

Uma Academia contra o silêncio

Pela manhã, no Largo de São João do Souto, já se ouvem risos e cadeiras a arrastar. À porta das salas, formam-se pequenos círculos onde memórias antigas se misturam com a curiosidade de aprender algo novo. Aqui, entre fios de lã, cadernos abertos e histórias que só o tempo sabe contar, nasceu em 2022 a Academia Sénior de Braga, um refúgio contra a solidão e o silêncio que tantas vezes acompanha a velhice.

São 9 horas em ponto e estão a começar as primeiras aulas. Os alunos chegam quase sempre antes da hora. Entram devagar, mas com pressa de conversar. Partilham-se histórias da infância, recorda-se o trabalho no campo, pedem-se conselhos sobre um ponto de costura ou uma palavra em inglês. A convivência, essa, estende-se pelos corredores como se fosse consolo.

Maria das Dores é uma das alunas da disciplina de artesanato. Tem 76 anos e nasceu numa pequena aldeia de Trás-os-Montes. A vida foi dedicada ao trabalho, e por isso deixou de estudar na “sexta classe”. Casou cedo, mudou-se para Braga e, há 12 anos, deixou o emprego.

Este ano, pela primeira vez, voltou a estudar ou, como diz com um sorriso tímido, “voltei a ser aluna”. O filho insistiu para que não ficasse “sempre em casa”, e ela aceitou. Escolheu costura e artesanato, disciplinas que lhe enchem as mãos de tarefas, mas não a impedem de conversar com os restantes colegas.

Quando chega, já está a pensar no almoço para os netos. “Em casa procuro estar ocupada, mas aqui é mais divertido”, diz, enquanto tenta enrolar um fio. A escola devolve-lhe aquilo que foi perdendo com os anos. Uma rotina, um motivo para sair, pessoas com quem conversar. “É pena ser pouco tempo”, lamenta, recordando os tempos em que o trabalho lhe dava convívio diário, algo que hoje já não encontra tão facilmente, mas que a Academia permite, ponto por ponto, conversa por conversa.

Uma rotina que devolve sentido

Nesta universidade cada aluno pode escolher quatro disciplinas por ano, com pausas intercalares por períodos, tal como acontece no ensino regular. De segunda à sexta, além do artesanato e da costura, existem aulas de inglês, informática, inteligência emocional, literacia, dança, teatro, cidadania e ginástica.

Foi pela motivação de Sofia Araújo que surgiu o projeto. Inicialmente eram cerca de 100 os alunos, mas nos últimos quatro anos, o número não tem parado de crescer. Atualmente, já são quase 800 os inscritos na Academia Sénior. Numa lista existem mais, muitos mais, à espera de uma vaga. O aumento é constante e, como nos conta Sofia, confirma a necessidade de que “há pessoas que procuram a Academia como quem procura um regresso à vida social, à rua, ao convívio”.

Um dos espaços mais frequentados é a biblioteca, com mais de 20 mil livros, onde muitos alunos fazem os trabalhos de casa, estudam em conjunto e prolongam o convívio além da sala de aula. O espaço foi pensado para que, também, os habitantes possam usufruir. “A ideia era criar algo para os séniores, mas também para a comunidade bracarense”, explica a coordenadora.

A Academia aposta num modelo de envelhecimento ativo. O conceito traduz-se na diversidade do público. “Temos alunos que se formaram e têm níveis de cultura muito elevados, mas também aqueles que não sabem ler nem escrever. Procuramos trabalhar a participação na sociedade, para que todos sejam incluídos”, afirma Sofia Araújo.

O projeto já não cabe apenas no edifício do Largo de São João do Souto. Existem polos em Mire de Tibães e Palmeira, e a intenção é abrir, pelo menos, mais quatro espaços noutras freguesias, sobretudo para chegar a quem vive em meios rurais e quer evitar deslocações até ao centro. A descentralização, diz Sofia, é essencial por permitir “trabalhar o envelhecimento ativo, de uma forma muito ativa”, reforça.

Envelhecer de forma ativa e acompanhada

A Academia integra ainda o Plano da Longevidade 2024-2027, uma estratégia, por parte do município, para a inclusão e promoção de bem-estar na idade sénior. O projeto contempla ainda um gabinete de apoio psicológico, para um maior acompanhamento em momentos de isolamento, luto ou fragilidade emocional. “Há pessoas que estavam

completamente colocadas de parte em casa, e combate-se isso aqui”, concretiza Sofia Araújo.

A idade mínima para entrar é de 55 anos, desde que a pessoa esteja reformada. Um dos aspetos que distingue esta escola das restantes é o corpo docente. Os professores são maioritariamente jovens, medida que a direção implementou para promover o encontro de gerações, a aprendizagem mútua e a possibilidade de os mais novos construírem experiência e currículo.

Quando se inscrevem, a maioria dos alunos diz o mesmo. Querem sair de casa, aprender e estar com pessoas. Aos poucos, parecem fazer deste lugar “uma extensão da própria vida”. “Acima de tudo, é casa”, diz Sofia, assumindo que “aqui esquecem-se das dores que têm lá fora”.

O cenário nacional ajuda a compreender a importância de projetos como a Academia Sénior. Em Portugal, 55% dos idosos vivem sozinho, tornando o país o quarto da União Europeia com maior percentagem de isolamento sénior, segundo dados da PRODATA de 2024. Em Braga, a realidade não é muito diferente - 18,9% dos habitantes têm mais de 65 anos, de acordo com números divulgados pela autarquia no mesmo ano. As freguesias de São Lázaro e São João do Souto são as que concentram maior número de idosos, e a maior parte é do sexo feminino (57,1%). Além disso, 7,94% dos idosos bracarenses vivem sozinhos. A evolução demográfica da última década acentua esta tendência. Entre 2011 e 2021, o concelho registou um aumento expressivo do índice de envelhecimento, passando de 80,5% para 131,5%, segundo, novamente, a PRODATA.

Professores que aproximam gerações

Entre os professores, Diogo Rebelo é um dos mais acarinhados. Leciona informática e já vai no terceiro ano ao serviço da Academia, onde orienta duas turmas. A diferença de idades nunca foi obstáculo, pelo contrário, é ponto de encontro. “Gosto sempre de perceber o que posso melhorar, que matéria gostavam de aprender”, explica. O entusiasmo é mútuo. Os alunos apreciam a paciência e a proximidade do professor, e Diogo valoriza o que recebe de volta. “Eu também estou aqui para aprender, e aprendo muito com eles”, conclui.

Em contraposição, mais velha, e com muita experiência, Graça Guimarães assumiu as funções de docente da disciplina de cidadania. “Trabalho com os meus pares, porque sou

mais velha também”, confessa, quando questionada sobre o desafio do cargo. A escolha dos temas é feita sempre com o grupo em mente: “Procuro aquilo que lhes interessa, e isso torna o trabalho fascinante”, afirma. Para Graça, a experiência de vida dos alunos é uma ferramenta poderosa no processo de aprendizagem, mas o importante não é apenas o que descobrem em sala de aula, é também a forma como levam essas reflexões para casa, para conversas com familiares e amigos. Nas aulas e em todas as atividades que conduz, o propósito é “incentivar o espírito crítico”.

Aprender “enquanto a vida deixar”

João Vieira está no segundo ano da Academia e é aqui que encontra uma continuação serena da vida que levou como técnico de contabilidade. Chega às aulas com o mesmo rigor que o acompanhou durante décadas de trabalho e descreve a sua presença na escola como uma forma de aproveitar o tempo que agora tem. “Procuro cuidar do saber que não pude aprofundar na vida profissional” e, usufrui da liberdade de aprender ao próprio ritmo.

É no convívio que encontra motivos para voltar todos os dias, pois “uns dão ânimo aos outros”. Fez amigos e já participou em viagens de estudo. É com as aulas de história, que está a “descobrir e conhecer” a cidade onde sempre viveu, algo que o tem motivado a continuar. Acredita que o fator social é muito importante e irá continuar a ser aluno desta escola “enquanto a vida o deixar”, deixando um apelo para que “quem governa mantenha viva a força deste projeto”.

Há quem venha acompanhado da esposa e quem incentive amigos a juntar-se ao projeto, numa dinâmica que alarga a comunidade muito além das salas de aula. Vitalidade que contrasta com a imagem habitual de uma cidade que já foi Capital Europeia da Juventude, lembrando que Braga se constrói igualmente com quem soma mais anos e mais histórias. A Academia Sénior destaca-se como um espaço onde a vida continua a abrir portas, reforçando laços, estimulando encontros e fazendo do convívio uma forma ativa de permanecer presente na sociedade.

Anexos:

- Nota: Escrevi como se fosse para um meio regional de Braga; Enviei a reportagem para os dois jornais da cidade (Correio e Diário do Minho), na tentativa de publicar; ainda não obtive respostas.



As aulas de informática são sempre às sextas e há duas turmas.



Maria das Dores escolheu as disciplinas mais práticas.



Sofia Araújo, à direita, e Graça Guimarães coordenam a escola em conjunto.



Diogo Rebele tem 25 anos e é o professor mais novo da academia.