



1ª Newsletter - Agosto 2024

Lançamento da iniciativa FRIEND: promover as amizades para o bem-estar das pessoas com mais de 65 anos

Temos o prazer de anunciar o lançamento da iniciativa europeia FRIEND, financiado pelo programa Erasmus+ e que envolve uma parceria que inclui os Países Baixos, Itália, Espanha, Portugal e Polónia.

Objetivos do FRIEND

A iniciativa FRIEND visa desenvolver um programa de formação experimental concebido para melhorar as competências sociais dos adultos mais velhos, a fim de prevenir e/ou reduzir o risco de isolamento social e solidão. Ao promover a inclusão social e a participação das pessoas com mais de 65 anos, a iniciativa visa melhorar o seu bem-estar geral.

De facto, ter amizades desempenha um papel importante na promoção do bem-estar pessoal em todas as idades. Numa idade mais avançada, poder contar com amizades ajuda as pessoas a enfrentar e a processar transições de vida significativas, como a reforma ou a viuvez, e a adaptar-se a novos papéis. Apesar das inúmeras vantagens de ter amizades, os adultos mais velhos experimentam frequentemente fortes sentimentos de solidão ou sentem que não recebem o apoio e a proximidade de que necessitam dos seus amigos.

Inspiração do programa FEP

O programa FRIEND inspira-se no Friendship Enrichment Programme (FEP) desenvolvido e testado nos Países Baixos por Nan Stevens (2001). O FEP era composto por 11 sessões que incluíam uma parte teórica seguida de exercícios práticos e experimentais; cada sessão terminava com alguns exercícios a realizar em casa antes da sessão seguinte. O FEP foi testado num grupo de 40 mulheres divididas em grupos de 8-10 participantes, com idades compreendidas entre os 54 e os 73 anos. A experimentação mostrou que a maioria das participantes conseguiu desenvolver novas amizades ou melhorar as já existentes e reduzir significativamente a sua solidão. Posteriormente, foi testada uma versão

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



totalmente online do programa (Bouwman et al., 2016), envolvendo 239 pessoas de ambos os sexos, com mais de 50 anos. O FEP online revelou-se eficaz na redução da solidão social e emocional, mas registou-se uma elevada taxa de desistência (66% e 72%), provavelmente devido ao modo exclusivamente online.

Por conseguinte, iniciativa FRIEND visa desenvolver uma versão do programa que combine os benefícios da primeira versão inteiramente presencial com os da versão online, favorecendo o máximo envolvimento do grupo-alvo através de uma combinação de actividades presenciais e online.

Formação para Facilitadores do FRIEND

Para além do programa FRIEND, a iniciativa visa também desenvolver uma formação dedicada aos profissionais e voluntários que trabalhem diretamente para ou com adultos mais velhos, fornecendo-lhes ferramentas e conhecimentos para implementar o programa FRIEND nos seus contextos.

Grupos de Discussão Focal (Focus Groups)

Nestes primeiros meses, foram realizados grupos de discussão envolvendo adultos mais velhos e profissionais de cinco países europeus, com um duplo objetivo:

- investigar as necessidades e interesses reais dos adultos mais velhos para desenvolver um programa verdadeiramente adaptado às suas necessidades e interesses;
- investigar as necessidades de formação dos profissionais para o desenvolvimento do programa de formação de facilitadores.

Os grupos de discussão revelaram um grande interesse, tanto por parte dos adultos mais velhos como dos profissionais, no conceito de amizade. Foi considerado muito inovador ter um programa que se foca na amizade e nas relações interpessoais.

Próximos Passos

Nos próximos meses, os parceiros da iniciativa trabalharão no desenvolvimento do programa, orientados pelos pontos-chave que surgiram durante os grupos de discussão.

Para saber mais e manter-se atualizado sobre as próximas etapas do projeto, visite o nosso website: <https://friendproject.eu/>



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

