



XXIAdults

**Adaptação do sistema educativo de adultos
ao século XXI**

O Modelo de Boas Práticas



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFSSIONAL E PESSOAL



Cofinanciado pela
União Europeia



Nome da Boa Prática

Círculos de Literacia Digital para Adultos Mais Velhos

Resumo da Prática

Resumo breve e fácil de compreender: Qual é a prática, para quem e para que propósito?

Círculos de Literacia Digital para Idosos é uma iniciativa comunitária liderada por pares, concebida para melhorar competências digitais essenciais em adultos entre os 50 e os 75 anos. O objetivo é abordar a divisão digital promovendo uma aprendizagem prática e que fomente a confiança num ambiente de apoio e não formal. A prática apoia os objetivos mais amplos da Educação de Adultos, capacitando populações vulneráveis com competências digitais do século XXI, ajudando a melhorar a sua qualidade de vida e potencial de emprego.

Descrição da Prática – mínimo de 2000 caracteres

1) Contexto / Enquadramento

Qual foi a necessidade ou problema inicial?

Quem era o grupo-alvo? Fazia parte de um programa ou projeto maior?

Em muitas partes da Europa, especialmente em zonas rurais e em despovoamento, os adultos mais velhos frequentemente carecem das competências digitais necessárias para participar ativamente na sociedade cada vez mais online de hoje. Esta divisão digital existe há muito tempo, mas tornou-se muito mais visível após a pandemia de COVID-19, que acelerou a digitalização de serviços essenciais como a saúde, a banca e a administração pública. Como resultado, muitos seniores viram-se excluídos de aspetos essenciais da vida quotidiana, incapazes de realizar tarefas básicas ou manter-se ligados aos outros.

Estudos mostram que cerca de 33% dos europeus não têm competências digitais suficientes, e este número aumenta drasticamente entre os idosos — até 75% em algumas regiões. Estes números evidenciam a necessidade urgente de iniciativas educativas inclusivas que abordem especificamente as populações mais velhas.

Os "**Círculos de Literacia Digital para Adultos Mais Velhos**" foram desenvolvidos como resposta a esta questão. Concebidos para melhorar as competências digitais entre os seniores, estes grupos informais oferecem ambientes de aprendizagem acessíveis e apoiados por pares. Os participantes recebem orientação adaptada às suas necessidades e ritmo, ajudando-os a ganhar confiança no uso de dispositivos digitais e na navegação em plataformas online.

Esta iniciativa faz parte de um projeto Erasmus+ mais amplo chamado "EUfolk", que se foca na promoção do património cultural e da aprendizagem comunitária. Embora os adultos mais velhos não sejam o principal público-alvo do projeto, tornou-se claro que a sua exclusão digital precisava de ser abordada para permitir a sua participação ativa em atividades culturais e educativas. Por isso, a melhoria da literacia digital tornou-se um objetivo fundamental de apoio.





Os círculos revelaram-se uma forma eficaz de promover a inclusão social, a aprendizagem ao longo da vida e a troca intergeracional. Ofereceram aos idosos não só competências digitais práticas, mas também um renovado sentido de independência e ligação num mundo cada vez mais digital.

2) Objetivos

Quais eram os objetivos da prática? O que pretendia melhorar ou mudar?

- Equipar os adultos mais velhos com competências digitais práticas (por exemplo, usar email, aceder a portais governamentais, segurança online, gravação de vídeo).
- Reduzir a exclusão digital e promover a independência.
- Promover a ligação social e o envolvimento comunitário através da aprendizagem colaborativa.
- Apoiar os centros de educação de adultos na modernização das suas estratégias de divulgação e inclusão.

3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?

Passo a passo:

- **Recrutamento:** Os centros educativos locais convidaram adultos mais velhos e voluntários da comunidade a participar.
- **Formação de facilitadores:** Os voluntários (incluindo jovens adultos e educadores formados) receberam uma breve orientação sobre princípios de aprendizagem para adultos e ferramentas digitais.
- **Formação do Círculo:** Foram formados pequenos grupos (6–10 participantes), reunindo-se semanalmente durante sessões de 90 minutos ao longo de 6 semanas.
- **Personalização de Conteúdo:** Cada grupo escolheu temas relevantes para as suas necessidades (por exemplo, noções básicas de telemóvel, banca online, videochamadas, criação de vídeo).
- **Aprender fazendo:** As sessões eram práticas, usando tarefas da vida real (por exemplo, criar contas de email, marcar consultas, fazer pequenos vídeos).
- **Apoio entre Pares:** Os membros do grupo ajudavam-se mutuamente e os facilitadores forneciam orientação quando necessário.
- **Ciclo de Feedback:** As avaliações a meio e após o programa ajudaram a melhorar as sessões futuras.

4) Resultados / Conclusões

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?





- Mais de 100 idosos em 3 países melhoraram as suas competências digitais.
- Os participantes relataram maior confiança no uso de smartphones, email e serviços digitais.
- Vários participantes regressaram ao trabalho a tempo parcial ou começaram a fazer voluntariado online.
- Fortalecimento dos laços comunitários e diálogo intergeracional.

5) Histórias dos Participantes – opcionais

Citações curtas, reflexões pessoais ou experiências partilhadas pelo participante

"Antes disto, pedi ao meu neto para fazer tudo online. Agora, pago as minhas contas e até falo com ele pelo WhatsApp. Sinto-me mais jovem!" – Maria, 68 anos, Polónia.

"Não se trata apenas do computador. Trata-se de já não se sentir excluído." – Antonis, 71 anos, Grécia.

"Agora consigo registar momentos importantes da minha vida, como encontros com os meus netos que vivem longe, e observá-los quando me sinto sozinho. Sinto mesmo que eles estão mesmo comigo." - Teresa, 70 anos, Espanha.

6) Fatores de Sucesso

O que tornou a prática eficaz ou inovadora?

Houve elementos únicos ou criativos?

- Ambiente de aprendizagem seguro e em pequenos grupos, adaptado ao ritmo dos seniores.
- Temas práticos do mundo real (por exemplo, portais de saúde, comunicação digital, criação de vídeo).
- A aprendizagem intergeracional é incentivada através de voluntários juvenis.
- Flexibilidade no conteúdo e abordagem entre diferentes países.

7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

Esta prática é altamente transferível. Qualquer centro de educação para adultos pode implementá-lo com:

- Acesso a infraestruturas básicas de TIC (Wi-Fi, tablets/portáteis).
- Capacidades de contacto comunitário.
- Recrutamento de voluntários ou parcerias com organizações juvenis.

8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais

Listas de verificação, lições ou conselhos para quem deseja implementar a prática.

- Utilize imagens de fácil compreensão e guias impressos passo a passo.
- Comece com ferramentas digitais familiares (por exemplo, telemóveis antes dos PCs).
- Celebra pequenas conquistas (por exemplo, certificados de "primeiro email enviado", melhor vídeo).





9) Lições Aprendidas - opcional

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.

- Os seniores aprendem melhor quando se sentem emocionalmente seguros e respeitados.
- Questões técnicas podem dificultar a participação — garanta dispositivos fiáveis e acesso à internet.
- O ritmo personalizado é fundamental: a dinâmica de grupo não deve apressar nem envergonhar os alunos mais lentos.

10) Fotografias que ilustram a prática descrita

Por favor, anexe pelo menos 3 fotos relacionadas com as boas práticas descritas







PERFIL DE PRÁTICA – LISTA DE CLASSIFICAÇÃO

Por favor, assinale todas as categorias que se aplicam à prática descrita. Pode escolher mais do que uma.

TIPO DE PRÁTICA

- Aprender fazendo
- Aprendizagem intergeracional
- Aprendizagem baseada na comunidade
- Aprendizagem digital / mista
- Aprendizagem entre pares
- Mentoria / coaching
- Abordagens culturais/criativas
- Colaborativo / baseado em parceiros
- Outros (especificar):

GRUPO-ALVO

- Adultos com baixas qualificações
- NEETs (Not in Education, Employment, or Training)
- Migrantes / Refugiados
- Adultos mais velhos
- Mulheres
- Pessoas com deficiência
- Outros grupos vulneráveis
- População adulta geral

AMBIENTE DE APRENDIZAGEM

- Formal
- Não formal
- Informal

COMPETÊNCIAS / COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS

- Literacia (leitura, escrita, compreensão)
- Numeracia (matemática, pensamento lógico)
- Competências digitais
- STEM (ciência, tecnologia, engenharia, matemática)
- Pessoal, social e aprender a aprender
- Competências cívicas
- Empreendedorismo
- Consciência cultural e expressão
- Competências linguísticas
- Competências profissionais / vocacionais





<input type="checkbox"/>	Competências verdes
<input type="checkbox"/>	Outros (especificar):
POTENCIAIS UTILIZADORES	
<input checked="" type="checkbox"/>	Professores / Educadores
<input checked="" type="checkbox"/>	Pessoal administrativo
<input checked="" type="checkbox"/>	Gestão da escola / centro
<input checked="" type="checkbox"/>	Decisores políticos / Administração pública
<input checked="" type="checkbox"/>	ONGs / Organizações comunitárias
<input type="checkbox"/>	Outros (especificar):

Glossário de Categorias (Explicação dos Itens da Lista de Verificação)

Tipo de Prática

- Aprender fazendo – aprender através de atividades práticas, métodos práticos como workshops ou tarefas reais.
- Aprendizagem intergeracional – atividades envolvendo participantes de diferentes faixas etárias a aprender uns com os outros.
- Aprendizagem baseada na comunidade – aprendizagem que ocorre dentro da comunidade local, muitas vezes através de envolvimento na vida real.
- Aprendizagem digital / mista – educação usando ferramentas digitais (online), ou uma combinação de métodos online e presenciais.
- Aprendizagem entre pares – aprendizagem entre participantes de estatuto ou experiência semelhante, apoiando-se mutuamente.
- Mentoria / coaching – apoio individual de uma pessoa mais experiente para ajudar na aprendizagem e crescimento pessoal.
- Abordagens culturais/criativas – uso das artes, música, teatro, narrativa, etc., como ferramentas de aprendizagem.
- Colaborativa / baseada em parceiros – práticas que envolvem cooperação entre organizações ou grupos.
- Outro (especificar) – qualquer outro método que não esteja listado acima.

Grupo-alvo

- Adultos com baixas qualificações – adultos com baixos níveis de educação formal ou competências básicas.
- NEETs – pessoas que não estão em Educação, Emprego ou Formação (frequentemente jovens adultos).
- Migrantes / Refugiados – indivíduos que se mudaram de outro país, frequentemente enfrentando desafios de integração.
- Adultos mais velhos – Adultos com 65+ anos





- Mulheres – práticas que abordam especificamente as necessidades das mulheres.
- Pessoas com deficiência – indivíduos com deficiências físicas, sensoriais, intelectuais ou de saúde mental.
- Outros grupos vulneráveis – grupos em risco de exclusão (por exemplo, desempregados de longa duração, sem-abrigo).
- População adulta geral – adultos em geral não pertencentes a categorias específicas.

Ambiente de Aprendizagem

- Formal – aprendizagem nos sistemas oficiais de ensino, cursos certificados (por exemplo, escolas, universidades).
- Não formal – aprendizagem organizada fora do sistema formal (por exemplo, workshops, formação comunitária).
- Informal – aprendizagem através de experiências do dia a dia, sem um curso estruturado (por exemplo, voluntariado, família).

Competências / Capacidades Desenvolvidas

- Literacia – leitura, escrita e compreensão de textos (incluindo textos funcionais como formas).
- Numeracia – usando matemática e raciocínio lógico.
- Competências digitais – utilização de ferramentas digitais, por exemplo, criação de CV, ferramentas online, plataformas online.
- STEM – ciência, tecnologia, engenharia e matemática.
- Pessoal, social e aprender a aprender – autoconsciência, motivação, trabalho em equipa, competências de aprendizagem ao longo da vida.
- Competências cívicas – cidadania ativa, compreensão da democracia e responsabilidades sociais.
- Empreendedorismo – criatividade, inovação, gestão de projetos, assumir riscos.
- Consciência e expressão cultural – apreciação e criação de conteúdos culturais (por exemplo, artes, música).
- Competências linguísticas – capacidade de comunicar numa ou mais línguas estrangeiras.
- Competências relacionadas com o trabalho / vocacionais – competências práticas úteis em empregos ou profissões específicas.
- Competências verdes – conhecimentos e comportamentos que apoiam a sustentabilidade e o cuidado ambiental.
- Outros – quaisquer outras competências desenvolvidas (por favor, especifique).

Potenciais utilizadores – grupos que poderiam beneficiar de aplicar, adaptar ou inspirar-se nesta prática no seu contexto de trabalho.





Nota: Estas categorias seguem quadros da UE como as Competências Chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida (2018), o Plano de Ação sobre Competências Básicas (2025) e o Guia do Programa Erasmus+ 2025 – Glossário

