

# Prosperar juntos

Um Guia Prático para a Colaboração Intergeracional



ABR  
2024



Um roteiro inspirado na sabedoria de líderes visionários que estão ajudando a transformar a forma como interagimos entre gerações.

**Um guia prático para**

**a Colaboração Intergeneracional**

# ÍNDICE \*

- 03 Índice
- 04 Introdução
- 05 Caminhos para a colaboração**
- 07 Caminho Um: Encontrar**
- 09 Organização em destaque: Cycling Without Age (Ciclismo sem idade)
- 10 Ferramenta Um: Crie um capítulo do “Ciclismo sem idade”
- 12 Ferramenta Dois: Festas do Chá
- 13 Ferramenta Três: Café ComVida
- 15 Amplifique a Mudança: Acessibilidade**
- 17 Caminho Dois: Engajar**
- 19 Organização em destaque: Alzheimer’s Indonesia (Alzheimer da Indonésia)
- 20 Ferramenta Quatro: Dança social
- 22 Ferramenta Cinco: Avós Treinadoras
- 24 Ferramenta Seis: Mentorar Juntos
- 26 Amplifique a Mudança: Diversidade no local de trabalho**
- 29 Caminho Três: Construir**
- 31 Organização em destaque: Universidade Cidadã
- 32 Ferramenta Sete: Sábados Cívicos
- 34 Ferramenta Oito: Dias de Honrar as Avós
- 36 Ferramenta Nove: Círculo de Histórias
- 38 Amplifique a Mudança: Fortalecimento das identidades culturais**
- 40 Caminho Quatro: Inspirar**
- 42 Organização em destaque: Museu da Pessoa
- 43 Ferramenta Dez: Desenhando de uma linha do tempo individual
- 45 Ferramenta Onze: Projeto de História Oral da Verdade e Reconciliação
- 47 Ferramenta Doze: Descobrimo o Eu Oculto, o Você Oculto
- 48 Ferramenta Treze: O Rio da Vida Familiar
- 49 Amplifique a Mudança: Fortalecendo as Identidades Culturais**
- 51 Colaboração intergeracional no século XXI: como a tecnologia apoia a conexão
- 52 O que acontece quando...?
- 53 Conclusão: em todos os lugares, todos podem contribuir
- 55 Adendos
- 55 Agradecimentos
- 56 Referências adicionais
- 57 Sobre a Ashoka
- 57 Sobre o The Grandmother Collective (Coletivo de Avós)

# INTRODUÇÃO

Pela primeira vez na história, há mais pessoas com 65 anos ou mais do que com menos de cinco anos de idade. Todos os países estão observando um crescimento no número e na proporção de pessoas idosas e, em meados do século XXI, **viver 100 anos pode já ser uma expectativa corriqueira**. Essa mudança demográfica é uma megatendência que está remodelando o futuro de como vivemos, trabalhamos, aprendemos e nos conectamos uns com os outros.

Apesar de estarmos mais conectados do que nunca por meio de plataformas digitais, a solidão e o isolamento social se tornaram uma **emergência de saúde pública**. É em meio a esse paradoxo que a sabedoria de Rudolph Taniz, do Massachusetts General Hospital, ressoa poderosamente. Taniz trata o envelhecimento saudável a partir da abordagem SHIELD: Dormir, Lidar com o estresse, Interagir com os amigos, Exercitar-se diariamente, Aprender coisas novas e Ter uma dieta saudável. No entanto, há um elo perdido, que pode acrescentar uma nova dimensão à abordagem SHIELD: a conexão intergeracional.

O século passado foi marcado pelo preconceito e segregação etária, mas isso pode ser revertido. Melhores relacionamentos entre jovens e pessoas idosas incluem a troca de conhecimento, o compartilhamento de

perspectivas e a colaboração para resolver problemas. Todos podem se envolver na criação de um mundo em que a conexão intergeracional e a promoção de mudanças sejam a norma - e os pensamentos, as perspectivas e as ações dos indivíduos ao longo da vida sejam valorizados.

Como as sociedades podem deixar de ser segregadas por idade para se tornarem lugares onde diversos grupos etários estão profundamente conectados e colaboram? Essa é a base do nosso guia, que oferece um roteiro inspirado no aprendizado de líderes visionários que estão ajudando a transformar a forma como as gerações interagem.

Por meio de histórias fundamentadas, princípios orientados por pesquisas e ferramentas práticas, este guia convida indivíduos, grupos e organizações a reimaginar as dinâmicas da comunidade, os sistemas educacionais, os locais de trabalho e os espaços públicos. O guia analisa iniciativas bem-sucedidas de todo o mundo e nos fornece as ferramentas para facilitar a troca de ideias entre as gerações promover relacionamentos mútuos que preencham as lacunas de experiência e desenvolver soluções inovadoras para os desafios enfrentados por jovens e pessoas idosas.



# CAMINHOS PARA A COLABORAÇÃO

Por meio de nossa pesquisa, surgiram quatro padrões de design distintos que nos permitiram categorizar as estratégias criativas empregadas pelos inovadores sociais. Essas quatro categorias não são uma receita, mas apenas um mapa, com um conjunto vivo de ferramentas que evoluirão e crescerão com o tempo, à medida que nossa imaginação e criatividade alimentarem essa nova era.

## ENCONTRAR CAMINHO UM

O primeiro passo para a colaboração intergeracional é descobrir afinidades. É um processo de busca de conexões além dos limites da idade e de reconhecimento dos valores e aspirações compartilhados que nos unem como indivíduos ansiosos por aprender, crescer e contribuir ao longo da vida.

## ENGAJAR CAMINHO DOIS

O ponto central da colaboração entre gerações é o ato de trabalhar lado a lado, reunindo os pontos fortes de diferentes grupos etários em um coletivo. O envolvimento e a colaboração não se referem apenas a tarefas, mas a ideias, talentos e perspectivas que se harmonizam para criar algo maior do que a soma de suas partes. Da orientação à ajuda mútua, indivíduos de todas as idades contribuem com seus pontos fortes exclusivos para ajudar uns aos outros. Não se trata apenas de atender a necessidades específicas, mas também de promover uma cultura de cuidado e empatia.

## CONSTRUIR CAMINHO TRÊS

Além dos encontros casuais, essa etapa envolve esforços deliberados para criar comunidades coesas que prosperem com a diversidade de idade. Ao fomentar intencionalmente os relacionamentos e criar espaços onde as fronteiras geracionais se dissolvem, estabelecemos as bases para uma rica troca de experiências, percepções e habilidades.

## EVOCAR CAMINHO QUATRO

Nossas narrativas sociais muitas vezes perpetuam estereótipos e concepções errôneas sobre a dinâmica geracional. Nesta etapa, compartilhamos ferramentas que desafiam essas histórias, substituindo-as por narrativas que celebram os fios entrelaçados de experiência, inovação e sabedoria. Com isso, podemos reformular a maneira como a sociedade percebe e se envolve com os relacionamentos entre gerações. Passar adiante as lições aprendidas, as conexões feitas e as histórias rememoradas garante que o ciclo de colaboração continue enriquecendo a existência das próximas gerações.

# **OBSERVAÇÃO** sobre o formato do guia



Os quatro caminhos e as 13 ferramentas apresentados nesse guia não são de forma alguma limitantes ou excludentes. Por isso optamos por ilustrar uma série de ferramentas que podem ser usadas em diferentes ambientes. Em seguida, categorizamos essas ferramentas de acordo com seu grau de dificuldade, principalmente com base na preparação e no período de tempo demandados por elas. Algumas são projetos de tempo integral que podem exigir a captação de recursos. Outras poderiam ser desenvolvidas com relativa facilidade tendo apenas boa vontade. Cada ferramenta mostra que há muitas maneiras de desenvolver oportunidades de conexão e de mudança entre gerações.

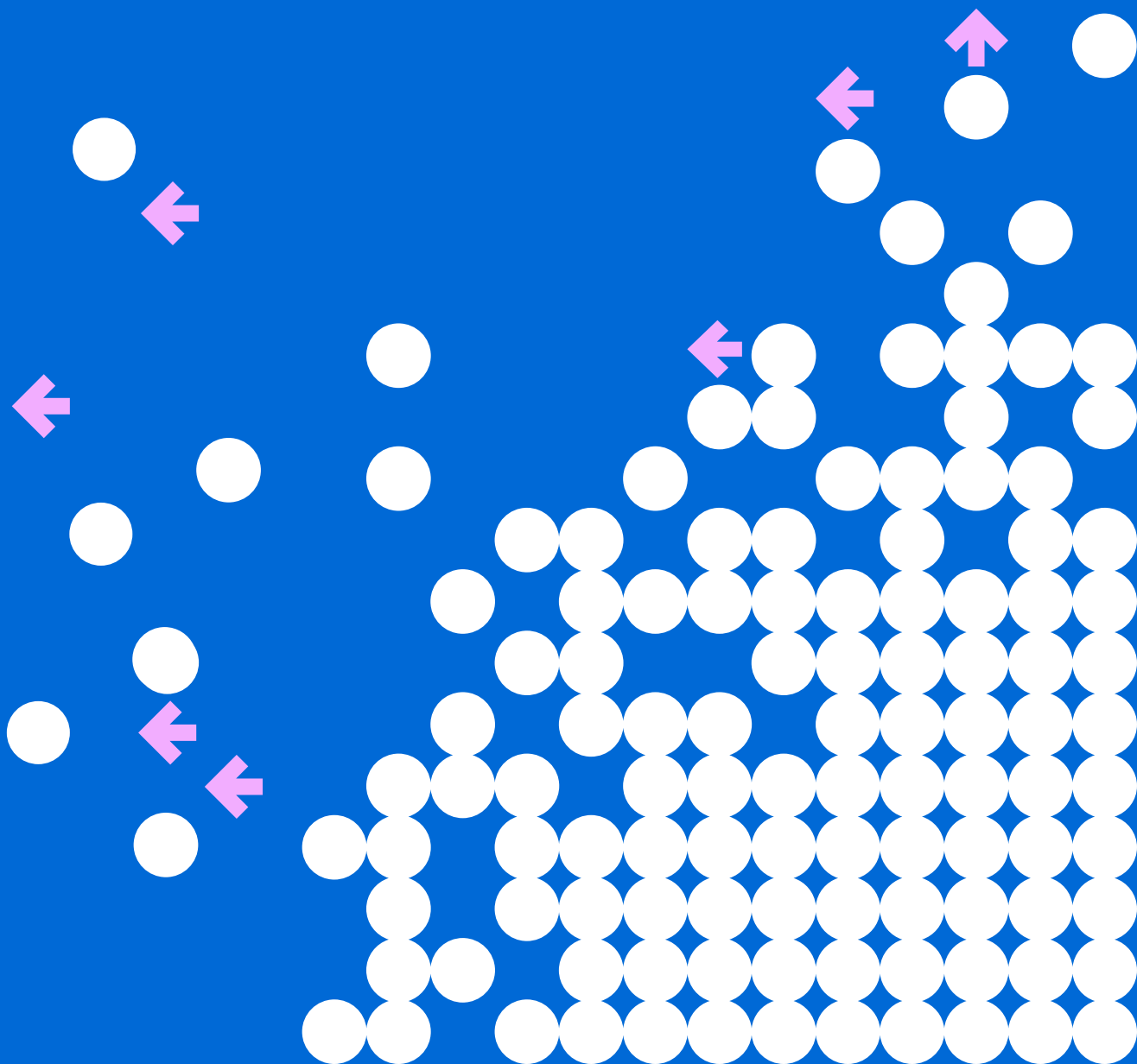
Os projetos destinam-se tanto a agentes de mudança individuais, aqueles que não são afiliados a uma organização específica, quanto a instituições que estão assumindo o desafio da colaboração entre gerações e buscando ideias, inspiração e ferramentas práticas.

Este guia também tem como objetivo ilustrar como essas ferramentas abordam desafios em nível sistêmico, tais como: discriminação etária, desconexão da comunidade, individualismo, educação, socialização e desigualdade. Ele oferece soluções práticas para fomentar a colaboração entre gerações, construir comunidades inclusivas, combater estereótipos, promover o propósito compartilhado, aprimorar o aprendizado inovador e reduzir as desigualdades, buscando, em última análise, um mundo em que cada pessoa reconheça que tem um papel e pode contribuir.

# ENCONTRAR



CAMINHO UM





## Caminho Um: Encontrar

O século XX provocou uma mudança significativa na forma como as gerações são separadas. Para entender o motivo, encontramos inspiração nas palavras de Marc Freedman, fundador da CoGenerate, que contextualiza as razões por trás de nossa atual falta de interação intergeracional e por que é crucial alterar esse curso. Como Freedman diz sabiamente:

**“Há um descompasso entre o curso de vida que herdamos, ou seja, aquele no qual você coloca toda a educação na primeira parte da vida, todo o trabalho no meio e todo o lazer no final. Esse modelo pode ter funcionado quando a expectativa de vida era de 60 ou 65 anos, mas não foi projetado para as vidas mais longas que as pessoas já estão vivendo. Ele não é financeiramente possível e não é psicologicamente viável. As pessoas mais velhas precisam do que todos nós precisamos, o que Freud descreveu como amor e trabalho. Trata-se de um senso de conexão, de laços que importam profundamente e de um motivo para se levantar de manhã. Mas, por muitas décadas, as pessoas idosas têm sido relegadas a um mundo isolado e sem esse senso de propósito. Separamos consciente e sistematicamente as pessoas por idade (...) como aprender a cooperar com alguém de idade diferente se nem sequer temos contato com essa pessoa?”**

Encontrar pessoas com as quais se conectar é um desafio em nosso mundo segregado por idade, e alguns de nossos inovadores se dedicam à criação de ambientes que permitam conexões mais profundas entre as gerações.

### 📌 Como podemos fazer isso?

#### **Rompimento das barreiras etárias:**

A segregação por idade, em que as gerações permanecem em grande parte isoladas umas das outras, precisa ser desconstruída pelo reconhecimento do valor de se conectar e aprender com indivíduos de diferentes idades.

#### **Foco na autenticidade:**

Para se conectar com pessoas de várias gerações de forma genuína e sincera, é necessário identificar interesses comuns e experiências compartilhadas que transcendam nossas diferenças de idade, promovendo uma conexão autêntica.

#### **Criar espaços para colaboração e interação entre gerações:**

Precisamos repensar e redesenhar nossas comunidades, instituições educacionais e de trabalho e cidades para facilitar os encontros entre pessoas de todas as idades. Isso implica reimaginar nossos ambientes para promover amizades e encontros entre gerações.



## Organização em destaque: Ciclismo sem Idade

A Cycling Without Age (Ciclismo sem Idade), fundada na Dinamarca, é um exemplo de superação dos limites de idade. A iniciativa une voluntários e pessoas idosas para passeios de bicicleta com o objetivo de reacender a alegria pela mobilidade e sociabilidade. Ao fornecer um meio tangível para a interação entre gerações, ela não apenas enriquece a vida das pessoas idosas, mas também nos lembra das risadas e histórias compartilhadas que unem a todos nós.

Essa ideia se transformou em um movimento que opera com iniciativas em todo o mundo. Ela se baseia na motivação dos indivíduos e demonstra como podemos desafiar os estereótipos relacionados à idade, redefinindo as relações entre as diferentes gerações. As pessoas mais velhas que estão engajadas geralmente são aquelas que vivem em casas de repouso ou que vivem de forma independente, mas sem muita conexão intergeracional. Os voluntários mais jovens, ou pilotos, conectam-se a eles por meio de esforço local do Cycling Without Age. Juntos, eles compartilham a simples alegria de pedalar. Por meio de experiências e interações compartilhadas, isso desmonta noções preconcebidas sobre as limitações da idade e reforça a ideia de que cada geração tem muito a oferecer à outra.

O que diferencia a Cycling without Age é sua ênfase na autenticidade das interações entre gerações. A conexão entre as gerações é baseada em cinco princípios norteadores que facilitam essa autenticidade: generosidade, lentidão, contação de histórias, relacionamentos e sem idade. O ato de pedalar serve como um ponto em comum que conecta jovens e pessoas

idosas genuinamente. Não se trata de conexões superficiais ou forçadas, mas sim de encontrar interesses comuns e promover relacionamentos baseados em experiências compartilhadas. Essa autenticidade é a base sobre a qual são construídos laços duradouros.

A iniciativa de Ole Kassow também aborda a questão do design urbano e como ele pode facilitar ou dificultar os encontros entre gerações. Ao introduzir programas de ciclismo que reúnem pessoas idosas e voluntários, o Cycling without Age transforma o espaço público em uma plataforma de conexão. Parques, ruas e paisagens urbanas se tornam pano de fundo para conversas entre gerações e momentos compartilhados de alegria.

**“Precisamos pensar em como nossas comunidades são projetadas para que pessoas de todas as idades possam se conectar.”** Ole Kassow, fundador de “Ciclismo sem Idade”

Em essência, a Cycling without Age incorpora os princípios de autenticidade e criação de espaços para encontros intergeracionais. Ela mostra como uma atividade simples e inclusiva, como o ciclismo, pode se tornar um poderoso catalisador para superar as divisões geracionais. Essa organização serve como um modelo inspirador de como podemos transformar nossas comunidades e sociedades, promovendo conexões genuínas e construindo um futuro em que a idade não seja uma barreira para relacionamentos significativos.

## Ferramenta Um: Crie um Capítulo do “Ciclismo sem Idade”

**DIFICULDADE:** ●●●○○

**PARA:** INDIVÍDUOS E ORGANIZAÇÕES

O Ciclismo sem Idade é um movimento global que visa proporcionar a pessoas idosas a alegria de pedalar. Este guia oferece instruções passo a passo, percepções e práticas recomendadas para iniciar e manter uma iniciativa local da Cycling Without Age, permitindo que os membros da sua comunidade facilitem passeios de bicicleta para pessoas idosas e promovam conexões intergeracionais.

### Noções básicas:

**Quando:** uma iniciativa local da Cycling Without Age pode ser iniciada a qualquer momento, mas o planejamento completo e o envolvimento da comunidade são fundamentais.

**Tempo necessário:** o tempo necessário pode variar dependendo do tamanho da comunidade, dos recursos e do envolvimento, mas a fase de planejamento pode levar vários meses.

**Materiais:** o acesso a bicicletas ou triciclos projetados para passageiros, um grupo de pilotos voluntários e o apoio de organizações ou empresas locais são essenciais.

**Objetivo:** o objetivo é estabelecer uma iniciativa local da Cycling Without Age para oferecer a pessoas idosas e aos membros com mobilidade reduzida da comunidade a oportunidade de experimentar a alegria do ciclismo, desfrutar de atividades ao ar livre e promover conexões entre gerações.

### Passos:

- 1. Pesquisa e avaliação:** identifique a necessidade e o interesse em sua comunidade por um programa desse tipo. Avalie os possíveis parceiros, recursos e suporte disponíveis..
- 2. Forme uma equipe:** recrute voluntários que sejam apaixonados pela causa e estejam dispostos a dedicar seu tempo e energia para se tornarem “pilotos” responsáveis por andar de bicicleta com os passageiros.
- 3. Garanta bicicletas e equipamentos:** adquira bicicletas adequadas que atendam confortavelmente às necessidades das pessoas idosas. Isso pode envolver a arrecadação de fundos ou a busca de doações de empresas locais.
- 4. Treinamento:** forneça treinamento abrangente para voluntários, abrangendo segurança no ciclismo, comunicação e interação com pessoas idosas.
- 5. Envolver-se com pessoas mais velhas:** faça parcerias com centros de pessoas idosas, casas de repouso ou organizações locais para identificar e se conectar com pessoas em potencial. Estabeleça relacionamentos com essas pessoas e avalie suas necessidades.
- 6. Lançamento e promoção:** organize um evento de lançamento para apresentar a Cycling Without Age à comunidade. Use a mídia local, a mídia social e o alcance da comunidade para promover a iniciativa.



**7. Programação dos passeios:** desenvolva um sistema para programar passeios e coordenar voluntários e pessoas idosas. Garanta a flexibilidade para acomodar diferentes necessidades.

**8. Segurança e documentação:** estabeleça protocolos de segurança e mantenha registros dos participantes do passeio para fins de responsabilidade e aprimoramento.

**9. Financiamento e sustentabilidade:** identifique fontes de financiamento, seja por meio de doações, subsídios ou apoio da comunidade, para garantir a sustentabilidade de longo prazo da seção.

#### Coisas a se considerar:

##### **Envolvimento da comunidade:**

envolva os membros da comunidade local, inclusive as pessoas idosas e suas famílias, no processo de planejamento e tomada de decisões. Os processos colaborativos sempre levam mais tempo do que o esperado - reserve um tempo para ouvir e aprender. De fato, a calma (ou lentidão) é um valor fundamental da Cycling Without Age.

##### **Parcerias:**

identifique centros locais, casas de repouso e organizações que apoiam pessoas idosas.

##### **Valorização do voluntário:**

reconheça e valorize a dedicação dos voluntários que atuam como pilotos. Seu compromisso é essencial para o sucesso da iniciativa.

##### **Segurança em primeiro lugar:**

priorize a segurança durante os passeios de bicicleta e avalie e atualize regularmente os procedimentos de segurança.

##### **Adaptabilidade:**

aborde o programa sabendo que ele será modificado com base nas contribuições e nas necessidades dos participantes.

[Seguindo este guia, você pode criar uma iniciativa local da Cycling without Age que traga alegria, mobilidade e conexões intergeracionais para os residentes mais velhos de sua comunidade.](#)

**Fonte: “Cycling without Age”.**

Fotografia: Nicolaj Malmqvist





## Ferramenta dois: Festas do Chá

**DIFICULDADE:** ● ○ ○ ○ ○

**PARA:** INDIVÍDUOS E ORGANIZAÇÕES

As Tea Parties (Festas do Chá) da Re-Engage UK combatem a solidão entre as pessoas idosas organizando encontros sociais intergeracionais que conectam voluntários com pessoas idosas para proporcionar companhia e propósito.

### Noções básicas

**Quando:** frequentemente, com eventos programados de forma consistente.

**Tempo necessário:** 2–4 horas.

**Materiais:** geralmente incluem chá, bebidas e um local ou casa anfitriã.

**Objetivo: o objetivo é abordar o isolamento social e a solidão entre pessoas idosas, geralmente com 75 anos ou mais, que moram sozinhas e enfrentam desafios de mobilidade. As Tea Parties oferecem uma plataforma para interação social, conexão e redescoberta do propósito nessa fase da vida.**

### Passos:

**1. Organização do evento:** os voluntários e coordenadores planejam e organizam Tea Parties mensais, seja na casa dos voluntários ou em locais da comunidade.

**2. Alcance dos participantes:** as pessoas idosas que convivem com a solidão são convidadas a participar dessas Tea Parties.

**3. Festas do chá:** os participantes desfrutam de chá, bebidas e conversas com voluntários e outras pessoas idosas. As atividades podem variar e podem incluir jogos, música ou simplesmente socialização.

**4. Conexões intergeracionais:** voluntários de todas as idades participam dessas atividades, criando laços intergeracionais e rompendo barreiras de idade.

**5. Capacitação:** o programa capacita os voluntários a encontrar um propósito ao ajudar pessoas idosas a combater a solidão e a encontrar alegria e companhia nessa fase da vida.

### Coisas a se considerar:

Os grupos de Tea Party mais bem-sucedidos são aqueles que conseguem criar um senso de consistência e construir uma comunidade.

Espera-se que haja possíveis conflitos. As Tea Parties se concentram na promoção de relacionamentos intergeracionais como forma de fomentar a compreensão e a empatia, mas a ênfase está na conexão entre as pessoas. Isso pode incluir conversas difíceis que precisam ser resolvidas de forma comunitária.

Os voluntários também encontram propósito e satisfação ao se conectarem com pessoas idosas. O programa beneficia a todos.

Tenha flexibilidade no planejamento de atividades e se concentre nos interesses comuns em vez de fatores relacionados à idade.

Reconhecer os desafios únicos enfrentados pelas pessoas idosas em comunidades específicas, como a LGBTQIAP+, criando espaços inclusivos.

**Fonte:** [“Re-Engage UK”](#)

## Ferramenta Três: Café ComVida

**DIFICULDADE:** ●●○○○

**PARA:** INDIVÍDUOS E ORGANIZAÇÕES

O Café ComVida do Lab60+ promove um encontro para que as pessoas se envolvam em discussões sobre tópicos inovadores e iniciativas relacionadas à longevidade. Cada reunião é supervisionada por um embaixador encarregado de facilitar as conexões, incentivar a interação entre os participantes, identificar sinergias entre projetos e inspirar novas ideias.

### Noções básicas:

**Quando:** frequentemente, com eventos programados conforme necessário.

**Tempo necessário:** 2 horas.

**Materiais:** lanche compartilhado (cada participante traz sua contribuição), computador e recursos multimídia para fazer as apresentações.

**Objetivos: o objetivo principal é ativar o poder inerente a pessoas de todas as idades, mostrando que todos nós temos algo a oferecer e a receber da rede. Outro objetivo é cultivar conexões e promover colaborações intersetoriais, visando:**

- ➔ Reunir as partes interessadas e os multiplicadores - governo, academia, terceiro setor, líderes de ONGs, startups, empresas, profissionais de saúde, cidadãos - pessoas que trabalham com a longevidade e com a mudança das perspectivas das pessoas idosas.
- ➔ Criar conexões entre as partes interessadas que poderiam colaborar ou trabalhar juntas.
- ➔ Identificar e registrar ideias, projetos e empresas inovadoras em qualquer estágio de desenvolvimento.

- ➔ Envolver pessoas e organizações com o Lab60+.

### Passos

#### Antes da reunião:

- 1. Publicidade do evento:** promova o evento por meio de mídias sociais, dos embaixadores do Lab60+ e de organizações que trabalham no campo da longevidade.
- 2. Registro:** solicitar o registro prévio dos participantes e determinar o interesse nas ideias a serem apresentadas na reunião.

#### A reunião:

1. A reunião começa com um ritual de abertura; é exibido um vídeo institucional ou é feita uma leitura.
2. Um facilitador abre a reunião apresentando o objetivo, o formato e a pauta da reunião.
3. Aquecimento: os participantes compartilham seus nomes e por que estão ali.
4. Bloco 1: três participantes compartilham ideias inovadoras sobre longevidade e o facilitador pede reflexões.
5. Bloco 2: mais três participantes apresentam ideias e há uma sessão de reflexão.
6. Encerramento do evento e o facilitador incentiva os participantes a se envolverem com o movimento Lab60+ e a se tornarem embaixadores em seus territórios.
7. Coffee break e networking.

### Coisas a se considerar:

Comece a promover o Café ComVida com pelo menos um mês de antecedência para atrair mais pessoas interessadas em participar.

Não cobrar pela entrada, a fim de permitir a diversidade.

Atribua responsabilidades: facilitação, recepção de pessoas, lista de presença, cronograma, fotografia e vídeo, registro, etc.

Fotos, vídeos e testemunhos são muito importantes para aumentar o potencial do Café ComVida e envolver mais pessoas.

É útil ter um roteiro e um cronograma estruturados; mas também seja flexível para se adaptar ao público e ao contexto.

**Fonte:** [Lab60+](#)

## NÃO É...

- \* ... sobre o que os outros devem/podem fazer;
- \* ... um espaço para reclamações;
- \* ... para focar no que está faltando.

## É...

- \* ... sobre o que eu quero/posso fazer;
- \* ... um espaço de proposição;
- \* ... para focar nas possibilidades reais.

## Amplifique a mudança: Acessibilidade



A desconexão intergeracional é consequência de comunidades e cidades terem sido projetadas em torno da dependência de veículos. Essa abordagem limitou as oportunidades de caminhar e a presença de pessoas em nossos bairros, especialmente aquelas com mobilidade reduzida, diminuindo nosso senso de interconexão. A vida centrada nos veículos levou a ambientes urbanos expandidos, estradas largas e bairros desconectados, desencorajando encontros espontâneos e interações entre gerações. Essa desconexão entre as gerações e a perda da identidade da comunidade ressaltam a necessidade de projetos urbanos mais fáceis de serem percorridos, centrados nas pessoas e que promovam a conexão entre grupos etários.

### Como podemos criar ambientes acessíveis para todas as idades?

Uma solução para esse problema é proposta pelo movimento 15-Minute City (Cidade de 15 Minutos), que defende um planejamento urbano que priorize a acessibilidade, reorientando nossos espaços de vida para a escala humana. Essa abordagem incentiva que serviços essenciais, trabalho e lazer estejam acessíveis a 15 minutos a pé ou de bicicleta de sua casa.

### Principais aspectos do movimento 15-Minute City:

➤ **Acessibilidade local:** em uma Cidade de 15 Minutos, os serviços essenciais, como saúde, educação e supermercados são de fácil acesso. Essa acessibilidade pode aproximar as gerações, permitindo que as pessoas mais velhas acessem os

serviços necessários sem depender de transporte público e/ou particular, além de proporcionar ambientes seguros e acessíveis para crianças e jovens adultos explorarem suas comunidades de forma independente.

➤ **Envolvimento da comunidade:** uma Cidade de 15 Minutos incentiva as pessoas a interagirem com suas comunidades locais com mais frequência. Essa interação promove um senso de pertencimento e pode criar oportunidades para conexões entre gerações. Os avós, por exemplo, podem se envolver com escolas locais ou centros comunitários mais prontamente, contribuindo com sua sabedoria e compartilhando suas experiências com as gerações mais jovens.

➤ **Transporte ativo:** ao priorizar a caminhada e o ciclismo, uma Cidade de 15 Minutos promove a atividade física e reduz a dependência do transporte público e/ou privado. Isso não apenas beneficia a saúde de todas as gerações, mas também cria ambientes em que as pessoas idosas podem manter sua mobilidade e independência, reduzindo demandas de cuidados dos membros mais jovens da família.

➤ **Espaços verdes:** as relações intergeracionais geralmente prosperam em espaços verdes e recreativos. Uma Cidade de 15 Minutos enfatiza a criação de parques e áreas comuns, proporcionando locais onde os avós podem se relacionar com seus netos, as famílias podem se reunir e os vizinhos podem se conectar, aumentando a coesão social entre as gerações.

➤ **Redução do impacto ambiental:** a dependência de carros contribui para problemas ambientais que afetam desproporcionalmente as gerações futuras. A ênfase de uma Cidade de 15 Minutos no planejamento urbano sustentável e na redução do uso de carros está alinhada com o objetivo de deixar um planeta mais saudável para nossos descendentes.

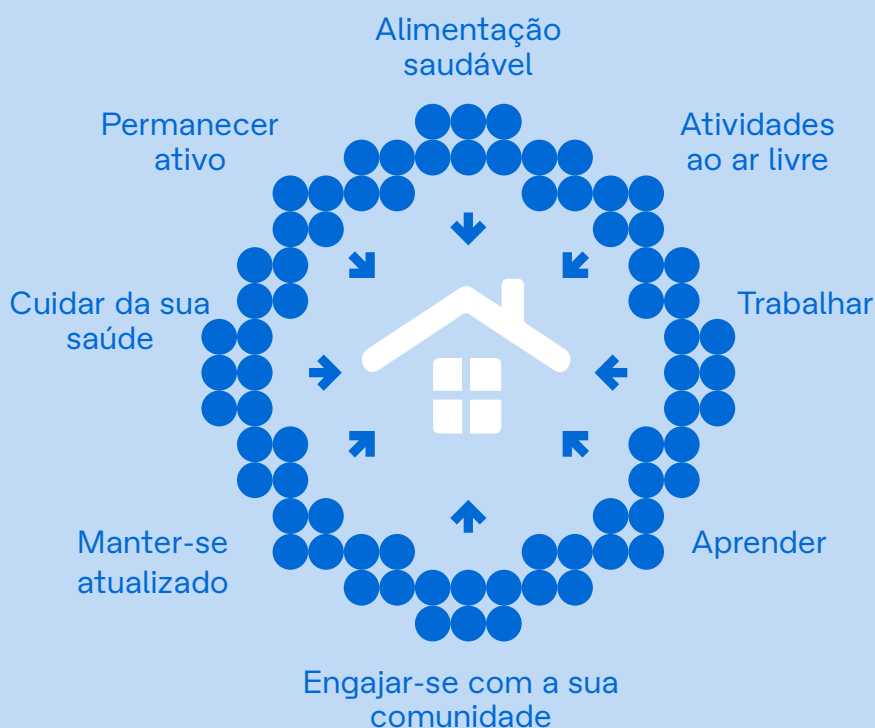
### O que está atrapalhando?

Vários desafios impedem a implementação da visão de uma Cidade de 15 Minutos, incluindo obstáculos políticos, a resistência à mudança do planejamento urbano centrado no uso de automóveis e a necessidade de investimentos substanciais em infraestrutura e transporte público.

### Como você pode se engajar?

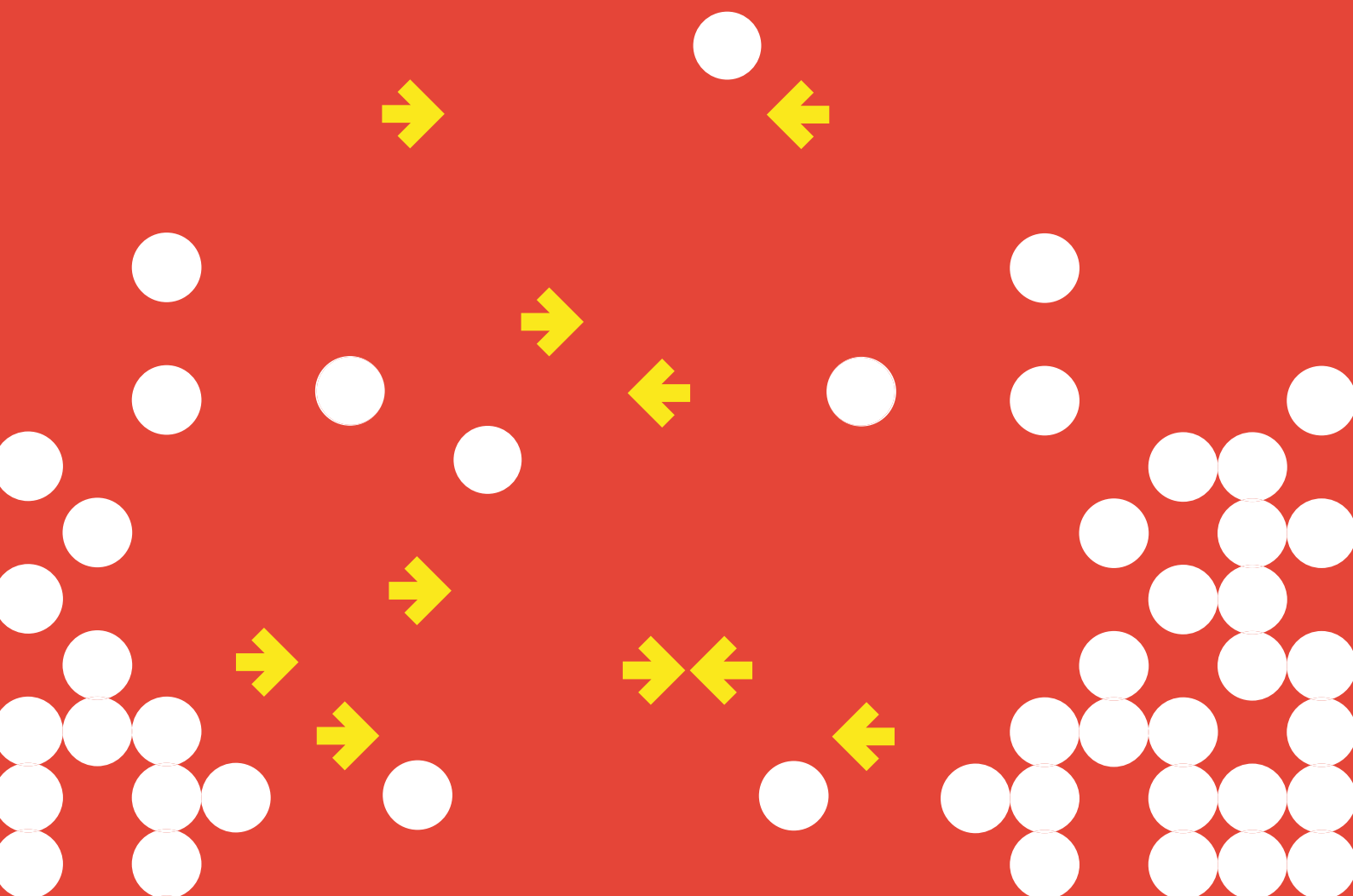
Você pode contribuir para essa mudança transformadora aumentando a conscientização sobre os benefícios da visão de uma Cidade de 15 Minutos em sua comunidade e defendendo que os governos locais priorizem o planejamento urbano em escala humana. Participe do exercício cívico e apoie políticas que reduzam a dependência do carro. Você também pode trabalhar para criar bairros inclusivos, que possam ser percorridos a pé e que favoreçam os encontros geracionais. Outra referência é a City of Children (Cidade das Crianças), uma organização com sede na Itália que incentiva as cidades a incluírem os jovens na tomada de decisões para garantir que as cidades também sejam seguras para brincar. Em última análise, a visão é de comunidades inclusivas e conectadas que beneficiam pessoas de todas as idades.

**Fonte: Fórum Econômico Mundial**



# ENGAJAR

CAMINHO DOIS





## Caminho Dois: Engajar

Imagine uma comunidade em que as gerações vivam juntas e de forma sustentável há séculos. Nessa comunidade, o envolvimento de pessoas de todas as idades umas com as outras é um modo de vida. Os mais velhos são respeitados por sua sabedoria e pela preservação das tradições, enquanto os jovens são nutridos pelos mais velhos com conhecimentos milenares sobre sobrevivência, contação de histórias e vínculos comunitários. O ponto principal dessa comunidade é que as gerações colaboram entre si.

Uma harmonia intergeracional como essa se alinha com a “hipótese da avó”, uma teoria científica que sugere que a presença de fêmeas em fase pós-reprodutiva nas comunidades humanas proporciona vantagens evolutivas. Essas “avós” não apenas ajudam a cuidar dos netos, mas também contribuem com sabedoria, conhecimento e estabilidade para o grupo. Essa hipótese destaca que as relações entre gerações estão arraigadas em nossa história evolutiva, enfatizando sua importância na criação de comunidades resilientes.

**Reconhecer o valor das conexões entre gerações é essencial para criar um mundo mais integrado à diversidade etária. Esta seção do guia enfatiza o envolvimento das gerações por meio de três percepções principais:**

### 1. Benefícios para todos:

a interação com as gerações mais velhas enriquece nossas vidas e oferece percepções que contribuem para a consciência sobre a longevidade, nutrindo um senso de interconectividade.

### 2. Igualdade de oportunidades:

a promoção de capacitações e oportunidades para todos, independentemente da idade, reforça o princípio do cuidado mútuo.

### 3. Valorização da sabedoria:

reconhecer a sabedoria e o potencial das pessoas idosas, apesar dos preconceitos sociais relacionados ao idadismo, é a chave de acesso para um reservatório de habilidades e conhecimentos.

O engajamento é a etapa fundamental em nossa jornada para alcançar a solidariedade entre as gerações. A adoção desse princípio nos permite cultivar conexões significativas e apoio mútuo, construindo um futuro mais vibrante que beneficia a todas as gerações.





## Organização em destaque: Alzheimer da Indonésia

Por meio de sua exclusiva abordagem das conexões intergeracionais, a Alzheimer's Indonesia (Alzheimer da Indonésia) desempenha um papel crucial na assistência a indivíduos que lidam com Alzheimer. Reconhecendo o valor mútuo que as gerações mais velhas e mais jovens carregam, a iniciativa promove uma comunidade de apoio que une jovens cuidadores e indivíduos mais velhos que estão lidando com o Alzheimer. Em um ambiente onde a sabedoria e vitalidade se harmonizam, todos aprendem a ter empatia e a apoiar uns aos outros. A crença fundamental da Alzheimer's Indonesia está na força dos vínculos entre gerações busca melhorar a qualidade de vida e promover uma expectativa de vida mais longa e saudável.

Esses vínculos não apenas oferecem apoio emocional e físico, especialmente para aqueles que enfrentam os desafios do Alzheimer, mas também proporcionam aos cuidadores lições de vida valiosas sobre envelhecimento saudável, empatia e humanidade.

Além disso, a Alzheimer's Indonesia utiliza tecnologia para facilitar as conexões entre as gerações. Eles organizam sessões e atividades de contação de histórias online que permitem que as pessoas idosas compartilhem suas experiências de vida, preservando suas memórias e, ao mesmo tempo, educando e inspirando as gerações mais jovens. Seu canal no YouTube se mantém atualizado, com conteúdos que ajudam a explicar melhor a demência aos membros da família de várias gerações. Eles até produziram uma história em quadrinhos, com a mascote "Elphi, o efefante", que ajuda os netos a entender como a demência está mudando seus avós.

Os esforços da Alzheimer's Indonesia destacam o impacto positivo da colaboração entre gerações. A iniciativa melhora a vida das pessoas que lidam com a doença de Alzheimer e, ao mesmo tempo, defende o conceito de uma vida mais longa e saudável por meio da compaixão, da compreensão e de experiências compartilhadas. Isso serve como uma demonstração exemplar de como os esforços coletivos, independentemente da idade, podem contribuir para um futuro melhor para todos.

**um futuro melhor para todos**

## Ferramenta Quatro: Dança Social

**DIFICULDADE:** ● ○ ○ ○ ○ ○

**PARA:** INDIVÍDUOS E ORGANIZAÇÕES

O Social Dancing (Dança Social) se inspira na dança Poco Poco, da comunidade da Alzheimer da Indonésia, para criar uma ferramenta potente para a prevenção da demência. A iniciativa integra a dança em seu programa com base na influente pesquisa da Dra. Ria Maria Theresa. A dança social intergeracional (conforme visto em tendências como desafios do TikTok, Jerusalema Challenge, dança em linha, danças do K-Pop, estilos de fusão e aulas on-line) reúne gerações, fomenta vínculos por meio de experiências compartilhadas e celebra a diversidade. Em um mundo centrado na tecnologia que pode isolar grupos etários, essas formas de dança proporcionam conexões alegres e compreensão mútua.

### Noções básicas:

**Quando:** a dança social pode ser praticada em qualquer momento adequado para os participantes, incluindo eventos organizados de dança, reuniões sociais ou sessões de prática comunitária.

**Tempo necessário:** a duração de cada sessão pode variar, mas é aconselhável participar da atividade por um mínimo de 30 minutos a uma hora várias vezes por semana para maximizar os benefícios cognitivos.

**Materiais:** um espaço adequado para dançar (por exemplo, uma sala de estar, um centro comunitário ou um estúdio de dança), uma lista de reprodução de música e roupas e calçados confortáveis. Instrutores de dança ou tutoriais on-line para iniciantes são recursos opcionais.

**Objetivo: o objetivo do Social Dancing é apresentar e promover a prática de formas locais de dança social como um meio eficaz de prevenir a demência. Essa ferramenta visa aprimorar a função cognitiva, promover o engajamento social e incentivar a atividade física entre os participantes.**

### Passos:

- 1. Encontre um espaço adequado para dançar:** certifique-se de ter um espaço onde você possa se movimentar confortavelmente e sem obstáculos.
- 2. Reúna os materiais necessários:** prepare a música, use roupas confortáveis e certifique-se de ter calçados adequados.
- 3. Aquecimento:** comece sua sessão de dança com um aquecimento suave para evitar lesões. Alongue os músculos e solte as articulações.
- 4. Comece a dançar:** toque sua música e comece a dançar. Escolha uma tendência de dança que tenha passos relativamente simples e que possa ser aprendida por meio de tutoriais on-line ou com a ajuda de um instrutor de dança, se disponíveis.
- 5. Convide outras pessoas para participar:** incentive amigos, familiares ou membros da comunidade a dançar com você. A dança social se torna ainda mais agradável quando compartilhada com outras pessoas.

**6. Estabeleça uma rotina:** procure fazer sessões de dança consistentes, com duração mínima de 30 minutos a uma hora, para maximizar os benefícios cognitivos e sociais.

**7. Aproveite o processo:** solte-se, divirta-se e aprecie a música e a companhia de outros dançarinos. A dança deve ser uma experiência agradável.

**Coisas a se considerar:**

Ajuste a intensidade e a duração de suas sessões de dança com base em seu nível de condicionamento físico e habilidades físicas.

Incorpore variações da dança para manter a atividade envolvente e desafiadora.

Promova conversas e crie conexões com outros dançarinos para aprimorar o aspecto social da experiência.

Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer nova atividade física, especialmente se você tiver algum problema ou condição especial de saúde.

**Fonte: A inspiração vem da comunidade do Alzheimer's Indonesia (Alzheimer da Indonésia), onde a dança Poco Poco demonstrou benefícios notáveis para a saúde cognitiva e melhoria do bem-estar geral**

Fotografia: Dipa Mulya | Alzheimer's Indonesia



## Ferramenta cinco: Avós Treinadoras

**DIFICULDADE:** ●●●●○

**PARA:** ORGANIZAÇÕES

O Avós Treinadoras (Grandmas2Go) é um programa que reúne avós experientes e novas famílias que precisam de cuidados, orientação, apoio e mentoria. Em vez de serem babás ou dizerem às novas mães e aos novos pais o que fazer, as avós treinadoras se comportam como parceiras, oferecendo sabedoria, carinho e uma vasta experiência de vida para ajudar as famílias a enfrentar desafios, criar resiliência e melhorar seu bem-estar.

### Noções básicas:

**Quando:** o Avós Treinadoras (Grandmas2Go) funciona em um horário flexível; são as avós treinadoras e as famílias participantes que combinam os horários das reuniões para que sejam adequados para ambas as partes.

**Tempo necessário:** o compromisso de tempo das avós treinadoras pode variar de acordo com sua disponibilidade e as necessidades dos participantes.

**Materiais:** as avós treinadoras podem usar suas experiências de vida, histórias e habilidades de comunicação para fornecer orientação e apoio. Embora não sejam necessários materiais específicos, é bom que elas recebam o treinamento e as informações mais recentes sobre desenvolvimento na primeira infância e proteção infantil.

### Objetivos:

- ➔ **Fornecer um sistema de apoio:** oferecer uma presença acolhedora e compreensiva a indivíduos ou famílias que estejam enfrentando desafios diversos.
- ➔ **Compartilhe sabedoria:** compartilhe experiências de vida, conselhos e orientações para ajudar os participantes a lidar com as complexidades da vida.
- ➔ **Promover a resiliência:** incentive o crescimento pessoal, a autoconfiança e o bem-estar emocional.
- ➔ **Criar conexões intergeracionais:** promova a troca de sabedoria e conhecimento entre as gerações mais velhas e as mais novas.

### Passos:

- 1. Compatibilidade entre avós treinadoras e participantes:** é considerada durante o processo de seleção, com base nas necessidades e preferências das duas partes.
- 2. Reunião introdutória:** a avó treinadora e os participantes se reúnem para se conhecerem, estabelecerem metas e discutirem expectativas.
- 3. Reuniões regulares:** a avó treinadora e os participantes agendam reuniões ou interações regulares, seja pessoalmente, por telefone ou por meio de bate-papos com vídeo.
- 4. Orientação e apoio:** as avós treinadoras fornecem orientação, apoio e mentoria com base em suas experiências de vida e nas necessidades específicas dos participantes. Os tópicos podem variar de desafios pessoais a conselhos práticos.
- 5. Reflexão e progresso:** os participantes e as avós treinadoras refletem periodicamente sobre o progresso alcançado, estabelecem novas metas e ajustam sua abordagem conforme necessário.
- 6. Encerramento:** o programa termina quando os participantes e a avó treinadora concordam que suas metas foram atingidas, ou quando uma das partes decide interromper o relacionamento.

### Coisas a se considerar:

Garanta uma comunicação clara e alinhe expectativas entre as avós treinadoras e os participantes desde o início. Todos os envolvidos devem estar cientes de que o relacionamento deve ser mutuamente benéfico.

Incentive a escuta ativa e a empatia durante as interações.

Mantenha a confidencialidade e respeite a privacidade dos participantes.

Forneça treinamento e recursos contínuos sobre conhecimentos científicos em cuidados infantis ou técnicas e abordagens para ajudar as avós treinadoras a aprimorar suas habilidades.

Promova atividades intergeracionais e oportunidades para que as avós treinadoras e os participantes criem vínculos fora das sessões formais de orientação.

**Fonte: [Grandmas2Go](#)  
([Family Nurturing Center](#))**



## Ferramenta seis: Mentorar Juntos

**DIFICULDADE:** ●●●●●

**PARA:** ORGANIZAÇÕES

**“Foi esse mentor que me incentivou, dizendo: ‘acho que você pode fazer mais com seu poder de liderança e provavelmente esse é o seu valor para a comunidade’, e eu nunca havia considerado essa ideia. Como eu o respeitava e respeitava o que ele estava fazendo, eu disse: ‘tudo bem, vou tentar’. E isso simplesmente abriu o mundo para mim”**

- Arundhuti Gupta

A Mentor Together (Mentorar Juntos) é uma organização sem fins lucrativos focada na orientação de jovens e tem como objetivo capacitá-los para criar um futuro mais brilhante para eles, quebrando ciclos de desigualdade por meio de programas de orientação. Na Índia, isso significa cruzar as linhas de gênero, classe e casta para dar aos jovens novas perspectivas. Os mentores trabalham com estudantes universitários para oferecer orientação, apoio e mentoria para ajudá-los a fazer escolhas para seu futuro antes de concluírem seus estudos.

### Noções básicas:

**Quando:** quando os estudantes universitários estão se preparando para entrar no mercado de trabalho.

**Tempo necessário:** de 6 a 8 meses, com reuniões de 2 a 3 vezes por mês, realizadas virtualmente por meio do aplicativo MentorToGo.

**Materiais:** para ajudar mentores e mentorandos em sua jornada de construção

de um relacionamento sólido e na preparação para o trabalho, a Mentor Together criou atividades de mentoria que ajudam a desenvolver habilidades para a vida e para o trabalho. Adaptadas da classificação adotada pela UNICEF, essas habilidades foram aplicadas no contexto de mentoria. Mentores e mentorados praticam essas habilidades durante todo o relacionamento.

**Objetivos: os principais objetivos incluem o aumento da autoconfiança, a promoção da tomada de decisões positivas na carreira, o fortalecimento das redes de carreiras, a promoção de relacionamentos significativos entre mentor e mentorado, o apoio ao ingresso na carreira e o envolvimento entre gerações.**

### Passos:

#### 1. Introdução ao programa:

Estabelecer colaborações com departamentos de ensino superior e universidades.

Organizar sessões em prefeituras universitárias para apresentar o programa da Mentor Together aos possíveis pupilos.

Os alunos interessados se inscrevem, preenchem uma pesquisa com seu histórico escolar e participam de sessões de autoaprendizagem.

Os alunos elegíveis discutem suas necessidades de orientação com um membro da equipe da Mentor Together.

Um algoritmo conecta os alunos que serão mentorados com mentores treinados com base em suas preferências

## **2. Integração corporativa e de mentores:**

Financiadores corporativos e parceiros de extensão se unem para estender o programa aos funcionários.

Os mentores se inscrevem, apresentam seus históricos acadêmicos e profissionais e passam por um treinamento obrigatório de quatro módulos.

Os mentores conversam com a equipe do programa, são aprovados e reafirmam seu compromisso.

## **3. Processo de correspondência:**

Os mentores aprovados recebem solicitações de mentorados no aplicativo.

Os mentores escolhem os mentorados para os jogos, dando início à mentoria.

## **4. Iniciação à mentoria:**

Mentores e mentorados usam o aplicativo MentorToGo para atividades e discussões de preparação para o trabalho.

Após um ciclo de mentoria, os mentores podem iniciar novas mentorias.

## **5. Melhoria contínua:**

Coletar a opinião de mentores e mentorados para aprimorar o programa.

Identificar oportunidades de ampliar o projeto Mentor Together para atingir mais indivíduos e instituições.

## **Pontos a se considerar:**

Identifique locais para recrutar mentores, empresas-alvo (como faz a Mentor Together) ou encontre comunidades de aposentados e centros comunitários locais.

Essas etapas podem ser adaptadas a um modelo mais analógico usando reuniões presenciais ou pelo Zoom.

Convide inscrições de pessoas interessadas em ser mentores. Se os critérios básicos forem atendidos, os mentores poderão ser convidados a enviar um segundo formulário que capte mais detalhes de suas habilidades e interesses exatos de mentoria.

Conduzir entrevistas individuais com os candidatos a mentor como parte do processo de seleção.

Se necessário, faça uma ou duas verificações de referência de um mentor, conversando com pessoas que conheçam o candidato pessoal ou profissionalmente.

Os mentores da Mentor Together realizam entre oito horas (programas presenciais) e quatro horas (mentoria remota) de treinamento obrigatório de mentoria antes de iniciarem o programa. O treinamento abrange as funções de um mentor, o histórico do jovem, os estilos de comunicação e facilitação, o estabelecimento de limites e o tratamento de situações difíceis.

**Fonte: [Mentor Together](#)**



# Amplifique a mudança: Diversidade no local de trabalho



A segregação por idade nos locais de trabalho é um desafio complexo, com consequências de longo alcance. Ela perpetua uma desconexão intergeracional preocupante nos ambientes profissionais, onde os funcionários mais jovens e os mais velhos geralmente operam em esferas distintas. Essa segregação cria uma falta de compreensão e reconhecimento das habilidades, experiências e perspectivas únicas que cada geração pode oferecer. Os trabalhadores mais velhos, em particular, podem enfrentar o não reconhecimento de seu valor, além de terem suas habilidades e competências subutilizadas. Isso não só prejudica o potencial de transferência de conhecimento e de cooperação, mas também impede a promoção de ambientes de trabalho coesos, diversificados e inovadores. Em essência, a segregação por idade nos locais de trabalho limita o potencial coletivo das organizações por não aproveitar a riqueza de talentos e as sabedorias presentes em todas as faixas etárias – o que acaba prejudicando o crescimento da carreira individual e o sucesso profissional de forma geral.

## COMO PODEMOS MELHORAR A DIVERSIDADE ENTRE AS GERAÇÕES?

Uma maneira de abordar essa questão é por meio de iniciativas como a Labora, que tem como objetivo ampliar a diversidade e a inclusão nas empresas, com uso de tecnologia que conecta habilidades e talentos para enfrentar desafios mercadológicos complexos. Sua abordagem envolve um exame minucioso da cultura, do treinamento, das métricas e dos resultados do local de trabalho, com foco no uso da tecnologia disponível para reinventar o trabalho e alinhá-lo às tendências futuras.

## O QUE FAZ A ABORDAGEM DA LABORA PODEROSA?

A abordagem da Labora para reinventar o trabalho e promover a diversidade é poderosa porque aborda a questão sistêmica da segregação por idade nos locais de trabalho e reconhece o valor das conexões entre gerações. Ao utilizar tecnologia, a Labora cria ambientes de trabalho mais inclusivos e dinâmicos que aproveitam as habilidades e experiências dos indivíduos mais velhos, alinhando-se ainda às tendências do negócio.

## PRINCIPAIS ASPECTOS DO TRABALHO DA LABORA:

### ➤ **Café ComVida e Lab60+:**

as reuniões do Café ComVida oferecem um fórum público para que as pessoas idosas voltem a se envolver na vida comunitária e criem novas redes sociais. O Lab60+ é um movimento que incentiva a colaboração entre pessoas de todas as idades e origens. O foco é compartilhar ideias, iniciativas e experiências que sejam relevantes para a vida dos brasileiros idosos e convidar todos a colaborar.

### ➤ **Redefinindo a longevidade:**

a visão da Labora de “Reinvenção da Longevidade” busca maximizar o valor de cada estágio da vida, gerenciando com sucesso as transições entre eles. Essa perspectiva desafia a definição tradicional de três estágios da vida (juventude, idade adulta e velhice) e reconhece que as pessoas estão vivendo mais tempo – o que exige uma abordagem mais flexível do trabalho e da longevidade.

### ➤ **Talentos seniores:**

a Labora é um desdobramento do movimento Lab60+ que trabalha com empregadores e funcionários para criar novos modelos de trabalho para pessoas mais velhas. A organização se concentra na importância do trabalho como fonte de socialização, bem-estar e conexão, além de geração de recursos financeiros. Seu objetivo é redesenhar as vagas de emprego para que aproveitem as habilidades e competências únicas das pessoas.

### ➤ **Soluções tecnológicas:**

a Labora desenvolveu soluções tecnológicas para que as pessoas idosas possam escolher arranjos de trabalho

flexíveis. Isso permite que elas trabalhem o quanto quiserem e não com uma carga horária de trabalho fixa. Essa abordagem está alinhada com o conceito de uma “economia gig para pessoas idosas”, adaptada para melhorar seu bem-estar e, ao mesmo tempo, enfrentar os desafios dos empregadores.

### ➤ **Aprendendo no trabalho:**

a Labora apresenta pessoas mais velhas às organizações para aconselhá-las sobre desafios reais relacionados a gerenciamento, equipes, comunicação, cultura e criatividade. Essa abordagem aproveita a experiência acumulada por pessoas idosas durante toda a vida para ajudá-las na transição para novas funções e setores.

### ➤ **Parcerias:**

a Labora colabora com startups, grandes empregadores de tecnologia e organizações para criar novas profissões relacionadas à tecnologia para pessoas idosas. Essas parcerias visam criar equipes de tecnologia intergeracionais que possam contribuir para melhores produtos digitais e inovação.

### ➤ **Diversidade etária:**

a Labora defende a diversidade de idade na força de trabalho e incentiva os empregadores a considerar o valor de contratar pessoas com mais de 50 anos. Ela desafia a noção de que todos os membros da equipe devem ter menos de 30 anos e enfatiza os benefícios da colaboração entre gerações.

## O QUE ESTÁ ATRAPALHANDO?

Vários desafios impedem a transformação dos locais de trabalho para que sejam mais inclusivos e valorizem as conexões entre gerações. Esses desafios podem incluir resistência à mudança dentro das organizações, estereótipos arraigados sobre trabalhadores mais velhos e a necessidade de mudanças culturais na forma como as empresas enxergam e praticam a diversidade.

## COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

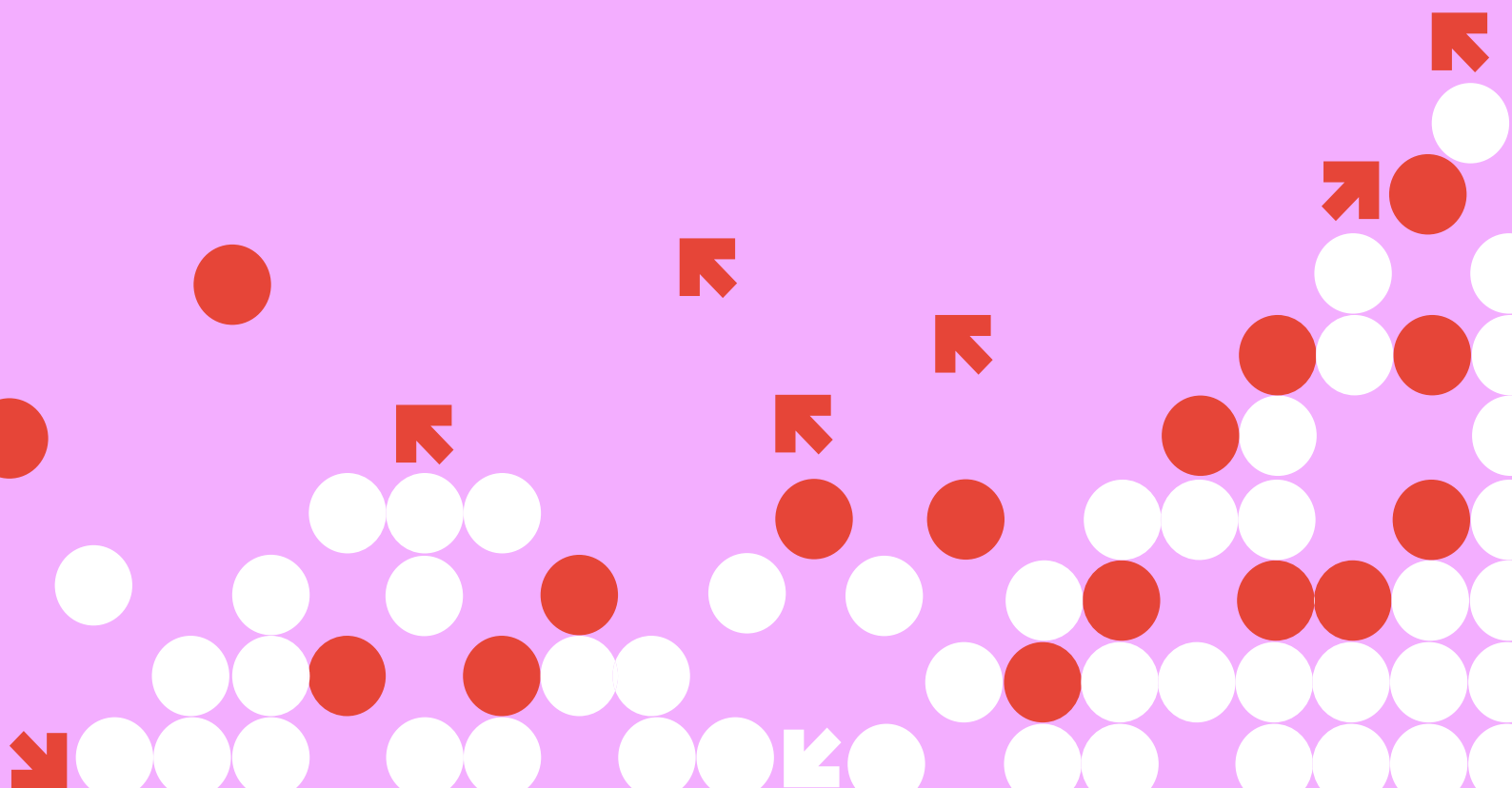
Você pode contribuir para superar esses desafios defendendo a diversidade e a inclusão no local de trabalho. Aumente a conscientização sobre o valor das conexões entre gerações e os benefícios da inclusão de pessoas mais velhas na força de trabalho. Apoie organizações como a Labora, que estão trabalhando para resolver esses problemas, e participe ativamente de discussões e iniciativas voltadas para a criação de locais de trabalho mais inclusivos e com diversidade etária. Ao fazer isso, você pode ajudar a quebrar barreiras e promover um ambiente de trabalho que valorize as contribuições de indivíduos de todas as gerações.



**Criar laços intergeracionais**

# CONSTRUIR

## CAMINHO TRÊS





## Caminho Três: Construir

Para entender o poder das conexões intergeracionais na construção de comunidades, também podemos olhar para modelos econômicos alternativos, como o mutualismo. Por exemplo, o Sindicato dos Freelancers, nos Estados Unidos, demonstra o potencial da cooperação intergeracional na criação de sistemas econômicos sustentáveis. Nas economias mutualistas, os indivíduos apoiam uns aos outros, enfatizando a comunidade e os recursos compartilhados em vez da competição e do individualismo. Essa mudança em direção à colaboração e ao apoio mútuo se alinha aos princípios da construção de comunidades intergeracionais.

Os vínculos naturais entre as gerações se tornaram escassos. De fato, eles parecem quase fictícios. Mesmo assim, existem organizações e comunidades dedicadas a reconstruir esses relacionamentos. Por quê? Porque no centro dessa reconstrução está o reconhecimento de que a falta de conexões entre gerações se traduz pelo enfraquecimento da comunidade. As pessoas buscam conexões significativas, não apenas com seus colegas, mas entre gerações.

**Pessoas anseiam por:**

### Compartilhar atividades e interesses comuns:

As comunidades prosperam quando as pessoas se reúnem para compartilhar suas paixões e participar de atividades que as inspiram e conectam. Esses interesses compartilhados formam a espinha dorsal da vida comunitária, seja uma horta no bairro, um clube do livro ou uma equipe esportiva local.

### Reconhecer a cultura e inventar tradições:

As comunidades geralmente são definidas por suas culturas e tradições exclusivas. A colaboração intergeracional garante que esses fios culturais permaneçam intactos e continuem a evoluir, refletindo a sabedoria e a criatividade coletivas dos mais velhos e dos mais jovens.

### Conectar-se profundamente com o lugar:

Um senso de lugar é essencial para a identidade da comunidade. Quando gerações se unem para cuidar e celebrar seus arredores, surge uma profunda conexão com a terra e sua história, reforçando os laços da comunidade.

### Conhecer uns aos outros:

No centro de toda comunidade vibrante está o simples ato de conhecer uns aos outros. As conexões entre gerações promovem um entendimento e uma apreciação mais profunda das diversas experiências e perspectivas que cada membro traz para a comunidade.

À medida que continuamos em nosso caminho para reconstruir pontes intergeracionais, fazemos isso com a profunda percepção de que a comunidade transcende a geografia; ela engloba a rica trama de conexões, tradições e experiências compartilhadas que nos unem. As ferramentas desta seção apoiam a construção intencional da comunidade como um ponto-chave no caminho.



## Organização em destaque

### Universidade Cidadã

A Citizen University (Universidade Cidadã) embarcou em sua missão com uma ideia profunda: **“E se cada um de nós acreditasse que tem o poder de fazer a mudança acontecer na vida cívica - e sentisse a responsabilidade de tentar?”**. Essas palavras capturam a essência de uma organização dedicada a equipar cidadãos de todas as idades com as ferramentas, ideias e relacionamentos necessários para transformar a cultura cívica. Por meio desse trabalho, eles estão enfrentando desafios fundamentais que ameaçam uma cultura cívica saudável, como a polarização política, a segregação por idade nos espaços cívicos, o declínio dos espaços de reunião da comunidade e a perda do conhecimento e do envolvimento cívico.

O trabalho da Citizen University reconhece que os interesses comuns compartilhados são a base de comunidades fortes. Por meio de iniciativas como “Joy of Voting” (Alegria de Votar) e “Sworn-Again America” (Renove seu juramento pelos EUA), a Citizen University cria rituais cívicos que rejuvenescem o compromisso das pessoas com a democracia e umas com as outras. Esses rituais proporcionam um espaço compartilhado para que os indivíduos se conectem, superando divisões etárias, políticas, de gênero ou raciais e unindo-os em torno de uma causa comum: o bem-estar da democracia. Suas reuniões intergeracionais “Civic Saturday” (Sábados Cívicos) funcionam como análogos às reuniões religiosas, exemplificando o

compromisso de celebrar a cultura e inventar novas tradições cívicas. Ao dar significado e sentido a esses eventos, eles criam oportunidades para que os indivíduos se conectem profundamente com suas raízes culturais e, ao mesmo tempo, forjem novas tradições que representem os valores cívicos compartilhados.

Para construir comunidades resilientes, iniciativas como o “Civic Saturday Fellowship” (Confraternização do Sábado Cívico) e o “Youth Collaboratory” (Colaboração Juvenil) criam oportunidades para que as pessoas aprendam umas com as outras, formem relacionamentos duradouros e desenvolvam um profundo apreço pela rica variedade de perspectivas e jornadas de vida. Eles comparam adequadamente a democracia a um jardim e, por meio de seu trabalho, continuam a cuidar dele, nutrindo conexões baseadas em interesses compartilhados, celebrando a diversidade cultural e inventando tradições que se alinham com seus valores cívicos fundamentais.

A Citizen University faz um convite aberto a indivíduos de todas as etapas da vida para que se juntem a eles nessa jornada transformadora. Eles reconhecem que a equação para a cidadania é “poder + caráter”, e sua força reside em um compromisso coletivo com a democracia, nutrindo comunidades que abraçam a diversidade, prezam a tradição e cujos membros se valorizam mutuamente.



## Ferramenta sete: Sábado Cívicos

DIFICULDADE: ●●●○○○

PARA: ORGANIZAÇÕES

Os Civic Saturday (Sábados Cívicos) são encontros que reúnem grupos de diferentes idades para cultivar um senso de comunidade cívica e incentivar conversas significativas sobre democracia, cidadania e engajamento cívico. Eles oferecem um espaço para que diferentes gerações se conectem, reflitam sobre valores compartilhados e se comprometam novamente com suas funções de cidadãos ativos.

### Noções básicas:

**Quando:** os sábados cívicos são liderados por várias organizações e indivíduos e geralmente são realizados em finais de semana selecionados ou conforme programado pela organização anfitriã.

**Tempo necessário:** uma reunião do Civic Saturday pode ter duração variada, mas geralmente se estende por algumas horas, incluindo discussões e atividades.

**Materiais:** os materiais podem incluir o local do evento, a disposição dos assentos, materiais de facilitação, como sugestões de discussão, e quaisquer adereços ou recursos visuais que aprimorem o tema ou a mensagem do evento.

**Objetivo: o objetivo dos Sábados Cívicos é promover um senso de propósito cívico compartilhado e refletir sobre nosso**

**papel como cidadãos. Os participantes se reúnem para refletir sobre questões como:**

- \* Por que a experiência de democracia é importante para nós??
- \* Se a democracia é uma experiência que exige compromisso, o que o compromisso realmente exige de nós?
- \* Como podemos envolver outras pessoas para ativar uma cidadania ampla em nossa comunidade e em toda ela?

### Passos:

**1. Boas-vindas e reunião:** os participantes são recepcionados e incentivados a interagirem uns com os outros.

**2. Ritual cívico:** o evento geralmente começa com um ritual cívico, que pode ser um ato simbólico que reforça o tema da reunião.

**3. Leitura de Escrituras Cívicas:** são compartilhados textos, ensaios ou discursos importantes relacionados ao engajamento cívico e à democracia. Essas leituras servem como ponto de partida para a conversa.

**4. Música e poesia:** os sábados cívicos tocam corações e cabeças, através de momentos cantando juntos e ouvindo poesias poderosas.



**5. Sermão cívico:** reflexões sobre um tema ou ideia central.

**6. Círculos cívicos:** os participantes se dividem em pequenos grupos para discutir as leituras e suas perspectivas pessoais sobre o engajamento cívico.

**7. Reflexão e compromisso:** após as discussões, há um período de reflexão em que os participantes são incentivados a pensar sobre seus compromissos pessoais com a ação cívica.

**8. Encerramento:** as reuniões são concluídas com um ritual ou atividade de encerramento que reforça os temas discutidos.

#### Coisas a se considerar:

A realização regular dos Sábados Cívicos pode ajudar a criar um senso de continuidade e comunidade.

Escolha, leituras e temas que sejam relevantes para o contexto cívico atual e que tenham repercussão entre os participantes.

Incentive a participação ativa e o diálogo aberto durante as discussões em pequenos grupos.

Pense em quais parceiros ajudariam a criar um senso de confiança e colaboração para os Civic Saturday.

Ofereça oportunidades para que os participantes realizem ações concretas ou se comprometam com iniciativas locais após o evento.

Inscreva-se no Civic Saturday Fellowship da Citizen University para aprender a conduzir essas reuniões.

Fonte: [Citizen University](#)

Fotografia: Alan Alabastro





## Ferramenta Oito: Dias De Honrar as Avós

**DIFICULDADE:** ●●○○○

**PARA:** ORGANIZAÇÕES

Os Days of Praise of Grandmothers (Dias de Honrar as Avós) é uma poderosa ferramenta de envolvimento comunitário usada no programa de Desenvolvimento Holístico das Meninas do Projeto Avó, Mudança por meio da Cultura, no Senegal. Ela serve como um meio de celebrar e reconhecer o papel fundamental das avós e das mulheres mais velhas na formação de normas sociais relacionadas à educação e ao bem-estar das meninas. Essa ferramenta é poderosa porque aproveita o respeito cultural pelos mais velhos e sua influência para catalisar mudanças positivas nas comunidades. A combinação de um ritual cultural com uma atividade de aprendizado é um componente central da abordagem. Mudança por meio da Cultura e pode ser facilmente adaptada a outros contextos culturais, o que a torna uma ferramenta versátil e eficaz para o desenvolvimento comunitário e a mudança social em todo o mundo.

### Noções básicas:

**Quando:** são organizados periodicamente durante o programa, dependendo das preferências e programações da comunidade. Esses eventos geralmente são realizados durante o dia.

**Tempo necessário:** a duração pode variar, mas normalmente duram um dia inteiro, incluindo várias atividades e cerimônias.

**Materiais:** instrumentos tradicionais (tambores, flautas, etc.), espaço de reunião da comunidade, materiais decorativos (flores, faixas, etc.) e materiais de escrita para documentar discussões e acordos.

**Objetivo:** o objetivo do Days of Praise of Grandmothers é celebrar e homenagear o papel das avós e das mulheres idosas na comunidade. Ele serve como uma plataforma para reconhecer sua autoridade, sabedoria e importância cultural. Ao mesmo tempo, cria uma oportunidade para o diálogo entre gerações, a construção de consenso e o início de mudanças positivas relacionadas à educação e ao bem-estar das meninas.

### Passos:

#### 1. Preparação:

- \* Identifique uma data e horário adequados para o evento em consulta com a comunidade.
- \* Reúna instrumentos tradicionais, materiais decorativos e toda a logística necessária.
- \* Convide membros da comunidade, inclusive avós, mulheres idosas, líderes tradicionais, músicos locais, autoridades eleitas e professores.



## 2. Cerimônia de abertura:

- \* Comece com uma cerimônia formal de abertura, que pode incluir discursos, músicas tradicionais e rituais para homenagear as avós.
- \* Enfatize a importância do evento e o papel das avós na comunidade.

## 3. Músicas em homenagem:

- \* Músicos locais e membros da comunidade apresentam canções dedicadas às avós, celebrando sua sabedoria e contribuições.

## 4. Diálogo com a comunidade:

- \* Facilite discussões abertas sobre questões relacionadas à educação de meninas, casamento infantil, gravidez na adolescência e outras práticas culturais (como circuncisão/corte feminino).
- \* Incentive as avós, os líderes comunitários e outras pessoas a compartilharem suas perspectivas e experiências.
- \* Destaque a necessidade de consenso e ação coletiva.

## 5. Recomendações e acordos:

- \* Formule recomendações e acordos com base nas discussões.
- \* Identifique ações específicas a serem tomadas pelas famílias, líderes comunitários, professores e ONGs parceiras para apoiar o bem-estar das meninas.

## 6. Cerimônia de encerramento:

- \* Conclua o evento com uma cerimônia de encerramento, reafirmando a importância das avós e seu compromisso com mudanças positivas.
- \* Documente os principais acordos e itens de ação.

## 7. Acompanhamento:

- \* Após o evento, garanta que as ações acordadas sejam implementadas.
- \* Continue a se envolver com a comunidade e monitore o progresso.

### Coisas a se considerar:

Assegure que o evento respeite e valorize as tradições e normas culturais.

Promova uma atmosfera de respeito e diálogo aberto durante as discussões.

Incentive a participação ativa de todos os membros da comunidade, independentemente da idade ou do gênero.

Documente os resultados e acordos do evento para referência e responsabilidade futuras.

Use músicos locais e elementos culturais para tornar o evento envolvente e agradável.

Mantenha comunicação e apoio contínuos para as ações acordadas a fim de garantir uma mudança duradoura na comunidade.

Fonte: Grand Mother Project.



## Ferramenta nove: Círculo de Histórias

DIFICULDADE: ●●○○○

PARA: ORGANIZAÇÕES

Um Story Circle (Círculo de Histórias) é uma reunião estruturada em que um grupo de 5 a 15 pessoas se senta em um círculo para compartilhar histórias pessoais sob a orientação de um facilitador. Cada Story Circle é adaptado a um propósito e tema específicos, promovendo a escuta profunda e conexões significativas. Ele promove a arte de contar histórias e incentiva os participantes a refletir, ter empatia e se envolver com a qualidade meditativa do diálogo. Os Story Circles são valiosos para a formação de comunidades, a exploração cultural e a autoexpressão.

### Noções básicas:

**Quando:** geralmente ocorrem depois que um grupo de 5 a 15 pessoas se reúne e se socializa, como durante um jantar festivo ou reunião semelhante.

**Tempo necessário:** recomenda-se um mínimo de 60 minutos para uma sessão de Story Circle.

**Materiais:** os participantes podem usar papel e lápis para fazer anotações durante a sessão.

**Objetivo:** os Story Circle têm como objetivo criar um espaço para que as

**pessoas compartilhem histórias pessoais extraídas de suas próprias experiências. Os objetivos podem variar de acordo com a finalidade específica de cada círculo, que pode incluir o reforço da identidade cultural, o exame de questões de raça e classe, a identificação de preocupações da comunidade ou a introdução de um projeto comunitário de narração de histórias. O objetivo principal é promover a narração de histórias, a escuta ativa e a conexão entre os participantes.**

### Passos:

#### 1. Socialização pré-círculo:

Antes do Círculo de Histórias, os participantes se encontram e socializam em um evento ou reunião informal.

#### 2. Definição de uma história:

Uma história, neste contexto, é uma narrativa de eventos derivados da experiência pessoal do contador. Ela pode incluir memórias, sonhos, reflexões ou momentos no tempo, geralmente com começo, meio e fim, além de personagens e atmosfera.

#### 3. O que uma história não é:

Contar histórias nesse contexto não é uma palestra, um argumento, um debate ou uma intelectualização, embora esses elementos possam fazer parte de uma história.



#### 4. A função do facilitador:

Cada Story Circle é conduzido por um facilitador treinado. A função do facilitador é esclarecer o objetivo e o tema do círculo, explicar as regras, enfatizar a importância da escuta profunda, incentivar os participantes a não pensar demais em suas histórias, garantir o gerenciamento do tempo e orientar o fluxo do círculo.

#### 5. Processo de contar histórias:

O círculo começa com o facilitador compartilhando uma história que dá o tom. Os participantes se revezam para compartilhar suas histórias, em ordem horária ou anti-horária. Depois que todos tiverem falado, a turno continua para aqueles que passaram a vez anteriormente. Os participantes podem optar por compartilhar histórias inspiradas nos contos de outros participantes.

#### 6. Reflexão e encerramento:

Depois de compartilhar as histórias, os participantes refletem sobre a experiência, compartilhando observações e comentários. Alguns círculos podem ser concluídos com uma música ou poema em grupo para encerrar a sessão.

#### Coisas a se considerar:

##### \* Regras do Story Circle:

Não há observadores (somente participantes), o facilitador também é um participante e também compartilha uma história, os participantes falam somente quando é a vez de cada um e mantêm uma escuta profunda durante todo o tempo.

##### \* Tópicos sensíveis:

Os facilitadores devem ter bom senso quando surgirem histórias dolorosas, garantindo o bem-estar dos participantes. Se necessário, eles podem fazer uma pausa, oferecer apoio ou encaminhar as pessoas angustiadas para os profissionais apropriados.

##### \* Gravação e permissão:

Normalmente, os Story Circle não são gravados sem o consentimento dos participantes. Se as histórias puderem informar o desenvolvimento de uma peça de teatro ou projeto semelhante, será necessário obter a permissão dos participantes.

Fonte: Roadside Theater

Formação de comunidades, a exploração cultural e a autoexpressão





## Amplifique a mudança: Fortalecimento das identidades culturais



Em todo o mundo, indivíduos e comunidades inteiras estão cada vez mais desconectados de suas raízes e patrimônios, o que leva a uma sensação de perda cultural e crise de identidade. Essa desconexão resulta na erosão de práticas, costumes, rituais e idiomas tradicionais, à medida que as gerações mais jovens se distanciam das identidades relacionadas ao nosso passado. No entanto, a diversidade cultural é importante para nos ajudar a entender nossa humanidade - as maneiras pelas quais pensamos e agimos - e nos lembrar de nossa natureza melhor.

### COMO PODEMOS NOS RECONECTAR COM AS IDENTIDADES CULTURAIS?

A Linkages (Elos entre Gerações) é uma organização que está na vanguarda da reconexão geracional e do fortalecimento de identidades culturais. Com um portfólio de mais de 40 programas intergeracionais desenvolvidos em colaboração com universidades, centros de terceira idade e organizações sem fins lucrativos, a Linkages insere uma lente cultural em todas as facetas de suas iniciativas. Um exemplo de destaque é o programa Collaborative Healing Through Arts - CHTA (Cura Colaborativa Através da Arte), desenvolvido para alavancar afinidades culturais a fim de promover conexões dentro do grupo e facilitar a cura.

### RAZÕES PELAS QUAIS A ABORDAGEM DO CHTA É PODEROSA:

A gênese do CHTA ocorreu quando suas fundadores, Haley e Confidence, reconheceram a resiliência que sua educação baseada em apoio intergeracional lhes proporcionou. Elas imaginaram um programa que combinasse a narração de histórias e os elementos ritualísticos de suas infâncias para lidar com o aumento pós-pandêmico da depressão e da solidão. Embora o foco original fosse nas comunidades LGBTQIAP+, as técnicas do programa são universalmente aplicáveis a qualquer pessoa engajada com a preservação da identidade e com a garantia de que as identidades sejam vistas como uma ferramenta para a mudança, e não como um obstáculo.

### PRINCIPAIS ASPECTOS DO PROGRAMA CHTA:

- **Transcender as diferenças por meio da narração de histórias e da arte:** o programa CHTA emprega elementos culturais universais para criar um grupo intergeracional capaz de explorar emoções e curar traumas juntos.
- **Construção consistente de pontes:** o modelo reúne conscientemente 10 jovens e 10 adultos mais velhos para uma experiência imersiva de oito semanas, promovendo conexões duradouras.
- **Formação de identidade:** o CHTA reconhece o papel fundamental da identidade na cura e oferece um espaço para que os participantes forjem e afirmem suas identidades por meio de experiências culturais compartilhadas.





✦ **Reivindicações culturais:** um objetivo central é preservar as tradições culturais existentes, bem como criar novas tradições. O senso de pertencimento, que é fundamental para o programa, torna-se um poderoso catalisador para a cura coletiva.

\* **Promoção:** compartilhe as histórias e os sucessos dos programas de revitalização cultural para inspirar outras pessoas a se envolverem.

\* **Interconectividade:** reconheça o valor das conexões intergeracionais na preservação e revitalização da identidade cultural e envolva-se ativamente nessas conexões..

## O QUE ESTÁ ATRAPALHANDO?

Os desafios que podem dificultar uma reconexão baseada na programação enraizada em práticas culturais incluem: acesso limitado a recursos, dispersão geográfica das comunidades e possível resistência à mudança dentro das comunidades. Além disso, fatores externos, como restrições de tempo e prioridades concorrentes, podem representar obstáculos.

## COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

\* **Defenda a preservação cultural:** aumente a conscientização sobre a importância da preservação do patrimônio cultural e da identidade em sua comunidade.

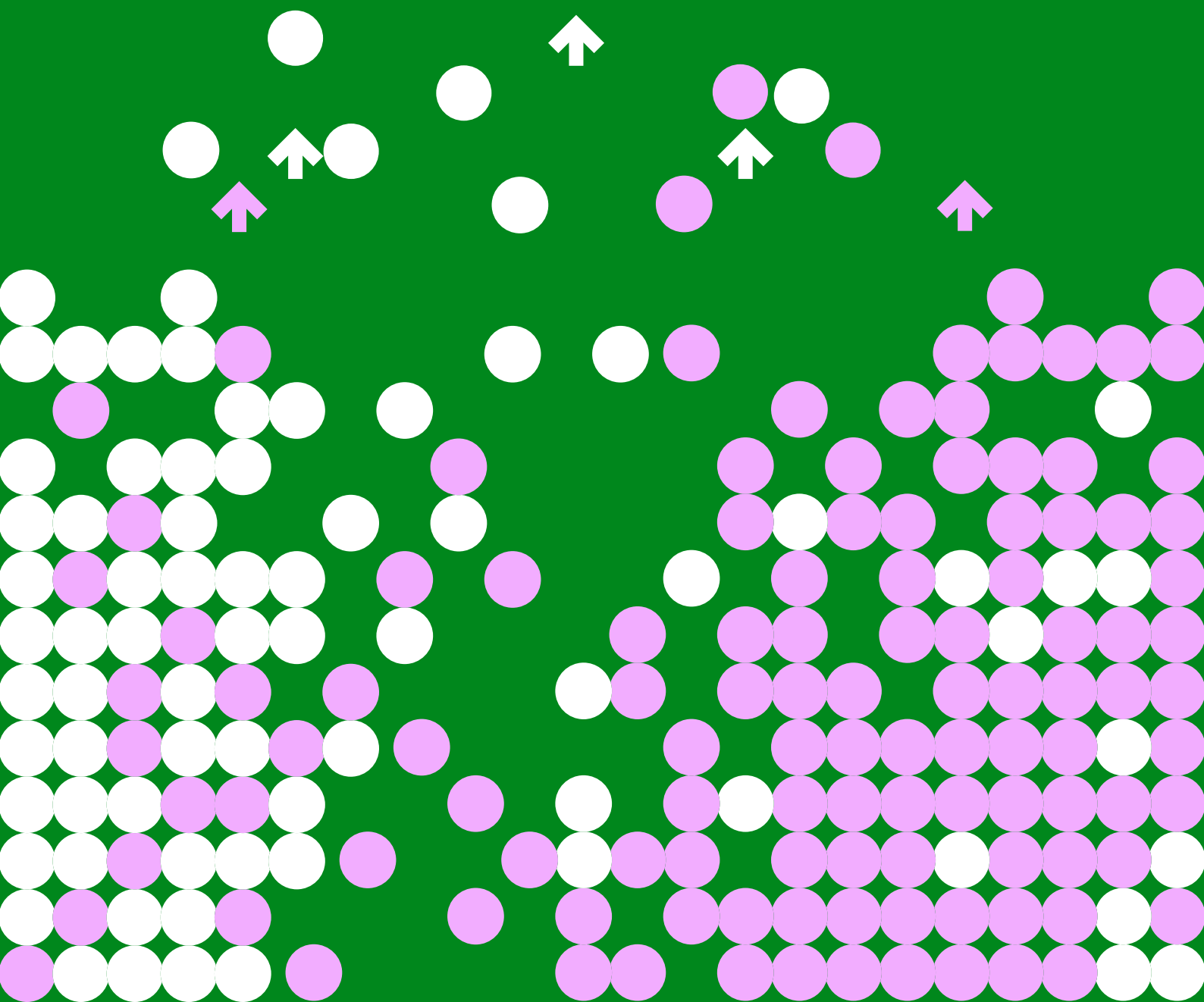
\* **Participação:** participe ativamente de programas de revitalização cultural, como o projeto Star Quilt (Colcha de Estrelas), e incentive outras pessoas a fazerem o mesmo.

\* **Alocação de recursos:** defenda a obtenção de recursos e financiamento para apoiar iniciativas culturais em sua comunidade.

# EVOCAR



CAMINHO QUATRO





## Caminho Quatro

Ao longo do tempo, a narração de histórias sempre conectou nosso passado, presente e futuro. Ela nos permite entender o mundo, ter empatia uns com os outros e preencher lacunas geracionais. No mundo de hoje, uma transformação notável está em andamento. Não somos apenas ouvintes passivos das narrativas da sociedade; estamos nos tornando seus autores. As histórias intergeracionais que compartilhamos são importantes em nossa evolução rumo a uma comunidade global mais empática e colaborativa. Isso também significa desafiar o idadismo. O preconceito de idade, assim como qualquer forma de discriminação, é o tratamento injusto de indivíduos apenas com base em sua idade. É um problema social que precisa ser combatido.

Considere o podcast *Wiser Than Me with Julia Louis-Dreyfus* (Mais Sábia Que Eu, com Julia Louis-Dreyfus). Esse podcast amplifica as vozes de mulheres com mais de 70 anos, compartilhando suas vibrantes histórias de vida. Essas narrativas destroem estereótipos ultrapassados, revelando a riqueza e o valor que a vida continua a oferecer à medida que vivemos mais. Da mesma forma, organizações como o AARP Purpose Prize (Prêmio de Propósito da Associação Norte-Americana de Pessoas Aposentadas) celebram as contribuições extraordinárias que as pessoas idosas fazem às nossas comunidades.

**Contar histórias é um superpoder, que tem o potencial de criar confiança, forjar conexões e remodelar as grandes narrativas de nossa sociedade. Nesse caminho final, há três aspectos essenciais da narração de histórias que se relacionam à conexão entre gerações:**

**Histórias que constroem relacionamentos:** exploraremos como a narração de histórias se torna um recipiente para transmitir tradições, reparar danos emocionais e criar laços que transcendem gerações.

**Ouvir para se conectar:** a arte de ouvir desempenha um papel fundamental no mundo da narração de histórias. Descobriremos como a escuta atenta promove conexões baseadas em empatia entre diferentes gerações, fortalecendo os laços que nos unem.

**Histórias de uma perspectiva de grupo:** as histórias que contamos como sociedade influenciam nossa perspectiva coletiva sobre viver mais. Juntos, examinaremos como podemos mudar intencionalmente essas narrativas para cultivar culturas que abraçam o envelhecimento com inclusão e positividade.

Nas palavras de Marc Freedman, **“Um dos estereótipos mais imprecisos e prejudiciais sobre as pessoas mais velhas é que seus melhores dias estão no passado”**. De fato, o antigo paradigma de trabalhar por algumas décadas e depois se aposentar não se alinha mais com a vida mais longa e saudável que temos hoje. Todos nós ansiamos por conexões, um senso de propósito e oportunidades de contribuir, independentemente de nossa idade. Karen Worcman, do Museu da Pessoa do Brasil, lembra que ouvir a história da vida de alguém não é uma mera recontagem de eventos. Trata-se de um profundo ato de cura. Ele transforma não apenas o contador de histórias, mas também o ouvinte atento, criando laços que superam as divisões geracionais. Por meio de narrativas compartilhadas, podemos nos curar, aprender e crescer juntos - associando as lições e a sabedoria do passado a um futuro mais brilhante para todas as idades.



## Organização em destaque: Museu da Pessoa

Com mais de 7 bilhões de pessoas na Terra, há tantas histórias de vida distintas quanto o número de indivíduos. Embora algumas histórias acabem se transformando em histórias de família, romances, autobiografias ou até mesmo em filmes, a grande maioria permanece não contada e não ouvida. E se prestássemos mais atenção a essas histórias não contadas? E se ouvíssemos as narrativas de pessoas de todo o mundo?

O Museu da Pessoa, um museu virtual e colaborativo de histórias de vida, desenvolveu uma metodologia que permite a qualquer pessoa registrar sua história e também contribuir com aqueles que se interessam em registrar as histórias de pessoas idosas, fazendo dessa escuta uma forma de conectar gerações.

Fundado em 1991, esse museu convida todos, independentemente da idade, a participar e compartilhar suas narrativas únicas. As pessoas podem relatar suas jornadas pessoais, organizar suas coleções e explorar as histórias de vida de pessoas de todas as esferas da vida no Brasil e em outros países. Qualquer pessoa pode iniciar uma coleção, ser um curador ou um visitante.

O Museu da Pessoa honra não apenas sua própria missão, mas também os esforços de todos os museus que reconhecem o valor das experiências humanas. Essas instituições são testemunhos das escolhas e percepções de indivíduos, grupos e sociedades que consideram valiosos determinados objetos, fatos ou momentos da história.

Seu valor não está apenas em alterar o curso da história ou glorificar um momento específico, mas sim em revelar a natureza multifacetada de nossa humanidade compartilhada. Por meio da democratização da memória, da colaboração e da justiça social, este museu busca transformar a história de cada pessoa em um patrimônio da humanidade.

Em essência, esse museu nos lembra que as histórias têm o poder de fortalecer conexões, quebrar barreiras e iluminar a beleza de nossa experiência humana compartilhada. Por meio da narração de histórias, ele incentiva todos nós a nos tornarmos participantes ativos da narrativa em constante evolução da humanidade.



## Ferramenta dez:

# Desenhando de uma Linha do Tempo Individual

**DIFICULDADE:** ●●○○○

**PARA:** ORGANIZAÇÕES

Desenhar uma linha do tempo individual é uma ferramenta poderosa que ajuda as pessoas a mapear visualmente os principais marcos, contratempos, valores e pessoas influentes em suas vidas. Ela permite que os participantes reflitam sobre suas jornadas pessoais, promovendo uma compreensão mais profunda das narrativas de suas vidas. Esse exercício tátil e criativo ajuda os indivíduos a organizar seu passado, identificar os principais momentos que os moldaram e identificar padrões a partir de um grupo diversificado. Isso pode ser feito em uma variedade de ambientes, como família, comunidade, organização e outros.

### Noções básicas:

**Quando:** pode ser feita em uma variedade de ambientes para criar histórias e significados em um contexto de grupo.

**Tempo necessário:** pelo menos uma hora para os participantes desenharem suas linhas do tempo, além de tempo adicional para discussões em grupo.

**Materiais:** papel, tesoura, cola, canetas coloridas e imagens (que podem ser tiradas de revistas, jornais ou fotocópias de fotografias antigas).

**Objetivo:** o objetivo é incentivar os participantes adultos a criar uma representação visual de suas histórias de vida por meio de linhas do tempo. Os participantes são orientados a identificar os principais marcos da vida, contratempos, valores duradouros e indivíduos influentes que desempenharam papéis significativos em suas vidas.

### Passos:

#### 1. Distribua os materiais:

Distribua papel, tesoura, cola, canetas coloridas e imagens para os participantes. Certifique-se de que haja materiais suficientes para que cada participante construa sua linha do tempo. Os participantes podem trazer seus próprios materiais visuais ou usar imagens fornecidas pelo facilitador.

#### 2. Defina o contexto:

Instrua cada pessoa a desenhar uma linha do tempo da história de sua vida. Elas podem apresentar isso como um pôster de papel para exibição ou criar uma apresentação digital, se houver tecnologia disponível.

#### 3. Perguntas orientadoras:

Faça perguntas instigantes para estimular a reflexão dos participantes sobre a construção de suas linhas do tempo. Essas perguntas podem incluir:

- + Quais são os principais marcos de sua vida?
- + Por que você os considera marcos?
- + Quais são os principais obstáculos ou contratempos?
- + Por que você os considera retrocessos?
- + Quais são seus valores permanentes?
- + Quem são as pessoas mais influentes em sua vida?

#### 4. Elaboração da linha do tempo:

Dê aos participantes pelo menos uma hora para desenharem suas linhas do tempo. Incentive a criatividade e a expressão pessoal na representação visual das histórias de suas vidas.





### 5. Discussão em grupo:

Organize os participantes em grupos de três ou quatro pessoas para compartilharem suas histórias entre si. Incentive cada grupo a identificar as principais semelhanças e diferenças que aparecem em suas linhas do tempo. Isso promove o diálogo e as conexões entre os participantes.

### 6. Compartilhamento com o grupo maior:

Selecione uma pessoa de cada grupo para apresentar as diferenças e semelhanças identificadas ao grupo maior.

### Coisas a se considerar:

Enfatize que os participantes são os curadores de seu próprio passado e que o exercício não se trata apenas de juntar os fatos em ordem cronológica. Trata-se de selecionar e articular os acontecimentos e eventos essenciais que moldaram suas vidas.

Considere colocar um limite no número de eventos que os participantes podem incluir para incentivar uma seleção cuidadosa – por exemplo, 10 eventos, compreendendo cinco marcos e cinco retrocessos.

Use este exercício como uma oportunidade para discutir os conceitos de memória e história, ajudando os participantes a diferenciar entre memórias pessoais e narrativas históricas mais amplas.

Incentive os participantes a verem suas histórias de vida como parte de uma narrativa coletiva e conectiva, o que abre a porta para explorar a construção de narrativas coletivas e conectivas em uma comunidade, família ou grupo.

**Fonte: Museu da Pessoa**

Fotografia: Museu da Pessoa







## Ferramenta onze:

# Projeto de História Oral da Verdade e Reconciliação

**DIFICULDADE:** ●●●●○

**PARA:** ORGANIZAÇÕES

O Truth & Reconciliation Oral History Project (Projeto de História Oral da Verdade e Reconciliação), patrocinado por várias Faculdades e Universidades Historicamente Negras (HBCUs) e outras instituições educacionais, realiza entrevistas em vídeo com indivíduos de origem afro-americana e latina para documentar suas histórias pessoais de discriminação racial. Essa iniciativa tem como objetivo promover a cura, a reconciliação e a mudança social, oferecendo uma plataforma para que as pessoas compartilhem suas experiências e sejam ouvidas. Essas entrevistas em vídeo servem como uma ferramenta poderosa para conectar gerações, promover a compreensão e promover a igualdade.

### Noções básicas:

**Quando:** pode ser organizado para os alunos durante um semestre ou como parte de projetos comunitários.

**Onde:** virtual via Zoom ou aplicativos similares.

**Objetivo:** o objetivo principal das entrevistas em vídeo do Truth & Reconciliation Oral History Project é criar uma plataforma para que pessoas pretas compartilhem histórias pessoais de discriminação racial e seu impacto. Ao documentar essas narrativas, o projeto

**busca promover a cura em nível pessoal e a reconciliação em escala nacional. Além disso, as entrevistas gravadas informam mudanças na política educacional e facilitam o crescimento espiritual dentro das comunidades. Esse esforço de base é motivado pela crença de que compartilhar essas histórias e ser ouvido pode ativar a cura e a compaixão na sociedade.**

### Passos:

#### 1. Preparação para entrevistas:

Os alunos são treinados para conduzir entrevistas com pessoas que sofreram discriminação racial. Essas entrevistas são planejadas para proporcionar um espaço seguro e empático para os contadores de histórias.

#### 2. Sessões de gravação:

São realizadas entrevistas em vídeo, permitindo que os contadores de histórias compartilhem suas experiências pessoais, emoções e percepções relacionadas à discriminação racial.

#### 3. Documentação:

As entrevistas gravadas são meticulosamente documentadas, transcritas e arquivadas pelas HBCUs e universidades participantes. Essa documentação é essencial para preservar as histórias para a posteridade.



#### 4. Pesquisa acadêmica:

Os temas e as narrativas do projeto são usados para reflexão, pesquisa e prática acadêmicas relacionadas à discriminação e reconciliação racial. Essa pesquisa informa a política educacional e contribui para os esforços de organização de base.

#### 5. Compartilhamento na comunidade:

As histórias são compartilhadas nas comunidades, criando uma oportunidade de validação e cura. O ato de compartilhar e documentar serve como prova “forense” para os contadores de histórias diante da descrença da comunidade.

#### 6. Envolvimento da Igreja:

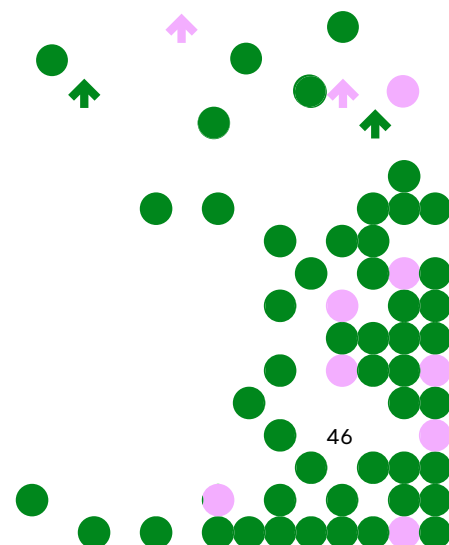
As histórias são empregadas para envolver a Igreja e sua autoridade moral para abordar a igualdade racial e a construção de relacionamentos. A Igreja é incentivada a desempenhar um papel de liderança na abordagem dessas questões.

#### Razões pelas quais essa ferramenta é poderosa:

As entrevistas em vídeo do HBCU Truth & Reconciliation Oral History Project são ferramentas poderosas para preencher lacunas geracionais e promover a compreensão. Ao oferecer uma plataforma para que as pessoas compartilhem suas histórias, essa iniciativa humaniza as experiências, valida os sentimentos e promove a cura. O ato de ser ouvido e a documentação dessas narrativas servem como uma forma de evidência, dando credibilidade aos contadores de histórias e às suas experiências. Além disso, essas histórias envolvem a Igreja e sua autoridade moral na abordagem da igualdade racial e da mudança social, apelando para o coração da humanidade quando os fatos e os números são insuficientes.

Essa iniciativa é um testemunho do poder da narração de histórias na criação de conexões e no avanço da mudanças sociais. Ela permite que as gerações se reúnam, aprendam umas com as outras e trabalhem em prol de uma sociedade mais equitativa e compassiva.

**Fonte: [HBCU Truth & Reconciliation Oral History Project](#)**





## Ferramenta doze: Descobrimo o Eu Oculto, o Você Oculto

**DIFICULDADE:** ● ○ ○ ○ ○

**PARA:** INDIVÍDUOS

O exercício Uncovering The Hidden Me, The Hidden You (Descobrimo o Eu Oculto, o Você Oculto) incentiva os participantes a compartilharem experiências profundamente pessoais, incluindo lutas e fracassos, em um ambiente seguro e de apoio. Ao fazer isso, a prática ajuda os indivíduos a transcender rótulos, descobrir linhas compartilhadas que os conectam e construir relacionamentos mais fortes. É uma ferramenta poderosa para promover a empatia e a compreensão entre adolescentes e adultos.

### Noções básicas:

**Quando:** esse exercício é ideal para adolescentes e adultos que desejam ter ou já têm um relacionamento sólido com outra pessoa que esteja participando do exercício (por exemplo, por meio de programas de mentores ou de treinamento de colegas).

**Tempo necessário:** 60 a 90 minutos.

**Materiais:** caneta e papel.

**Objetivo:** este exercício leva os participantes a se aprofundarem e compartilharem suas experiências pessoais e pontos de decisão cruciais na vida. A meta é ampliar a compreensão e a conexão com os outros.

### Passos:

**1. Preparação:** divida o grupo maior em duplas ou trios.

**2. Escreva sobre as experiências:** forneça a cada indivíduo duas folhas de papel, cada

uma dobrada ao meio. Na parte superior de cada folha deve estar escrito “melhor” e “pior” em lados opostos da dobra. Na primeira folha, peça aos participantes que criem duas listas: uma para as melhores coisas e outra para as piores coisas que aconteceram em sua vida. Na segunda folha, peça que façam uma lista das melhores e piores decisões que tomaram em suas vidas. Peça a cada pessoa que encontre um lugar tranquilo, sem aparelhos eletrônicos, e passe de 20 a 30 minutos preenchendo suas listas.

**3. Ouça os parceiros:** quando estiverem prontos, cada dupla ou trio deve encontrar um espaço silencioso para se sentarem juntos. Cada pessoa se revezará na leitura de suas listas em voz alta para os outros, que ouvirão as semelhanças, diferenças e temas recorrentes.

**4. Reflita:** o grupo maior discute as semelhanças que surgiram. Incentive os participantes a compartilharem sua admiração pelo que aprenderam sobre seus parceiros, bem como qualquer percepção inesperada. Explore como essa nova compreensão poderá influenciar suas interações dentro do grupo no futuro.

### Coisas a se considerar:

- + Esse exercício é ideal para um grupo em que a confiança está estabelecida.
- + Incentive a escuta ativa.
- + Mantenha a confidencialidade.

**Fonte:** [Thread.org](https://www.thread.org)



## Ferramenta treze:

### O Rio da Vida Familiar

**DIFICULDADE:** ●●○○○

**PARA:** FAMÍLIAS

O River of Family Life (O Rio da Vida Familiar) foi adaptado do método River of Life (Rio da Vida) de Joyce Mercer. A equipe da Ashoka Indonésia adaptou o exercício para um ambiente familiar intergeracional. Durante a prática, todas as gerações da família podem se envolver no processo de descoberta, na reflexão e na conexão.

#### Noções básicas:

**Quando:** ideal para famílias que buscam uma experiência reflexiva memorável.

**Tempo necessário:** 60 a 90 minutos.

**Materiais:** papel grande ou quadro de pôsteres, marcadores e um espaço silencioso.

**Objetivo:** o River of Family Life tem como objetivo oferecer às famílias um espaço de reflexão para explorar e compartilhar sua jornada, promovendo a compreensão, a empatia e a identificação dos principais valores e lições familiares.

#### Passos:

**1. Visualize:** peça aos membros da família que visualizem sua vida familiar como um rio. Qual é a aparência dele? Há reviravoltas, curvas, pedras ou cachoeiras? Incentive-os a associar esses elementos a momentos felizes ou desafiadores na jornada da família.

**2. Estruture:** identifique eventos importantes na vida da família, categorizando-os por períodos específicos (por exemplo, desde o casamento dos pais). Discuta quando esses eventos ocorreram e seu impacto sobre a família.

**3. Guie:** identifique os influenciadores significativos ou os principais relacionamentos que desempenharam um papel na formação dos eventos importantes da família. Discuta como esses influenciadores contribuíram para a jornada da família.

**4. Contextualize:** explore a conexão entre os eventos da família e os fatores externos a ela. Considere desastres naturais, crises econômicas, pandemias ou quaisquer outros elementos contextuais relevantes que possam ter influenciado a jornada da família.

**5. Reflita:** discuta e reflita sobre os valores ou as principais lições aprendidas na jornada de vida da família. Envolver todos os membros da família nessa discussão, incentivando uma comunicação aberta e honesta.

**6. Compartilhe e inspire:** depois que a família tiver criado o rio que representa sua vida familiar, incentive-a a compartilhar sua história com amigos, em seu círculo social ou nas mídias sociais. Enfatize o potencial de inspirar outras pessoas com sua jornada familiar única.

#### Coisas a se considerar:

- \* Crie um espaço confortável e seguro para uma discussão aberta, onde as pessoas ouçam em vez de reagir.
- \* Incentive cada membro da família a participar ativamente.
- \* Enfatize a importância de compreender e respeitar as diferentes perspectivas da família.

**Fonte:** [Adaptado por Gerakan Pembaharu Keluarga \(Gaharu Keluarga\) na Indonésia a partir do método River of Life desenvolvido por Joyce Mercer da Universidade de Yale.](#)



## Amplifique a mudança: Fortalecendo as Identidades Culturais



O idadismo ou etarismo ou preconceito de idade é um problema social profundamente arraigado que perpetua crenças preconceituosas, comportamentos discriminatórios e políticas institucionais que classificam e separam os indivíduos por idade. Em uma perspectiva cultural, ele geralmente se manifesta como a percepção de que pessoas mais velhas estão em um estado de declínio, levando ao reforço de estereótipos e atitudes negativas em relação a elas. Simultaneamente, em nível econômico, o envelhecimento é impulsionado por estratégias de publicidade e marketing que buscam capitalizar esses estereótipos. Esses setores geralmente promovem e vendem produtos antienvelhecimento, perpetuando a noção de que o envelhecimento é algo a ser temido e evitado.

O século XXI ainda não reconheceu totalmente as necessidades em evolução das populações idosas que não se encaixam mais nos moldes antigos criados por essas forças culturais e econômicas. Esses obstáculos sistêmicos levam a inúmeros prejuízos como efeitos negativos para a saúde, isolamento da sociedade, insegurança financeira, diminuição da qualidade de vida e, conseqüentemente, maiores encargos econômicos para a sociedade. Além disso, o preconceito de idade se cruza com outras formas de preconceito e discriminação e as exacerba, agravando as dificuldades enfrentadas por pessoas idosas.

### QUAIS SÃO AS MANEIRAS DE ENFRENTAR O IDADISMO DE FORMA SISTÊMICA?

Uma maneira poderosa de desafiar e mudar a questão sistêmica do idadismo é amplificando as vozes e ações de pessoas mais velhas, especialmente mulheres mais velhas, que estão reescrevendo a narrativa do envelhecimento, promovendo o envelhecimento positivo como um contraponto aos estereótipos e preconceitos generalizados do preconceito de idade. Além disso, é fundamental responsabilizar as empresas e os setores pela decisão de perpetuar esses estereótipos. Ao defender práticas responsáveis de publicidade e marketing e incentivar as empresas a valorizar a diversidade e as contribuições das pessoas idosas, podemos trabalhar em prol de uma sociedade mais inclusiva e equitativa.

### RAZÕES PARA ACREDITAR NESSA POTÊNCIA TRANSFORMADORA:

O movimento em direção à valorização do envelhecimento positivo é poderoso porque desafia as normas sociais profundamente enraizadas que equiparam o envelhecimento ao declínio e à diminuição do valor. Em vez disso, ele celebra a sabedoria, as experiências e a resiliência dos indivíduos mais velhos, reformulando as percepções do envelhecimento como um período de crescimento contínuo, vitalidade e contribuição para a sociedade. O envelhecimento positivo redefine o significado de agência no contexto do envelhecimento, enfatizando a autoaceitação, a autoconfiança e a busca de paixões e interesses, independentemente da idade.



## ASPECTOS ESPECÍFICOS DESTES TRABALHOS:

- **Representação na mídia:** as pessoas mais velhas estão cada vez mais visíveis em plataformas de mídia social como o TikTok, onde desafiam estereótipos de idade e discutem o envelhecimento positivo. Eles usam essas plataformas para compartilhar suas experiências e sabedoria e redefinir os papéis que desempenham atualmente.
- **Positividade corporal:** o movimento das “vovós sensuais” e das mulheres mais velhas que celebram seu poder após a menopausa está mudando a conversa sobre a imagem corporal. Essas mulheres desafiam a noção de que a beleza e a desejo estão confinados à juventude.
- **Capacitação por meio da educação:** as pessoas idosas estão participando de iniciativas educacionais, seja por meio de cursos formais ou de aprendizado informal, para manter suas mentes ativas e permanecer engajados na sociedade em evolução.

## O QUE ATRAPALHA:

Apesar do progresso que está sendo feito, vários obstáculos persistem na luta contra o idadismo. Esses obstáculos incluem estereótipos profundamente arraigados, preconceitos institucionais no emprego e na assistência médica e expectativas sociais de que o envelhecimento seja um período de declínio. O preconceito de idade também pode se cruzar com outras formas de discriminação. Isso aumenta o desafio de pessoas idosas de fazer valer suas vozes e de enfrentar preconceitos, especialmente no caso de mulheres mais velhas.

## COMO VOCÊ PODE AJUDAR:

**Aumente a conscientização:** eduque a si mesmo e aos outros sobre o preconceito

contra a idade, suas consequências e o poder do envelhecimento positivo. Compartilhe histórias e exemplos de mulheres mais velhas que desafiam as normas do preconceito de idade.

**Apoie as empresas que se preocupam com a idade:** faça um esforço consciente para patrocinar e apoiar empresas que adotam a positividade em relação à idade em suas práticas e marketing. Ao endossar empresas que priorizam a inclusão e a representação diversa da idade, você ajuda a promover mudanças positivas no mercado.

**Desafie os estereótipos:** esteja atento às suas próprias atitudes e linguagem em relação ao envelhecimento e desafie ativamente os estereótipos de idade quando os encontrar.

**Apoie a inclusão:** defenda políticas inclusivas em saúde, emprego e outras áreas que promovam oportunidades iguais, independentemente da idade.

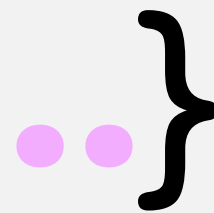
**Ouçã e Amplifique:** ouça as vozes das pessoas idosas e amplie suas mensagens de empoderamento e envelhecimento positivo. Incentive sua participação no discurso público.

**Reconheça a interseccionalidade:** reconheça e aborde interseção do preconceito de idade com outras formas de preconceito, incluindo o sexismo e o racismo, para criar uma sociedade mais inclusiva para todas as gerações.

Concluindo, reescrever a narrativa do envelhecimento, como exemplificado por pessoas mais velhas que adotam o envelhecimento positivo, é uma maneira poderosa de combater o idadismo e remodelar as percepções da sociedade sobre os indivíduos mais velhos. Isso desafia velhas construções sobre o envelhecimento e ajuda a promover uma sociedade mais inclusiva e equitativa, na qual pessoas de todas as idades podem prosperar e contribuir.



# Colaboração intergeracional no século XXI



## Como a tecnologia apoia a conexão

Além de reconhecer que as ferramentas aqui apresentadas ilustram maneiras de encontrar, engajar, construir e evocar a colaboração entre gerações, é preciso considerar o modo crescente como a tecnologia também está oferecendo oportunidades práticas para as trocas intergeracionais. Abaixo estão algumas possibilidades de criação de comunidades intergeracionais para além das fronteiras físicas dos encontros presenciais.

### Combatendo a solidão on-line

Graças a plataformas como o Zoom e a iniciativas criativas, como a organização Big & Mini, sediada em Austin, Texas, pessoas de diferentes gerações estão se encontrando de maneiras nunca antes imaginadas. Esses espaços on-line se tornaram uma maneira de pessoas de todas as idades se conectarem, apesar de estarem a quilômetros de distância. O Zoom, que inicialmente ganhou popularidade para reuniões de trabalho, agora serve como uma plataforma amigável para amizades entre gerações. O Big & Mini vai além, ajudando ativamente as pessoas a encontrar conexões individuais e a desfrutar de atividades em grupo, trazendo alegria e quebrando o isolamento que ambos os grupos possam sentir. Em uma reviravolta positiva provocada pela pandemia, essas plataformas digitais se tornaram pontes que conectam gerações, permitindo o compartilhamento de histórias, sabedoria e apoio, criando relacionamentos significativos que alegam a vida de todos os envolvidos.

### Colaborando para a mudança

As campanhas de movimentos sociais on-line, exemplificadas por organizações como a Elders Climate Action e a Third Act, demonstram uma sinergia colaborativa entre ativistas experientes e as ferramentas utilizadas pelas gerações mais jovens. Essas campanhas aproveitam as habilidades tecnológicas dos ativistas mais jovens, criando uma fusão poderosa de experiência e proficiência digital. A Elders Climate Action, por exemplo, preenche as lacunas geracionais utilizando plataformas de mídia social, sites interativos e eventos virtuais para ampliar sua mensagem. Da mesma forma, a Third Act adota ferramentas on-line para mobilizar adultos mais velhos, aproveitando a energia e a conectividade de ativistas mais jovens. Essa colaboração não apenas amplia o alcance das campanhas, mas também as enriquece com uma gama diversificada de perspectivas e estratégias, demonstrando o potencial transformador da colaboração entre gerações na era digital.

## **Inspirando-se com o Learn with Grandma (Aprenda com a Vovó)**

O Learn with Grandma (Aprenda com a Vovó) é um local de encontro amigável para pessoas de todo o mundo. Iniciado por Valerie Wood-Gaiger, uma enérgica senhora de 84 anos, ele usa grupos do Facebook (mais de 50 deles!) para reunir as pessoas. Esses espaços on-line tornam-se pontos de encontro digitais onde pessoas de diferentes idades compartilham suas histórias, ideias e coisas que aprenderam. Não se trata apenas de tecnologia; trata-se de criar um senso de comunidade. Por meio do Learn with Grandma, pessoas de diversas origens se unem em projetos como hortas comunitárias ou eventos artísticos. Isso mostra que a tecnologia pode ser uma ponte que nos conecta, tornando nossas comunidades mais fortes ao compartilhar o que sabemos uns com os outros.

## **Presença virtual e narração de histórias**

A conexão entre gerações por meio da narração virtual de histórias abre possibilidades interessantes para novos entendimentos e vínculos. Plataformas como Storied, StoryWorth e StoryCorp oferecem uma tela digital para os avós tecerem a tapeçaria das histórias familiares, promovendo um senso de continuidade e compreensão entre as gerações. Além disso, clubes do livro virtuais e sessões de narração de histórias conduzidas por videochamadas podem servir como fóruns interativos em que pessoas mais velhas e mais jovens trocam pensamentos, ideias e reflexões pessoais, aprofundando a conexão entre elas. Além disso, as plataformas de mídia social oferecem oportunidades de aprender algo novo e inspirar novas maneiras de contribuir com a sociedade em todas as idades. Alguns exemplos disso no Instagram são @iris.apfel (que influenciou milhões de pessoas até seu falecimento, aos 102 anos), @aryfontoura e @retirementhouse.

## **O que acontece quando...?**

Prosperar Juntos tem sido uma jornada para compartilharmos uma estrutura prática para repensar o que é importante e o que está na raiz da colaboração entre gerações. Reconhecemos que as ferramentas, por mais simples que sejam, não funcionam sem um projeto, uma adaptação e uma tomada de decisão intencionais.

Isso pode significar que, em algumas tentativas, você pode se deparar com pessoas ou comunidades que precisam de cura. Nestes casos, você pode se beneficiar com a ideia dos jantares do "Pathways to Repair" (Caminhos para a reparação). Você pode ter dificuldades para superar a discriminação por idade. As ferramentas e os recursos compartilhados por "Changing the Narrative" (Mudando a Narrativa) pode ajudar nesse desafio. Retornar à ideia central de que as pessoas idosas e os jovens são complexos e que cada um pode contribuir de forma significativa é algo que o "CoGenerate" (Cocriar) explorou. Todos eles são mencionados neste material.

Este guia tem o objetivo de inspirar, oferecer direcionamentos e compartilhar uma estrutura para trilhar caminhos para a colaboração intergeracional, baseando-se em ferramentas que mudam nossas práticas culturais, sociais e comportamentais em direção a um futuro em que as fronteiras entre gerações sejam dissolvidas e, em seu lugar, possamos trabalhar e prosperar juntos.

## Conclusão:

### em todos os lugares, todos podem contribuir

Reconhecer que pessoas de diferentes gerações podem trabalhar juntas é um grande passo para garantir que todos saibam que podem ter um papel importante na vida, criando novas oportunidades para si mesmos, além de acessarem amor e novas oportunidades de realização nesse processo. Mas como podemos acelerar as mudanças em nossos sistemas sociais e institucionais para favorecer a colaboração intergeracional?

**Em nossa jornada, identificamos vários elementos-chave que podem ajudar a acelerar a mudança para a colaboração entre gerações:**



#### **1. Mudando as narrativas do envelhecimento:**

transformar a maneira como percebemos o envelhecimento e enfatizar o potencial de crescimento e contribuição ao longo de toda a vida.



#### **2. Ampliando a compreensão da longevidade e do envelhecimento saudável:**

reconhecer que a idade não é uma barreira para uma vida saudável e satisfatória.



#### **3. Criando comunidades favoráveis e receptivas à idade:**

projetar ambientes de vida que promovam conexões e fortaleçam os laços intergeracionais.



#### **4. Aproveitando as comunidades on-line:**

utilizar plataformas digitais para facilitar as conexões intergeracionais diretas e o alcance.



#### **5. Reconhecendo o ensino bidirecional:**

reconhecer a natureza bidirecional do aprendizado, em que o compartilhamento de conhecimento entre gerações é reconhecido como mutuamente valioso.



#### **6. Flexibilizando mudanças de carreira e função:**

oferecer acesso fácil a informações e recursos para pessoas que buscam fazer a transição para novas funções e carreiras em qualquer estágio da vida.



Este guia intergeracional foi elaborado para equipar indivíduos, organizações e comunidades com as ferramentas e ideias necessárias para cultivar conexões significativas e instigar a transformação sistêmica em vários domínios. Ao longo deste guia, exploramos caminhos para a colaboração, destacamos organizações inspiradoras e nos aprofundamos em iniciativas impactantes que superam as divisões geracionais.

Nossa jornada revelou o enorme potencial que existe na colaboração entre gerações. Organizações como Cycling Without Age (Pedalando Sem Idade), Alzheimer's Indonesia (Alzheimer da Indonésia), Citizen University (Universidade Cidadã) e Museu da Pessoa demonstraram o profundo impacto de programas e projetos intergeracionais na resiliência da comunidade, na preservação cultural e na luta contra idadeísmo. Apresentamos recursos e insights valiosos sobre como participar de atividades intergeracionais, desde programas de ciclismo e festas do chá até mentoria e contação de histórias. Essas atividades não apenas unem indivíduos de diferentes idades, mas também promovem o crescimento pessoal, o aprendizado mútuo e o fortalecimento dos laços comunitários.

No nível sistêmico, examinamos conceitos como a 15-Minutes City (Cidade de 15 Minutos), a diversidade no local de trabalho, a

identidade cultural e a questão generalizada do preconceito de idade, ressaltando a necessidade de mudanças sociais para criar ambientes inclusivos e favoráveis para todas as idades. O preconceito de idade, em particular, tem raízes profundas e consequências de longo alcance, tornando imperativo desafiar os estereótipos, a discriminação e as políticas que perpetuam o preconceito com base na idade.

Ao navegarmos pelos desafios e oportunidades em nosso mundo em constante evolução, fica evidente que a colaboração entre gerações é um potente catalisador de mudanças positivas. Ao adotar os princípios, as práticas e as lições compartilhadas neste guia, podemos construir coletivamente comunidades mais inclusivas, resilientes e compassivas, onde cada geração é estimada e contribui para a melhoria da sociedade.

Esperamos que este guia sirva como um recurso valioso para indivíduos, famílias, organizações e comunidades que estejam embarcando em suas próprias jornadas intergeracionais. Juntos, podemos criar um mundo mais conectado e equitativo, onde as pessoas de todas as gerações possam compartilhar suas experiências e ativos individuais para nos impulsionar em direção a um futuro mais brilhante.

# ADENDOS

## Agradecimentos:



### Autoria de:

Lynsey Farrell  
Maria Clara Pinheiro  
Samara Randhawa  
Fernanda Crivellente

### Edição de texto por:

Tammanna Aurora

### Projeto gráfico de:

Alejandra Rovira Ruiz

### Contribuições de:

Mandla Mazibuko, REPSSI  
Meryl Davies, Re-Engage  
Judi Aubel, Grandmother Project  
Kayla deMonte and Zoey Cane Belyea, Citizen University  
Arundhuti Gupta, Mentor Together  
Jen Chandler, Elders Climate Action  
Marc Freedman, Eunice Lin, and Janet Oh, Co-Generate  
Ole Kassow, Cycling Without Age  
Marie Trelu-Kane, Unis Cite  
Sergio Serapião, Labora  
DY Suharya, Alzheimer's Indonesia  
Karen Worcman, Museum of the People  
Jennifer Vilas Hanks-Allaire, Grandmother Collective  
Ara Kusuma, Ashoka Indonesia Youth Years Manager  
Joan Holliday, Bridging the Community

**A Ashoka é grata à equipe da Making More Health pelo apoio que tornou possível este guia.**

**Apoio:**



## Referências adicionais

- \* Mudando a Narrativa. "Get on the Same Page Toolkit," 2023. [https://actionnetwork.org/forms/download-the-virtual-on-the-same-page-toolkit?source=direct\\_link&clear\\_id=true](https://actionnetwork.org/forms/download-the-virtual-on-the-same-page-toolkit?source=direct_link&clear_id=true)
- \* "COGENERATION a National Opinion Survey from Encore.org with NORC at the University of Chicago's AmeriSpeak Panel® Is America Ready to Unleash a Multigenerational Force for Good?," 2022. <https://cogenerate.org/wp-content/uploads/2022/09/Encore-Cogeneration-Report-1.pdf>.
- \* Dinner Party Labs, Faith Matters Network and Rural Assembly. "Pathways to Repair\_Final" 2019. [https://drive.google.com/file/d/1f7I-avQbnPWuYzohHH7tGL\\_e\\_GmaYuydg/view](https://drive.google.com/file/d/1f7I-avQbnPWuYzohHH7tGL_e_GmaYuydg/view)  
Generaciones unidas. "Strengthening Cultural Responsiveness in Intergenerational Programs - Generations United," 2018. <https://www.gu.org/resources/strengthening-cultural-responsiveness-in-intergenerational-programs/>
- \* Relatório global sobre o envelhecimento. Organização Mundial da Saúde, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020504>.
- \* HelpAge International. "Reunindo as Gerações para a Mudança: Bringing Generations Together for Change: Learning from Intergenerational Approaches to Address Issues Facing Older and Younger People" Acesso em 28 de novembro de 2023. <https://www.helpage.org/silo/files/intergenerational-guide.pdf>
- \* Kaplan, M., and L. Hanhardt. 2003. Intergenerational activities sourcebook (Manual de atividades intergeracionais). Universidade Estadual da Pensilvânia. Acessado em 28 de novembro de 2023. <https://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/curricula-and-activities/intergenerational-activities-sourcebook>
- \* Iniciativa Reframing Aging (Reenquadrando o Envelhecimento). "Guia de Melhores Práticas de Comunicação da Iniciativa Reframing Aging para Contar uma História mais Completa do Envelhecimento", 2022. <https://www.reframingaging.org/Portals/GSA-RA/images/RAI%20Communication%20Best%20Practices%20Guide%2020220328.pdf?ver=yoPyMu-AfQLqH9ZuzKqjNw%3d%3d>
- \* Ria Maria Theresa, Martina Wiwie, Czeresna Heriawan Soejono e Indang Trihandini. "The Effects of Poco-Poco Dance on the Executive Functions of Type 2 Diabetes Mellitus Patients with Mild Cognitive Impairment Achieved through Improvements in Neuronal Functions and Plasticity." International Journal of Pharmaceutical Research, 1º de julho de 2019. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2019.11.02.097>.
- \* Centro de Longevidade de Stanford. "The New Map of Life: A Report from the Stanford Center on Longevity," 2023. <https://longevity.stanford.edu/wp-content/uploads/2022/04/Short-Report-2.pdf>.
- \* Cirurgia Geral dos EUA. "Our epidemic of loneliness and isolation" (Nossa epidemia de solidão e isolamento). The US Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community 2023 (2023). <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- \* Worcman, Karen e Joanne Garde-Hansen. Social Memory Technology [Tecnologia de memória social]. Routledge, 2016. <https://www.routledge.com/Social-Memory-Technology-Theory-Practice-Action/Worcman-Garde-Hansen/p/book/9781138599598>.



## Sobre a **Ashoka**

<https://www.ashoka.org/en-us/new-longevity>



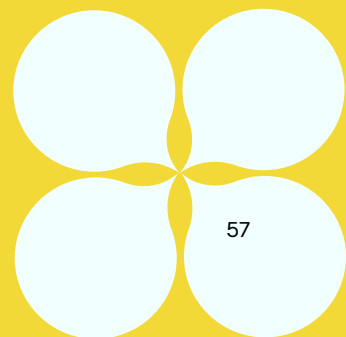
A Ashoka é a pioneira e maior rede global de empreendedorismo social. Congrega pessoas e organizações que promovem mudanças sistêmicas para o bem de todos em mais de 90 países. A visão da Ashoka é um mundo em que Todos são Pessoas que Transformam e colaboram para uma sociedade que responde de forma rápida e eficaz aos desafios e onde todos têm a liberdade, a confiança e o apoio da sociedade para resolver qualquer problema social. Desde 2019, a iniciativa Nova Longevidade da Ashoka vem cocriando uma estrutura compartilhada de ação em toda a nossa rede de Fellows e Parceiros para garantir contribuição, propósito e bem-estar ao longo da vida.

## Sobre o **The Grandmother Collective**

<https://www.grandmothercollective.org/>



O Grandmother Collective (Coletivo de Avós) é uma associação global, cujos membros estão focados em valorizar o papel das avós como contribuintes essenciais para a mudança social. O coletivo fomenta uma comunidade global para que avós e profissionais de mudança social trabalhem juntas para garantir que a sabedoria, os insights e as contribuições das pessoas mais velhas não sejam apenas celebrados, mas vistos como essenciais para a mudança social. Para tanto, é necessário o envolvimento do público, o desenvolvimento e o compartilhamento de ferramentas e recursos, a convocação de redes e o apoio a novas iniciativas.





**ASHOKA**  
EVERYONE A CHANGEMAKER™