

OLD GUYS SAY YES TO COMMUNITY TOOLKIT

Intellectual output 9 (IO9)

Toolkit, baseado nas dados, resultados e recomendações do projeto



Old Guys Say Yes to Community

Este projeto é financiado com a contribuição da Comissão Europeia. Esta publicação reflete, unicamente, as perspetivas dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsável por qualquer uso que possa ser feito da informação aqui contida.

Erasmus+, Strategic Partnership for Adult Education

Agreement number: 16-KA204-021604, case number: KA2-AE-9/16

Duração: Outubro 2016 – Agosto 2019

Coordenação Faculty of Arts, University of Ljubljana (Slovenia)

Parceiro Slovenian Association of Adult Educators (Slovenia)

Parceiro University of Algarve (Portugal)

Parceiro University of Wrocław (Poland)

Parceiro Tallinn University (Estonia)

Parceiro Association of Estonian Adult Educators (Estonia)

Realizado pelos parceiros do projeto, em fevereiro de 2019

Introdução a este Toolkit	4
MÓDULO 1: A pluralização das transições para a reforma e o envelhecimento.....	7
1.1 Produtividade e envelhecimento	7
1.2 Identidades e vidas pós-reforma, independentes do trabalho pago	7
1.3 Comportamentos relacionados com a saúde de homens mais velhos	8
1.A Leia as boas práticas recolhidas pelo projeto Old Guys e discuta as questões seguintes:	8
1.A.1 PARTILHAR CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA	8
1.A.2 RESPONSABILIDADE SOCIAL: BANCOS DO TEMPO	8
1.A.3 ENVELHECER DE FORMA POSITIVA ATRAVÉS DA PRODUTIVIDADE E APRENDIZAGEM	8
1.A.4 NECESSÁRIO, RECONHECIDO E VALORIZADO: O DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA	8
1.B Sugestões.....	8
1.B.1 Pesquise o sítio eletrónico da “silver economy”	8
1.B.2 Veja o vídeo: Como me tornei um empreendedor aos 66.....	9
1.B.3 Gráfico de dispersão da esperança de vida e PIB por hora.....	9
1.C Reforce as suas aprendizagens.....	9
MÓDULO 2: Corpos ausentes e vidas invisíveis.....	11
2.1 A saúde mental dos homens	12
2.2 Este país não é para velhos?.....	13
2.3 Porque são os homens mais velhos tão vulneráveis?	13
2.A Leia as boas práticas recolhidas pelo Projeto e discuta as questões que se seguem.....	13
2.A.1 O SENTIDO DA VIDA: MUDAR VALORES E COMPORTAMENTOS	13
2.A.2 CIDADANIA ATIVA: NÃO EXISTE EDUCAÇÃO FORA DA REALIDADE SOCIAL.....	13
2.A.3 CAPITAL SOCIAL.....	13
2.A.4 REDES SOCIAIS.....	13
2.A.5 COMBATER O ISOLAMENTO E A SOLIDÃO	14
2.A.6 PÉ DE DANÇA.....	14
2.B Sugestões.....	14
2.B.1 Considerar o bem-estar psicológico auto-relatado ao longo da vida	14
2.B.2 Visualize o vídeo: Zdravko Kuhta.....	14
2.B.3 Visualize o vídeo: Através da autoconfiança, pode escalar qualquer montanha	14
2.B.4 Pesquisa em cyclingwithoutage.com	15
2.C Fortalecer as suas descobertas	15
MÓDULO 3: Redefinir a masculinidade e o capital de género	17
3.1 Homens e rapazes: partilhando competências	18
3.2 Experiências de “capital de género” de homens.....	18

3.3 O envolvimento dos homens num programa comunitário focado nos homens	19
3.A Leia boas práticas recolhidas pelo projeto Old guys e discuta as seguintes perguntas.....	19
3.A.1 ESPAÇOS SEGUROS E INTERESSES COMPARTILHADOS	19
3.A.2 DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE E IMAGINAÇÃO	19
3.A.3 IMPORTÂNCIA DA TRADIÇÃO NAS COMUNIDADES RURAIS	19
3.A.4 IMPORTÂNCIA DA TRADIÇÃO NAS COMUNIDADES RURAIS	19
3.B Sugestões.....	19
3.B.1 Transforming lives across Ireland.....	19
3.B.2 Where men work at play	20
3.C Reforce as suas descobertas	20
MÓDULO 4: Aprendizagem Comunitária, ação e espaços	22
4.1 Envolvimento em programas comunitários para homens	22
4.2 A Influência da participação cívica na saúde e no bem-estar dos homens.....	22
4.3 A aprendizagem dos homens mais velhos através da participação em organizações políticas e religiosas.....	22
4.A. Leia as boas práticas recolhidas no âmbito do projeto Old guys e discuta as seguintes questões	23
4.A.1 TRADIÇÕES FAMILIARES	23
4.A.2 RECIPROCIDADE NOS INTERESSES PESSOAIS E COMUNITÁRIOS	23
4.A.3 QUANDO UMA “HISTÓRIA DE VIDA ÚNICA” ESTÁ ENCAIXADA NA “PAISAGEM SOCIAL”	23
4.A.4 LOCAIS FREQUENTADOS PELOS MAIS VELHOS	23
4.A.5 INFORMAÇÃO RECOLHIDA	23
4.B Sugestões.....	23
4.B.1 Trabalho voluntário e bem-estar.....	23
4.B.2 Aprendizagem inter-geracional	24
4.B.3 Capacidades cognitivas e envelhecimento.....	24
4.C Reforce as suas aprendizagens.....	24
Conclusão	26
Referências	26

Introdução a este Toolkit

Este toolkit é um produto do projeto Erasmus + Old Guys Say Yes to Community e representa uma forma de implementar os principais resultados da investigação que realizámos (ver tabela 1).

Tabela 1: Projeto Old Guys Say Yes to Community

Erasmus+, Strategic Partnership for Adult Education, Contrato: 16-KA204-021604, referência: KA2-AE-9/16 Duração: Outubro 2016 – Agosto 2019		
Coordena	Faculty of Arts, University of Ljubljana (Slovenia)	http://www.ff.uni-lj.si/an/
Parceiro	Slovenian Association of Adult Educators (Slovenia)	http://www.andragosko-drustvo.si/
Parceiro	University of Algarve (Portugal)	https://www.ualg.pt/en
Parceiro	University of Wrocław (Poland)	https://uni.wroc.pl/
Parceiro	Tallinn University (Estonia)	https://www.tlu.ee/en
Parceiro	Association of Estonian Adult Educators (Estonia)	https://www.andras.ee/en

O objetivo deste toolkit é refletir sobre as estratégias das organizações da sociedade civil para melhorar a participação de homens mais velhos (com 60 ou mais anos) na comunidade. Em particular, gostaríamos de promover a socialização de homens mais velhos, a sua aprendizagem informal, e a sua inclusão nas organizações que promovem a educação e a aprendizagem nas etapas mais tardias da nossa vida. Assim, neste toolkit apresentamos sugestões sobre como desenvolver estratégias e atividades, visando os homens mais velhos, que possam ajudar as organizações comunitárias. Com este toolkit, também queremos melhorar a tomada de consciência das pessoas e instituições relativamente a uma série de problemas que afetam os mais velhos: o isolamento social, os seus problemas de saúde física e mental, etc. Estas questões aparecem, neste toolkit, através de formas muito diferentes.

Assim, este toolkit é composto de quatro módulos diferentes (ver tabela 2), que pretendem melhorar os conhecimentos, atitudes e práticas de todos aqueles que estão envolvidos, direta ou indiretamente, com a educação e aprendizagem dos adultos mais velhos. Cada secção contém:

- a) Uma parte mais teórica, relacionada com o estado da arte dos temas mais relevantes;
- b) Três subtópicos/ assuntos relevantes; em cada um deles apresentamos artigos científicos fundamentais (sugerimos que cada pessoa possa ler e discutir, pelo menos, o primeiro artigo de cada um dos módulos);
- c) Exemplos selecionados de boas práticas, dentro do tópico em análise (sugerimos que se explore, pelo menos, três destas boas práticas, através das questões e discussões que propomos);
- d) Atividades complementares para quem quer explorar o tópico em discussão mais profundamente (sugerimos sítios eletrónicos, projetos, vídeos, artigos, etc.);
- e) Os participantes deverão criar, em cada secção, uma tabela identificando necessidades, problemas, limitações e sugestões, conforme detalhado mais à frente.

Tabela 2: Módulos do Toolkit

No.	Módulo/Tópico	Subtópicos selecionados	Exemplos de boas práticas	Sugestões de pesquisa
1	Pluralização das transições para a reforma	1) Silver productivity and ageing (Schmidt-Hertha & Rees, 2017) 2) Post-work lives and identities (Golding, 2011a) 3) Ageing men's health-related behaviours (Peak & Gast, 2014)	1) Partilhando conhecimento e experiência 2) Responsabilidade social: Bancos do Tempo 3) Envelhecer positivamente através da aprendizagem e produtividade 4) Necessário, reconhecido e valorizado: o desenvolvimento da autoestima	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Procure a página web: silver economy ➤ Veja o vídeo: How I became an entrepreneur at 66 ➤ Escala de dispersão da esperança de vida e PIB por hora
2	Corpos ausentes e vidas invisíveis	1) Men's mental health in and out of work (Olliffe & Han, 2014) 2) No country for old men? (Gleibs, et al., 2011) 3) Why are older men so vulnerable? (Canneto, 2015)	1) O sentido da vida: mudar valores e comportamentos 2) Cidadania ativa: não há Educação fora do reino social 3) Capital social 4) Redes de sociabilidade 5) Combater o isolamento e a solidão 6) Pés de dança	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Refletir sobre o bem-estar psicológico auto-relatado ao longo da vida ➤ Vídeo: Zdravko Kuhta ➤ Vídeo: Através da autoconfiança, podemos escalar qualquer montanha ➤ Pesquisar: cyclingwithoutage.com
3	Redefinir as masculinidades e o capital de género	1) Men and boys: Sharing the skills across generations (Golding & Foley, 2017) 2) Men's 'gender capital' experiences: Understanding occupational segregation (Huppatz & Goodwin, 2013) 3) Counter and complicit masculine discourse (Mackenzie et al., 2017)	1) Espaços seguros e interesses partilhados 2) Desenvolvimento da criatividade e imaginação 3) A importância da tradição nas comunidades rurais 4) O empowerment de homens mais velhos e a cooperação inter-geracional	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vídeo: Transformar vidas em toda a Irlanda ➤ Vídeo: Onde os homens trabalham enquanto jogam
4	Aprendizagem, ação e espaços comunitários	1) Involvement in a male-oriented community programme (Reynolds, Mackenzie, Medved & Roger, 2015); 2) The role of civic engagement for men's health and well-being (Goth & Småland, 2014); 3) Older men learning through religious and political affiliations (Formosa, Galea & Bonello, 2014)	1) Tradições familiares 2) Mutualidade de interesses pessoais e comunitários 3) Quando a 'história de vida única' está incorporada na 'paisagem social' 4) Lugares amigos dos cidadãos mais velhos 5) Juntar informação	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabalho voluntário e bem-estar ➤ Aprendizagem inter-geracional ➤ Capacidades cognitivas e envelhecimento

Este toolkit foi explorado pelos participantes de um curso de *blended-learning* na Universidade de Ljubljana, em março de 2019. A sua exploração-piloto permitiu o melhoramento dos materiais e conteúdos deste toolkit, que, aliás, ficará disponível após a conclusão do projeto *Old Guys*. No entanto, o toolkit poderá ser usado de forma autónoma por todos aqueles que estejam interessados no tema da educação e aprendizagem dos mais velhos; por todos aqueles que estejam interessados em melhorar os seus conhecimentos, atitudes e práticas dirigidas à inclusão de homens mais velhos nos seus programas e atividades. Esperamos que os utilizadores deste toolkit possam ganhar consciência sobre a importância de identificar os problemas específicos dos homens mais velhos nas suas comunidades; sobre a importância de envolver os homens em programas ou projetos comunitários: e sobre a importância de melhorar o papel dos homens na participação cívica e na melhoria da sua própria saúde e bem-estar. Estes problemas, afinal, são a base para podermos descobrir soluções que contribuam para a melhoria dos nossos sistemas locais, em particular em relação à educação e aprendizagem. Isto implica:

- O foco da nossa atenção num determinado território, para conduzir atividades de investigação que nos permitam compreender a situação dos homens mais velhos na comunidade, vista pelos seus próprios olhos;
- Analisar as redes de organizações da sociedade civil que ajudam os adultos mais velhos nesse território, ou assumir responsabilidades no que respeita à educação ou aprendizagem informal na comunidade;
- Trabalhar em rede para providenciar mais oportunidades para que os adultos mais velhos possam aprender e ser ativos nas suas vidas quotidianas – não esquecendo os homens.
- Imprimir mudanças nas vidas dos homens mais velhos, levando-os a assumir práticas sociais mais coerentes com os princípios gerais do “envelhecimento ativo”.

Estimamos que a utilização minimamente eficaz deste toolkit implique um período de cerca de 4 semanas, considerando entre 4 a 5 horas de trabalho por semana e para cada um dos módulos. Ou seja, será necessário um tempo mínimo de cerca de 20 horas, por cada participante, para cumprir os objetivos acima enunciados. Esta carga horária inclui a leitura de artigos providenciados em cada módulo, mas também a visualização de vídeos, leituras complementares, participar em fóruns e realizar a avaliação das atividades. A carga horária prevista, para cada módulo, será, assim:

- Leitura de literatura científica – 1h
- Leitura de exemplos de boas práticas – 1h
- Reflexão sobre as nossas próprias práticas – 1h
- Participação em fóruns – 1h
- Visualização de vídeos – 30 min
- Realizar algumas tarefas complementares – 10 min

O toolkit está disponível nas seguintes línguas:

Inglês, Esloveno, Português, Polaco, Estoniano

MÓDULO 1: A pluralização das transições para a reforma e o envelhecimento

As transições do emprego para a reforma mudaram significativamente na Europa, nas últimas décadas. Os anos de serviço que determinam a possibilidade de reforma vão aumentando, fazendo com que a idade da reforma vá aumentando. Ao mesmo tempo, parece um facto que os valores das pensões decrecem em termos relativos e que, nalguns casos, já não garantem uma vida decente. A reforma pode representar um ponto de rotura de muitas maneiras diferentes: psicologicamente, é vista como uma tarefa desenvolvimental, como um processo, ou como um acontecimento de vida crítico (Filipp and Olbrich, 1986). Em termos globais registam-se perdas que apontam para a perda de si mesmo, a perda de projetos que refletem a personalidade de uma pessoa e também a perda do sentido da vida (Wijngaarden, Leget and Gossensen, 2015). Primariamente, pode significar um corte nas biografias das pessoas (Schmidt-Hertha & Rees, 2017). Apesar de toda a investigação mostrar que as transições para a reforma podem representar períodos difíceis e até dramáticos das vidas das pessoas, tanto para os políticos como para as sociedades, a transição para a reforma é uma mudança que passa despercebida, ou que não é apreciada na importância que tem.

Krajnc (2016) afirma que é fundamental construir novos significados para as nossas vidas, quando se considera a preparação bem-sucedida para a reforma. Quando isto não acontece estamos a negar às pessoas a oportunidade de construir novas experiências que as preparem para esta nova etapa das suas vidas; estamos, no fundo, a condená-las a uma “morte” psicológica e social após a reforma. Numa investigação quantitativa que incluiu mais de 2.000 pessoas (homens e mulheres) com idades entre os 50 e os 69 anos de idade, na Alemanha, Schmidt-Hertha e Rees (2017) descobriram que a satisfação com o local de trabalho em todos os estádios da carreira, as perceções positivas sobre o trabalho e a identificação pessoal com o trabalho, são elementos cruciais que podem motivar ou atrasar a decisão da reforma. Isto pode, também, explicar as práticas emergentes de part-time antes da reforma; ou seguir uma nova carreira depois da reforma legal (Boveda & Metz, 2016).

1.1 Produtividade e envelhecimento

Em face da pluralização das transições para uma fase de vida pós reforma, os programas educativos que ajudem os adultos a realizar esta transição de forma bem-sucedida, parecem ser mais relevantes do que nunca (Schmidt-Hertha & Rees, 2017).

1.2 Identidades e vidas pós-reforma, independentes do trabalho pago

As atividades comunitárias, particularmente nos mens’s sheds¹, permitem aos homens o desenvolvimento de identidades independentes do trabalho pago. Nesses espaços há oportunidades para uma interação social regular em torno de atividades práticas, manuais, realizadas em grupo e, nalguns casos, no âmbito de organizações comunitárias. O valor estas interações parece ser terapêutico e ter uma influência direta no bem-estar, físico/mental e social. Nalguns casos, os sheds contribuem positivamente para a comunidade (e para outras comunidades). Esta atividade prática, manual, parece ter efeitos benéficos claros no bem-estar dos homens, quer isto seja feito através do desporto, serviços de emergência e bombeiros voluntários, jardinagem, porque cria, mantém e fortalece as identidades e as vidas dos homens no seu período pós-

¹ Não iremos traduzir este termo, que não tem uma correspondência fiável na língua Portuguesa. Os men’s sheds emergiram em primeiro na Austrália: lugares semelhantes a oficinas, ou armazéns, ou similares, onde os homens se reúnem para fazer alguma coisa. Na Austrália existem hoje mais de 1.000 espaços comunitários destes, surgidos espontaneamente. Nalguns países da Europa – Reino Unido, Irlanda, Finlândia, por exemplo – também existem espaços semelhantes.

reforma, através de comunidades de práticas de homens. Neste sentido, permite que os homens fiquem acompanhados de forma terapêutica, positiva, em vez de legitimar formas negativas ou hegemónicas de socialização (Golding, 2011a).

1.3 Comportamentos relacionados com a saúde de homens mais velhos

Este artigo faz uma revisão da investigação sobre homens mais velhos e comportamentos relacionados com a sua saúde, dando especial atenção à influência das masculinidades hegemónicas ao longo do curso da vida. Os autores consideram que as masculinidades podem ser modificadas para permitir que os homens alterem os fatores que conduzem a uma maior morbilidade/ mortalidade, para conseguir viver vidas mais saudáveis e mais longas. O artigo também inclui uma revisão da investigação de género e da educação para a saúde, nos seus esforços para persuadir os homens a adotar comportamentos e práticas mais saudáveis. Dada a atual atenção dada ao tema da saúde dos homens, tanto no geral como na juventude, e dados os custos associados aos comportamentos de risco típicos das masculinidades hegemónicas, existem muitas implicações (por exemplo, éticas e económicas) que se desprendem desta investigação (Peak & Gast, 2014).

1.A Leia as boas práticas recolhidas pelo projeto Old Guys e discuta as questões seguintes:

1.A.1 PARTILHAR CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA

Na sua comunidade, existem lugares onde os homens se reúnem para fazer coisas, tal como acontece nos men's sheds? Se não, acha que os homens, na sua comunidade, têm possibilidades de partilhar o seu conhecimento e experiência uns com os outros? Organizar algo semelhante aos men's sheds, poderia ser viável na sua comunidade?

1.A.2 RESPONSABILIDADE SOCIAL: BANCOS DO TEMPO

Existem bancos do tempo na sua comunidade? Algo semelhante a esta experiência já ocorre na sua comunidade?

1.A.3 ENVELHECER DE FORMA POSITIVA ATRAVÉS DA PRODUTIVIDADE E APRENDIZAGEM

Procure exemplos, na sua comunidade, de produtividade económica de adultos mais velhos; e pesquise de que formas estas atividades têm alguma influência no reino social, mais amplo.

1.A.4 NECESSÁRIO, RECONHECIDO E VALORIZADO: O DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA

Refleta sobre quando e onde o conhecimento, capacidades e práticas dos homens mais velhos são necessários, reconhecidos e/ou valorizados, na sua comunidade.

1.B Sugestões

1.B.1 Pesquise o sítio eletrónico da "silver economy"

a) Analise a página: <http://www.silvereco.org/en/?s=> e construa uma argumentação a favor da produtividade e trabalho criativo nas últimas etapas da vida (enveredar por uma segunda carreira, trabalho em part-time pós-reforma, etc.). Que vantagens podem estas práticas trazer para os adultos mais velhos (em particular, para os homens) e como podem enriquecer a comunidade?

b) Acha que é necessário empoderar os líderes comunitários ou trabalhadores sociais em relação à participação e produtividade dos homens da sua comunidade? Se sim, quais seriam os primeiros passos para se poder atingir esse objetivo?

1.B.2 Veja o vídeo: Como me tornei um empreendedor aos 66

Veja o vídeo “Paul Tasner – Ted Talk” em <https://www.youtube.com/watch?v=Oqce5D2XMZ0> e discuta a importância da experiência quando consideramos uma nova carreira mais tarde na vida.

1.B.3 Gráfico de dispersão da esperança de vida e PIB por hora

Cada vez existem mais evidências a favor de um “dividendo de longevidade”. Dados internacionais de cerca de 35 países publicados pelo ILC mostram que à medida que aumenta a esperança de vida, também aumenta a produtividade por hora, por trabalhador e per capita. Mobilizar as capacidades dos trabalhadores mais velhos, expandir a força do trabalho e fomentar a solidariedade inter-geracional, significa, assim, que a subida na esperança de vida pode ser proveitosa de um ponto de vista social, mas também económico (Flynn, 2018).

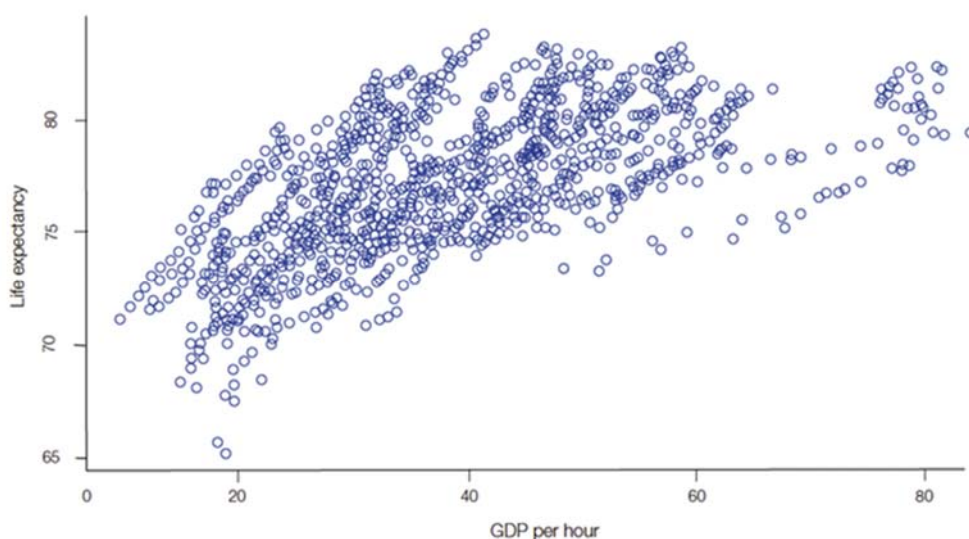


Gráfico de dispersão da esperança de vida e PIB por hora 1970–2015 (35 países) (Flynn, 2018)

- Tente identificar as vantagens económicas e sociais do aumento da esperança de vida, ao nível da sua comunidade.
- Tente identificar bem-estar subjetivo e saúde de homens ativos (produtivos) e não ativos (improdutivos), com 60 anos ou mais, na sua comunidade
- Identifica as ONGDs e outras instituições que, na sua comunidade, trabalham no sentido de preparar as transições bem-sucedidas para a reforma. Na sua opinião, que tipo de programas pré-reforma são mais necessários?

1.C Reforce as suas aprendizagens

Preencha a tabela 1.C.1 e, de seguida, compare as suas descobertas com as do projeto Old Guys (veja a tabela 1.C.2).

Tabela 1.C.1: Transições para a reforma e envelhecimento (as suas observações e descobertas)		
No.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de mudança
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 1.C.2: Transições para a reforma e envelhecimento – resultados do projeto Old Guys

No.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de mudança
1	<p>REFORMA COMO UM PONTO DE QUEBRA: Quanto maior a importância do emprego durante o período de trabalho e quanto mais tempo os idosos dedicavam ao trabalho, maiores eram os problemas que surgiam com a reforma, especialmente quando não havia atividades substitutas: um vazio, uma perda causada pela interrupção da rotina do trabalho.</p>	<p>Porque a reforma é uma fase crítica na vida para a qual os adultos mais velhos (e especialmente homens) não estão preparados, e porque não há nenhum programa formal de preparação para a reforma, programas que visam preparar idosos para a reforma e dar significado ao envelhecimento, devem ser promovidos (e desenvolvidos) nas instituições públicas, sindicatos e através de ONGs.</p>
2	<p>REFORMA FORÇADA e intimidação face aos impostos no trabalho pós-reforma</p>	<p>Em vez de reforma forçada e antecipada, as práticas para uma transição gradual para a reforma (parcial, com a possibilidade de participação ocasional (não) formal etc.) devem ser desenvolvidas e direcionadas a qualquer indivíduo com motivação e interesse em continuar no emprego ou no trabalho.</p> <p>A nível nacional, deveriam ser elaboradas leis para institucionalizar práticas de reforma gradual / parcial e para incentivar a integração económica dos mais velhos.</p> <p>As organizações que desenvolvem parcerias com idosos devem ser apoiadas financeiramente e o seu trabalho disseminado.</p>
3	<p>REFORMA COMO UM ALÍVIO OU COMO UM FARDO O próprio 'começo da reforma' significou uma mudança significativa, especialmente em termos de 'tempo que resta e é muito' e 'tempo que agora precisa ser preenchido com algo', e 'atividades alternativas' que precisam ser procuradas. A mudança foi mais traumática para aqueles que a enfrentaram sozinhos (sem o apoio de familiares e / ou amigos) e aqueles cujas redes sociais foram construídas exclusivamente em torno da sua profissão (colegas de trabalho, clientes, parceiros de negócios).</p>	<p>Uma sociedade de longevidade inclusiva poderia ser desenvolvida por meio de práticas da velha-nova carreira; envolver idosos em mentoria, formação, mediação, desenvolvimento, estratégico, motivacional, etc., papéis / grupos de trabalho / programas de instituições e empresas; substituição gradual de "carreiras de dominação masculina", "identidade de um funcionário", etc.</p> <p>Bons exemplos de encorajamento da percepção positiva de produtividade (altamente importante para os homens) e criatividade (altamente importante para as mulheres) poderiam ser feitos dentro de instituições públicas (municípios) e sindicatos, por exemplo.</p>
4	<p>EXPULSOS DO MERCADO DE TRABALHO: espera-se que os idosos interrompam as suas atividades de trabalho no preciso dia da reforma.</p>	<p>A nossa investigação mostrou que os homens tinham um amplo espectro de capacidades inexploradas e uma experiência rica. Muitas atividades / trabalho também pode ser feito por idosos; pode ser trazido para as suas casas (se o principal problema for a mobilidade). A plataforma eletrónica de intermediação de empregos e outros sites que oferecem oportunidades de emprego locais precisam ser sistematicamente introduzidos entre pessoas mais velhas e apoiadas pela comunidade.</p>
5	<p>ENFRENTAR O ENVELHECIMENTO SOZINHOS E SEM PREPARAÇÃO: enfraquecimento do capital cognitivo, social e cultural na terceira e quarta fases da vida</p>	<p>Os jovens também devem ser informados e educados sobre o processo de envelhecimento e sobre a velhice. A investigação mostrou que as atividades nas duas primeiras etapas da vida determinam decisivamente o capital cognitivo, social e cultural, em relação à terceira e quarta idades. Ao mesmo tempo, isso encorajaria a sociedade em geral (e não apenas entre os adultos mais velhos) a mudar as visões tradicionais e estereotipadas da velhice e do envelhecimento.</p>

6	<p>REFORMADOS NUMA POSIÇÃO SUBORDINADA, muitas vezes entendida como um fardo para a sociedade. Os reformados aparecem retratados como membros passivos, que precisam de apoio e cuidados.</p>	<p>Os nossos entrevistados expressaram que não queriam estar em posição subordinada ou em posição de ignorância, ou de serem ensinados (especialmente por “especialistas” mais jovens), mas queriam transferir os seus conhecimentos e experiências para outros, especialmente os mais jovens, e ansiavam por tais interações.</p> <p>As autoridades nacionais e locais devem possibilitar que os idosos transfiram seus conhecimentos, práticas e habilidades para a população em geral; reforçar a tradução e intercâmbio intergeracional em cooperação com a sociedade civil e as ONG. A pesquisa do Old guys mostrou como adultos mais velhos não são necessariamente apenas recetores, mas principalmente provedores do desenvolvimento mais amplo na comunidade através do trabalho voluntário, mútuo e de caridade (feito principalmente por mulheres).</p>
7	<p>APAGAR A HISTÓRIA DE VIDA PASSADA: O trabalho e as atividades da vida profissional dos homens foram perdidos ou cessaram; algumas indústrias, profissões, hobbies e outras atividades de lazer foram dissolvidas, adquiriram uma nova função ou terminaram completamente. Nalguns casos, foi o declínio da saúde e da aptidão física que impediram que determinadas atividades fossem realizadas. Muitos lugares públicos para reuniões e socialização, desde a época da vida profissional dos homens mais velhos, foram eliminados, privatizados ou apropriados por outras gerações.</p>	<p>As autoridades locais podem fazer uma avaliação sobre a quantidade e a qualidade dos espaços públicos. Esta avaliação deve ter em conta a qualidade do acesso e dos transportes e a sua adequação para promover diferentes usos dos espaços públicos. Após esta avaliação, as autoridades locais podem implementar soluções (de curto, médio ou longo prazo) para melhorar os espaços públicos e criar novos espaços públicos para todas as idades. É mais difícil, no entanto, encontrar soluções de curto prazo para problemas económicos que tenham impacto sobre o emprego / desemprego. Esta é uma responsabilidade primária dos governos, seja central ou local. Representantes de ONGs e outras partes interessadas na sociedade civil podem fazer o possível para montar as suas instalações em espaços comunitários, onde as pessoas podem vir, conhecer, socializar e passar tempo juntas.</p>
8	<p>FALTA DE INFORMAÇÃO SOBRE AS POSSIBILIDADES E AS ATIVIDADES EXISTENTES NA COMUNIDADE: na maioria dos contextos que observamos, não há informação organizada (através de plataformas, newsletters, ou folhetos, por exemplo) que chegue aos adultos mais velhos. A informação encontra-se fragmentada e dispersa.</p>	<p>Nalguns contextos do Old guys não faltam atividades adequadas para homens mais velhos. Noutros contextos, existem muitas atividades formais ou não formais que atraem mais mulheres do que homens. Mas é um facto que há falta de informação sobre essas oportunidades. Além disso, muitas vezes as instituições dos mesmos territórios oferecem atividades sem saber o que as outras instituições estão a fazer. As instituições da sociedade civil e as autoridades locais devem, portanto, articular melhor as oportunidades para uma vida mais ativa e trabalhar na disseminação dessas atividades.</p> <p>O canal de informação deve ser selecionado com base nas capacidades e hábitos do grupo-alvo. Seria útil ter mais coordenação, formas de informar o público, uma plataforma, etc. Ver também o programa “Idade de Ouro”, de Portugal, apresentado no Módulo 4 (4.5.A).</p>

MÓDULO 2: Corpos ausentes e vidas invisíveis

Menos homens do que mulheres na terceira e quarta idade percebem a importância da aprendizagem ao longo da vida e as vantagens da participação ativa na comunidade. As baixas taxas de participação de homens mais velhos em programas de aprendizagem organizada e outras atividades de tempo livre são evidentes a partir de vários estudos (Merriam & Kee, 2014; Schuller & Desjardins, 2007; Tett & Maclachlan, 2007). Muitos estudos ligam isto com a relativa baixa qualidade de vida dos homens (Courtenay, 2000;

Golding 2011a, 2011b; Oliffe & Han, 2014). Algumas investigações também mostram que homens mais velhos têm maior tendência para se isolar, alienar e automarginalizar, do que as suas companheiras (McGivney, 2004; Williamson, 2011; Vandervoort, 2012; Holwerda et al., 2012); que eles são mais propensos a serem submetidos à solidão (Wang et al., 2002; Paúl & Ribeiro, 2009); e que dependem cada vez mais de suas esposas e parceiras de vida, emocional e socialmente, bem como em termos de cuidados (Vandervoort, 2012; Dettinger e Clarkberg, 2002). Os homens mais velhos aparecem nos discursos contemporâneos sobre envelhecimento como corpos ausentes e vidas invisíveis. Os fenómenos de envelhecimento, género e incapacidade podem ser interpretados e compreendidos através da análise de como a velhice é incorporada (Fleming, 1999).

Diversos dados estatísticos confirmam que os homens mais velhos são menos ativos que as mulheres. A maior discrepância, a favor das mulheres, na participação nos programas comunitários de envelhecimento ativo nos países monitorizados pelo Eurostat foram na Suécia (14%), Dinamarca (9,9%), Finlândia (7,7%), Islândia (7%), Estónia (5,5%) e França (4,9%) (Eurostat, 2017). Embora os homens sejam mais ativos do que as mulheres na Croácia, Alemanha, Turquia e Suíça, a diferença é praticamente insignificante (entre 0,2 e 0,6%) (Eurostat, 2017) e deve ser refletida a partir de aspetos culturais e religiosos - mas principalmente através do capital de género. As estatísticas mostram que a discrepância na Eslovénia é de 3% a favor das mulheres (Eurostat, 2017), mas a participação masculina em vários programas organizados de envelhecimento ativo é substancialmente mais limitada: a percentagem média de homens nos Centros de Dia de Atividade em Liubliana é de 15%. Os Centros de Educação de Adultos e a Universidade da Terceira Idade são, similarmente, percebidos como organizações de mulheres administradas por mulheres. Outros parceiros no projeto Old Guys chegaram a conclusões semelhantes. As razões para a não participação dos homens nas atividades existentes são, entre outras, a feminização dos programas de aprendizagem e seu pessoal (Carragher & Golding, 2015; Owens, 2000), a perceção negativa de sua escolarização no passado (Mark & Golding, 2012; McGivney, 1999, 2004), o enfraquecimento do capital cognitivo e social, que faz parte do processo de envelhecimento e que influencia mais os homens do que as mulheres (Merriam & Kee, 2014; Schuller & Desjardins, 2007; Tett & Maclachlan, 2007).

Tendo em conta todas estas razões, é importante descobrir por que razão os homens mais velhos, em vários países, incluindo Portugal, Polónia, Estónia e Eslovénia, foram essencialmente excluídos, ou autoexcluídos, como participantes relevantes na sociedade, porque as consequências de sua marginalização podem ser dramáticas. A exclusão e inatividade dos homens mais velhos têm um impacto significativo na qualidade de vida, no capital cognitivo e mental (Golding, 2011a, 2011b), no bem-estar emocional (Williamson, 2011) e, mais importante, sobre sua saúde subjetiva (Courtenay, 2000; Giles et al., 2005; Golden, Conroy & Lawlor, 2009; Mark & Golding, 2012; Schmidt-Hertha & Rees, 2017). Inúmeros fatores sociais também influenciam fortemente a qualidade da saúde. O esforço coletivo dos parceiros no projeto Old Guys é chamar a atenção para os homens mais velhos.

2.1 A saúde mental dos homens

A saúde mental dos homens é uma questão importante, com custos diretos e indiretos significativos, fruto, por exemplo, dos problemas de depressão e do suicídio. Embora os méritos das iniciativas de promoção da saúde mental no local de trabalho e na comunidade sejam uma realidade, poucos programas são obrigatórios ou formalmente avaliados e relatados. Também são raras as análises de género, detalhando as conexões entre masculinidades e a depressão e o suicídio dos homens, como uma base para a construção de programas de promoção da saúde mental. Este artigo fornece uma visão geral de quatro questões interconectadas, (a) masculinidades e saúde masculina, (b) homens e trabalho, (c) depressão e suicídio

relacionados com o trabalho dos homens, e (d) promoção da saúde mental no contexto das masculinidades (Olliffe & Han, 2014).

2.2 Este país não é para velhos?

Académicos, bem como instituições dedicadas a cuidar de idosos, tendem a tratar pessoas mais velhas como se não tivessem género (Thompson, 1994; Silver, 2003). O desequilíbrio entre os sexos e a falta de ênfase nas identidades de género podem ter implicações importantes para o bem-estar psicológico dos homens e a forma como pensam e se veem a si mesmos. Barefoot, Mortensen, Helms, Avlund & Schroll (2001) observaram que os homens (mas não as mulheres), mostraram um aumento nos sintomas de depressão não-somática a partir dos 60 anos de idade. Barefoot e seus colegas explicaram esses resultados em termos de uma mudança de papéis sociais e que a perda de redes sociais pode ser maior para homens do que para mulheres (ver também Moss & Moss, 2007, em Gleibs et al., 2011).

2.3 Porque são os homens mais velhos tão vulneráveis?

Esta análise desafia, de alguma forma, os mitos do suicídio presentes na literatura popular, incluindo a ideia de que as perdas pessoais (e.g. viuvez) são relativamente importantes no suicídio de homens mais velhos.

Também percebemos que os factos frequentemente negligenciados na tendência para o suicídio de homens idosos descendentes de europeus, incluindo o facto de estes homens estarem menos expostos do que mulheres mais velhas a muitas das condições que se assumem potenciar o aumento do risco de suicídio em adultos mais velhos (por exemplo, depressão, doenças crónicas e incapacidades funcionais, dificuldades financeiras, viuvez e viver sozinho). Nesta lógica, o ónus das adversidades do envelhecimento, por si só, não parece explicar a propensão para o suicídio de homens idosos descendentes de europeus, quando comparados com mulheres mais velhas ou com homens pertencentes a minorias étnicas. O suicídio, para muitos homens idosos descendentes de europeus, parece ser uma resposta aos desafios e perdas comuns do envelhecimento (Canneto, 2015).

2.A Leia as boas práticas recolhidas pelo Projeto e discuta as questões que se seguem

2.A.1 O SENTIDO DA VIDA: MUDAR VALORES E COMPORTAMENTOS

Se pensar sobre as pessoas com 60 anos ou mais da sua comunidade, acha que estão satisfeitas com as suas vidas? Vê que estão a mudar os seus comportamentos após a reforma? Em que sentido? Quais as razões principais que as fazem ser infelizes, insatisfeitas?

2.A.2 CIDADANIA ATIVA: NÃO EXISTE EDUCAÇÃO FORA DA REALIDADE SOCIAL

Tente identificar iniciativas no seu país (ou município) que promovem uma cidadania ativa, a aprendizagem crítica ou o orçamento participativo.

2.A.3 CAPITAL SOCIAL

Se pensar em associações de voluntários na sua comunidade, poderia dizer que os homens mais velhos são uma parte delas sobretudo devido a motivações sociais? Ou existem outros motivos importantes a considerar?

2.A.4 REDES SOCIAIS

Como podem as pessoas da sua região estar familiarizadas umas com as outras? Como é que os adultos mais velhos se relacionam com as gerações mais novas? Pensando em algumas artes e ofícios tradicionais que existiam antes, ou que ainda existem, na sua comunidade/região, que papel desempenham nas relações entre as pessoas?

2.A.5 COMBATER O ISOLAMENTO E A SOLIDÃO

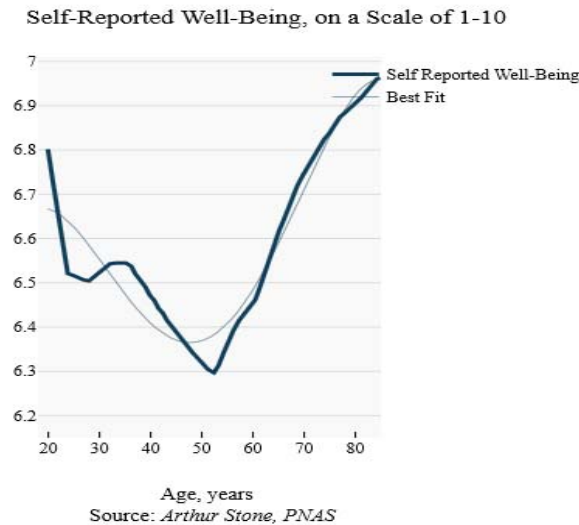
Na sua comunidade existe algum tipo de serviços e atividades exclusivamente destinados a adultos mais velhos? Se não, pensa que seriam necessários? Se sim, os utilizadores parecem-lhe satisfeitos?

2.A.6 PÉ DE DANÇA

Ligue o rádio e levante-se. Tente dançar um pouco... não é divertido? O que sente quando dança?

2.B Sugestões

2.B.1 Considerar o bem-estar psicológico auto-relatado ao longo da vida



- a) *Encontre argumentos que expliquem a discrepância entre os "corpos ausentes e as vidas invisíveis" discutidos acima, mostrando que o bem-estar psicológico está a aumentar com a idade (começando depois dos 50).*

2.B.2 Visualize o vídeo: Zdravko Kuhta

Veja o exemplo de Zdravko Kuhta, que mora no lar de idosos Hrastovec (Eslovênia), a primeira unidade de saúde segura. Zdravko está a lutar consigo mesmo e continua a ser criativo, apesar de todas as dificuldades que enfrenta na sua vida. Recebeu um prémio pela aprendizagem e promoção do conhecimento 2014 do Instituto Esloveno para Educação de Adultos (SIAE).

<http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=402&leto=2014>

- a) *Quão significativo é o assunto da saúde mental presente em seu ambiente? Quem está a promover e a discutir este assunto?*

2.B.3 Visualize o vídeo: Através da autoconfiança, pode escalar qualquer montanha

Prémio do Instituto Esloveno para a Educação de Adultos (SIAE) para a aprendizagem e promoção do conhecimento 2014

<http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=403&leto=2014>

- a) *Tente discutir a discrepância entre os dois vídeos / biografias do SIAE? Quais as diferenças que pode encontrar nas duas histórias de vida? Existem semelhanças?*

2.B.4 Pesquisa em cyclingwithoutage.com

Procure na página web <https://cyclingwithoutage.org/> e visualize os vídeos inspiradores.

- a) *Pensa que práticas semelhantes poderiam ser transferidas para o seu contexto local, no sentido da cooperação entre lares de idosos e redes de ciclistas?*

2.C Fortalecer as suas descobertas

Preencha a Tabela 2.C.1 e, em seguida, compare as suas descobertas com os resultados do projeto Old Guys Say Yes (consulte a Tabela 2.C.2).

Tabela 2.C.1: A exclusão dos homens e a inatividade na Terceira e quarta idades (resultados e observações)		
Nº.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de mudança
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 2.C.2: A exclusão dos homens e a inatividade na Terceira e quarta idades – resultados do projeto		
Nº.	Problemas identificados, obstáculos e necessidades	Recomendações/sugestões
1	<p>TORNANDO-SE NINGUÉM: solidão, (auto)isolamento e (auto)marginalização entre os adultos mais velhos (em particular homens).</p> <p>MUDANÇA DE ESTATUTO; MUDANÇA DE IDENTIDADE; NOVAS IDENTIDADES: 'Com a reforma, deixei automaticamente de ser alguém' (entrevistado da Eslovénia)</p> <p>Consequências da solidão, etc., para a saúde (risco de demência, saúde mental, etc.) e bem-estar entre adultos mais velhos</p>	<p>As partes interessadas no envelhecimento ativo, na aprendizagem ao longo da vida e na sociedade civil, em geral, terão que desenvolver a capacidade para reconhecer as causas e os processos que "afastaram" os homens mais velhos da vida pública na comunidade. Algumas oportunidades têm sido consideradas em particular: a) em programas de educação e formação já existentes e diversificados; b) em informar e consciencializar os homens mais velhos; e c) considerar atividades alternativas para homens mais velhos mais tarde na vida. A esse respeito, a ênfase também reside na importância de consciencializar os homens mais velhos da vantagem de encontrar novos ambientes sociais já no processo de aposentação (ver Gregorčič, 2017 e as transições para a reforma na Tabela 1.C.2).</p> <p>Programas sobre envelhecimento cognitivo, promoção da saúde mental, etc., devem ser desenvolvidos e organizadas discussões públicas mais amplas sobre temas aparentemente tabus, que persistem e que dizem respeito a todos os géneros nos países envolvidos no projeto.</p>
2	<p>ACCESSIBILITY to quality services, adequate public infrastructure and mobility have become a major technical (and, above all, financial) obstacle for older adults with the degradation of welfare/social state, which has a significant impact on their health and quality of life. A number of necessary services have become payable, while access to institutions and mobility in general is often inadequate.</p>	<p>The research has shown that older men highly value the independence and autonomy that defined them in their working life. Specific obstacles that prevent older adults from adequate access and mobility (pavements, bicycle lanes, benches at bus stops and along walking routes, car parks near health centres, organised public transport, vicinity of a shop, pharmacy, post office, banks, etc., in the rural environment; unpaid social spaces as an alternative to bars, churches and schools, etc.) in local environments (village, neighbourhood, gentrification of urban centres, etc.) should be identified, as well as possibilities for cheaper or free services for older adults in the context of decentralisation of services should be enabled by the national government with the cooperation of civic society and</p>

	Older men reported losing their independence and autonomy.	local authorities.
3	HEALTH ISSUES and SERVICES (indicated by all partners in the project): significant health problems (chronic diseases, reduced mobility, increased morbidity); difficulties in accessing public health services and, for some medical specialities, long waiting periods and/or half-payable services; lack of answers to tackle mental health (and other) problems. Not enough resources – human, technical, etc. – to deal with the situation and help the families of older adults with mental issues...	<p>National governments need to start long-term measures to improve the healthcare system and services, in order to provide equal access to all people (as well as older adults).</p> <p>Civil society and NGOs dealing with active ageing, lifelong learning, etc., should connect to strong networks and became a serious pressure group to regulate current inappropriate situation for older adults in their countries/regions.</p> <p>Absence of adequate or sufficient health policies and practices should be addressed by the broader public and by different stakeholders (involving questions of privatisation, quality, accessibility, equality, etc.) with the innovative possibilities for older adults: beside simple assistance and institutionalisation that should be provided by the state, non-profitable innovations towards 'opening' institutions for older adults, community co-management should be developed, practicing de-institutionalisation and community work.</p>
4	POBREZA E DIFICULDADES FINANCEIRAS além dos serviços domésticos e sociais mal administrados (abordados por todos os parceiros, mas com grandes diferenças entre áreas urbanas e rurais).	<p>No âmbito das estratégias nacionais e na elaboração de planos de ação por diferentes ministérios, as autoridades locais e nacionais devem apoiar a implementação de legislação que aborde a vulnerabilidade financeira e material das pessoas idosas e das pessoas em alto risco de pobreza.</p> <p>Recomendações interessantes podem ser encontradas em boas práticas que persistem em algumas zonas rurais (identificadas na Eslovénia e na Estónia), em comunidades unidas e que promovam a união e cooperação entre os seus habitantes (ver Gregorčič, 2017).</p>
5	Problemas na ORGANIZAÇÃO e NETWORKING	Mais e melhor cooperação é necessária entre as instituições que se preocupam com os adultos mais velhos.
	Ausência de políticas sociais adequadas ou suficientes que permitam à comunidade ser o centro de resolução de problemas dos adultos mais velhos	
6	MUDANÇA DE ESTATUTO SOCIAL: os homens perderam as suas posições anteriores em termos de sociedade e, muito frequentemente, não sabem como participar em contextos informais/não formais onde as atividades são realizadas por mulheres	Isso expressa uma forma muito desigual de observar e participar em atividades. Enquanto que atividades educacionais mais estruturadas / formais atraem principalmente mulheres, atividades informais / de jogos atraem homens. Promover uma variedade de atividades para que homens e mulheres tenham oportunidades parece, assim, crucial.
	Desconforto em espaços onde os homens são uma minoria, tais como o DCA e a Universidade para a 3ª idade em geral, é expressado a partir de várias perspetivas.	É importante que sejam abordados por várias instituições e, especialmente, através de ONGDs e organizações focadas em adultos mais velhos. Também é importante que sejam motivados por serem “ativos”, por “estarem a fazer coisas”: a cooperação (intergeracional ou qualquer outra) só pode ser desenvolvida através do "fazer" e da interação pessoal (Krajnc, 2018).
	Os homens raramente se envolvem em novas atividades sem motivação pessoal.	Uma abordagem pessoal tem demonstrado ser a mais eficaz - homens encorajados a participar ou trazidos para atividades pelas suas companheiras, parceiros ou amigos importantes.
7	Necessidade de PARTICIPAÇÃO	As comunidades locais devem desenvolver processos de envolvimento

	POLÍTICA e cidadania ativa	dos adultos mais velhos mais democráticos e participativos, de forma o potenciar o seu contributo na comunidade e aumentar o seu grau de participação.
8	<p>DEPENDÊNCIA dos parceiros de vida e o fenómeno das “mulheres de valor inestimável” (caso da Eslovénia).</p> <p>A investigação permitiu encontrar uma dependência relativamente alta dos entrevistados em relação às mulheres como companheiras e uma forte confiança emocional, social e informativa sobre elas; se necessário, podem ser os "primeiros cuidadores" e, muitas vezes, também os primeiros confidentes. Nos casos em que as mulheres eram mais jovens e ativas no emprego, os homens assumiram muitos papéis ou obrigações da mulher (tarefas domésticas, cuidar dos netos, etc.).</p>	<p>Para os homens mais velhos, as “mulheres de valor inestimável” são os pilares mais importantes na aceitação dos seus próprios processos de envelhecimento: a investigação demonstrou a importância de uma mulher/parceira neste estágio da vida dos homens mais velhos (governam a casa, gerem as finanças, cuidam dos maridos, filhos e netos, planeiam como “sobreviver” financeiramente todos os meses, planeiam a velhice e as necessárias mudanças decorrentes do avançar da idade numa casa, ajudam familiares e no cimo de tudo, oferecem suporte, afinidade e informação que resulta dos inúmeros contactos e relações sociais que têm com outras mulheres). Foi ainda demonstrado que as mulheres influenciam a forma como as atividades dos maridos se estruturam (planeiam férias, feriados, celebrações, vida do dia-a-dia, etc.). Eis porque as mulheres (ou as companheiras de vida) são provavelmente o mais importante grupo-alvo na discussão sobre as transições para a reforma, bem como no envelhecimento ativo dos homens mais velhos; são também elas quem pode encorajar os seus parceiros a participar em atividades de aprendizagem na comunidade (ver também recomendação nº 6 nesta tabela).</p>
9	<p>A EDUCAÇÃO IMPORTA: em alguns países (como foi o caso de Portugal) os homens com baixos níveis educacionais viram-se numa situação vulnerável quando envelheceram, quando comparados com homens de outros meios socioeconómicos.</p>	<p>O background em termos educativos parece ser central para a qualidade de vida na idade adulta e, mais especificamente, na velhice. Programas de aprendizagem ao longo da vida desenvolvidos por instituições educativas e programas de aprendizagem (informais) devem abordar problemas complexos não apenas com meios educacionais, mas também com atividades comunitárias e programas com maior foco na socialização, respeito mútuo e sentido de comunidade (programas e intercâmbio intergeracional, trabalho comunitário, criatividade, etc.).</p>

MÓDULO 3: Redefinir a masculinidade e o capital de género

Uma vez que a construção social das masculinidades tem atraído muita atenção na comunidade académica, são diversos os estudos que vão surgindo, argumentando que as masculinidades não são facilmente definidas (Mackenzie et al., 2017; Huppertz e Goodwin, 2013; Golding & Foley, 2017), uma vez que as práticas de género mudam sob a influência de narrativas históricas, assim como estruturas sociais, políticas e económicas (Connell & Messerschmidt, 2005; Creighton & Oliffe, 2010). Além disso, as masculinidades hegemónicas são, frequentemente, representadas por estereótipos e estruturas estabelecidas que influenciam o modo como os homens pensam e agem em relação à sua visão do que significa "ser homem" (Mackenzie et al., 2017). Assim, em relação ao Módulo 2, ao relacionar as masculinidades com a depressão e o suicídio associados à atividade profissional dos homens, destacando a importância de programas de promoção da saúde mental, alguns autores confirmam a necessidade de entender o género como plural, relacional, multidimensional e profundamente contextual (Johnson & Repta, 2012).

Esses estereótipos dos homens como sendo fortes, sem emoções, agressivos, que devem provir à família e tendo um envolvimento limitado nas tarefas domésticas, estão a mudar e muitos estudiosos argumentam que a masculinidade está a tornar-se mais "inclusiva", mais igualitária, não tradicional e ativa na incorporação e adoção de atributos, valores e práticas anteriormente tipicamente femininos (Anderson, 2009; Mackenzie, et al., 2017; Huppertz e Goodwin, 2013; Golding & Foley, 2017). Outros autores sugerem

que, embora essas mudanças sejam aparentes, elas não são extensas e pouco fizeram para alterar relações de poder de género estruturalmente enraizadas. De facto, estas mudanças podem estar a acontecer como uma forma de manter essas relações estabelecidas dentro de um cenário económico neoliberal (Bridges & Pascoe, 2014; Mackenzie et al., 2017).

Mackenzie e colaboradores (2017, 1225) concluem que “tais mudanças nas práticas hegemónicas são lentas de ocorrer, em particular para as diferentes faixas etárias, porque estão incorporadas nas estruturas sociais ao longo do tempo. É nesse contexto que o poder patriarcal influencia muitos homens (embora certamente não todos) a serem cúmplices em sustentar a masculinidade hegemónica para obter dividendos significativos - embora não devamos pensar que tal cumplicidade é sempre, ou frequentemente, uma decisão ou processo deliberado; muitas vezes faz parte de uma forma muito menos consciente de prática quotidiana (Robertson, 2007). Tal não quer dizer que os homens obtenham poder hegemónico, mas, muitas vezes, há um incentivo implícito para incorporá-lo por causa dos benefícios coletivos que ele oferece aos homens.

Ao contrário das mulheres, que participam nas mais variadas áreas da vida pública, privada e familiar, a aprendizagem dos homens acontece principalmente em espaços comunitários informais. Nomeadamente, o capital masculino dominante determina a (auto)exclusão dos homens e estes não estão dispostos a entrar em comunidades de aprendizagem (salas de aula, instituições educacionais) que são frequentemente feminizadas. Os resultados analisados no projeto *Old Guys Say Yes to Community* sugerem a necessidade de existirem mais clubes masculinos, abrigos para homens, espaços e atividades masculinas e, até mesmo, casas comunitárias seguras onde os homens podem socializar (Reynolds et al., 2015), oferecendo apoio mútuo e onde podem auto-organizar-se e redefinir o capital masculino para alcançar o empowerment dos homens mais velhos, etc. (Hanlon, 2012; Ribeiro, Paúl & Nogueira, 2007; Carragher & Golding, 2015; Huppertz e Goodwin, 2013; Jelenc Krašovec & Radovan, 2014). Em Portugal, a necessidade foi ainda mais forte, devido à baixa ou muito baixa escolaridade e aos níveis de alfabetização dos homens. Em todos os países parceiros, a necessidade deveu-se principalmente a fatores sociais, especialmente a pobreza e as baixas reformas, que não permitem uma vida decente.

3.1 Homens e rapazes: partilhando competências

O artigo foca a aprendizagem intergeracional em ambientes comunitários informais entre homens mais velhos e rapazes. Examina e desafia definições restritas da noção do que se entende por aprendizagem “mais antiga” e “intergeracional”. Destaca a importância da capacidade dos homens mais velhos de serem contemporâneos na sua visão de mundo, ao mesmo tempo em que revestem de um profundo conhecimento e sabedoria desenvolvidos a partir das suas experiências de vida e, também, das suas tradições formativas de aprendizagem cultural, nacional e indígena. O artigo fornece um relato de histórias intergeracionais em que os homens se juntam informalmente, partilham capacidades e desenvolvem relacionamentos significativos com jovens desprendidos da comunidade (Golding & Foley, 2017).

3.2 Experiências de “capital de género” de homens

“A abordagem dinâmica de Bourdieu para a estratificação social fornece um ponto de partida alternativo para a análise da segregação ocupacional. O capital de género pode ser um conceito extremamente útil para explorar o movimento de homens e mulheres através de espaços sociais ocupacionais e, assim, lançar alguma luz sobre a continuidade e a reprodução da segregação ocupacional” (Huppertz e Goodwin, 2013, 294).

3.3 O envolvimento dos homens num programa comunitário focado nos homens

A masculinidade refere-se a estereótipos e estruturas estabelecidas que influenciam a forma como os homens pensam e agem em relação à sua visão do que “ser homem” significa (Connell & Messerschmidt, 2005). Diferentes concepções de masculinidade vão desde visões hegemónicas tradicionais, que sugerem que os homens devem ser fortes, independentes e agressivos; a visões mais fluidas e complexas, que sugerem maior flexibilidade no que significa ser um homem. Em contraste com modelos que compreendem o género e a masculinidade como consistindo em conjuntos de características ou traços que os homens possuem em maior ou menor grau, este trabalho situa-se dentro de um quadro de relações de género que entende as masculinidades como conjuntos relativamente duradouros de práticas masculinas normativas, mas simultaneamente como práticas que estão abertas e atualmente a passar por mudanças normativas. O objetivo deste estudo é, portanto, entender tais masculinidades à medida que elas ocorrem entre os participantes masculinos de um programa comunitário centrado nos homens, que experimentou um enorme crescimento internacional nas últimas décadas (Golding, 2015). Embora a pesquisa sobre clubes de homens esteja a ser alvo de crescimento semelhante ao do próprio movimento, pouca atenção tem sido dada à influência das masculinidades na literatura (Mackenzie et al., 2017).

3.A Leia boas práticas recolhidas pelo projeto Old guys e discuta as seguintes perguntas

3.A.1 ESPAÇOS SEGUROS E INTERESSES COMPARTILHADOS

Pode pensar em alguns interesses comuns que os homens da sua comunidade podem partilhar?

3.A.2 DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE E IMAGINAÇÃO

As crianças são frequentemente vistas como seres criativos com muita imaginação, mas, quando crescemos, muitas vezes esquecemo-nos de estimular a imaginação e a criatividade. Como incentivaria o pensamento criativo entre os adultos mais velhos? Tem algum projeto de arte a acontecer na sua comunidade que promova a criatividade e imaginação entre os adultos mais velhos?

A criatividade é tida, na literatura, como uma característica/qualidade feminina, considerando-se que os homens dão mais importância à produtividade (e, às vezes, à autonomia e à independência). Pense nas possibilidades que existem na sua comunidade para os homens mais velhos desenvolverem a criatividade. Qual seria a reação da comunidade?

3.A.3 IMPORTÂNCIA DA TRADIÇÃO NAS COMUNIDADES RURAIS

Pode indicar algumas tradições importantes da sua comunidade que as pessoas mais velhas possam estar interessadas em manter? A tradição e a criatividade/inação são compatíveis? Pode dar-nos alguns exemplos?

3.A.4 IMPORTÂNCIA DA TRADIÇÃO NAS COMUNIDADES RURAIS

Pode indicar algumas tradições importantes da sua comunidade que as pessoas mais velhas possam estar interessadas em manter? A tradição e a criatividade/inação são compatíveis? Pode dar-nos alguns exemplos?

3.B Sugestões

3.B.1 Transforming lives across Ireland

Ver vídeo sobre Men's Sheds: <http://menssheds.ie/2017/06/20/mens-sheds-transforming-lives-across-ireland/>

3.B.2 Where men work at play

Ver Whyalla Men's Shed: <https://vimeo.com/92579808>

Procure diferentes exemplos de Men's Shed na Internet e:

- Identifique os tipos de aprendizagem presentes nos espaços exclusivamente masculinos..
- Tente definir men's shed a partir da perspectiva da aprendizagem comunitária (masculina).
- Tente distinguir processos de aprendizagem intencional e não intencionais que ocorrem nos men's shed e identifique os benefícios do processo de aprendizagem para os participantes..

3.C Reforce as suas descobertas

Preencha a tabela 3.C.1. e compare os seus dados com os dados do projeto Old Guys Say Yes to Community (ver Tabela 3.C.2).

Tabela 3.C.1: Masculinidade e capital de género (dados e observações)		
No.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de mudança
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 3.C.2: Masculinidade e capital de género – resultados do projeto Old Guys		
No.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de mudanças
1	Os adultos mais velhos são percebidos como não tendo género.	No que diz respeito aos adultos mais velhos, o género deve ser reconhecido como plural, relacional, multidimensional e contextual (ver Johnson & Repta, 2012). A sensibilidade em relação ao capital de género deve ser desenvolvida nas organizações que trabalham com os adultos mais velhos.
2	Os adultos mais velhos são vistos como um grupo HOMOGÉNEO.	Uma vez que os entrevistados socializam sobretudo com pessoas da mesma geração (adultos mais velhos com adultos mais velhos), sujeitos também a todos os aspetos negativos do processo de envelhecimento, tiveram dificuldade em estabelecer redes de apoio e suporte inter-geracionais mais alargadas. Um maior sensibilidade e compreensão da heterogeneidade dos adultos mais velhos deve ser desenvolvida nas organizações que trabalham com adultos mais velhos: heterogeneidade de necessidades, possibilidades, capacidades, interesses, estilos de vida, motivações, forma como é vivenciado e se lida com o envelhecimento, questões de saúde (relacionadas com o género), etc.
3	MASCULINIDADE HEGEMÓNICA VS. MASCULINIDADES EM POSIÇÕES SUBORDINADAS. As masculinidades hegemónicas são frequentemente representadas por estereótipos e estruturas que influenciam a representação que os homens têm do que significa “ser homem”, assim como o seu pensamento sobre esta realidade e o seu comportamento (Mackenzie et al.,	As masculinidades que não correspondem ao estereótipo hegemónico envolvem grupos como homens da classe trabalhadora, negros, portadores de deficiência e homossexuais (...). Para muitos homens, especialmente para aqueles que estão desempregados ou são mais velhos, esta medida hegemónica pode contribuir para a sua marginalização e ter uma influência negativa na sua saúde física e mental (Foley, 2018, 30-31). Assim sendo, as masculinidades hegemónicas devem ser alvo de atenção na discussão pública, em processos de educação e de aprendizagem, em programas de promoção da saúde ou outros programas comunitários – com a consciência de que esta é uma questão que diz respeito a todas as

	2017).	gerações e a homens e mulheres.
4	As atividades realizadas pelos homens mais velhos não têm lugar em contextos intergeracionais, mas sim em COMUNIDADES SEGREGADAS (POR IDADE).	Foram feitas sugestões com a finalidade de superar as distinções geracionais. Foi salientado que as pessoas pertencentes à geração que se encontra em idade ativa não participam na sociedade por estarem demasiado ocupadas com o seu trabalho, esta é a geração com quem os entrevistados têm menos contacto, e é composta por pais jovens, famílias que também precisam de apoio e, por esse motivo, a cooperação intergeracional deveria ser fomentada. Criação de espaços comuns onde as diferentes gerações se pudessem encontrar e interagir – as instituições culturais poderão funcionar como espaços de encontro e trocas intergeracionais se estiverem abertas à comunidade.
5	Foram referidos: a desadequação das atividades existentes (atividades, espaços e temas mais relacionados com o universo feminino); uma necessidade clara da existência de espaços para homens, onde os homens pudessem estar juntos e realizassem atividades tipicamente masculinas.	As instituições que organizam atividades para os adultos mais velhos devem ter consciência de que os motivos que levam os homens e as mulheres a participarem nessas atividades são diferentes (e devem compreender as diferentes motivações) Devem existir atividades que interessem tanto a homens como a mulheres, e deve-se encorajar a criação de espaços sociais que sejam frequentados por homens e mulheres. O importante não é organizar atividades só para homens, mas sim proporcionar diferentes oportunidades de aprendizagem, de modo a que os homens e as mulheres possam optar por aquelas de que gostam mais. Se os homens mais velhos sugerem a realização de uma atividade para homens, isso deve ser reconhecido, valorizado e apoiado. Deve-se reconhecer a necessidade da existência de espaços e atividades para homens, onde estes possam socializar, bem como o seu papel na capacitação dos homens mais velhos. A avaliação das oportunidades de educação e de aprendizagem disponíveis para os adultos mais velhos deve ser realizada pelos municípios. Nesta avaliação deve-se ter em conta o potencial de todas as instituições, de forma a utilizar melhor os recursos existentes. Só depois de uma avaliação global dos recursos e ofertas educativas existentes é que devem ser criadas novas instituições e/ou atividades, tendo-se sempre em conta as necessidades dos mais velhos.
6	FRAGMENTAÇÃO das instituições que trabalham com os adultos mais velhos	As instituições que têm como público alvo os adultos mais velhos devem estabelecer parcerias entre si, que deverão envolver serviços de saúde e de assistência. Uma melhor organização irá beneficiar os adultos mais velhos.
7	Homens mais velhos como OBSERVADORES PASSIVOS, não como participantes ativos na comunidade. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA / CIDADANIA ATIVA	As instituições que organizam atividades para os adultos mais velhos devem estimular a sua participação nos órgãos de gestão. O orçamento participativo, no caso da Eslovénia (Maribor, Ajdovščina), constituiu uma importante prática política para os homens mais velhos. Em Malta foram encontrados resultados semelhantes.
8	Problemas/obstáculos já identificados	Ver argumentos nº. 7, 8 e 9 na Tabela 2.C.2

MÓDULO 4: Aprendizagem Comunitária, ação e espaços

“A educação comunitária demonstra-nos a importância da aprendizagem informal. A maioria das vezes, encontramos-nos perante populações desfavorecidas com um baixo nível de organização e uma baixa competência associativa. Nestas condições, a promoção da participação exige um processo simultâneo e contínuo de aprendizagem informal. Mesmo que os investigadores prefiram frequentemente centrar-se na aprendizagem formal ou não formal, um conjunto importante de detalhes podem ser encontrados na dimensão informal, enquanto as pessoas participam na ação comunitária. Nesses processos, as pessoas aprendem (Fragoso, 2014) a organizar-se, a dividir tarefas, a procurar a informação de que necessitam, a encontrar instituições e atores sociais que podem financiar as suas ações, e desenvolvem a capacidade de tomar decisões. As pessoas podem aprender a discutir as suas opções e a assumir a responsabilidade pelas escolhas que fizeram. Em suma, os espaços de aprendizagem informal são cruciais para o aumento do nível de organização da comunidade, para estimular a participação, e para permitir aos adultos escolherem, de uma forma autónoma, os caminhos considerados importantes para o futuro da comunidade ou aquelas atividades que podem ter um efeito positivo nas suas vidas” (Fragoso et al., 2014, p. 30).

“Golding (2011a) demonstrou que a aprendizagem informal traz vantagens específicas para os homens mais velhos, que não se restringem a dimensões concretas como a saúde ou a contribuição dos homens para a comunidade. Os homens parecem aprender de forma diferente, por comparação com as mulheres; esta diferente forma de aprender que, segundo Golding, é social, local, e situada, deve ser tida em conta se pretendemos diminuir os níveis de exclusão da população masculina, num momento em que este é um problema que se está a começar a sentir em diferentes países do mundo (ver Golding, Mark e Foley, 2014)” (in Fragoso et al., 2014, 30).

4.1 Envolvimento em programas comunitários para homens

“Os programas comunitários para homens que têm características semelhantes aos Men’s Sheds podem contribuir para que estes se mantenham ligados às atividades e aos papéis que desenvolveram ao longo do seu percurso de vida. Podem ainda contribuir para promover as conexões e o envolvimento social, promovendo, desta forma, o envelhecimento saudável e ativo dos homens mais velhos (Reynolds, Mackenzie, Medved, & Roger, 2015, 548).

4.2 A Influência da participação cívica na saúde e no bem-estar dos homens

Na Noruega considera-se cada vez mais importante o envolvimento dos adultos na comunidade, especialmente os homens mais velhos. A criação de oportunidades para a participação cívica na velhice pode ter um grande impacto na vida social e na saúde dos indivíduos. Neste estudo é analisada uma dimensão importante para a promoção da saúde e da equidade na saúde: através de políticas que facilitam e estimulam – sem dirigir – a participação da comunidade em grupos de voluntariado. Este tipo de políticas assume uma particular importância se tiver como público alvo aqueles que enfrentam maiores desigualdades sociais (Goth & Småland, 2014).

4.3 A aprendizagem dos homens mais velhos através da participação em organizações políticas e religiosas

Este estudo revelou a diversidade das aprendizagens informais realizadas por, para e com os homens mais velhos. Em condições propícias à aprendizagem informal, os homens mais velhos tendem a afastar-se dos currículos elaborados por peritos, de profissionalismo, credencialismo, e avaliação, expressando-se de uma forma mais livre, por vezes envolvendo-se na aprendizagem autodirigida (projetos de aprendizagem), ou, outras vezes, como parte de instituições sociais de que são membros ou em aprendizagem relacionada com

movimentos sociais. Com base em dois estudos de caso, este estudo permitiu compreender como é que a aprendizagem nos homens mais velhos pode ocorrer em contextos que normalmente não são considerados contextos educativos, aprendizagem essa que se traduz em benefícios para os homens mais velhos e para a sociedade em geral (Formosa, Galea & Bonello, 2014).

4.A. Leia as boas práticas recolhidas no âmbito do projeto Old guys e discuta as seguintes questões

4.A.1 TRADIÇÕES FAMILIARES

Existem algumas atividades na sua comunidade em participem diferentes membros da mesma família?

4.A.2 RECIPROCIDADE NOS INTERESSES PESSOAIS E COMUNITÁRIOS

O que é que a sua comunidade poderia fazer para conhecer melhor os interesses dos homens mais velhos, de formar a promover a inclusão desses homens na comunidade?

4.A.3 QUANDO UMA “HISTÓRIA DE VIDA ÚNICA” ESTÁ ENCAIXADA NA “PAISAGEM SOCIAL”

Identifique trabalhos autobiográficos que descrevam histórias de famílias e a história da sua comunidade. Veja se existe a possibilidade de serem organizados na sua organização/comunidades workshops que tenham como tema a escrita autobiográfica e criativa ou prepare uma exposição (acerca da história de famílias, artesanato local, etc.). Tenha em conta quais seriam os assuntos que despertariam o interesse dos homens mais velhos.

4.A.4 LOCAIS FREQUENTADOS PELOS MAIS VELHOS

Identifique os espaços na sua comunidade frequentados pelas pessoas mais velhas e descubra as especificidades desses espaços.

4.A.5 INFORMAÇÃO RECOLHIDA

A sua comunidade tem um local/programa/instituição onde se possa encontrar informação acerca dos serviços e das atividades para as pessoas mais velhas?

4.B Sugestões

4.B.1 Trabalho voluntário e bem-estar

A existência de uma relação positiva entre voluntariado e bem-estar tem sido documentada nas últimas décadas. No que diz respeito aos adultos mais velhos, a prática de voluntariado contribui para o seu bem-estar devido: a sentirem-se mais úteis, uma vez que estão que ajudar outras pessoas, a um aumento nos níveis de autoestima; e ao aumento da rede social. Funciona ainda como um fator protetor em relação à perda de papéis e ao isolamento social.

a) Analise o trabalho voluntário na sua organização:

- *Quem realiza trabalho voluntário na sua organização?*
- *Envolve adultos mais velhos?*
- *Os adultos mais velhos podem participar como voluntários na sua organização? Que tipo de trabalho é que podem realizar?*
- *Existem alguns obstáculos, na sua organização, ao envolvimento dos adultos mais velhos como voluntários?*
- *A realização de voluntariado pode afetar positivamente o bem-estar das pessoas mais velhas. Tendo em conta o que se passa na sua organização consegue identificar alguns dos benefícios?*

b) O trabalho voluntário pode ser organizado de uma forma mais eficiente. Sugira estratégias que possam ser utilizadas para organizar o trabalho voluntário, a nível local, quer por instituições que necessitam de voluntários, quer por parte daqueles que desejam dedicar algum do seu tempo a realizar este tipo de trabalho.

4.B.2 Aprendizagem inter-geracional

Veja o vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=rF88M0nfnD4> e identifique as vantagens decorrentes das trocas inter-geracionais entre os rapazes e os homens mais velhos.

4.B.3 Capacidades cognitivas e envelhecimento

Veja o vídeo <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/coqgnition-lesson/v/aging-and-coqgnitive>

4.C Reforce as suas aprendizagens

Preencha a tabela 4.C.1. e compare os seus dados com os dados do projeto Old Guys Say Yes to Community (ver Tabela 4.C.2)

Tabela 4.C.1: Aprendizagem comunitária, ação e espaço (as suas observações)		
No.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de melhoria
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 4.C.2: Aprendizagem comunitária, ação e espaço – resultados do projeto Old Guys		
No.	Problemas/obstáculos/necessidades	Recomendações/sugestões de melhoria
1	Os adultos mais velhos são representados frequentemente no discurso público como um fardo Raramente são representados como ‘AGENTES DE PROGRESSO’ e respeitados pela sua importante contribuição para a comunidade.	A inestimável contribuição dos adultos mais velhos enquanto ‘agentes de progresso’ para a comunidade deve ser reconhecida e recompensada nas comunidades locais (através de prémios, incentivos financeiros para as instituições, convites para participar em eventos comemorativos dos feriados locais e nacionais ou para participar noutros eventos culturais e sociais). Os adultos mais velhos contribuem através da participação na gestão de: associações para adultos mais velhos, instituições de apoio social, universidades da 3ª idade, outras ONGs, organizações académicas e de voluntariado que não se destinam somente aos adultos mais velhos, projetos de ajuda, assistência mútua (em que a terceira geração fornece ajuda e apoio à 4ª geração – salientando-se aqui, de forma particular, o trabalho desempenhado pelas mulheres). Encontre oportunidades para reconhecer a contribuição dos homens mais velhos para a comunidade – por exemplo, através dos centros de dia, crie a tradição de assinalar os edifícios, estruturas ou espaços onde as pessoas construíram ou criaram algo. Encontre oportunidades para recolher as histórias de vida dos homens mais velhos que pertencem à sua comunidade.
2	Falta de atividades e programas comunitários dirigidos aos homens	Os programas comunitários destinados aos homens podem contribuir para ajudá-los a manter-se ligados às atividades e aos papéis que desempenharam ao longo do seu percurso de vida. Os benefícios em termos de identidades, bem-estar e saúde mental são evidentes.

		<p>O movimento dos Men's Shed movement é um programa comunitário para homens reconhecido e cujo sucesso deve ser divulgado junto dos homens mais velhos; esse tipo de práticas poderia ser introduzida na comunidade e apoiadas financeiramente, em colaboração com os municípios.</p> <p>De uma forma mais geral, as comunidades locais deveriam desenvolver processos de envolvimento dos homens mais velhos que fossem mais democráticos e participativos, de forma a que estes pudessem contribuir para a comunidade. Por exemplo, poderiam participar em atividades comunitários como atividades de limpeza que sejam realizadas por pessoas de diferentes gerações, na comunidade, e não em espaços segregados.</p>
3	<p>ATIVIDADES E ESTILO DE VIDA nas duas primeiras fases da vida determinam as atividades e o estilo de vida na terceira e quarta fases da vida.</p>	<p>Os entrevistados eslovenos que tinham sido ativos na infância (tendo sido educados e encorajados pelos seus pais nesse sentido) tinham, na atualidade, uma vida ativa. Estes participantes também tinham histórias de vida mais ricas, envolviam-se mais e avaliavam as suas vidas positivamente, sentindo-se preenchidos. Estes homens normalmente permanecem ativos durante toda a sua vida, só parando em caso de doença.</p> <p>O capital social e cultural adquirido nas duas primeiras fases da vida parece ser central para a qualidade de vida na idade adulta e, mais especificamente, na velhice – assim como a educação (ver recomendação n.º 9, Tabela 2.C.2). Nos programas de aprendizagem ao longo da vida, em instituições educativas, e nos programas de aprendizagem informal estas questões devem ser abordadas. Devem ser realizadas atividades e programas comunitários que salientam a importância do capital social e cultural adquirido nas duas primeiras fases da vida para o envelhecimento ativo e para a longevidade.</p>
4	<p>Falta de informação acerca de como participar e onde é necessária a participação dos adultos mais velhos, etc., melhor organização das atividades para os adultos mais velhos.</p>	<p>Garantir uma melhor integração e coordenação, entre os diferentes serviços e atividades dirigidos aos adultos mais velhos (UTIs, centros intergeracionais, lares para idosos), e facilitar a acessibilidade dos adultos mais velhos a estes serviços, através de uma melhor integração e coordenação entre os diferentes serviços, assim como da sua melhoria. As autoridades locais devem assegurar-se de que possuem instalações adequadas (a maioria das organizações incluídas na investigação não possuíam instalações adequadas) e contribuir financeiramente para a sua manutenção e desenvolvimento.</p> <p>Assegurar que a informação chega ao grupo alvo. Para tal a informação deve circular através de canais apropriados (para adultos mais velhos com baixo capital social, a comunicação direta e individual é preferível, pelo menos numa primeira fase, embora também possam ser utilizados outros canais de comunicação). Ver também recomendação n.º 8 na Tabela 1.C.2 e a recomendação n.º 6 na Tabela 3.C.2.</p>
4	<p>Os espaços para os adultos mais velhos não estão claramente identificados, muitas vezes são invisíveis e, em certa medida, ocultos para os membros da comunidade.</p>	<p>Torne visíveis as organizações e os espaços destinados aos adultos mais velhos.</p>
5	<p>A contribuição para a comunidade é negligenciada.</p> <p>Desejo de transmitir conhecimentos,</p>	<p>Elaboração de estratégias que promovam a transferência de conhecimento, práticas e competências para a geração mais nova que (ainda) não os possui. Consciencializar para a importância do trabalho comunitário e da solidariedade, assim como para o contributo dos</p>

	competências, histórias de vida, etc.	adultos mais velhos, durante a sua vida ativa, para o bem-estar social e da comunidade.
6	Envolver os homens mais velhos.	Organize visitas/saídas que sejam interessantes para os homens. Uma forma possível de envolver os homens mais velhos é atribuir-lhes a realização de pequenas tarefas. Por exemplo, na parte oriental da Estónia, são poucas as mulheres mais velhas que têm carta de condução, por comparação com os homens, que podem transportá-las ou dar uma boleia quando necessário.

Conclusão

O principal objetivo deste Toolkit, que se destina àqueles que trabalham com homens mais velhos na comunidade, é a apresentação de estratégias de promoção da participação dos homens com mais de 60 anos e, mais especificamente, de como encorajar a socialização, a aprendizagem informal e a participação em organizações na terceira e na quarta idades. Assim sendo, todos os materiais preparados pelos diferentes parceiros incluem sugestões de atividades que podem ser desenvolvidas com os homens mais velhos, assim como para o estabelecimento de parcerias e relações entre as diferentes instituições/organizações. Para além disso, procura: sensibilizar a opinião pública para o isolamento social dos homens com mais de 60 anos; capacitar as instituições nacionais e locais para lidar com a (auto)marginalização e os problemas de saúde dos homens mais velhos, através da inovação social e da introdução de abordagens alternativas de aprendizagem comunitária; divulgar os resultados da investigação através de diferentes programas educativos (tais como este Toolkit; Blended learning e um OER-based portal).

Concluindo, é importante salientar que os participantes, em todos países que fazem parte do projeto, tiveram alguma dificuldade em recomendar atividades só para homens ou em identificar obstáculos à participação característicos dos homens. Os representantes das ONGs e da sociedade civil (que participaram nos grupos focais) e aqueles que tinham já concebido atividades para os homens mais velhos (resultados da análise de 40 exemplos de boas práticas) tinham uma visão semelhante, dizendo que as mulheres também tinham problemas parecidos e/ou específicos, e que por vezes até eram mais marginalizadas (por exemplo, no que diz respeito a situações de pobreza ou a problemas financeiros). Todas as instituições e/ou organizações preocupadas com o envelhecimento ativo devem compreender os motivos e os processos que conduzem ao isolamento social dos homens mais velhos e reconhecer se os homens mais velhos estão numa posição subordinada e perceber porque é que isso acontece. Para além de uma maior tomada de consciência da importância e das vantagens decorrentes da participação dos homens mais velhos na comunidade, os investigadores, os políticos, a sociedade civil e os próprios homens mais velhos devem abordar a necessidade de uma redefinição do capital masculino (assim como do capital de género) na terceira e quarta fases da vida, para benefício dos indivíduos, dos homens mais velhos e das comunidades.

Referências

- Anderson, E. (2009). *Inclusive masculinity: The changing nature of masculinities*. New York, NY: Routledge.
- Boveda, I., and Metz, A. J. (2016). Predicting end-of-career transition for baby boomers nearing retirement age. *Career Development Quarterly*, 64(2), 153-168.
- Bridges, T., and Pascoe, C. J. (2014). Hybrid masculinities: New directions in the sociology of men and masculinities. *Sociology Compass*, 8, 246-258.
- Canneto, S. (2015). Suicide: Why are older men so vulnerable? *Men and Masculinities*, 1-22.
- Carragher, L. and Golding, B. (2015). Older men as learners: Irish men's sheds as an intervention, *Adult Education Quarterly*, 65(2), 152-168.

- Cocquyt, C., Diep, N. A., Zhu, C., De Greef, M., and Vanwing, T. (2017). Examining social inclusion and social capital among adult learners in blended and online learning environments, *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 8 (1), 77-101.
- Connell, R. W., and Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity rethinking the concept. *Gender & Society*, 19, 829-859.
- Courtenay, W. H. (2000). Construction of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science and Medicine*, 50, 1385-1401.
- Creighton, G., and Oliffe, J. L. (2010). Theorising masculinities and men's health: A brief history with a view to practice. *Health Sociology Review*, 19, 409-418.
- Dettinger, E., and Clarkberg, M. (2002). Informal caregiving and retirement timing among men and women: Gender and caregiving relationships in late midlife. *Journal of Family Issues*, 23(7), 857-879.
- Eurostat (2017). Adult participation in learning by gender (%), available at: <http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&lang>
- Eurostat (2018). Data available at: <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>
- Fleming, A. A. (1999). Older men in contemporary discourses on ageing: absent bodies and invisible lives, *Nursing Inquiry* 6 (1):3-8.
- Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). *Final project report: Executive summary*. London. England: Government Office for Science.
- Formosa, M., Galea R. C., and Bonello, R.F (2014). Older men learning through religious and political affiliation: case studies from Malta. *Andragoška spoznanja*, 20(3), 57–69.
- Filipovič Hrast, M., V. Hlebec, and M. Kavčič (2012). The Social Exclusion of the Elderly: A Mixed-Methods Study in Slovenia. *Czech Sociological Review*, 48(6): 1051–1074.
- Filipp, S. H., and Olbrich, E. (1986). Human development across the life span: Overview and highlights of the psychological perspective. In A. B. Sorensen, F. E. Weinert, & L. R. Sherrod (Eds.), *Human development and the life course: Multi-disciplinary perspective* (pp. 343-375). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Flynn, M. (2018). The longevity dividend: how ageing populations could boost economic productivity, Available at <https://theconversation.com/the-longevity-dividend-how-ageing-populations-could-boost-economic-productivity-102056>
- Fragoso, A. Ricardo, R., Tavares, N. and Coelho, A. (2014). Shoulder to shoulder? Masculinities and informal learning in later life. *Andragoška spoznanja*, 20(3), 27-39.
- Gregorčič, M., Jelenc Krašovec, S., Radovan, M., and Močilnikar, Š. (2018). Recommendation letters for local community authorities in Slovenia. Available at: <http://oldguys.splet.arnes.si/research/recommendation-letters/>
- Giles, L. C., Glonek, G. F. V., Luszcz, M. A., and Andrews, G. R. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian Longitudinal Study of Aging. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(7), 574-579.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity*. The Sociology Press. Mill Valley, California.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis: Emergence vs Forcing*. The Sociology Press, Mill Valley, California.
- Gleibs, I. H., Haslam, C., Jones, J. M., Haslam, S. A., McNeill, J. and Connolly, H. (2011). No country for old men?: the role of a 'Gentlemen's Club' in promoting social engagement and psychological well-being in residential care. *Aging & mental health*, 15 (4). pp. 456-466.
- Golden, J., Conroy, R. M., and Lawlor, B. A. (2009). Social support network structure in older people: underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Psychology, Health & Medicine*, 14(3), 280-9.

- Golding, B. (2011a). Older men's wellbeing through community participation in Australia, *International Journal of Men's Health*, 10(1), 26-44.
- Golding, B. (2011b). Taking charge at any age: Learning and wellbeing by older men through community organisations in Australia. *Adult Learner 2011: The Irish Journal of Adult and Community Education*, 26-40.
- Golding, B., Mark, R., and Foley, A. (2014). Men's turn to learn? Discussion and conclusion. In B. Golding, R. Mark and A. Foley (Eds.), *Men Learning Through Life* (pp. 244-259). Leicester: NIACE.
- Golding, B. (ed.) (2015). *The men's shed movement: The company of men*. Champaign, Illinois: Common Ground Publishing LLC.
- Golding, B., and Foley, A. (2017). Men and Boys: Sharing the Skills Across Generations, *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(1), 52-63.
- Goth, U. S., and Småland, E. (2014). The role of civic engagement for men's health and well-being in Norway – A contribute to Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 6375-6387.
- Gottlieb B. H., and Gillespie A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging*, 27(4), 399-406.
- Gregorčič, M. (2017). Participacija starejših odraslih v praksah skupnosti in v skupnosti prakse, *Andragoška spoznanja*, 23(3), 35-53.
- Gregorčič, M., Jelenc Krašovec, S., Radovan, M., and Močilnikar, Š. (2018). Recommendation letters for local community authorities in Slovenia. Available at: <http://oldguys.splet.arnes.si/research/recommendation-letters/>
- Hanlon, N. (2012). *Masculinities, care and equality: Identity and nurture in men's lives*. Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. and Layton, B. (2010): Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, *PLoS Medicine*, 1-20.
- Holwerda T. J., Beekman A. T. F., Deeg D. J. H., Stek M. L., van Tilburg T. G., Visser P. J., Schmand B., Jonker C., and Schoevers R. A. (2012). Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: Only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL) *Psychol. Med*, 42, 843–853.
- Huppatz, K., and Goodwin, S. (2013). Masculinised jobs, feminised jobs and men's 'gender capital' experiences: Understanding occupational segregation in Australia. *Journal of Sociology*, 49(2/3), 291–308.
- Jelenc Krašovec, S., and Radovan, M. (ed.) (2014). *Older men learning in the community: European snapshots*. Ljubljana, Slovenia: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Jelenc Krašovec, S. and Gregorčič, M. (2017). Intergenerational exchange of knowledge, skills, values and practices between self-organized active citizens in Maribor, Slovenia. *Australian journal of adult learning*, 57(3), 401–420.
- Johnson, J. L., and Repta, R. (2012). Sex and gender: Beyond the binaries. In J. L. Oliffe & L. Greaves (Eds.), *Designing and conducting gender, sex and health research* (pp. 17-37). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Krajnc, A. (2016). *Starejši se učimo. Izobraževanje starejših v teoriji in praksi*. Ljubljana: SUTŽO, združevanje za izobraževanje in družbeno vključenost.
- Lave, J., and Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lemon, B. W., Bengston, V. L., and Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-23.

- Longino, C. F., and Kart, C. S. (1982). Explicating activity theory: a formal replication. *Journal of Gerontology*, 37, 6, 713-722.
- Lum, T. Y., and Lightfoot, E. (2005). The effects of volunteering on the physical and mental health of older people. *Research on Aging*, 27(1), 31-55.
- Mackenzie, C. S., Roger, K., Robertson, S., Oliffe, J. L., Nurmi, M. A., Urquhart, J. (2017). Counter and Complicit Masculine Discourse Among Men's Shed Members, *American Journal of Men's Health*, 11(4) 1224–1236.
- Malec-Rawiński, M and Bartosz, b. (2017). An educational model for work with seniors– experiences of teachers working at the University of the Third Age. In M. Olejarz (ed.), *Dyskursy Młodych Andragogów* (Adult Education Discourses, 18), 219-232.
- Malec-Rawiński, M. (2017). Ageing and learning experiences: The perspective of a Polish senior immigrant in Sweden, *Australian Journal of Adult Learning (AJAL)*, 57(3), 421-439.
- Mann, N. R. (2006). Crises of identity and masculinity amongst third age prisoners', *Essex Graduate Journal of Sociology*, 6, 16-27.
- Mark, R., and Golding, B. (2012). Fostering social policies for engagement of older men in learning and improvement of their health and wellbeing. *International Journal of Education and Ageing*, 2(3), 221-236.
- McGivney, V. (1999). *Excluded men: Men who are missing from education and training*. Leicester, England: National Institute of Adult Continuing Education.
- McGivney, V. (2004). *Men earn, women learn: Bridging the gender divide in education and training*. Leicester, England: National Institute of Adult Continuing Education.
- Merriam, S. B., and Kee, Y. (2014). Promoting community wellbeing: The case of lifelong learning for older adults. *Adult Education Quarterly*, 64(2), 128-144.
- Moen, P., Dempster-McClain, D., Williams, R. (1992). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*, 97, 1612-1638.
- Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Musick, M. A., Herzog, A. R., and House, J. S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: Findings from a national sample. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, S173-S180.
- O'Connor, M. (2007). *Sé Sí gender in Irish education*. Dublin, Ireland: Department of Education and Science.
- Oliffe J. L., and Han, C. S. E. (2014). Beyond workers' compensations: Men's mental health in and out of work. *American Journal of Mental Health*, 8(1), 45-53.
- Ojala, H., Pietila, I., and Nikander, P. (2016). Immune to ageism? Men's perceptions of age-based discrimination in everyday contexts. *Journal of Aging Studies*, 39, 44-53.
- Owens, T. (2000). *Men on the move: A study of barriers to male participation in education and training initiatives*. Dublin, Ireland: AONTAS.
- Paúl, C., and Ribeiro, O. (2009). Predicting loneliness in old people living in the community, *Reviews in Clinical Gerontology*, 19, 1–8.
- Peak, T. and Gast A. J. (2014). Aging men's health-related behaviors. *SAGE Open*, 1-10.
- Reynolds, K. A., Mackenzie, C. S., Medved, M., and Roger, K. (2015). The experiences of older male adults throughout their environment in community programme for men. *Ageing & Society*, 35, 531-551.
- Ribeiro, O., Paúl, C., and Nogueira, C. (2007). Real men, real husbands: Caregiving and masculinities in later life, *Journal of Aging Studies*, 21, 302–313.
- Schmidt-Hertha, B., and Rees, S.-L. (2017). Transition to retirement – Learning to redesign one's lifestyle. *Research on Ageing and Social Policy*, 5(1), 32-56.
- Schuller, T., and Desjardins, R. (2007). *Understanding the social outcomes of learning*. Paris, France: OECD.

- SURS (2018). Podatkovni portal SI-STAT. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s <http://www.stat.si/statweb>.
- Tambaum, T. (2017). Teenaged internet tutors' use of scaffolding with older learners. *Journal of Adult and Continuing Education*, 23(1), 97–118.
- Tett, L., Maclachlan, K. (2007). Adult literacy and numeracy, social capital, learners identities and self-confidence. *Studies in the Education of Adults*, 39, 173-167.
- Thompson, E. H. (2007). Older men as invisible men in contemporary society. In B. A. Arrighi (Ed.), *Understanding inequality: The intersection of race/ethnicity, class, and gender* (pp. 289 –298). Oxford, UK: Rowman and Littlefield.
- IMAD (2018). Active Ageing Strategy. Ljubljana: Institute of Macroeconomic Analysis and Development of the Republic of Slovenia, Ministry of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunities.
- UNECE and EU (2014). Active Ageing Index for 28 European Union Countries. Available at: https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/WG7/Documents/Policy_Brief_AAI_for_EG_v2.pdf
- Ybarra, O., Burnstein, E., Winkielman, P., Keller, M. C., Manis, M., Chan, E., and Rodriguez, J. (2008). Mental exercising through simple socializing: social interaction promotes general cognitive functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (2), 248-259.
- Vandervoort, D. (2012). Social Isolation and Gender, *Current psychology*, 19(3), 229-236.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B, 308-318.
- Wang, H.-X., Karp, A., Winblad, B., and Fratiglioni, L. (2002). Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia: A longitudinal study from the Kungsholmen Project. *American Journal of Epidemiology*, 155 (12), 1081-1087.
- Wijngaarden, E. van, Leget, C., and Goossensen, A. (2015). Ready to give up on life: The lived experience of elderly people who feel life is completed and no longer worth living. *Social Science & Medicine*, 138, 257-264.
- Williamson, T. (2011): Grouchy old men? Promoting older men's mental health and emotional wellbeing. *Working with older people*, 15, 64-76.