

Módulo de Cultura e Literatura

Integração Cultural: uma introdução

Desenvolvido por Proportional Message



Tabela de Conteúdos

- Integração cultural: uma introdução
- Envolvimento Cultural e Participação Ativa
- A importância do envolvimento cultural
- Interações multiculturais
- Vantagens de participar em atividades culturais
- Como ser um bom cidadão intercultural?
- Inclusão ativa através de questões culturais
- Diferentes formas como as culturas celebram o envelhecimento



Integração Cultural: uma introdução

Se para si, envelhecer é sinónimo de ficar em casa, saiba que o esse pensamento está ultrapassado! Já se foram os dias em que os idosos ficavam em casa, a cuidar dos seus netos, a ver televisão ou a tricotar. Podem ser ativos e continuar a aprender!

Fonte: Unplash
Todos os direitos



Integração Cultural: uma introdução

As pessoas vivem mais e mais saudáveis do que nunca e têm também o potencial de dar importantes contribuições para as sociedades na velhice. No entanto, as pessoas mais velhas são frequentemente vulneráveis à exclusão.

A integração cultural traz todos os grupos sociais e indivíduos para as estruturas políticas, sociais, culturais e económicas de uma sociedade, para que possam participar no processo de tomada de decisões sobre questões que lhes dizem respeito.



Fonte: Unplash
Todos os direitos



Literacia Cultural: uma introdução

A literacia cultural e social é um processo de construção de valores, relações e comportamentos para uma sociedade onde todos os indivíduos, independentemente da sua raça, sexo, idade, etnia, língua ou religião, podem exercer plenamente os seus direitos e responsabilidades numa base de igualdade com os outros.

Cultura e literatura



Fonte: Unplash
Todos os direitos reservados



Integração cultural: uma introdução

Cada pessoa deve poder envelhecer em segurança e com dignidade, tem de estar em posição de contribuir para a sociedade e de se envolver em atividades culturais da forma mais significativa. Tal ambiente está na raiz de sociedades estáveis, seguras e justas, onde todos os membros, incluindo os vulneráveis, gozam de igualdade de oportunidades!



Fonte: Unplash
Todos os direitos reservados



Cultura e literatura





Envolvimento Cultural e Participação Ativa

Ao participar em atividades culturais, poderá ficar ou juntar-se a eventos, aumentando o seu repertório de conhecimento e socialização!

- Lugares como centros, clubes, centros de dia, ONGs, teatros, cinemas, igrejas, museus, centros residenciais seniors, grupos sociais, são ótimos para conhecer novas pessoas!
- Promovem atividades organizadas em pormenor para satisfazer os seus interesses e necessidades físicas.

Fonte: Unplash
Todos os direitos



Envolvimento cultural e participação activa

- Para além de se divertir e ter um momento de lazer, pode viver uma nova experiência, fazer novos amigos, conhecer lugares, histórias e pessoas.
- Quando se faz em grupo, é normalmente mais estimulante querer estar presente nestes eventos. O estabelecimento de laços de amizade é também importante.
- Nestes eventos são criadas as chamadas relações culturais, poderá expressar-se e também conhecer os gostos de outras pessoas, o que contribui directamente para integrar grupos que têm interesses comuns.



Fonte: Unplash
Todos os direitos reservados

A importância do envolvimento social e cultural

A participação em atividades culturais e sociais tem um efeito mental positivo, contribuindo para o bem-estar geral. Estas actividades têm um papel cognitivo muito importante, uma vez que estimulam a mente do indivíduo e desenvolvem o seu potencial, reflectindo directamente na sua qualidade de vida.



Fonte: Unplash
Todos os direitos reservados



Fonte: Unplash
Todos os direitos reservados

Cultura e literatura





Envolvimento cultural e participação ativa

A integração e participação de todos os grupos etários está intimamente ligada à noção de coesão social, um elemento vital de uma sociedade saudável. Denota a capacidade de uma sociedade de assegurar o bem-estar dos seus membros, minimizando as disparidades e evitando a polarização e o conflito, e requer a promoção da solidariedade e da reciprocidade entre gerações (Zelenev 2009).

Fonte: freepik
Todos os direitos





Ambientes multiculturais

É importante estar consciente e sensível aos modos de outras culturas. Por exemplo, a etiqueta em termos de espaço pessoal, toque físico, contacto visual e gestos variam de uma cultura para a outra. Todos os dias, tente aprender algo novo sobre uma cultura que não seja a sua - ambientes multiculturais desenvolvem capacidades de comunicação e estimulam a mente aberta.

Mantenha uma mente aberta e dê aos outros o respeito e a compaixão que esperaria por si próprio.

Fonte: freepik
Todos os direitos



Participação em atividades culturais e seus benefícios

O simples bom senso diz-nos que as pessoas de qualquer idade se saem muito melhor quando são física, social e mentalmente ativas! Isto é especialmente verdade quando começamos a envelhecer, à medida que os nossos corpos e mentes começam a perder os seus níveis de juventude e as suas capacidades naturais de cura.



Fonte: freepik
Todos os direitos reservados

É importante fazer um esforço para permanecer ativo de forma significativa!

Cultura e literatura



Vantagens de participar em actividades culturais

- Ao participar em actividades culturais, poderá manter ou participar em eventos, aumentando os seus conhecimentos e a sua socialização.
- Locais como centros, teatros, cinemas, igrejas, museus, residências para idosos, cidades, grupos sociais, etc., são ótimos encontros!
- Promovem actividades que são organizadas em detalhe para satisfazer os seus interesses e necessidades físicas.



Fonte: freepik
Todos os direitos reservados



Cultura e literatura



Vantagens de participar em atividades culturais

- Para além de se divertir e ter um momento de lazer, pode viver uma nova experiência, fazer novos amigos, conhecer lugares, histórias e pessoas diferentes.
- Estes momentos também atuam mentalmente, contribuindo para o bem-estar. Têm um papel cognitivo muito importante, uma vez que estimulam a mente e desenvolvem potencialidades, refletindo diretamente na sua qualidade de vida.
- As pessoas estão a atingir a velhice muito mais ativas, funcionais e independentes. Ser capaz de o fazer numa idade mais avançada ajudá-lo-ia a tornar-se melhor comunicador, mais conhecedor e de mente aberta.



Fonte: freepik
Todos os direitos reservados

Vantagens de participar em atividades culturais

- Uma das coisas mais importantes que é capaz de desenvolver são as **capacidades de comunicação**.
- Há muitas coisas a considerar quando se fala com alguém com uma nacionalidade e cultura diferentes! De facto, a maioria das pessoas tem dificuldade em interagir com outras pessoas de nacionalidades diferentes, uma vez que fatores como as barreiras linguísticas e culturais dificultam o processo. Tanto os estrangeiros como os habitantes locais têm também noções sobre certas nacionalidades, o que pode torná-lo mais difícil.



Comunicar...

Podem mesmo trocar histórias sobre os seus países e outras informações interessantes sobre os seus países também. No geral, esta experiência permite-lhe ter uma mente aberta e uma compreensão e apreciação mais profundas da cultura uns dos outros. Pode beneficiar verdadeiramente e ajudar a manter uma relação saudável com outras pessoas.



Fonte: freepik
Todos os direitos reservados

Cultura e literatura



Inclusão ativa através de questões culturais

Celebração de Culturas Diversas



Uma das melhores coisas de estar num ambiente multicultural é poder celebrar eventos culturais de países de todo o mundo. Ter a oportunidade de celebrar estes eventos traz apreço entre os idosos e ajuda cada nacionalidade a sentir-se representada.

Este tipo de experiência também lhe dá mais oportunidades de conhecer pessoas diferentes e de formar laços interculturais.

Diferentes formas como as culturas celebram o envelhecimento

- **"Homem velho" não é uma palavra má em grego.**

Na cultura grega, a velhice é honrada e celebrada, e o respeito pelos mais velhos é central para a família.

- **Na Índia, os anciãos são os chefes de família.**

Os mais velhos são apoiados pelos membros mais jovens da família e, por sua vez, desempenham um papel fundamental na educação dos seus netos.

Diferentes formas como as culturas celebram o envelhecimento

- **Na comunidade Africana e indígena, a morte é vista como uma oportunidade para celebrar a vida.**

Na cultura Africana e indígena, a morte é vista como parte do "ritmo natural da vida", o que diminui o medo cultural em torno do envelhecimento.

- **Os anciãos nativos americanos transmitem os seus conhecimentos.**

Em muitas comunidades tribais, os anciãos são respeitados pela sua sabedoria e experiências de vida. No seio das famílias indígenas americanas, é comum esperar que os mais velhos transmitam os seus conhecimentos aos membros mais jovens da família.

Fontes:

7 Culturas que Celebram o Envelhecimento e Respeitam os Seus Anciãos. (Dezembro de 2017). Obtido de Huffpost:

https://www.huffpost.com/entry/what-other-cultures-can-teach_n_4834228

Tradições Culturais, Crenças e Valores. (s.d.). Obtido de Ethnogeriatrics, Stanford School of Medicine:

<https://geriatrics.stanford.edu/ethnomed/latino/fund/traditions.html>

Fung, H. H. (Abril de 2013). Envelhecimento na Cultura. Obtido de

<https://academic.oup.com/gerontologist/article/53/3/369/838556>

A importância da cultura. (2021). *O site Iloveindia*. Obtido a partir de <http://lifestyle.iloveindia.com/lounge/>.

Importância de ter Amigos de Culturas Diferentes. (n.d.). Obtido de SocialMettle:

<https://socialmettle.com/importance-of-having-friends-from-different-cultures>

Leanne. (Julho de 2018). *10 Culturas Tradicionais Mais Únicas em Todo o Mundo.* Obtido de Countries to Go:

<https://www.countriestogo.com/10-unique-traditional-cultures/>

Fontes

Pomares, A. (s.d.). *Enriquecimento dos Idosos: A Importância das Actividades para os Idosos*. Obtido de <https://www.americanorchardsaz.com/blog/elderly-enrichment-importance-activities-seniors/>

Rodrigues, R. (Setembro de 2020). *Morada do Sol*. Obtido de A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES CULTURAIS PARA A TERCEIRA IDADE.

Sociedade, N. G. (Janeiro de 2020). *Narração de Histórias e Tradições Culturais*. Obtido de National Geographic.

Spacey, J. (Maio de 2021). *16 Exemplos de Cultura Tradicional*. Obtido de Simplicable:

<https://simplicable.com/new/traditional-culture>

Suttie, J. (Março de 2014). *Greater Good Magazine*. Obtido de How Social Connections Keep Seniors Healthy:

<https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how-social-connections-keep-seniors-healthy>

Vida Sénior. (s.d.). Obtido de Puro Cuidado: <https://purocuidado.pt/vida-senior-envolvimento-e-participacao-social/>

Cultura e literatura





GAP-IOS is funded by the Erasmus+ Program of the European Union 2020-1-TR01-KA204-094736



Partners

