



3rd Newsletter – Fevereiro 2026

Iniciativa FRIEND! Construir amizades fortes juntos

As amizades proporcionam energia, prazer e apoio. Os contactos sociais são particularmente valiosos para o bem-estar e autoconfiança na vida adulta. No entanto, criar novas amizades não é natural para todas as pessoas.

É por isso que o Consórcio FRIEND está a desenvolver um conjunto de ferramentas práticas para ajudar a fortalecer amizades na vida avançada. O programa combina conhecimentos científicos com exercícios concretos que apoiam as pessoas no estabelecimento e aprofundamento de contactos sociais.

A iniciativa FRIEND baseia-se em programas previamente desenvolvidos por **Tamara Bouwman** (Vrije Universiteit Amsterdam) e **Nan Stevens** (Radboud University), que se focaram na amizade e na ligação social.

Estado atual

Anteriormente, reportámos o desenvolvimento do programa e a formação de formadores em cinco países: Países Baixos, Espanha, Portugal, Itália e Polónia. FRIEND lançou agora um projeto-piloto com 160 idosos nestes países, que participam no programa, composto por sete encontros sobre o tema da amizade.

Implementação sustentável do programa

Em janeiro, 40 gestores de cuidados, trabalhadores de cuidados, trabalhadores de cuidados a idosos, voluntários, idosos e estudantes dos cinco países participantes reuniram-se. O objetivo? Pensar em conjunto sobre como o programa FRIEND pode ser utilizado de forma sustentável.



Entre outras coisas, discutimos:

- Como garantimos que os formadores permanecem bem preparados e atualizados?
- Como é que os novos participantes encontram o seu caminho para o programa?
- Como garantimos que as organizações continuam a disponibilizar o programa numa base estrutural?
- E como poderá o programa ser financiado no futuro?

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Discussões durante as sessões do World Café

Utilizamos o **método World Café** para esta investigação sobre implementação sustentável. Os participantes conversaram em pequenos grupos num ambiente informal de café. Foram realizadas três rondas para explorar questões que iam desde 'como chegar a idosos solitários' até 'como financiar o programa'.

As discussões trouxeram perspetivas valiosas. Como resultado do dia, formulámos 22 boas práticas concretas para um futuro sustentável para o programa FRIEND.



Entusiasmo e compromisso

O que voltou a ficar claro durante as sessões foi o entusiasmo que existe por este tema. A amizade pode ser diferente para cada pessoa, mas a necessidade de conexão é universal!

Reunir pessoas de diferentes origens profissionais e culturais resultou numa troca rica de ideias e perspetivas.

Quais são os próximos passos?

As boas práticas estão atualmente a ser compiladas num relatório. Este relatório será incluído no manual do treinador e disponibilizado publicamente.

O projeto-piloto, com 160 idosos, decorre até ao final de maio. Depois disso, as experiências e conclusões serão publicadas.

Gostaria de se manter informado sobre o progresso desta iniciativa Friend? Visite o website: www.friendproject.eu, ou sigas as redes sociais dos parceiros

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu