



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

O Papel dos Trabalhos Manuais na Promoção do Envelhecimento Ativo: Um Relato de Experiência da Universidade da Maturidade em Soure, Portugal

Leonardo Sampaio Baleeiro Santana¹
Ricardo Filipe da Silva Pocinho²
Samuel Marques Borges³
Fabrícia Santos Nascimento⁴
Neila Barbosa Osório⁵

Este estudo analisa o impacto das oficinas de trabalhos manuais promovidas pela Universidade da Maturidade (UMA) no concelho de Soure, Portugal, com o objetivo de investigar como as artes manuais e o artesanato tradicional contribuem para o envelhecimento ativo e a preservação do patrimônio cultural da região. A metodologia consistiu num relato de experiência de abordagem qualitativa, fundamentado na observação de oficinas práticas que recuperam técnicas ancestrais de manualidades, típicas do Baixo Mondego. Os resultados demonstram que a prática dos trabalhos manuais atua como uma ferramenta eficaz de estimulação cognitiva e motora, combatendo o isolamento social e promovendo o bem-estar psicossocial dos formandos através da valorização dos seus saberes biográficos. Conclui-se que as aulas da UMA em Soure transcendem a criação de objetos, configurando-se como espaços de partilha intergeracional e de salvaguarda da identidade local, reafirmando o papel central da educação não formal na promoção de uma longevidade digna e socialmente participativa no contexto europeu.

Palavras-chave: Trabalhos Manuais; Envelhecimento Ativo; Universidade da Maturidade; Soure (Portugal); Patrimônio Cultural.

¹ Mestre em Educação- UFT, Docente da Universidade da Maturidade UMA-UFT, leonardosbsantana@gmail.com

² Doutor em Psicogerontologia, Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa(CICS.NOVA.IP), Leiria, Portugal. E-mail: pocinho@hotmail.com

³ Mestre em Educação. Universidade Federal do Tocantins. E-mail: samuelbiologo11@gmail.com

⁴ Especialista em Educação Infantil. Universidade Federal do Tocantins. E-mail: fabricia.santos@mail.uft.edu.br

⁵ Pós-Doutora em Educação pela UEPA/PA. Universidade Federal do Tocantins (UMA/UFT). E-mail: neilaosorio@uft.edu.br