

the climate we speak

Seniores envolvem-se na comunicação climática

Kit Inicial

Maio 2025



**Co-funded by
the European Union**

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 OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Índice

1. Introdução	3
2. Factos baseados em evidências científicas e fontes fidedignas.....	5
3. Noções básicas de comunicação climática para educadores de adultos.....	9
4. Formatos e Métodos: Centros Climáticos e Comunidades de Aprendizagem de Prática	24
4.1 Como informar sobre questões climáticas e lidar com discursos sobre o atraso climático, desinformação e informação enganadora	25
4.2 Como iniciar uma conversa?	28
4.3 Como manter um debate vivo através de jogos	31
4.4 Formatos criativos, artísticos e práticos	39
5. Coleção de exemplos e projetos inspiradores de países parceiros	43

1. Introdução

O projeto “O Clima de que Falamos”

O projeto Erasmus+ “O Clima de que Falamos” centra-se na promoção de uma comunicação construtiva e empática sobre as alterações climáticas e as questões de sustentabilidade entre os idosos e as pessoas ativas na área da educação de adultos. Com o nosso projeto, nós – organizações parceiras na Polónia, Portugal, Bélgica e Áustria – queremos ajudar a quebrar o silêncio climático e incentivar os idosos a reconhecer a ligação entre as alterações climáticas e as suas vidas.

O objetivo deste Kit Inicial

O Kit Inicial serve principalmente como um recurso para os parceiros do projeto envolvidos no seu trabalho com educadores de adultos e idosos. Convidamos também outros interessados, como educadores de adultos que trabalham com idosos, a analisarem mais de perto e a sentirem-se inspirados a envolverem-se na comunicação climática com idosos. Assim sendo, o Kit Inicial visa:

- fornecer uma visão geral inicial das melhores práticas e testemunhos
- apoiar os parceiros do projeto e as pessoas interessadas em começar a trabalhar o tema “comunicação climática” com os idosos
- eliminar o medo de falar sobre clima e sustentabilidade → não é necessário ser um especialista para falar sobre questões climáticas, mas certos factos e informações podem ajudar e aumentar a confiança
- formar uma base inicial útil para a conceção de conteúdos de formatos de intercâmbio → Comunidades de Práticas de Aprendizagem com educadores de adultos e Centros Climáticos com idosos

Como o nome sugere, vemos isto como um ponto de partida, uma espécie de pasta “O Clima de que Falamos” que pode crescer e desenvolver-se ao longo da realização conjunta do projeto.

Metodologia e conteúdo

O Kit Inicial foi criado em conjunto por todos os parceiros do projeto e baseia-se em inquéritos, entrevistas pessoais e questionários aplicados a idosos, especialistas e educadores de adultos. O objetivo foi descobrir questões e desafios relevantes na comunicação climática com idosos.

Com base nos resultados do inquérito e no feedback dos entrevistados, a equipa do projeto desenvolveu os seguintes tópicos e resumiu-os neste Kit Inicial:

- Factos científicos e fontes fidedignas
- Fundamentos da comunicação climática para educadores de adultos
- Formatos e métodos a testar em Centros Climáticos e Comunidades de Prática de Aprendizagem
- Exemplos e projetos inspiradores

Em cada capítulo, resumimos factos interessantes e motivadores compilados pelos parceiros do projeto ou que foram contribuídos por especialistas, educadores de adultos e idosos entrevistados na fase de pesquisa. Para fornecer ideias sobre como a informação pode ser utilizada em formatos planeados (Comunidades de Práticas de Aprendizagem e Centros Climáticos) com educadores de adultos (Comunidades de Práticas de Aprendizagem) e idosos (Centros Climáticos), na maioria dos capítulos existe uma secção "Como começar". Aqui encontrará links para materiais (por exemplo, apresentações em PowerPoint, etc.) que podem servir de modelo para os parceiros.

Boa leitura e boa navegação. E lembre-se que esta versão inicial do Kit Inicial deve ser vista como um ponto de partida, que será gradualmente expandido por todos nós com métodos mais úteis, informações ou exemplos inspiradores. Ao implementar Comunidades de Práticas de Aprendizagem, com educadores adultos e Centros Climáticos com pessoas mais velhas, os parceiros do projeto reunirão experiências que, por sua vez, serão incorporadas nos produtos finais do projeto, como Guias Práticos para a Comunicação Climática com Pessoas Mais Velhas e Coleção de Métodos e Formatos de Centros Climáticos (disponíveis no outono de 2027).

2. Factos baseados em evidências científicas e fontes fidedignas

Porquê este capítulo?

Este capítulo tem como objetivo apoiar tanto os parceiros do projeto como os educadores de adultos na sua preparação para se sentirem confiantes quando falam sobre temas relacionados com o clima com os idosos. Isto não significa que se tenha de ser um especialista em clima — mas saber alguns factos ou onde procurá-los pode fazer com que se sinta mais seguro. Queremos incentivar a mentalidade de dizer: "*Não sei, mas vamos pesquisar juntos*".

“

Não precisamos de mais factos — precisamos de conversar. Os factos não convencem as pessoas, mas as experiências partilhadas, sim.

Wim Aerts , Grootouders
voor het Klimaat

Como abordar as questões climáticas?

A comunicação baseada em factos é importante. No entanto, não é preciso ser um investigador climático para falar sobre questões climáticas.

O clima e a sustentabilidade são temas tão abrangentes que nunca poderemos conhecer todas as suas facetas. O clima afeta todas as áreas da nossa vida. Isto pode ser assustador mas, ao mesmo tempo, é uma grande oportunidade para tornar o clima um assunto em todo o lado.

Anthony Leiserowitz, geógrafo humano da Universidade de Yale que estuda a perceção pública sobre as alterações climáticas, tentou resumir a crise climática em 10 palavras. Em suma, conhecer estas 10 palavras é suficiente para abordar as questões climáticas.

Estas são essas 10 palavras. A crise climática:

- **É real:** Sim, a crise climática está realmente a acontecer.
- **Somos nós:** A crise climática tal como a vivemos agora é provocada pelo homem.
- **É mau:** As consequências das alterações climáticas são más para nós, humanos, e para o planeta.
- **Especialistas concordam:** 99% de todos os investigadores climáticos concordam que a crise climática é real, que nós, humanos, somos a causa e que as consequências das alterações climáticas são más.
- **Há esperança:** Este é um facto que muitas vezes esquecemos, porque facilmente caímos em pensamentos de destruição e colapso e, muitas vezes, não queremos lidar com as questões climáticas. Michael Mann, professor de Ciências Atmosféricas na Universidade Estadual da Pensilvânia, afirma que há urgência, mas também há ação.



Como começar

Apresentação “[A Crise Climática em 10 palavras](#)”

Em geral, não existe uma lista definitiva ou universal dos 10 factos essenciais que todos devem verificar. Sobretudo porque sabemos que os temas do clima e da sustentabilidade são tão abrangentes: não podemos cobrir tudo sobre nutrição, planeamento urbano, mobilidade, energia, economia, utopia ou princípios físicos como o efeito de estufa, etc.

O que importa, em qualquer caso, é que uma boa comunicação e educação climática estejam enraizadas numa compreensão sólida do problema. Em primeiro lugar, precisamos de compreender porque é que os atuais efeitos da crise climática são um problema. Isto requer a comunicação de factos científicos de forma empática e adaptada ao público-alvo.



Como começar

No site [Scientists4future](#) estão resumidos alguns factos sobre as alterações climáticas. Se os participantes estiverem interessados numa visão geral, pode partilhar a lista de factos ou o link: [https://scientists4future.org/we-are/facts/#~:text=Given%20the%20current%20global%20policy,\(Climate%20Action%20Tracker%202018\)](https://scientists4future.org/we-are/facts/#~:text=Given%20the%20current%20global%20policy,(Climate%20Action%20Tracker%202018))

Os nossos parceiros portugueses deste projeto, na Universidade Sénior de Oeiras, resumiram alguns factos sobre as questões que mais os preocupam em artigos. Para alguns grupos-alvo (por exemplo, idosos interessados em factos científicos sobre questões específicas), esta também pode ser uma boa opção:

Artigo [Escassez de Água e Mudanças Climáticas](#)

Artigo [Agricultura e Alterações Climáticas](#)

Ao mesmo tempo, não devemos ficar por aqui. A educação climática não se limita à compreensão do que é o efeito de estufa. Pelo contrário, uma vez compreendido o problema, precisamos de abrir espaço para soluções. Os factos e os números por si só não são suficientes – uma comunicação bem-sucedida centra-se no grupo-alvo e apela aos seus sentimentos, valores e identidades. As pessoas precisam de soluções tangíveis e viáveis. A comunicação climática deve mostrar claramente onde as alterações farão a maior diferença. Trata-se de contar histórias de sucesso e destacar soluções concretas para medidas individuais de proteção climática. As histórias e comparações do quotidiano das pessoas são, muitas vezes, mais convincentes do que os números e os dados abstratos. Devemos concentrar-nos mais nos

temas da autoeficácia, das emoções, do impacto climático e da imaginação. A proteção climática é uma tarefa conjunta – os sentimentos de culpa e impotência podem, por isso, ser evitados.

No entanto, não existe uma fórmula mágica para uma comunicação climática bem-sucedida. Depende sempre da situação e das pessoas com quem falamos (ver capítulo 3).

Como já foi referido, gostaríamos de incentivar a mentalidade de dizer: "*Não sei, mas vamos pesquisar juntos*". Assim, as secções seguintes contêm links onde pode pesquisar se quiser saber mais. Devemos estar cientes de que existe muita desinformação e informação enganadora na internet e, por isso, é particularmente importante utilizar fontes fidedignas, escritas numa linguagem que nós (e o nosso público-alvo) possamos compreender. Por conseguinte, a parceria do projeto recolheu factos científicos e fontes fidedignas sobre questões de alterações climáticas e sustentabilidade em diferentes línguas. Ao compilar os recursos, garantimos que estes são também compreensíveis para as pessoas que não estão habituadas ou não têm interesse em ler textos científicos. Também pode haver recursos extra que podemos fornecer a educadores adultos nas nossas Comunidades de Prática de Aprendizagem ou a pessoas mais velhas nos nossos Centros Climáticos:

Informações em português

- Escassez de Água e Mudanças Climáticas
- Agricultura e Alterações Climáticas
- REGADIO 2030 - Levantamento do Potencial de Desenvolvimento do Regadio de Iniciativa Pública no Horizonte de uma Década
- Plano Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas de Oeiras
- Relatório das Nações Unidas
https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/downloads/report/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf
- Colaboração com a organização Zero, que promoverá palestras, visitas a áreas de interesse e conferências sobre os nossos temas. ZERO – Associação Sistema Terrestre Sustentável: <https://zero.org>

Informações em inglês

- Factos gerais obtidos em Scientists for Future: [https://scientists4future.org/we-are/facts/#:~:text=Given%20the%20current%20global%20policy,\(Climate%20Action%20Tracker%202018\)](https://scientists4future.org/we-are/facts/#:~:text=Given%20the%20current%20global%20policy,(Climate%20Action%20Tracker%202018)).
- Versão de fácil leitura do estudo analítico do Gabinete do Alto Comissariado para os Direitos Humanos, ACNUDH, sobre os direitos dos idosos no contexto das alterações climáticas (Abril de 2021): https://www.ohchr.org/sites/default/files/HRBodies/HRC/RegularSessions/Session47/Documents/A_HRC_47_46_Easy_to_read.docx
- Recomendações da HelpAge International sobre a justiça climática num mundo em envelhecimento: <https://www.helpage.org/wp-content/uploads/2023/11/Climate-justice-in-an-ageing-world.pdf>

- Livro Branco: Coligação Democracy for Transition (D4T): Democracia para um mundo em chamas - Democratizar a transição climática <https://drive.google.com/file/d/1kJIfETZOPLiEr3x47BBJTeAlhcsfSaQN/view>
- AGE responde à consulta da ONU sobre os efeitos das alterações climáticas nos direitos humanos dos idosos: <https://www.age-platform.eu/age-responds-to-un-consultation-on-the-effects-of-climate-change-on-the-human-rights-of-older-persons/>
- Connecting on climate: Um guia para uma comunicação eficaz sobre as alterações climáticas: <https://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2014/12/ecoAmerica-CRED-2014-Connecting-on-Climate.pdf>
- Katharina Hayhoe: <http://katharinehayhoe.com/>
- Programa de Yale sobre comunicação acerca de alterações climáticas: <https://climatecommunication.yale.edu/>
- Yale Climate Connection. Como normalizar a conversa sobre o clima <https://yaleclimateconnections.org/2024/03/how-to-normalize-the-climate-conversation/>
- Climate & Development Knowledge Network: https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Communicating%20climate%20change_In-sights%20from%20CDKNs%20experience.pdf
- Tendências de investigação sobre comunicação climática na era pós-verdade: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1345267>
- Cambridge: comunicar o risco climático: <https://www.cambridge.org/engage/coe/article-details/633ae403e615022d772fc2c4>
- Harvard Public Health. Falando sobre alterações climáticas: https://www.hsph.harvard.edu/magazine/magazine_article/speaking-of-climate-change/
- Dez princípios-chave: Como comunicar as alterações climáticas para um envolvimento público eficaz. Documento de trabalho da Climate Outreach: https://www.researchgate.net/publication/362189002_Ten_Key_Principles_How_to_Communicate_Climate_Change_for_Effective_Public_Engagement
- A necessidade de se focar mais na comunicação sobre as alterações climáticas e incorporar mais abordagens sistémicas: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10810730.2024.2361566>
- Gaya Herrington: Cinco insights para evitar o colapso global. https://mdpi-res.com/bookfiles/mono/6206/Five_Insights_for_Avoiding_Global_Collapse.pdf?v=1731636297
- Não está diretamente relacionado com o clima, mas esta é uma ótima comunicação: <https://www.hope-based.com/>
- Happiness Lab Podcast <https://podcasts.apple.com/gb/podcast/how-to-disagree-better/id1474245040?i=1000669944289>
- <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/how-fix-climate-journalism>

3. Noções básicas de comunicação climática para educadores de adultos

Porquê este capítulo?

É importante analisarmos mais de perto o grupo-alvo dos idosos. Mas o que define exatamente este grupo?

É essencial ter em conta que os idosos não são um grupo homogêneo. Neste capítulo, incluímos um conjunto de questões de reflexão para o ajudar a refletir sobre quem são os idosos com quem trabalha em contextos específicos. Estas questões podem ajudar a identificar quais as abordagens, métodos e formatos mais adequados para os envolver de forma eficaz.



As pessoas mais velhas não são muitas vezes consideradas um público-alvo essencial para a comunicação climática — existe um pressuposto geral de que as alterações climáticas são um problema sobretudo para a geração mais jovem. Mas os adultos mais velhos podem contribuir muito: podem partilhar as suas experiências e as mudanças que observaram ao longo dos anos.

Caterina Rompianesi,
Anziani E Non Solo, Itália

O(s) grupo(s)-alvo de pessoas idosas

As pessoas diferem nos seus valores, experiências, expectativas e autoimagens. Os idosos não são um grupo homogêneo e as alterações climáticas terão impacto nos idosos de forma diferente, dependendo das suas origens socioeconómicas, local de residência, se trabalham ou estão reformados, do seu estado de saúde ou deficiência, género e outros fatores. É por isso que uma comunicação climática bem-sucedida deve ser sempre específica para o grupo-alvo. Como comunicadores, devemos, portanto, definir os nossos grupos-alvo com precisão e considerar a melhor forma de os alcançar. No nosso caso, trabalhamos com idosos. As pessoas com 60 anos têm maior probabilidade de serem ativas, dispostas a realizar diversas atividades, enquanto as pessoas com 75 anos ou mais têm maior probabilidade de enfrentar problemas de mobilidade. Os idosos vivem frequentemente com problemas de saúde que os tornam mais sensíveis às ondas de calor ou à poluição, e muitos necessitam de cuidados ou apoio. Também têm maior probabilidade de ficar isolados, offline e excluídos de decisões importantes. O etarismo – a discriminação que os idosos enfrentam – torna ainda mais difícil para eles aceder a informação, apoio e participar na procura de soluções. Como resultado, têm maior probabilidade de serem expostos a riscos climáticos e estão menos preparados para se adaptarem e responderem. De qualquer forma, lembre-se que os idosos podem ter

experiências de vida e *insights* valiosos sobre as alterações climáticas. Devem ser capacitados para fazer mudanças no estilo de vida e obter apoio quando necessário. Podem também atuar como líderes comunitários e participar em discussões sobre o clima. Muitos já viveram em tempos de escassez e sabem como reutilizar e reduzir o desperdício. O seu conhecimento pode apoiar hábitos mais sustentáveis e a economia circular.

As seguintes questões podem ajudar a compreender melhor os grupos com quem trabalhamos e a encontrar bons pontos de partida para o diálogo e os métodos climáticos. Podem ser discutidas com os próprios idosos:

- Quais são as questões climáticas e de sustentabilidade que o preocupam?
- Como experiencia as conversas sobre clima e sustentabilidade no seu ambiente pessoal?
- O que acha fácil de discutir?
- O que acha difícil?
- O que o motiva a envolver-se nas questões climáticas?
- Tem alguma ideia de atividades conjuntas para promover o intercâmbio sobre questões climáticas e de sustentabilidade?

Além disso, também pode iniciar um intercâmbio entre educadores de adultos sobre as suas próprias experiências:

- Qual é a formação individual das pessoas com quem trabalha?
- Qual é a sua experiência em comunicação climática com o seu público-alvo?
- Que atividades são bem recebidas pelo seu público-alvo?
- Que canais se mostraram adequados para os alcançar?
- Em que embaixadores confiam?



Como começar

As questões acima podem constituir aspetos interessantes para discutir com os participantes (por exemplo, idosos, educadores de adultos, pessoas ativas na comunicação climática com idosos) das Comunidades de Prática de Aprendizagem.

Princípios: Comunicação climática na educação climática com idosos

O documento de trabalho da Climate Outreach, intitulado “Dez princípios-chave: Como comunicar as alterações climáticas para um envolvimento público eficaz”, da autoria de Maïke Siipel, Chris Shaw e George Marshall, oferece uma boa visão geral dos fundamentos da psicologia climática e da comunicação climática.

Eles perguntaram-se como é que as pessoas passam a importar-se com o clima. Afirmam que, quando nos preocupamos com algo, isso pode ser uma motivação muito poderosa para agir. Desenvolveram um infográfico que mostra que *“preocupar-se está totalmente relacionado com cognição, emoção e comportamento.”*¹



*A comunicação climática
como uma competência
essencial do futuro.*

Sybille Chiari, Investigadora e gestora de um modelo de região climática austríaca

¹ Quer ler o artigo completo? Encontra-o aqui: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4151465

Adeus ao 'modelo do déficit de informação'!

Os factos e os gráficos são importantes, mas raramente mudam as crenças das pessoas.

As histórias podem mudar crenças

As histórias são tão antigas como a própria humanidade, e nós usamo-las para dar significado aos temas.

A necessidade de relevância

Temos tendência para ignorar as ameaças que parecem distantes no espaço e no tempo.

'Enquadramento'

A forma como falamos sobre o clima e as causas e efeitos que associamos a ele pode repercutir-se em outras pessoas — ou não.

As pessoas compreendem as alterações climáticas através de histórias que "fazem sentido" — narrativas que coincidem com os seus valores e identidade, apresentadas por pessoas em quem confiam e tornadas aceitáveis pelas normas sociais que as rodeiam.

As nossas identidades, visões do mundo e valores ...

...são princípios orientadores de como pensamos, sentimos e agimos.

Sentir ansiedade não é incomum

Perante a crise climática, este sentimento pode ser um companheiro quando nos envolvemos verdadeiramente com a questão.

Somos seres sociais

Poucas coisas nos influenciam mais do que as crenças e os comportamentos das pessoas que nos rodeiam.

Da preocupação à tomada de ação

Que apoio é necessário para colmatar a lacuna entre conhecimento e ação?

Em quem confia?

Utilizamos a experiência de outros quando confiamos neles.

Link original: https://www.kea-bw.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/11_Klimakommunikation_4-Seiter_Besser_u__bers_Klima_reden.pdf

Além disso, Maike Sippel, Chris Shaw e George Marshall apresentam dez princípios baseados em evidências para uma comunicação climática eficaz. Com base no feedback dos idosos, dos educadores de adultos e dos especialistas com quem falámos, os parceiros do projeto tentaram decompor os dez princípios e procurar possíveis aplicações práticas quando se fala sobre o clima com os idosos:

Como abrir a porta?**1. Conecte-se com os valores das pessoas**

Precisamos de questionar quais são as preocupações dos idosos em relação às alterações climáticas. De qualquer forma, os idosos querem ser ouvidos e que as suas experiências e conhecimentos sejam levados a sério. Muitas vezes, as pessoas não têm esperança, confiança e autoeficácia, e devemos abordar estas questões.

Nenhuma ação é possível sem emoções.

Recomendação: Aborde as barreiras emocionais e psicológicas

Muitos idosos sentem-se impotentes perante as alterações climáticas ou evitam discussões por ansiedade. Oferecer espaços seguros para conversas abertas, sem medo ou culpa, pode incentivar mais envolvimento.

2. Mensageiros de confiança

Falar sobre o clima funciona melhor com pessoas em quem confiamos. Para uma comunicação autêntica, recomendamos dar voz aos próprios idosos.

Recomendação: Encontre e motive pessoas mais velhas que falem sobre si próprias

Por exemplo, encontre idosos que sofram particularmente com o calor ou outras causas de crises climáticas e que gostariam de partilhar a sua experiência/testemunho ou que participem em grupos de ativistas climáticos (tais como Grandparents for Future, Omas for Future). Deixe-os contar as suas histórias. Isto fortalece a compreensão e pode causar impacto. Outra possibilidade é convidar especialistas locais em diversas áreas, como pessoas da administração e da política, etc.

3. Teste e pesquisa

Devemos sempre testar e avaliar a eficácia das nossas atividades e métodos e depois ajustá-los de acordo com os resultados.

Recomendação: Teste, avalie e deixe espaço para se surpreender

Alguns métodos funcionam bem com determinados grupos, mas não com outros, e isso é completamente normal. Não se assuste se uma atividade não correr como planeado. Reserve um momento para refletir sobre o que pode não ter funcionado e sinta-se à vontade para pedir feedback também ao grupo. Encontrará muitos métodos alternativos na Secção 4, permitindo-lhe escolher facilmente um formato diferente e experimentar algo novo.

E, mais uma vez, lembre-se: como educador de adultos, não tem de se tornar um cientista climático.

Como alcançar mentes e corações?

4. Traga o clima para casa

Precisamos de mostrar exemplos locais/nacionais relevantes de consequências e ações climáticas – com foco nas soluções. Comece por temas que comovem e afetam os idosos (por exemplo, ondas de calor, eventos climáticos extremos) ou artigos de investigação recentes, artigos de jornais, filmes, etc. existentes e discuta-os em conjunto. De qualquer forma, é importante abordar algo prático que faça sentido para todos, de forma a transferir as alterações climáticas para a vida quotidiana. Questões a discutir podem ser: Como ler os rótulos dos alimentos? Como é que o comportamento sustentável irá afetar as nossas economias – por exemplo, melhorará as nossas finanças?

Estas discussões podem também servir como ponto de partida para destacar os aspetos psicossociais que muitas pessoas ainda não consideram. Além disso, devem ser tidos em conta outros fatores, como a pobreza e as implicações sociais das alterações climáticas. Frequentemente os idosos são especialmente vulneráveis aos efeitos das alterações climáticas. Há várias razões para isso. Por exemplo, os indivíduos que enfrentam dificuldades económicas e

desvantagens sociais são particularmente vulneráveis aos impactos da crise climática, como o aumento dos preços da energia e os custos da renovação das suas casas. As mulheres idosas são especialmente vulneráveis, uma vez que enfrentam diversas formas de discriminação ao longo da vida, o que afeta negativamente a sua situação económica nos anos seguintes.

Além disso, os idosos podem contribuir para soluções locais. Existem muitos exemplos positivos de comprometimento climático entre os idosos. Por exemplo, a organização sem fins lucrativos de mulheres idosas na Suíça, "Klimaseniorinnen", interpôs com sucesso uma ação judicial climática. A alegação era de que os direitos das mulheres idosas foram especialmente violados por estarem entre as mais afetadas pelo calor extremo cada vez mais frequente provocado pelo aquecimento global. No início de 2024, o Tribunal Europeu dos Direitos Humanos emitiu uma sentença final declarando que a Suíça tinha violado o direito à proteção climática e deveria intensificar os seus esforços para proteger o ambiente.

Recomendação: Utilize preocupações locais e da vida real como pontos de entrada

Para alguns idosos, é mais fácil participar em discussões sobre habitação, eficiência energética, mobilidade e qualidade do ar do que sobre políticas climáticas globais amplas. As discussões sobre o clima devem estar ligadas a preocupações pessoais e comunitárias, como o aumento dos custos de energia, habitação ou cuidados de saúde.

Mentes e corações podem ser alcançados discutindo também como os idosos podem participar em soluções favoráveis ao clima a nível local/nacional.

Também é importante pensar aqui nos educadores de adultos e refletir sobre os temas sobre os quais costumam falar. Utilize estes tópicos como pontos de partida. Utilize tópicos sobre os quais já se sente confiante para falar como pontos de partida.

5. Utilize a linguagem conscientemente

Palavras e narrativas que podem ter impacto nas pessoas mais velhas são: consideração pelos outros, comunidade, responsabilidade.

Utilize palavras que venham dos próprios idosos. Se falam sobre alterações climáticas, use "alterações climáticas"; se falarem em crise climática, utilize também "crise climática" e assim por diante. Em alguns casos, é aconselhável não utilizar as palavras "clima" ou "sustentabilidade", mas sim falar de saúde, habitação ou economia. Por vezes, é possível ouvir que os idosos sentem que a ação climática não é realmente para eles — com pensamentos como: "*Não estarei aqui daqui a 20 anos, por isso porque me devo preocupar?*". No entanto, quando a questão é enquadrada em deixar um mundo melhor para os seus filhos e netos, o seu nível de envolvimento pode muitas vezes aumentar. Isto também foi observado por iniciativas como os **Grootouders voor het Klimaat** (Avós pelo Clima) na Bélgica.

Inclua co-benefícios (= efeitos secundários positivos) na conversa e fale sobre eles. Por exemplo: se fizermos a ligação entre o clima e cuidar de nós, da nossa saúde e segurança, a ideia torna-se mais clara. Ao trabalhar com idosos que enfrentam dificuldades económicas, é fundamental considerar a importância de poupar dinheiro.

Aqui estão dois co-benefícios que encontramos:

- **Ativismo climático em ligação com a emancipação**
Podemos pensar no clima em ligação com os direitos das mulheres; ver Omas For Future e Klimaseniorinnen, que dizem sobre si próprias: "mudámos a imagem das mulheres idosas" e "somos agora uma força a ter em conta". Omas for Future é uma iniciativa climática em crescimento. A autoeficácia é elevada nesta organização.
- **Educação climática em ligação com a educação democrática**
Os idosos sentem-se desligados dos processos de tomada de decisão. O reforço da ligação entre as discussões comunitárias e as decisões políticas pode ajudar a garantir que as suas vozes são ouvidas (Polónia, Grootouders voor het Klimaat). A educação para a democracia pode, assim, estar ligada à educação climática. As duas áreas podem reforçar-se mutuamente.

Em entrevistas com idosos, educadores e especialistas, a ideia frequentemente destacada é que, quando se discutem enquadramentos, é essencial focarmo-nos numa visão positiva para o nosso futuro. Devemos incentivar mais discussões sobre soluções em vez de nos de-termos em problemas.

Tenha cuidado ao discutir injustiças intergeracionais. Recomendamos vivamente o fomento de discussões climáticas intergeracionais: os idosos têm experiências de vida e perceções valiosas sobre as alterações climáticas. Criar espaços de diálogo entre as gerações mais novas e mais velhas pode fortalecer a comunicação climática.

Lembre-se de que pode levar a discussão a diferentes níveis para encontrar os enquadramentos que funcionam com o seu grupo. Algumas perguntas que podem ser colocadas:

- “E o que diz a sua filha ou filho sobre isso?”
- “Como gostaria de ser recordado?”
- “Que futuro deseja para os seus filhos e netos?”

Recomendação: utilize a linguagem dos benefícios – e não a do medo

Use a linguagem dos benefícios – e não a do medo: como vou poupar? Como vou melhorar a minha saúde? Como vou melhorar o mundo para os meus netos?

6. Use imagens para contar histórias poderosas

É importante mostrar os humanos por detrás do clima – com histórias do mundo real e imagens autênticas.

Recomendação: Utilize métodos artísticos e criativos em geral

Utilize arte e métodos criativos: os workshops que utilizam teatro, pintura ou poesia ajudam os idosos a conectarem-se emocionalmente com as questões climáticas e a expressarem-se.

7. Forneça informações precisas

Precisamos de usar uma linguagem clara e não técnica. Muitas vezes, há pouco conhecimento sobre a crise climática entre os idosos. É importante explicar os factos numa linguagem simples para responder a questões como: "Porque é que existe poluição atmosférica agora?" ou "Porque é que já não há estações regulares?".

É também importante lidar com a desinformação e a informação errada. Pergunte-se com antecedência: como reagiria a declarações falsas de idosos sobre o clima?

Algumas possibilidades diferentes podem ser a recolha conjunta de factos (ver o capítulo 2 para fontes com base científica), a reformulação da declaração, o estabelecimento de limites ou a escuta ativa para identificar os medos e as necessidades subjacentes que podem estar por detrás da declaração falsa.

Recomendação: Forneça informações precisas e concentre-se na ligação emocional

Precisamos de nos concentrar na ligação emocional em vez dos factos: os factos por si só não convencem. As conversas baseadas em sentimentos partilhados, experiências vividas e valores são mais impactantes. Além disso, é importante evitar discussões técnicas e baseadas em factos – concentre-se, em vez disso, nas experiências vividas: os factos por si só não convencem as pessoas. As conversas devem ser guiadas pela experiência, com foco em preocupações partilhadas, histórias pessoais e ações concretas, em vez de dados abstratos.

Recomendações do parceiro do projeto Lab 60+:

- Mantenha a simplicidade – factos científicos, mas com linguagem simples
- Mantenha a humanidade – a sua região sofreu inundações, ondas de calor, secas ou incêndios florestais recentemente?
- Mantenha a realidade – comportamento orientado para a saúde, poupança de dinheiro, a nova importância de ser sustentável para si e para os seus netos
- Mantenha a positividade – não aponte o dedo aos culpados

Como transformar a preocupação em ação

8. Proporcione espaços para interação

É preferível tornar o clima um tópico nas conversas do dia-a-dia, por exemplo, organizando formatos de diálogo público. Se possível, crie comunidades a longo prazo: as reuniões regulares promovem a confiança contínua e estimulam a participação para além de atividades pontuais. Alguns idosos não se envolvem simplesmente por terem dificuldades financeiras ou por se sentirem ignorados. Oferecer incentivos práticos, como um local agradável, um café ou um passeio, pode aumentar o envolvimento.

“

As pessoas estão cansadas de ouvir falar sobre as alterações climáticas. Se quer que elas falem, não force – crie espaços onde elas tragam naturalmente o assunto à tona.

Wim Aerts, Grootouders voor het
Klimaat

Recomendação: Aborde as questões climáticas/sustentabilidade dentro de formatos já existentes e combine-os com atividades práticas “agradáveis”

Recomendamos a integração de temas sobre clima/sustentabilidade nos formatos de grupo existentes, como, por exemplo, cafés, reuniões regulares, workshops curtos, cafés linguísticos, tardes de jogos, como por exemplo um quiz sobre o futuro. Pode tornar estas sessões mais envolventes combinando-as com atividades práticas, tais como jogar, ouvir música, cozinhar juntos, fazer os seus próprios detergentes ou sabões, conservar alimentos – veja mais ideias na secção 3. O segredo é criar espaço para conversas informais e reflexões partilhadas enquanto fazem algo juntos – esta experiência partilhada cria ligação e motivação. As excursões (incluindo visitas educativas) também podem ser uma ótima forma de despertar interesse e envolvimento:

- Visita ao 'WeltTellerFeld', Sistema de Esgotos em Viena
- Visita a uma estação de tratamento de água em Katowice e Wrocław (procure responder à pergunta se posso beber água da torneira em segurança)
- Passeios guiados pela cidade em geral, onde as pessoas sentem o calor em diferentes locais (num parque ou na natureza próxima vs. no centro da cidade) ou excursões relacionadas com a biodiversidade (“as pessoas mais velhas gostam de flores”)
- Passeios e excursões pela cidade com Guias Climáticos locais em Portugal/Oeiras

Pode também incluir/convidar voluntários que trabalhem com idosos nestas atividades.

9. Faça da ação climática o “novo normal”

Mostre que pessoas “como eu e você” já estão a tomar medidas climáticas, como acontece, por exemplo, com grupos como o **Grandparents for Future**.

- Na Áustria, a organização Grandparents for Future Austria lançou a "Campanha da Fita", uma abordagem que estão a testar. Recolhem os nomes próprios dos seus filhos e netos, escrevem-nos em fitas e exibem-nos publicamente. A ideia é tornar visíveis os nomes dos seus filhos e netos. Isto significa que já não se trata de uma massa anónima de pessoas, mas sim de usar nomes específicos para mostrar para quem a GFF está a trabalhar. Assim, chegam às pessoas a um nível (também) emocional e pode ser um bom começo de conversa.

10. Ofereça possibilidades de ação pessoal

Ao incentivar a ação climática, recomenda-se que se fale não só da redução da pegada ecológica (o impacto negativo que temos), mas também do aumento da nossa pegada climática (o impacto positivo que temos nos outros).

Uma definição simples da pegada climática é: *sempre que as minhas ações facilitam a redução da própria pegada ecológica ou de carbono para outros, estou a aumentar a minha própria pegada*. Gabriel Baunach segue esta definição no seu livro *Hoch die Hände, Klimawende!* (Mãos ao alto, alterações climáticas!). Por exemplo: organizar regularmente festas de troca de roupa com os amigos incentiva o consumo de roupa usada e reduz as emissões para todos os envolvidos. Algumas organizações, como a German Watch, vão mais longe. Definem a pegada climática como algo que só cresce quando as nossas ações conduzem a mudanças duradouras nos sistemas, na política ou nas (infra)estruturas quotidianas.

Um exemplo disto seria se um grupo de colaboradores defendesse com sucesso mais opções vegetarianas ou veganas no refeitório do seu local de trabalho, tornando as escolhas sustentáveis mais acessíveis a muitos.

Recomendação: Reconhecer as barreiras estruturais e fornecer incentivos – concentrar-se mais na pegada climática



Como começar

O artigo “[Dez princípios-chave: Como comunicar as alterações climáticas para um envolvimento público eficaz](#)” de Maïke Sippel, Chris Shaw e George Marshall pode ajudar a introduzir o tema. Pode ser útil para discutir possíveis aplicações do seu trabalho com idosos e educadores de adultos. Assim, resumimos esses 10 princípios numa apresentação em PowerPoint e adicionámos exemplos de recomendações. Estas poderiam ser complementadas numa discussão conjunta com os educadores de adultos.

Como ponto de partida para discussões sobre co-benefícios, pode encontrar alguns diapositivos em PowerPoint [aqui](#).

Recomendações para uma boa conversa sobre o clima

Porquê este capítulo?

Neste momento, gostaríamos de realçar, mais uma vez, que o importante não é tanto o conteúdo das discussões sobre o clima e a sustentabilidade, mas sim a atitude em relação aos parceiros de diálogo. Por isso, incluímos aqui algumas sugestões:

“

Uma boa comunicação climática tem inicialmente menos a ver com argumentos e persuasão e mais a ver com ouvir e compreender.

Katharina von Brownswijk

Para uma boa conversa pessoal sobre o clima, recomendamos as sugestões da organização Climate Outreach (em inglês):

Respect your dialogue partner

Enjoy yourself

Ask questions

Listen

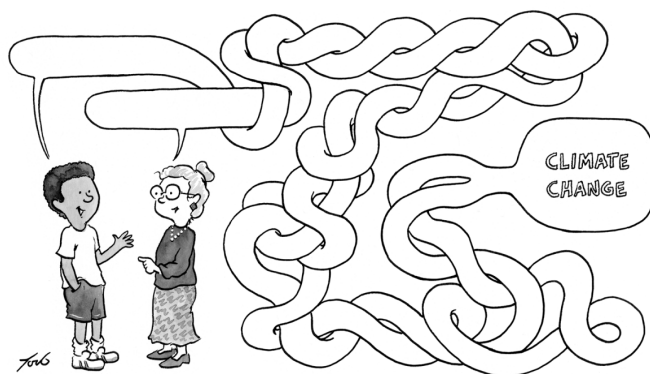
Tell your story

Action makes it easier

Learn from from your dialogue partner

Keep going

Quando falar sobre questões climáticas e de sustentabilidade, lembre-se de não impor nada nem dar sermões. O mais importante é "ouvir com atenção e fazer perguntas". Não sobrecarregue as pessoas com afirmações e não se esqueça que elas também querem desabafar de



alguma coisa. Deixe-as ter espaço para falar.²

5 regras de ouro – Uma boa educação climática:

- ...está orientada para as necessidades do grupo-alvo
- ... é diversificada
- ... envolve cabeça, coração e mão
- ... combina mão e pegada
- ... é motivadora



Como começar

Uma imagem pode ser um estímulo útil para iniciar uma discussão sobre o tema da comunicação climática. Possíveis questões para reflexão (por exemplo, com educadores de adultos):

- O que associa à imagem?
- Que pensamentos lhe vêm à mente?
- Que experiências teve ao falar com outras pessoas sobre questões climáticas?

Encontre a imagem, as possíveis questões de reflexão e as 5 regras da comunicação climática para “resolver” a discussão [aqui](#).

Proteção climática, sim, mas...: Como lidar com desinformação e resistência

Porquê este capítulo?

Como podemos combater a resistência e como reagimos às diferenças de opinião? Estas questões estão na mente de muitas pessoas quando se trata de discutir questões climáticas. Por isso, gostaríamos de abordar este tema.



Muitas pessoas ainda não sabem muito [sobre o clima]. As conversas são frequentemente rodeadas de ceticismo climático. As pessoas perguntam: "Em que devo acreditar agora?"

Achim Bubenzer, autor de livros, Omas for Future

² Fonte: [How to talk with \(just about\) anyone about climate and the 2024 elections » Yale Climate Connections](#)

É importante fazer uma distinção entre duas coisas:

- Desinformação: Muitas vezes, é intencional, direcionada e fortemente financiada no setor climático.
- Resistência ou Dúvida: São as reações do tipo "sim, mas..." que ouvimos com frequência. Nem sempre têm raízes na negação, mas podem advir de preocupações pessoais, confusão ou frustração.

Quando se depara com a “resistência”, as sugestões que se seguem podem ser úteis e reconfortantes:

- A comunicação não funciona de acordo com uma receita; o que funciona com uma pessoa pode não funcionar com outra.
- Não existe um argumento perfeito que transforme as pessoas em ativistas climáticos empenhados.
- Cada pessoa e conversa são únicas, e a sua abordagem deve adaptar-se à situação, por exemplo, online ou presencial.

Além disso, tenha em mente que é útil compreender as motivações da outra pessoa para resistir:

- Por detrás de cada sentimento ou reação forte, existe muitas vezes uma necessidade ou medo não correspondido.
- Pergunte a si mesmo: Com o que é que esta pessoa está realmente preocupada?
- Lembre-se: as pessoas formam opiniões baseadas mais nas **emoções** e na **intuição** do que apenas em factos.

Exemplos de resistência em entrevistas a pessoas mais velhas:

- “Ser amigo do ambiente custa caro.”
- “A ecologia é para os jovens.”

Mas como poderíamos reagir?

- **Mantenha o diálogo**
Faça perguntas abertas e ouça. É tão simples quanto isso. Exemplos: *Por que razão pensa isso? O que te faz pensar isso? O que te preocupa? Quais seriam para si as vantagens de viver de forma ecologicamente correta?*
Após uma conversa, é sempre aconselhável entrar em ação e obter a aprovação da outra pessoa com antecedência: *Posso mostrar-te uma coisa?* Experimente os métodos da Secção 4.

- **Evite “batalhas de factos”**

Mantenha a calma, por vezes as pessoas partilham informações falsas simplesmente por insegurança ou por estarem mal informadas.

Não desperdice a sua energia a tentar convencer aqueles que claramente se recusam a envolver-se – nem todos são abertos e isso é normal.

Eis algumas questões com que nos deparamos que vão no sentido da desinformação, mas que podem ser colocadas em contraste com as nossas questões abertas:

- Há pessoas que vêem de forma diferente. Quais são os motivos para tal?
- Quais destes motivos fazem sentido para si – e porquê?
- Que tipo de informação necessitaria para reconsiderar a sua visão?
- Como saberia se estivesse errado?
- Quais seriam as consequências se estivesse errado?
- O que aconteceria se precisássemos de agir, mas não o fizéssemos?



Como começar

O tema pode ser de interesse para educadores de adultos e pode ser abordado numa Comunidade de Práticas de Aprendizagem. [Aqui](#) encontrará uma apresentação de diapositivos com conteúdo selecionado. Esta pode ser uma boa base para um intercâmbio.

No capítulo 4, encontrará também métodos para incentivar a troca de experiências sobre este tema.

Para mais informações sobre as estratégias de campanhas de desinformação, consulte o cartaz informativo da klimafakten.de. Explica os cinco métodos de desinformação mais comuns. Versões em diferentes idiomas podem ser descarregadas [aqui](#).

→ Pode também ser um recurso útil para intercâmbios com educadores de adultos.

Consulte também o site da Sceptical Science <https://skepticalscience.com>.

A Sceptical Science desmascara a desinformação climática apresentando ciência revista por pares e explicando as técnicas de negação da ciência, os discursos de atraso climático e a negação de soluções climáticas. Aqui encontra argumentos e mitos climáticos comuns, bem como contra-argumentos bem fundamentados. Encontre também um manual de desmascaramento em várias línguas: <https://climatecommunication.gmu.edu/all/the-debunking-handbook-2020/>

4. Formatos e Métodos: Centros Climáticos e Comunidades de Aprendizagem de Prática

Porquê este capítulo?

Os métodos aqui mencionados são válidos para Centros Climáticos e Comunidades de Aprendizagem de Prática. Visam apoiar-nos a nós e a outros educadores de adultos/pessoas que trabalham com idosos na adoção e no incentivo de trocas construtivas sobre questões climáticas com idosos. Focámo-nos em ferramentas práticas, dado que muitos educadores de adultos carecem de materiais estruturados para facilitar as discussões sobre o clima.



Não queremos workshops climáticos medíocres. Pelo contrário, estamos convencidos de que o "saber" não leva, geralmente, a maioria das pessoas a agir. Os factos e os números são frequentemente contestados hoje em dia e levam à polarização. Queremos tocar o coração das pessoas com os nossos workshops sobre o clima. As emoções fazem com que as pessoas ajam de forma mais rápida e eficaz e criam ligações.

Wim Aerts, Grootouders voor het Klimaat

Esta coleção é baseada em investigações dos parceiros do projeto. Concentramo-nos em métodos e atividades que:

- são fáceis de utilizar
- são interativos
- visam introduzir os temas “clima” e “sustentabilidade” de forma construtiva e envolvente
- abordam diferentes grupos-alvo de idosos
- são adequados a diferentes contextos (por exemplo, eventos públicos, workshops em grupos de idosos existentes, como centros de convívio ou clubes de idosos, universidades para idosos, etc.)

A coleção de métodos e formatos está dividida em várias secções:

- Como informar sobre questões climáticas e lidar com discursos sobre o atraso climático, desinformação e informação enganadora
- Como iniciar uma conversa
- Como manter um debate vivo através de jogos
- Formatos criativos, artísticos e práticos

4.1 Como informar sobre questões climáticas e lidar com discursos sobre o atraso climático, desinformação e informação enganadora

Título	Excursões ou caminhadas combinadas com breves contributos e discussões
Material	Prepare textos simples sobre questões/temas climáticos - Os temas podem ser seleccionados com os participantes/alunos ou escolhidos de acordo com o tema de uma aula/excursão/passeio pela cidade
Como fazer	- Prepare uma breve apresentação/introdução sobre o tema seleccionado, por exemplo, utilizando diapositivos do PowerPoint ou flipcharts. - Após uma breve introdução, abra espaço para questões e discussão entre o grupo. - Estas questões podem ajudar a iniciar uma conversa: alguma das informações novas/surpreendentes/inspiradoras era novidade para si? Como se sente agora após a contribuição?
Importante para o nosso projeto, porque	- partilhar informação com base científica de forma simples e fácil de compreender tende a ser negligenciado nas discussões sobre questões climáticas. - permite um bom arranque para uma conversa. - pode trazer contexto baseado em factos para uma caminhada/excursão.
Link e fonte	Documentos de apoio e questionários da Equipa Portuguesa: Documento 1 - Escassez de ÁGUA e modificações do ciclo hidrológico –questionário de avaliação Documento 2 - Documento 2 e questionário: Agricultura e Alterações Climáticas → Se aplicável, pode trazer várias cópias impressas. As pessoas tendem a levar a informação para casa e a relê-la. - Relatório nacional - Regadio 2030 - Relatório municipal - Plano Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas de Oeiras

Título	
Troca em pares – aprende das e com as pessoas com quem falas	
Material	-
Como fazer	Em grupos de dois participantes, discutam as seguintes questões: ▪ Conhece alguém que se oponha à proteção climática ou a medidas de proteção climática? ▪ Descreva essa pessoa ▪ Pense de onde pode vir a resistência ▪ O que precisamos para iniciar uma boa conversa
Importante para o nosso projeto, porque	é importante pensar em quem é a outra pessoa e como a pode conhecer.
Link e fonte	Chris Gutsche: “Klimakommunikation mit Wirkung. Gespräche und Maßnahmen motivierend gestalten” - Livro de trabalho Open Access (em alemão). European Climate Pact: Como lidar com a desinformação climática • Manual do Consenso • Manual da Desmistificação 2020 • Manual das Teorias da Conspiração

Título	Refletindo falsas declarações climáticas
Material Como fazer FACTO Comece com o facto se ele for claro, sucinto e marante-comunique-o de forma simples, <u>concreta e plausível</u>. Ele precisa “se encaixar” na histórica. ALERTE SOBRE O MITO Avisee antecipadamente que um <u>mito está circulando</u> por aí... mencione-o apenas uma vez. EXPLIQUE A FALÁCIA Explique como o mito tenta enganar. FACTO Termine reforçando o facto – <u>diversas vezes, se possível</u>. Certifique-se de que ele fornece uma <u>explicação causal alternativa</u>.	- Prepare uma afirmação falsa (ou peça aos participantes para trabalharem com afirmações falsas que encontraram recentemente) e peça aos participantes (em pares ou pequenos grupos) para escolherem uma afirmação e discutirem: ▪ Como reagiriam? ▪ O que se aprende com esta situação? Após a discussão, podem experimentar uma pequena encenação. É importante introduzir o modelo sanduíche, ver o gráfico à esquerda da Skeptical Science.
Importante para o nosso projeto, porque	as dramatizações (role plays) são uma ótima forma de se preparar para possíveis situações de conversação e de praticar as suas próprias reações.
Link e fonte	Mais informações: https://skepticalscience.com/docs/DebunkingHandbook2020-Portuguese.pdf Também pode trabalhar com a app “Cranky Uncle”: Homepage - Cranky Uncle Cranky Uncle: a game building resilience

[against climate misinfor-
mation](#)

4.2 Como iniciar uma conversa?

Título	Caminhar e conversar: questões para ter uma boa conversa sobre o tempo
Material	Prepare algumas perguntas e escreva-as em cartões (uma pergunta por cartão)
Como fazer 	- Façam algumas perguntas e partam para uma caminhada a pares; discutam a questão durante a caminhada. - As perguntas podem incluir: O que é realmente importante para si na vida? Quem é responsável por um futuro que valha a pena viver? Qual a pergunta sobre o clima que ninguém conseguiu responder de forma satisfatória? Onde é que se apercebe que o clima e a natureza mudaram desde a sua infância? Tem amigos ou familiares que são diretamente afetados pelas alterações climáticas? O que podemos fazer juntos? Vamos tentar? Do que se orgulham? - Quais foram os seus resultados? O que gostariam de partilhar com todos? O que gostaram nas conversas? - Após a caminhada e a conversa: discutam as questões em grupo. Vejam o link e a fonte abaixo para possíveis questões.
Importante para o nosso projeto, porque	permite um bom começo para uma conversa e dá espaço pessoal, pois estas questões podem ser discutidas em pares.
Link e fonte	Algumas questões podem ser encontradas aqui .

Título	Animais Climáticos
Material	Cartões
Como fazer 	- Mostre os cartões dos animais climáticos - Faça perguntas como: - Que animal climático é (provavelmente) você? Porquê? - Que medidas favoráveis ao clima são difíceis para si? - O que ainda está na sua lista de tarefas? - O que o incomoda em si?
Importante para o nosso projeto, porque	permite que as pessoas falem sobre os seus sentimentos e emoções em relação a temas climáticos.
Link e fonte	Animais Climáticos

Título	Imagens do Clima
Material	Fotos impressas (e laminadas) em A4
Como fazer 	Distribua diferentes imagens pela sala ou mesa e pergunte aos participantes: que imagens os atraem? Por quê? Falem uns aos outros sobre elas.
Importante para o nosso projeto, porque	muitas vezes, é mais fácil falar de imagens do que de gráficos e estatísticas. As imagens também podem ter um impacto emocional diferente.
Link e fonte	Aqui encontra fotos (engraçadas) sobre o clima: - https://climatevisuals.org/

Título		Planeta B
Material		-
Como fazer 		Explique: - Imaginemos. O Planeta A já não está aqui; já não vale a pena viver nele. - Todos podem emigrar para o Planeta B. Mas só há espaço para um objeto, uma coisa, na nave espacial para o Planeta B. - O que leva consigo e porquê?
Importante para o nosso projeto, porque		este método permite um bom começo para a conversa. Podemos aprender uns sobre os outros através destas coisas e contar histórias uns aos outros. Mostra-nos o que é importante. Construir com base em valores é muito importante na comunicação climática.

Título	Co-benefícios do clima e da sustentabilidade
Material	-
Como fazer	- Discuta com um grupo de educadores de adultos ou com os próprios idosos: - Que co-benefícios podemos identificar quando pensamos no clima e na sustentabilidade para/com os idosos? - Para que serve uma vida amiga do ambiente, para além do ambiente? - O que é que a mobilidade ativa tem de tão bom? - O que é que há de tão bom em experimentar pratos vegetarianos?
Importante para o nosso projeto, porque	é mais fácil motivar as pessoas se trouxermos os co-benefícios para a conversa e falarmos sobre eles. Se fizermos a ligação entre o clima e o cuidado connosco, com a nossa saúde e segurança, a ideia torna-se mais clara. Quando se trabalha com idosos que enfrentam dificuldades económicas, a importância de poupar dinheiro torna-se particularmente significativa.
Link e fonte	Materiais relacionados com a saúde podem ser encontrados aqui (em inglês): https://www.eea.europa.eu/en/analysis/publications/zero-pollution e aqui https://climahealth.info/theme/health-co-benefits-of-climate-action/ Materiais em português: Benefícios da Ação Climática Urbana Plano Municipal de Ação Climática do Porto 2030

4.3 Como manter um debate vivo através de jogos

Título	Cidade-País-Clima
Material	Folha com categorias predefinidas ou apenas uma folha em branco onde os participantes podem anotar as categorias. Lápis.
Como fazer	- Todos os participantes recebem uma folha com categorias predefinidas ou escrevem eles próprios algumas. Sugestões de categorias: Bom para o clima, mau para o clima, o que faço pelo clima, empregos verdes,



	desculpas para a proteção climática, medida de proteção climática, medida de adaptação às alterações climáticas, cliché ecológico, substituto da carne, pecado climático, o meu compromisso com a proteção climática. - Um participante diz A e conta silenciosamente.. - Outro participante diz "Pare". - A letra que foi silenciosamente interrompida é selecionada. Vamos lá! - A primeira pessoa a escrever todos os termos de uma categoria com a primeira letra correspondente grita "Stop". Todos os outros baixam as canetas. - De seguida, todos os participantes leem os seus termos. - O instrutor seleciona as respostas ambíguas ou incorretas, corrige-as ou coloca-as em discussão. - Os pontos são então atribuídos e o vencedor é nomeado.
Importante para o nosso projeto, porque	muitas pessoas conhecem o princípio do jogo "cidade-país-rio". Oferece uma introdução lúdica ao tema e proporciona espaço para discussão.
Link e fonte	

Título	Atividade Climática
Material	Cartões de atividades climáticas
Como fazer	A atividade é realizada com cartões de atividades com termos climáticos. O grupo divide-se em duas equipas. Aplicam-se as regras de atividade já conhecidas. Uma exceção: aqui, os participantes podem escolher como explicar o termo. Podem escolher entre: desenhar o termo, imitá-lo ou descrevê-lo verbalmente.
Importante para o nosso projeto, porque	muitas pessoas conhecem o princípio da atividade. Oferece uma introdução lúdica ao tema.
Link e fonte	https://www.klimaaktiv.at/klimabildung/klimakommunikation/wie-erreiche-ich-junge-menschen/aktiv-fuers-klima/klima-activity (em alemão)

Título		Mensagens e certificados
Material		Imagens de planeamento urbano utópico e favorável ao clima
Como fazer		Utilizando ideias e imagens específicas (por exemplo, "Mais espaço para Viena", plano Klimakonkret, imagens futuras do DOCK for Change), os participantes consideram o que torna um lugar favorável ao clima. Os participantes podem: Criar autocolantes com mensagens personalizadas para distribuir e levar para casa. Criar certificados "Sauber unterwegs" para recompensar as pessoas que andam de bicicleta, apanham o comboio, vão a pé, etc.
Importante para o nosso projeto, porque		recompensa as “boas” ações. Não se trata de envergonhar, mas de enfatizar coisas que já estão a correr bem.
Link e fonte		

Título E-Learning	
Material	Computador, sistema de som no computador.
Como fazer	Plataforma de formação com cinco módulos. Este curso de e-learning proporciona aos artistas experientes conhecimentos essenciais sobre questões climáticas, práticas sustentáveis e ferramentas digitais, capacitando-os para impulsionar a mudança através da sua arte. Oferece um espaço dinâmico e acolhedor para a aprendizagem contínua, adaptado especificamente aos interesses e necessidades de artistas visuais experientes, facilitando a ligação, a colaboração, a partilha de trabalho e a amplificação de vozes sobre questões ambientais críticas.
Importante para o nosso projeto, porque	esta metodologia oferece formatos de aprendizagem adaptados para os idosos, garantindo acessibilidade e envolvimento através de métodos digitais e interativos, com foco na integração das discussões sobre o clima na vida quotidiana, tornando a comunicação climática mais eficaz. O método enfatiza a criatividade, utilizando arte, narrativas e formatos interativos para envolver os idosos na ação climática, criando espaço para a partilha de conhecimento e colaboração.
Link e fonte	https://www.seniors-climate-action.eu/courses/e-learning/

Título	Questionários
Material	1 coach climático, sala, projetor, parede ou ecrã branco, computador portátil, sistema de som com microfone.
Como fazer	O questionário foi feito pela Good Planet por encomenda da Grootouders voor het Klimaat Vlaanderen. A Grootouders voor het Klimaat Vlaanderen pediu-lhes que criassem uma sessão acessível, sensibilizante e divertida que pudessem oferecer às filiais locais de associações de idosos.
Importante para o nosso projeto, porque	sensibiliza e informa sobre o clima e a relação com a realidade diária (reconhecível) dos idosos, temas como as condições de vida, mobilidade, nutrição, saúde, etc. Conhecer os temas de forma divertida e participativa. Sair ao ar livre com um sentimento de esperança e ideias para ações concretas. Abordar o problema e as soluções com uma abordagem positiva. Utilizar materiais escolares antigos.
Link e fonte	https://www.goodplanet.be/nl/ Outros formatos de questionário são: - https://zukunftsquiz.de/ - "O que sabe sobre as alterações climáticas?". Este é um quiz de 10 perguntas que testa os seus conhecimentos sobre factos básicos que, por vezes, são obscuros ou mal interpretados, sendo, ao mesmo tempo, crucial para compreender onde estamos e que ações contra as alterações climáticas e os seus efeitos fazem sentido. Ao completar o quiz, não só verificará os seus conhecimentos, como também receberá uma explicação para as respostas corretas após cada pergunta. https://manifestklimatyczny.pl/co-wiesz-o-zmianie-klimatu-quiz/ Alguns questionários em língua portuguesa: • QUIZ AMBIENTE • O grande quiz ambiental

Título	
A nossa vida nesta Terra, agora	
Material	Ilustrações sobre a vida na Terra, 1 coach climático. Utilizamos fotos livres de direitos de autor que retratam temas quer belos quer feios.
Como fazer	Guiados pelo nosso coach climático, irão discutir diversas ilustrações sobre a vida na Terra, que é um milagre, apesar de todos os problemas que ameaçam este milagre. Utilizando imagens da nossa Terra, serão convidados a expressar os vossos sentimentos, desejos e planos num pequeno grupo de até 12 pessoas. A ideia é ter uma conversa verdadeiramente conectada.
Importante para o nosso projeto, porque	Este método incentiva discussões profundas e reflexivas sobre a beleza e a fragilidade do nosso planeta, alinhando com o objetivo do The Climate We Speak de envolver os idosos na comunicação climática através de ligações emocionais e pessoais. Ao utilizar ilustrações, os participantes podem conectar-se com tópicos climáticos a um nível pessoal, tornando as questões complexas mais relacionáveis e inspiradoras, em vez de avassaladoras. Este método incentiva o envolvimento pessoal e coletivo na ação climática.
Link e fonte	O workshop "A nossa vida nesta Terra, agora" (a que chamamos "Een prentenpraatspel" - um jogo de conversa com imagens) foi desenvolvido por um dos nossos membros, que é um experiente Coach de Clima na Klimaatcontact.

"Falar sobre as emoções e os sentimentos ligados às alterações climáticas pode ser desafiante. Ainda há uma tendência para se focar apenas em factos ou consequências gerais, e não na forma como as pessoas são pessoalmente afetadas."

Caterina Rompianesi, Anziani E Non Solo, Itália

Título		Roda das Emoções Climáticas
Material	Papel, impressora, canetas.	
Como fazer	Esta atividade é para pessoas de todas as idades e pode ser feita com familiares, na sala de aula, com amigos, colegas de trabalho, etc. Imprima a Roda das Emoções Climáticas em branco e escreva e desenhe a representação das emoções climáticas que sente com mais frequência em cada segmento. Consulte a Roda das Emoções Climáticas completa para ver as possíveis emoções a incluir. Quando terminar, partilhe com alguém o que criou, o porquê e discuta formas de lidar com as suas emoções e praticar o autocuidado.	
Importante para o nosso projeto, porque	Porque é que nomear as suas emoções climáticas é importante? Pesquisas sugerem que o simples reconhecimento e a rotulagem de uma emoção negativa, como ansiedade ou medo, pode reduzir a sua intensidade. Por exemplo, a investigação com imagens cerebrais do laboratório de Matthew Lieberman na UCLA mostrou que a simples rotulagem das nossas emoções negativas pode reduzir a experiência de sofrimento, bem como diminuir a atividade nos centros emocionais do cérebro, como a amígdala. O conceituado psiquiatra e autor Daniel Siegel refere-se a isto como "Nomeá-lo para Domá-lo". A roda das emoções climáticas é uma ferramenta que pode ser utilizada para ajudar a identificar e consciencializar as suas emoções como o primeiro passo para lidar com elas de forma eficaz.	
Link e fonte	Explicação: https://www.climatementalhealth.net/wheel Roda das Emoções Climáticas, em branco: https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/be8092_7701a3f368b440dfa499c8a483d1fa31.pdf	

4.4 Formatos criativos, artísticos e práticos

“A arte ajuda as pessoas a conectarem-se emocionalmente. Com a pintura ou o teatro, não se está apenas a informar – está-se a comover as pessoas.”

Marta Mattarucco, ISRAA, Italy

Título	Arte – Música
Material	Web links (ver abaixo) e se quiser mostrar “A Song of Our Warming Planet” recomendamos que utilize um projector (pois a música acompanha um vídeo tocante).
Como fazer	Ouçá músicas que tratem temas como o clima ou a sustentabilidade e, se surgirem discussões enquanto ouve, retome o assunto.
Importante para o nosso projeto, porque	a música toca-nos emocionalmente e não precisa de linguagem falada.
Link e fonte	https://vimeo.com/69122809 : Perante o desafio de partilhar as últimas descobertas sobre as alterações climáticas, os cientistas recorrem frequentemente a gráficos de dados e ilustrações técnicas. Daniel Crawford, estudante de licenciatura na Universidade de Minnesota, propôs uma abordagem completamente diferente. Ele utiliza o seu violoncelo para comunicar as últimas novidades da ciência climática através da música. Playlist da Hallo Klima! com músicas em alemão e inglês sobre sustentabilidade e clima: https://open.spotify.com/playlist/4qtv9qtPvzbA-BoBrFktUoU

Arte – Cinema	
Título	
Material	
Como fazer	Noites de cinema ou curtas-metragens sobre questões climáticas e de sustentabilidade são um outro formato que pode experimentar. Recomendamos os seguintes: Filmes sobre exemplos positivos e soluções: • Tomorrow. • 2040 Pequenos apontamentos: • https://vimeo.com/244405542 • Picturing Our Future - Climate Central • Carbon Visuals Showreel Sep 14
Importante para o nosso projeto, porque	os filmes tocam-nos emocionalmente.
Link e fonte	

Actividades práticas como a culinária à base de plantas, o fabrico de sabão, a reciclagem de roupa (costura e reparação), a produção dos seus próprios detergentes de limpeza, etc.	
Título	
Materials	Depende do formato.
Como fazer	Exemplos: As nossas escolhas diárias de consumo têm um impacto poderoso no mundo. As primeiras que devemos fazer são ao pequeno-almoço. A Greve Juvenil pelo Clima, no âmbito do projeto #KlimatNaFali, organizou um workshop de culinária à base de plantas. A turma apresentou formas fáceis e baratas de substituir os produtos zoonóticos pelos seus equivalentes à base de plantas. Um dos resultados é um livrinho com receitas. (da Polónia)
Importante para o nosso projeto, porque	as atividades práticas promovem os sentimentos de grupo e fortalecem a autoeficácia.
Link e fonte	https://fer.org.pl/en/

Título		Desafio #everyday5
Material		
Como fazer		Desafio da Free Tea Association, que incentiva a recolha de 5 peças de lixo de espaços públicos por dia. Participe no desafio #everyday5 e cuide do ambiente!
Importante para o nosso projeto, porque		
Link e fonte		https://www.facebook.com/codziennie5/



Como começar

Selecione os métodos adequados e apresente-os. De seguida, reflita sobre os métodos escolhidos com os participantes. Levantar as seguintes questões pode auxiliar a discussão:

Questões de reflexão para educadores de adultos em Comunidades de Prática de Aprendizagem

- Como aplico estes métodos?
- A que preciso de prestar atenção?
- Existem diferentes variantes consoante o grupo-alvo?

Questões de reflexão para os idosos nos Centros Climáticos

- O que gostei na atividade?
- O que pode ser feito de forma diferente da próxima vez?
- Quais são os meus desejos para futuras atividades relacionadas com o clima?

5. Coleção de exemplos e projetos inspiradores de países parceiros

Porquê este capítulo?

Nesta secção, pretendemos inspirar e mostrar o que é possível fazer através de uma variedade de exemplos de projetos. Seleccionámos uma série de iniciativas internacionais e locais que destacam as formas diversas, multifacetadas e criativas como os temas relacionados com o clima podem ser abordados e concretizados.

Projetos Europeus

- O projeto **HOPE Heatwaves** visa aumentar a preparação dos prestadores de cuidados, profissionais de saúde e comunidades para mitigar estes riscos. Através de programas de formação, ferramentas de ensino inovadoras e recomendações políticas, o projeto reforça a capacidade de resposta dos idosos e dos sistemas de apoio. <https://www.hope-heatwaves.eu/>
- O projeto **CHANGE - Climate change and healthy Ageing** está a co-criar um e-learning para a resiliência e adaptação. <https://forschung.fh-kaernten.at/change/>
- O projeto **AgeinGreen** visa apoiar a aprendizagem intergeracional e a participação ativa dos idosos na luta contra as alterações climáticas. O projeto irá criar e testar um programa de formação intergeracional sobre alterações climáticas. <https://citizens-act.org/wp-content/uploads/2024/11/AgeinGreen-Newsletter-2.pdf>
- A **Seniors Climate Action** alavanca o poder de influência dos artistas visuais mais velhos (profissionais ou não) para sensibilizar e mobilizar os idosos em toda a Europa, incentivando-os a enfrentar as alterações climáticas e a adotar hábitos ecológicos. <https://www.seniors-climate-action.eu/>
- A **Seniors4Change** quer capacitar os idosos para contribuírem para o combate às alterações climáticas através das redes sociais e da partilha de ideias "faça você mesmo". <https://seniors4change.eu/>

Projectos locais em Portugal

- A **Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE)** é uma organização não governamental (ONG) ambiental sem fins lucrativos, dedicada à educação para o desenvolvimento sustentável e à gestão e reconhecimento das boas práticas ambientais. A ABAE faz parte da Foundation for Environmental Education (FEE), que reúne organizações internacionais de mais de 60 países que promovem conjuntamente o ambiente para a

sustentabilidade. <https://enea.apambiente.pt/content/associa%C3%A7%C3%A3o-bandeira-azul-da-europa?language=pt-pt>

- **ECOXX21:** O objectivo da conferência foi inspirar a adaptação, apresentando e identificando soluções, trocando conhecimentos, criando ligações, inspirando acções e incentivando o diálogo sobre como implementar medidas eficazes para se adaptar às alterações climáticas de forma mais rápida e a todos os níveis. <https://climate-adapt.eea.europa.eu>
- **PAECO2030+Projecto SCORE – Plano de Acção e Energia de Oeiras:** Este é um instrumento estratégico do Município de Oeiras para fazer face às alterações climáticas, promovendo a sustentabilidade e a resiliência local a longo e imediato. https://lisboa-parapessoas.pt/wp-content/uploads/2024/07/paeco_comunicacao.pdf, https://oeirasinterativa.oeiras.pt/dadosabertos/dataset/e9d5d218-2ad9-4289-93b6-9f2fb7b37ecc/resource/94be0c01-d960-4b35-a846-cf6a23ce2229/download/paeco_tomoi_20250218.pdf
- **Coastal city living labs (CCLLs):** A SCORE está a estabelecer uma rede de 10 "laboratórios vivos" em cidades costeiras que envolverão cidadãos, cientistas, decisores políticos e outras partes interessadas no desenvolvimento de protótipos de sistemas de alerta precoce para cidades costeiras. Estes CCLLs aprenderão uns com os outros em diferentes papéis de pioneiros e seguidores, garantindo o envolvimento, a capacitação e a aprendizagem ao longo do processo. <https://score-eu-project.eu/coastal-city-living-labs/>, <https://www.oeiras.pt/-/projeto-score-completa-primeiro-ano-de-atividade>, <http://cdnc.heyzine.com>

Imprint

“O Clima de que Falamos” (*The Climate We Speak*) é um projeto Erasmus+ (Parcerias para a Cooperação, educação de adultos) que decorrerá de dezembro de 2024 a novembro de 2026. O projeto é realizado por cinco organizações parceiras:

queraum. cultural and social research, Austria
(Coordenação Europeia)

<https://www.queraum.org/en>

Hallo Klima!, Áustria

<https://halloklima.at>

LAB60+, Polónia

<https://lab60plus.pl/en/landing-page/>

Universidade Sénior de Oeiras, Portugal

<https://www.usoeiras.pt>

AGE Platform Europe, Europa/Bélgica

<https://www.age-platform.eu>

Logo: Verena Blöchl

Edição e revisão de textos em língua portuguesa: Rui Duarte

www.the-climate-we-speak.eu



**Co-funded by
the European Union**

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 OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



**LAB
60+**

