



# 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, PROFISSIONAL E PESSOAL



Co-funded by  
the European Union



### Nome da Boa Prática

**Regresso ao Futuro – Seniores como Gurus dos Contadores de Histórias Digitais**

### Resumo da Prática

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

**Regresso ao Futuro – Seniores como Gurus dos Contadores de Histórias Digitais** é um projeto de aprendizagem intergeracional que capacita os idosos a tornarem-se criadores de conteúdos digitais, partilhando as suas histórias de vida através de ferramentas digitais de narrativa e redes sociais. A iniciativa reforça a literacia digital, a expressão pessoal e a inclusão social.

O projeto reúne adultos mais velhos e jovens facilitadores que trabalham em colaboração para desenvolver vídeos curtos, histórias visuais e narrativas digitais baseadas nas experiências de vida dos idosos. Foi concebido para colmatar a lacuna geracional, reduzir a exclusão digital e promover a criatividade e o bem-estar emocional entre os alunos mais velhos.

Implementado em vários países europeus, incluindo Portugal (através do RUTIS), o projeto utiliza uma metodologia estruturada mas flexível que pode ser facilmente adaptada a contextos locais, como centros comunitários, universidades para idosos e contextos de educação para adultos.

### Descrição da Prática – mínimo de 2000 caracteres

#### 1) Contexto / Contexto

Qual foi a necessidade ou problema inicial?

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

Numa sociedade cada vez mais digital, muitos idosos enfrentam exclusão devido à falta de competências digitais, confiança ou acesso a oportunidades de aprendizagem adequadas. Embora grande parte do foco na educação digital seja colocado nas gerações mais jovens, os adultos mais velhos são frequentemente deixados para trás, levando a uma divisão digital que afeta não só o seu acesso a serviços, mas também a sua participação social e autoexpressão.

O *projeto Regresso ao Futuro – Seniores como Gurus Narradores Digitais* surgiu para responder a esta lacuna, criando um ambiente de aprendizagem inclusivo e capacitador onde os idosos pudessem ganhar confiança na utilização de ferramentas digitais, ao mesmo tempo que se envolviam em trabalhos significativos e criativos. A iniciativa foca-se na **narrativa digital** — a utilização de fotografias, vídeos, voz e texto para criar e partilhar narrativas pessoais.





O grupo-alvo da prática é:

- **Adultos mais velhos**, geralmente com 60 anos ou mais, que têm experiência limitada com tecnologias digitais e desejam melhorar a sua competência digital de forma relevante e envolvente;
- **Jovens voluntários ou facilitadores**, que ajudam os seniores a aprender e a utilizar as ferramentas, criando uma troca mútua de competências e perspetivas.

O projeto faz parte de uma parceria internacional Erasmus+, envolvendo instituições de vários países europeus, incluindo a **RUTIS** em Portugal. Baseia-se num modelo de aprendizagem colaborativa onde a partilha de histórias pessoais se torna uma ferramenta tanto para **o empoderamento digital** como **para a ligação intergeracional**.

O contexto é tanto social como educativo: os seniores aprendem a usar smartphones, tablets e software para gravar, editar e publicar as suas histórias, ao mesmo tempo que fortalecem a sua autoestima, criatividade e sentido de pertença ao mundo digital.

O projeto é tipicamente implementado em **contextos educativos não formais**, como universidades seniores, associações locais ou centros comunitários, onde a aprendizagem é orientada pelo interesse, experiência e participação, em vez de um currículo formal ou avaliação.

## 2) Objetivos

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

O projeto *Retorno ao Futuro – Seniores como Gurus Narradores Digitais* foi concebido para combinar inclusão digital com empoderamento pessoal e cultural. Os seus objetivos são tanto tecnológicos como humanistas, focando-se na competência digital, criatividade e aprendizagem intergeracional.

**Principais objetivos:**

- **Melhorar a literacia digital entre os idosos** através do uso envolvente e intencional da tecnologia;
- **Permitir que os seniores partilhem as suas histórias de vida** através de ferramentas digitais, promovendo a autoexpressão e a construção de legados;
- **Promover a aprendizagem intergeracional**, ligando seniores a jovens voluntários ou facilitadores num processo de aprendizagem cooperativa;
- **Para reduzir o isolamento digital e social**, ajudando as pessoas mais velhas a sentirem-se mais conectadas e valorizadas no mundo digital atual;
- **Incentivar o envelhecimento ativo**, através da participação em atividades significativas e criativas;





- **Desenvolver metodologias digitais acessíveis de narrativa**, que possam ser replicadas em vários contextos de educação de adultos e comunidades.

Em vez de se focar em competências abstratas, o projeto pretende usar a narrativa digital como ponte para a ligação, autoestima e criatividade. Os participantes aprendem não só a usar dispositivos digitais, mas a usá-los para algo que realmente lhes importa: contar a sua história.

### 3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?

O projeto *Retorno ao Futuro* segue uma abordagem prática, criativa e intergeracional. Está estruturado em torno de experiências de aprendizagem práticas que apoiam adultos mais velhos a tornarem-se contadores de histórias digitais, com a orientação de facilitadores ou educadores mais jovens.

#### Implementação passo a passo:

##### 1. Recrutamento de Participantes

- Os adultos mais velhos são convidados a aderir através de universidades seniores (como as da rede RUTIS), associações locais ou centros comunitários.
- Jovens facilitadores (frequentemente voluntários ou estudantes) são recrutados para apoiar as sessões.

##### 2. Formação de Facilitadores

- Os facilitadores recebem formação básica sobre técnicas de narração digital, dinâmicas de aprendizagem intergeracional e como apoiar aprendizes adultos.

##### 3. Workshops e Círculos de Histórias

- Os participantes reúnem-se em pequenos grupos ou pares para explorar as suas histórias de vida e discutir eventos ou memórias significativas.
- Os círculos de história são usados para partilhar ideias, fomentar confiança e criar envolvimento emocional antes de trabalhar digitalmente.

##### 4. Desenvolvimento da Literacia Digital

- Os seniores são orientados através do uso de smartphones, tablets e aplicações multimédia gratuitas (por exemplo, para gravação de voz, edição de fotografias, montagem de vídeo).
- As atividades são adaptadas ao nível de competência e ao ritmo de cada pessoa, focando-se no desenvolvimento da confiança.

##### 5. Criação da História

- Os participantes criam pequenas histórias digitais combinando imagens, texto, voz e música.





- As histórias podem incluir apresentações fotográficas com narração, mini-documentários ou simples vídeos de voz-off.

#### 6. Partilha e Exposição

- As histórias concluídas são partilhadas dentro do grupo e, se os participantes concordarem, apresentadas em eventos comunitários ou publicadas nos sites do projeto ou nas redes sociais.
- Este passo final dá aos participantes visibilidade e reconhecimento pelo seu trabalho.

#### 7. Feedback e Reflexão

- As sessões terminam com reflexão coletiva tanto de seniores como de facilitadores, discutindo desafios, resultados de aprendizagem e crescimento pessoal.

#### Duração e Formato

- O projeto é normalmente implementado em ciclos de 8–12 semanas, com 1–2 sessões por semana (1,5 a 2 horas cada).
- As sessões realizam-se em ambientes informais e amigáveis, como universidades superiores, bibliotecas ou espaços culturais locais.

#### 4) Resultados / Desfechos

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?

O projeto *Retorno ao Futuro* produziu resultados significativos e multilayer, tanto a nível individual como comunitário. O seu impacto vai além da aquisição de competências digitais, abrangendo a transformação emocional, social e intergeracional.

##### 1. Melhoria da Competência Digital

- Os seniores aprenderam a usar dispositivos digitais (smartphones, tablets) e aplicações básicas para criar conteúdos multimédia.
- Os participantes desenvolveram confiança na navegação da tecnologia para uso pessoal — fotografias, notas de voz, navegação e partilha de vídeos.

##### 2. Empoderamento através da Autoexpressão

- Os adultos mais velhos criaram histórias digitais pessoais que davam voz às suas experiências, memórias e identidades.
- Muitos participantes relataram aumento da autoestima e do orgulho em produzir e partilhar as suas próprias narrativas.

##### 3. Redução do isolamento social e digital

- Os participantes envolveram-se mais com a família, amigos e comunidade — muitas vezes usando as mesmas ferramentas digitais aprendidas no projeto.





- O sentimento de pertença e realização reduziu sentimentos de solidão ou desconexão da vida moderna.

#### 4. Laços Intergeracionais Fortalecidos

- A colaboração entre facilitadores mais jovens e seniores construiu respeito mútuo, paciência e aprendizagem partilhada.
- Ambas as gerações adquiriram novas perspetivas, quebrando estereótipos relacionados com a idade.

#### 5. Novas Comunidades de Aprendizagem

- Vários centros participantes (por exemplo, universidades para idosos) estabeleceram clubes contínuos de narrativa digital ou literacia mediática.
- Estes grupos baseados em pares sustentaram a aprendizagem e incentivaram a criatividade contínua.

#### 6. Disseminação e Visibilidade

- Dezenas de histórias digitais foram publicadas em plataformas online e redes sociais, dando aos participantes uma presença digital e reconhecimento comunitário.
- Exposições públicas e projeções reforçaram o valor cultural das narrativas dos idosos.

Em suma, o projeto não só ensinou os seniores a usar a tecnologia — como também lhes mostrou como utilizá-la de forma significativa. Demonstrou que os adultos mais velhos podem ser criadores, e não apenas consumidores, de conteúdos digitais.

#### 5) Histórias dos Participantes – opcionais

Citações curtas, reflexões pessoais ou experiências partilhadas pelo participante

#### 6) Fatores de Sucesso

O que tornou a prática eficaz ou inovadora?  
Houve elementos únicos ou criativos?





O sucesso de *Retorno ao Futuro* reside na sua capacidade de combinar empoderamento digital, criatividade e solidariedade intergeracional numa estrutura simples e replicável. Vários fatores-chave contribuíram para a eficácia da prática:

### **1. Contar histórias como ferramenta motivacional**

- Usar histórias pessoais como conteúdo central tornou a aprendizagem significativa e emocionalmente envolvente para os idosos.
- Em vez de tarefas abstratas, os participantes trabalhavam em algo profundamente pessoal e valioso.

### **2. Aprender Fazendo**

- A prática prática com ferramentas reais (smartphones, tablets, aplicações) permitiu aos participantes ganhar confiança e competências gradualmente.
- Os erros faziam parte do processo e a experimentação era incentivada.

### **3. Colaboração Intergeracional**

- Facilitadores mais jovens apoiaram os seniores de forma respeitosa e capacitadora, criando relações de aprendizagem baseadas na empatia e na paciência.
- Esta aprendizagem bidirecional beneficiou ambas as gerações e fomentou laços sociais.

### **4. Ambiente Flexível e Não Formal**

- A aprendizagem decorreu em espaços comunitários amigáveis e acessíveis (por exemplo, universidades séniores, centros locais), sem exames ou avaliações formais.
- As sessões foram adaptadas ao ritmo e ao nível de conforto dos participantes.

### **5. Expressão Cultural e Visibilidade**

- Publicar as histórias digitais online ou apresentá-las publicamente deu aos participantes um sentido de orgulho e relevância social.
- Desafiou estereótipos sobre o envelhecimento e apresentou os adultos mais velhos como cidadãos digitais ativos.

### **6. Colaboração e Recursos Europeus**

- Fazer parte de um projeto Erasmus+ permitiu o acesso a recursos pedagógicos, materiais de formação e apoio entre pares em vários países.
- A colaboração permitiu testar e aperfeiçoar a metodologia em múltiplos contextos.





## 7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

O projeto *Regresso ao Futuro* é altamente transferível para outros contextos de educação de adultos e aprendizagem comunitária, especialmente aqueles que trabalham com idosos ou grupos intergeracionais. A sua metodologia simples e de baixo custo e o seu conteúdo significativo tornam-no adaptável a vários contextos na Europa e além.

### Porque é transferível:

- Utiliza **tecnologias amplamente disponíveis** (smartphones, aplicações gratuitas) e não requer infraestrutura especializada.
- O **modelo pedagógico é flexível**, centrado na narrativa, que pode ser adaptado às línguas, culturas e interesses locais.
- O foco na **aprendizagem entre pares e na educação informal** torna-o adequado para ambientes diversos, desde universidades sénior a bibliotecas ou associações locais.

### Condições para uma implementação bem-sucedida:

1. **Acesso a facilitadores** – Idealmente, jovens voluntários ou estudantes que sejam pacientes, alfabetizados digitalmente e dispostos a aprender ao lado dos seniores.
2. **Espaços seguros e de apoio** – Espaços comunitários onde os participantes se sentem bem-vindos e confiantes para explorar ferramentas digitais.
3. **Abordagem baseada na narrativa** – Um compromisso em tratar os aprendentes não como "formandos", mas como narradores e detentores de conhecimento.
4. **Equipamento digital básico** – Smartphones ou tablets (pessoais ou partilhados), auscultadores e, possivelmente, colunas ou projetores para apresentar histórias.
5. **Tempo e flexibilidade** – As sessões devem avançar ao ritmo dos alunos, respeitando a sua autonomia e ritmo pessoal.

### Recomendações:

- Começa pequeno com um **grupo** piloto para testar ferramentas e métodos antes de aumentares.
- Integre **momentos de reflexão e partilha** para fortalecer os laços sociais.
- Se possível, **ligue as histórias a eventos familiares ou comunitários**, tornando a aprendizagem mais visível e relevante.

O sucesso do projeto demonstra que a aprendizagem digital para idosos pode ser alegre, expressiva e com impacto social — quando o processo respeita a sua identidade e experiência de vida.





## 8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais

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

Com base na implementação do *Regresso ao Futuro* e nas lições partilhadas entre organizações parceiras, aqui ficam dicas práticas para quem deseja adotar ou adaptar a prática:

### Antes de começar

- **Escolha facilitadores com fortes competências interpessoais**, não apenas conhecimentos técnicos — paciência e empatia são essenciais.
- **Mapeie os recursos locais**: verifique o equipamento disponível (telemóveis, tablets), locais acessíveis e potenciais parceiros (centros para idosos, municípios).
- **Prepare materiais tutoriais simples** com imagens e instruções passo a passo, em fontes grandes.

### Trabalhar com Seniores

- **Respeite o ritmo deles** — a repetição e a segurança são fundamentais para construir confiança.
- **Evite jargão** — use linguagem simples e exemplos relacionáveis em todas as instruções.
- **Celebre pequenas conquistas** — completar uma gravação ou guardar um ficheiro é um grande passo para muitos aprendizes.

### Do lado técnico

- Use **aplicações gratuitas e intuitivas**, como Google Fotos (para apresentações de diapositivos), Canva (para visuais) ou aplicações para gravação de voz e edição de vídeo simples.
- Faça sempre uma **verificação técnica antes de cada sessão**, certificando-se de que os dispositivos estão carregados e que o Wi-Fi está disponível.
- Considere criar **histórias demo** antecipadamente para mostrar o que é possível.

### Sustentabilidade

- Incentive os participantes a **continuarem a criar histórias após o projeto**, talvez através de grupos informais ou clubes de contação de histórias.
- Formar pessoal local ou voluntários para **replicar o método**, garantindo que o conhecimento é mantido para além da implementação inicial.





- Use eventos públicos para **mostrar as histórias** — isto aumenta a consciencialização e valida os esforços dos alunos.

## 9) Lições Aprendidas - opcional

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.

O projeto *Regresso ao Futuro* revelou várias perceções-chave durante a sua implementação em diferentes países e comunidades. Estas lições ajudaram a refinar a metodologia e a sublinhar considerações importantes para trabalhar com idosos em contextos digitais.

### 1. O significado pessoal impulsiona a motivação

Os adultos mais velhos têm maior probabilidade de se envolver e persistir na aprendizagem digital quando a tarefa tem significado pessoal — contar a sua história cria investimento emocional e orgulho, muito mais do que a formação tecnológica genérica.

### 2. Dinâmicas intergeracionais requerem orientação

Embora a colaboração entre participantes jovens e mais velhos seja enriquecedora, é importante preparar ambas as partes para uma interação respeitosa e de apoio. Os estereótipos etários e as lacunas de confiança digital podem ser reduzidos com paciência e reflexão estruturada.

### 3. Pequenos problemas técnicos podem criar grandes obstáculos

Palavras-passe esquecidas, Wi-Fi fraco ou frustração no ecrã tátil podem rapidamente desencorajar os aprendizes. Ter soluções técnicas simples, guias impressos e apoio prático à disposição é essencial para manter o envolvimento.

### 4. Os participantes precisam de tempo e espaço para refletir

Contar histórias não é apenas técnico — é emocional. Alguns idosos podem revisitar memórias difíceis ou hesitar em partilhar publicamente. Dar espaço para reflexão privada, discussão e segurança emocional é fundamental.

### 5. Nem todos os participantes querem ir "online"





Alguns alunos preferem manter as suas histórias privadas ou dentro dos círculos familiares. Respeitar esta escolha é importante e demonstra que inclusão digital não significa exposição pública a menos que seja escolhida livremente.

Estas lições afirmam que a educação de adultos, especialmente para populações mais velhas, deve equilibrar tecnologia com empatia, estrutura com flexibilidade e aprendizagem com dignidade.

### 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, assinala todas as categorias que se aplicam à tua prática descrita. Pode escolher mais do que um.

#### TIPO DE PRÁTICA

- Lganhando por fazer
- 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 (Não em Educação, Emprego ou Formação)
- 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 / profissionais

Competências verdes

Outros (especificar):

#### POTENCIAIS UTILIZADORES

Professores / Educadores

Pessoal administrativo

Gestão da escola / centro

Decisores políticos / Administração pública

ONGs / Organizações comunitárias

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 médios 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 / Competências 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 – 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, assunção de 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, especifiquem).

**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

