações sobre comportamentos de prevenção, informações sobre potenciais efeitos negativos de algumas das medidas decorrentes do Estado de Emergência para as pessoas mais velhas, orientações para o desenvolvimento de atividades com o objetivo de minimizar os referidos efeitos negativos, orientações para cuidadores de pessoas mais velhas, e recursos de estimulação multidimensional. Globalmente, os recursos desenvolvidos enquadraram-se em quatro domínios de atuação: (1) pessoas mais velhas; (2) relações intergeracionais; (3) cuidadores informais de pessoas mais velhas; e (4) equipamentos sociais e profissionais no âmbito do envelhecimento.

### **Apresentação**

*Janelas ConVIDA* constitui-se como uma ação de proximidade e suporte às pessoas mais velhas que viviam sozinhas ou com contacto limitado com os seus familiares e amigos na sequência do Estado de Emergência decretado em Portugal.

A Iniciativa, que surgiu no âmbito da formação superior de Gerontólogos, recupera práticas comunitárias passadas, como o recurso às janelas ou varandas para interagir, comunicar e ajudar os vizinhos. No passado, quando não dispúnhamos de telefones, telemóveis, ou outros dispositivos tecnológicos de comunicação, a janela, a varanda ou a porta de casa eram utilizadas para estabelecer e manter o contacto e a interação com os vizinhos.

Muitas das pessoas mais velhas apresentam dificuldade na utilização das novas tecnologias (Vogels, 2019), e, por isso, o recurso às ferramentas digitais para assegurar o contacto e a comunicação não é uma solução! Além disso, muitas pessoas mais velhas podem apresentar maior probabilidade de ficarem socialmente isoladas devido à presença de problemas ou dificuldades ao nível da saúde, da rede social ou de perdas funcionais (Freedman & Nicolle, 2020; Stam, Stucki, & Bickenbach, 2020).

Paralelamente, a elevada vulnerabilidade das pessoas mais velhas à doença Covid-19, expressa numa elevada probabilidade de contrair a doença e de apresentarem manifestações mais agudas e intensas da mesma com elevada probabilidade de morte (Garg, et al, 2020), associada às medidas de prevenção e mitigação adotadas no nosso país, e que foram particularmente restritivas para as pessoas mais velhas, contribuíram

para o aumento dos níveis de stress. Lidar com todas as exigências associadas a esta situação nova, complexa e imprevisível, o que a torna profundamente ameaçadora, aumenta a probabilidade do surgimento de problemas e dificuldades associadas ao aumento do stress, como por exemplo, medo, ansiedade, depressão, mal-estar físico, entre outros (The Gerontological Society of America, 2020).

Especificamente, a recomendação de reduzir ou evitar o contacto social direto ou a proximidade e a obrigatoriedade de confinamento domiciliário (não visitar, não ir a casa), como medida de prevenção do contágio da Covid-19, foi fundamental para proteger este grupo de maior risco. Mas também reunia o potencial para contribuir para o aumento de sentimentos de isolamento, solidão, insegurança, abandono e exclusão, aumentando os níveis de stress vividos. A literatura tem bem documentados os efeitos da solidão e do isolamento social para a saúde mental, o aumento da dependência e mesmo a morte nas pessoas mais velhas (Freedman & Nicolle, 2020; Stam, et al., 2020). Além disso, a redução ou ausência de contacto regular/diário impossibilita ou condiciona a monitorização das necessidades que estas pessoas em isolamento vivenciam, muitas das quais podem ser rápida e facilmente satisfeitas, mas quando não identificadas podem conduzir a situações críticas (Brooke & Jackson, 2020).

Assim, e no seguimento das recomendações recentes de organismos internacionais como GSA – The Gerontological Society of America e EFPA – European Federation of Psychologists' Association, os estudantes conjuntamente com os docentes desenvolveram um conjunto de ações/atividades que tinham como objetivos: (1) combater os sentimentos de solidão, isolamento social, insegurança ou abandono das pessoas mais velhas que se encontravam em casa; (2) criar e/ou reforçar uma rede de suporte e ajuda às pessoas mais velhas; (3) permitir a identificação/sinalização de necessidades ou situações de risco (ex., sinais ou sintomas de doença) vividas pelas pessoas mais velhas; (4) ajudar os mais velhos a manter-se em casa, seguros e protegidos, evitando o risco de contágio da Covid-19; e (5) contribuir para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas durante a pandemia Covid-19.

Globalmente, as ações/atividades estruturam-se nos seguintes eixos: (1) *advocacy* e ativação; (2) capacitação e orientação; (3) apoio direto.

No âmbito do eixo da *advocacy* e ativação, os estudantes desenvolveram ações em que consciencializavam e ativavam a comunidade para a situação das pessoas mais

velhas face à pandemia e ao efeito de algumas das medidas adotadas e, nesse sentido, “convidaram” cada português a, diariamente, conversar com os seus vizinhos mais velhos à janela ou varanda. Podia ser uma conversa de circunstância ou uma conversa temática, mas o importante era criar e/ou ativar a ligação, o contacto regular no sentido de construir redes efetivas de suporte e ajuda. Na conversa era possível saber como estava a correr o dia; partilhar um pensamento, um sentimento, uma ideia, uma experiência; averiguar das necessidades (uma pequena compra, um pagamento, etc.); fornecer informações úteis; ajudar a desmontar *fake news* sobre a pandemia e as suas consequências.

Já o eixo da capacitação e orientação envolveu a construção de recursos diversos que foram partilhados também na página do Facebook, dirigidos às pessoas mais velhas, aos seus cuidadores e aos serviços sociais de retaguarda à velhice, mas também disponibilizados em diferentes formatos a profissionais de serviços na área da Gerontologia ou a cuidadores informais de pessoas mais velhas. Estes recursos visavam a sensibilização/educação, a promoção de comportamentos adaptativos e a estimulação multidimensional no sentido de evitar o surgimento ou agravamento de perdas e condições debilitantes. Todos os recursos desenvolvidos eram sustentados cientificamente e assentes numa estratégia de prática baseada na evidência.

Por fim, o eixo do apoio direto envolveu atividades de ajuda direta, quer presencial quer mediada por suporte digital, a pessoas mais velhas em situações de risco, dificuldades ou isolamento. Os estudantes efetuavam contactos telefónicos ou presenciais (seguindo todas as normas de proteção) regulares junto de pessoas mais velhas, avaliavam as suas necessidades, mobilizavam recursos e monitorizavam o seu estado/condição.

Todo o trabalho foi acompanhado, discutido e ajustado com os docentes envolvidos que, num processo de co-construção, apoiavam os estudantes, potenciando a sua capacidade de atuação e de desenvolvimento da Iniciativa.

### **Conclusões e Recomendações**

A Iniciativa *Janelas ConVIDA* constituiu-se como um recurso essencial num momento de grande incerteza e complexidade para um grupo populacional em situação de extrema vulnerabilidade. Simultaneamente, assumiu-se como um contexto

privilegiado de aprendizagem, desenvolvimento e capacitação dos estudantes. Num momento de grande desafio e incerteza, em que os estudantes se viram também forçados a mudanças profundas na sua condição de estudante, esta Iniciativa foi o sinal mais visível da capacidade de agência humana. Os estudantes (co)construíram uma oportunidade efetiva de mudança e transformação, socialmente relevante.

Esta Iniciativa tem claramente uma natureza única, e provavelmente específica num contexto temporal/histórico muito próprio, e nesse sentido a sua “generalização” ou transferência para outros contextos ou problemáticas poderá ser difícil. No entanto, comporta também aspetos universais/transversais, como o desenvolvimento e operacionalização de uma ideia transformadora/inovadora, a oportunidade de transformação e crescimento pessoal, o desenvolvimento de experiência num contexto de atuação específico (neste caso no âmbito da Gerontologia), o sentimento de compromisso e responsabilidade cívica, e o impacto sobre a comunidade. Neste sentido, parece-nos que quando trabalhamos colaborativamente com os estudantes, potenciando a expressão de ideias, motivações e compromissos, assumindo o papel de facilitadores e não de instrutores ou especialistas, os estudantes assumem-se como agentes e atores da mudança com ganhos pessoais e sociais extremamente significativos.

Em tempos de pandemia, a obrigatoriedade do isolamento revelou-nos paradoxalmente o sentido do coletivo e a importância das redes comunitárias de apoio, em particular para os mais vulneráveis. *Janelas ConVIDA* mobilizou pessoas de diferentes idades e regiões, apoiou as pessoas mais velhas a superar dificuldades e limitações associadas à pandemia, captou a atenção dos meios de comunicação social e foi vencedora de um Prémio Santander Universitário UNI COVID 19. Neste sentido, acreditamos também que, abriu outras janelas para o mundo aos estudantes envolvidos!

## Bibliografia

Antonucci, T., Ajrouch, K., Birditt, K (2014). The Convoy Model: Explaining Social Relations From a Multidisciplinary Perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82-92. DOI 0.1093/geront/gnt118

Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 1–2. <https://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>

Ayalon, L., Chasteen, A., Diehl, M., Levy, B., Neupert, S. D., Rothermund, K., Tesch-Römer, C., & Wahl, H. W. (2020). Aging in times of the COVID-19 pandemic: Avoiding ageism and fostering intergenerational solidarity. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e49–e52. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa051>

Bastos, A., Faria, C., Pimentel, H., & Rosas-Silva, S. (2020). Capacitar para a 4ª idade: Manual de práticas de base comunitária. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Brooke, J., & Jackson, D. (2020). Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism. *Journal of Clinical Nursing*, 1–3. <https://dx.doi.org/10.7326/M14-1651>

Bruggencate, T. T., Luijkx, K. G., & Sturm, J. (2018). Social needs of older people: A systematic literature review. *Ageing & Society*, 38(9), 1745-1770. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000150>

Chen, Y., Klein, S. L., Garibaldi, B. T., Li, H., Wu, C., Osevala, N. M., Li, T., Margolick, J. B., Pawelec, G., Leng, S. X. (2021). Aging in COVID-19: Vulnerability, immunity and intervention. *Ageing Research Review*, 65, 101205. doi: 10.1016/j.arr.2020.101205.

Fuller, H., Ajrouch, K., & Antonucci, T. (2020). The Convoy Model and Later-Life Family Relationships. *Journal of Family Theory & Review* 12 (June 2020): 126–146 DOI:10.1111/jftr.12376

Garg, S., Kim, L., Whitaker, M., O'Halloran, A., Cummings, C., Holstein, R., ... Fry, A. (2020). Hospitalization rates and characteristics of patients hospitalized with laboratory-confirmed coronavirus disease 2019 — COVID-NET. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 69, 458–464. <https://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6915e3>.

Hooyman, N. R., & Kiyak, H. A. (2011). *Social Gerontology: A multidisciplinary perspective* (9th ed.). New Jersey: Pearson

King, P. M. & Kitchener, K. S. (1994). *Developing reflective judgment: Understanding and promoting intellectual growth and critical thinking in adolescents and adults*. San Francisco: Jossey-Bass.

Monteiro, S. & Cebola, C. (2021). A pandemia internacional ocasionada pela doença covid-19 e o estado de emergência em Portugal. *Revista Prâksis*, 18(2), 3-35. DOI: <https://doi.org/10.25112/rpr.v2i0.2478>

Oliveira, S., Postal, E., & Afonso, D. (2020). As Escolas Médicas e os desafios da formação médica diante da epidemia brasileira da Covid-19: das (in)certezas acadêmicas ao compromisso social. *APS em Revista*, 2(1), 56-60. DOI 10.14295/aps.v2i1.69

Pascarella, E. T. & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research*. San Francisco: Jossey-Bass.

Reynolds, L. (2020). The COVID-19 Pandemic Exposes Limited Understanding of Ageism. *Journal of Aging & Social Policy*, 32 (4-5), 499-505. <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1772003>

Rosa, M. J. (2020). *Um tempo sem idades*. Lisboa: Tinta da China.

Rosa, M. J. (2012). O envelhecimento da sociedade portuguesa. Lisboa: Fundação Francisco Manuela dos Santos.

Stam, H. J., Stucki, G., & Bickenbach, J. (2020). Covid-19 and post intensive care syndrome: A call for action. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 52(4), 1–4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32286675>

Teixeira, P., Brito, D., Araújo, R., & Gomes, B. (2021). A Comunicação do Risco e Envolvimento da Comunidade na Pandemia de COVID-19 em Portugal. *Acta Med Port*, 34(1), 1-2. <https://doi.org/10.20344/amp.15145>

Vogels, E. A. (2019). Millennials stand out for their technology use, but older generations also embrace digital life. *Pew Research Centre*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/09/19/us-generations-technology-use>