



2a Newsletter – Julho 2025

Desenvolvimento da iniciativa FRIEND: promover relações interpessoais para o bem-estar de adultos mais velhos e capacitar facilitadores

O consórcio FRIEND trabalhou intensamente nos últimos meses com grupos focais em 5 países: Países Baixos, Itália, Espanha, Portugal e Polónia. As informações que emergiram dos grupos focais e de discussão foram compiladas em relatórios nacionais e um global, destacando as componentes a incluir no Kit de Ferramentas.

Objetivos da iniciativa FRIEND

A iniciativa FRIEND, em Portugal sob a designação do Programa NEXO, existe no quadro da epidemia da solidão e da perda de interações sociais na nossa sociedade. A iniciativa FRIEND trabalha para fortalecer as competências sociais dos adultos mais velhos para prevenir ou reduzir o risco de isolamento social e solidão.

“*A day without a friend is like a pot without a single drop of honey left inside*”

Winnie the Pooh

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Os Grupos Focais

A iniciativa FRIEND inspira-se no *Friendship Enrichment Programme* (FEP) desenvolvido e testado nos Países Baixos por Nan Stevens (2001). Para melhor adaptar o conteúdo e o formato, o consórcio FRIEND executou 15 grupos focais iterativos entre julho de 2024 e abril de 2025. Os grupos focais foram realizados tanto com adultos mais velhos quanto com profissionais e/ou voluntários com experiência de trabalho com adultos mais velhos. Cerca de 90 pessoas participaram dos grupos focais.

Os grupos focais foram realizados em 3 fases, denominadas iterações, nas quais o feedback recolhido serviu para desenvolver os materiais tanto para o Programa NEXO direcionado a adultos mais velhos, bem como para o curso de capacitação de facilitadores. Os contributos recolhidos e as conclusões permitiram definir a estrutura dos programas, reformular os métodos e técnicas utilizados e aperfeiçoar os materiais criados.



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



A metodologia aplicada foi muito apreciada por todos os participantes, pois sentiram-se ouvidos, envolvidos e mobilizados no desenvolvimento e adaptação de um programa ajustado aos tempos contemporâneos.

Capacitação de Facilitadores

Após meses intensivos de desenvolvimento e criação de materiais de aprendizagem, o consórcio deu início ao Curso de Capacitação de Facilitadores! Foi combinado com 2 sessões online e 2 dias presenciais na bela cidade de Aveiro em Portugal, organizado pela Aproximar, o parceiro português.



A Capacitação de Facilitadores foi um momento especial em que vimos ao vivo o nosso trabalho anterior e como os resultados se transformam na prática. As sessões online abordaram tópicos mais teóricos sobre isolamento social e interação social ao longo da vida. Os dias presenciais foram intensos, construtivos e com muitas aprendizagens significativas. Todos os participantes envolveram-se em interações amigáveis e ganharam uma motivação poderosa para a implementação da iniciativa FRIEND.

Algumas citações dos participantes:

“É bastante interessante aprofundar cada sessão...Eu realmente apreciei que cada sessão tenha um tópico diferente e uma direção precisa, mas você pode aplicar flexibilidade” (Facilitador, Itália)



“Durante a formação, tive a possibilidade de aprender técnicas práticas e aprender a trabalhar, como ministrar as sessões para os participantes [adultos mais velhos]...Essa foi para mim uma excelente ocasião para praticar as técnicas e como funcionam” (Facilitador, Polónia)



Próximos passos

Nos próximos meses, os parceiros do projeto vão implementar as ações-piloto da iniciativa FRIEND com adultos mais velhos que vivem na comunidade, em estreita cooperação com centros de aprendizagem locais de cada território. Fique atento aos primeiros resultados.

Para saber mais e ficar atualizado sobre os próximos passos da iniciativa acesse o site: <https://friendproject.eu/>

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu