



# 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

*Aprendizagem Autêntica para a Cooperação Intergeracional*

### Resumo da Prática

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

*Aprendizagem Autêntica para a Cooperação Intergeracional* é uma iniciativa educativa implementada na região da Silésia, na Polónia, em 2024. Associa jovens e idosos em grupos intergeracionais para conceber e realizar projetos comunitários locais. A prática apoia a colaboração, a cidadania ativa e a aprendizagem através do envolvimento na vida real. Os participantes trabalham em conjunto em atividades significativas que respondem às necessidades sociais locais. O objetivo é fortalecer os laços sociais, desenvolver competências essenciais e promover a inclusão através das gerações.

### 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?

O projeto foi criado em resposta à crescente necessidade de laços sociais mais fortes entre gerações. Em muitas comunidades, idosos e jovens vivem lado a lado, mas raramente têm oportunidade de trabalhar juntos. Os idosos podem sentir isolamento ou sentir que a sua experiência já não é valorizada, enquanto os mais jovens muitas vezes não têm oportunidades para participar numa vida comunitária significativa. Ao mesmo tempo, as escolas e instituições comunitárias procuram formas de apoiar a cooperação e a cidadania ativa entre diferentes faixas etárias.

Este projeto teve como objetivo oferecer uma resposta prática a estes desafios. Convidou grupos de jovens e adultos mais velhos a criar pequenas equipas e a trabalhar em conjunto em atividades locais. Estas atividades foram concebidas e lideradas pelos próprios participantes, com base nas necessidades reais das suas cidades e bairros. O foco estava na aprendizagem autêntica – ou seja, aprender através da prática, reflexão e envolvimento com situações da vida real.

O principal grupo-alvo incluía jovens em idade escolar e idosos com 65 anos ou mais. No total, mais de 220 pessoas de toda a região da Silésia na Polónia participaram no projeto. Dez instituições educativas e dez grupos séniores juntaram-se ao processo. O seu envolvimento foi apoiado por workshops, mentoria e um enquadramento claro que ajudou as equipas a passar das ideias para as ações.

O projeto fazia parte de uma iniciativa maior apoiada pelos Fundos EEA e Noruega (EEA and Norway Grants) e coordenada pela Fundação Nova Europa. Seguiu a ideia de que a educação não deve apenas transferir conhecimento, mas também construir relações, desenvolver competências para o quotidiano e reforçar a participação na sociedade democrática.





Ao reunir gerações e colocar a aprendizagem num contexto real, o projeto criou novas oportunidades de cooperação, compreensão e envolvimento comunitário. Tornou-se também um exemplo de como a aprendizagem autêntica pode ser aplicada na educação intergeracional e usada como método para construir envolvimento local.

## 2) Objetivos

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

O principal objetivo do projeto "Aprendizagem Autêntica para a Cooperação Intergeracional" foi reunir jovens e adultos mais velhos para trabalhar em iniciativas comunitárias locais. A ideia era criar espaço para uma cooperação real entre gerações, baseada em experiências partilhadas e respeito mútuo.

Os participantes trabalharam em pequenos grupos e desenharam as suas próprias ações para responder às necessidades reais nos seus bairros. Estas poderiam ser atividades artísticas, educativas ou sociais. Através deste processo, o projeto apoiou o desenvolvimento de competências importantes como trabalho em equipa, comunicação, empatia e responsabilidade.

Um objetivo importante era incentivar a aprendizagem através da prática. Em vez de aprenderem com manuais escolares ou palestras, os participantes foram convidados a agir, refletir e aprender através de tarefas reais. Isto ajudou-os a sentirem-se mais confiantes e envolvidos nas suas comunidades.

O projeto também pretendia fortalecer os laços sociais e reduzir a distância entre faixas etárias. Os séniores partilharam as suas experiências e ideias, enquanto os jovens trouxeram nova energia e perspetiva. Ambos os grupos beneficiaram desta colaboração.

Outro objetivo era apoiar a cidadania ativa. Ao participar no planeamento e implementação de ações locais, os participantes tiveram a oportunidade de expressar as suas opiniões, tomar decisões e perceber que a sua voz importa. Este tipo de envolvimento ajuda a construir um sentido mais forte de pertença e responsabilidade pelo ambiente local.

A prática baseava-se na ideia de aprendizagem autêntica — um método que se foca em tarefas da vida real, reflexão e participação ativa. O objetivo não era apenas desenvolver competências, mas também dar às pessoas a oportunidade de se sentirem vistas, ouvidas e apreciadas, independentemente da idade.

## 3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?

A primeira fase deste projeto envolveu a seleção de dez instituições de ensino e dez grupos de idosos de diferentes cidades e vilas da região. Cada instituição formou uma equipa de estudantes, e cada grupo sénior selecionou participantes dispostos a participar em atividades conjuntas. Estas equipas foram então emparelhadas para criar grupos de trabalho intergeracionais.

Na segunda fase, os participantes participaram numa série de workshops introdutórios. Estas sessões centraram-se na comunicação, cooperação em grupo, planeamento de projetos e compreensão das





necessidades da comunidade local. Os participantes partilharam as suas experiências, discutiram desafios locais e começaram a desenvolver ideias para ações conjuntas. Os workshops foram conduzidos por formadores e facilitadores experientes.

Cada equipa foi apoiada por mentores ao longo de todo o processo. A fase de mentoria ajudou a guiar os grupos da ideia à ação. Os mentores ajudaram no planeamento, organização e resolução de problemas. As equipas receberam apoio financeiro e organizacional para implementar os seus projetos. O apoio incluiu financiamento para materiais, acesso a espaços e ajuda com a logística.

Ao longo de várias semanas, as equipas intergeracionais desenharam e executaram as suas iniciativas. As ações variavam consoante o contexto local e as ideias dos grupos. Algumas equipas focaram-se em atividades culturais ou artísticas, como exposições, performances ou workshops criativos. Outros organizaram eventos educativos, reuniões públicas ou ações para apoiar a integração social e o envolvimento comunitário.

No total, foram concluídas 20 iniciativas locais. Cada uma foi documentada e avaliada. As equipas foram incentivadas a refletir sobre o seu processo, resultados e o que aprenderam. As experiências foram depois reunidas num manual final, que inclui ferramentas práticas, exemplos e recomendações para quem queira utilizar este método.

O projeto durou três meses e foi coordenado pela New Europe Foundation com financiamento EEA and Norway Grants. O seu sucesso baseou-se numa estrutura clara, num forte apoio de mentoria e no envolvimento ativo das comunidades locais. O método permitiu que pessoas de diferentes idades aprendessem umas com as outras, tomassem ações concretas e vissem o impacto da sua cooperação.

#### 4) Resultados / Conclusões

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?

O projeto proporcionou uma vasta gama de resultados concretos e teve um impacto forte e positivo nos seus participantes. Uma das suas maiores conquistas foi a implementação de 20 iniciativas intergeracionais locais em 10 cidades da região da Silésia, envolvendo mais de 220 pessoas – idosos e jovens participantes. Cada grupo estava cuidadosamente equilibrado em termos de idade, o que permitia uma cooperação real e aprendizagem mútua. As atividades do projeto basearam-se nas ideias e necessidades das comunidades locais e incluíram ações de integração ecológica, cultural, educativa e social. O processo começou com sessões de formação e workshops, que 94% dos participantes consideraram muito úteis. Até 91% relataram melhorar as suas competências sociais e de comunicação graças ao seu envolvimento. Os materiais educativos, especialmente o manual criado como parte do projeto, também foram muito bem recebidos – 93% dos inquiridos descreveram-no como interessante e inspirador. Importa referir que os efeitos do projeto ultrapassaram largamente o seu calendário formal. Os participantes enfatizaram repetidamente que fazer parte da iniciativa aumentava o seu sentido de agência (87%) e o seu envolvimento na vida comunitária (82%).

Um dos resultados mais significativos foi a mudança na forma como os participantes perceberam as outras gerações – 96% disseram que o projeto os ajudou a compreender melhor o valor da cooperação





intergeracional. Os jovens apreciavam a sabedoria e a experiência da geração mais velha, enquanto os idosos apreciavam as ideias frescas e o entusiasmo dos jovens. Em muitos casos, isto levou a quebrar estereótipos e a construir relações duradouras. Vários grupos decidiram mesmo continuar a colaboração após o fim oficial do projeto.

A parceria com a organização norueguesa Bjerkaker LearningLab foi outro grande trunfo – o seu contributo trouxe novas perspetivas e introduziu os participantes a métodos de educação autêntica bem adequados ao contexto local. Os 10 grupos mais notáveis foram convidados a participar numa visita de estudo à Noruega, que foi não só uma recompensa, mas também uma oportunidade de crescimento adicional. No geral, o projeto demonstrou claramente que a cooperação intergeracional significativa, enraizada na aprendizagem autêntica e no respeito mútuo, pode conduzir a mudanças duradouras – não só visíveis nas estatísticas, mas sobretudo nas relações, competências e na motivação para se manter ativo e envolvido na vida comunitária.

### 5) Histórias dos Participantes – opcionais

Citações curtas, reflexões pessoais ou experiências partilhadas pelo participante

*"O meu nome é Urszula Mianowska e sou a animadora do clube sénior Barwy Jesieni em Żarki. Eu concordei e fiquei muito contente por nós, juntamente com os idosos, irmos participar neste projeto.. Seleccionei o grupo de teatro que já existe no clube sénior e decidi simplesmente envolvê-los no projeto. Acredito verdadeiramente que, quando passamos tempo com os jovens, sentimo-nos mais jovens. Este é um grupo muito simpático de jovens — damos-nos muito bem com eles. Os seniores já são pessoas com experiência de vida, que passaram por muita coisa, e os jovens podem inspirar-se nisso, se quiserem. Não devemos impor-nos. Mas este grupo é excepcional e maravilhoso. Claro que vale a pena. É algo bonito. Para aprender com os jovens — só tens de aprender a ouvi-los. E, por sua vez, se quiserem, os jovens podem aprender muito connosco."*

— Urszula Mianowska, animadora sénior do Clube

### 6) Fatores de Sucesso

O que tornou a prática eficaz ou inovadora?

Houve elementos únicos ou criativos?

Um dos fatores de sucesso mais importantes do projeto "Aprendizagem autêntica para cooperação intergeracional" foi a utilização de métodos de aprendizagem autênticos. Em vez do ensino tradicional, o projeto centrou-se na aprendizagem através de atividades da vida real, cooperação e reflexão. Os participantes estiveram ativamente envolvidos no desenho e gestão de iniciativas locais, o que os ajudou a adquirir competências práticas e a sentirem-se responsáveis pelos resultados. Esta aprendizagem prática e baseada na experiência tornou todo o processo mais envolvente e significativo para todos os envolvidos.

Outro ponto forte foi a parceria igualitária entre gerações. Tanto os jovens como os idosos trabalharam juntos em todas as atividades do projeto – não de forma hierarquizada, mas como verdadeiros iguais. Cada grupo teve a oportunidade de contribuir com ideias e aprender uns com os outros. Isto ajudou a construir respeito, compreensão e confiança entre gerações. Muitos participantes disseram que era a primeira vez





que trabalhavam de perto com pessoas de diferentes faixas etárias, e isso mudou a forma como se viam uns aos outros.

A diversidade e criatividade das iniciativas locais também desempenharam um papel importante. Cada grupo criou o seu próprio projeto único – desde eventos culturais e atuações de dança até campanhas ecológicas e workshops criativos móveis. Estas ideias surgiram diretamente das necessidades e interesses dos participantes e das suas comunidades. Como os grupos tinham propriedade do seu trabalho, estavam mais motivados e orgulhosos do que alcançaram. A variedade de projetos mostrou quão flexível e adaptável o modelo podia ser.

Outro fator de sucesso foi a parceria internacional com o Bjerkaker LearningLab da Noruega. Esta organização partilhou a sua experiência e ferramentas para a aprendizagem intergeracional, baseadas nas práticas educativas norueguesas. A sua participação numa formação online, workshops na Polónia e a visita de estudo à Noruega trouxeram novas ideias e elevaram a qualidade do projeto. Também deu aos participantes e coordenadores uma perspetiva europeia mais ampla.

Por fim, os materiais e a documentação bem preparados do projeto ajudaram a garantir que os resultados durariam. O manual criado durante o projeto não só descreveu o que foi feito, como também explicou como outros grupos poderiam usar a mesma abordagem. Graças a isto, as ideias e métodos desenvolvidos durante o projeto podem ser usados novamente – em novos locais, com novas pessoas e com o mesmo impacto positivo.

## 7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

Sim, o projeto "Aprendizagem autêntica para cooperação intergeracional" pode definitivamente ser transferido e utilizado noutros contextos, tanto na Polónia como internacionalmente. Na verdade, o próprio projeto é um excelente exemplo de transferibilidade bem-sucedida — foi originalmente inspirado em métodos desenvolvidos na Noruega e foi adaptado e implementado com grande sucesso nas comunidades polacas. Isto prova que o modelo é flexível, inclusivo e adequado a diferentes ambientes culturais e sociais.

O que torna esta prática fácil de transferir é o seu foco na aprendizagem da vida real, participação ativa e cooperação significativa entre gerações. São valores universais que podem funcionar entre países e contextos.

Para uma implementação bem-sucedida noutros locais, devem ser cumpridas algumas condições-chave. Em primeiro lugar, deve haver uma equipa local comprometida – educadores, funcionários de ONGs ou líderes comunitários – que acredite na aprendizagem intergeracional e esteja aberta a partilhar responsabilidades com os participantes. O seu papel não é controlar, mas guiar e apoiar.

Em segundo lugar, o projeto exige um ambiente seguro e respeitador, onde tanto os jovens como os idosos se sintam valorizados e ouvidos. A participação igualitária é essencial, e deve ser dada atenção à criação de grupos equilibrados, à construção de confiança e ao incentivo à comunicação aberta.

A disponibilidade de ferramentas claras e práticas é outro fator de sucesso. O manual desenvolvido durante o projeto inclui orientações passo a passo, exemplos e modelos que facilitam a repetição do processo





noutros locais. Os organizadores não precisam de começar do zero – podem construir sobre soluções testadas.

Outro elemento útil é a inspiração externa ou a parceria. Neste caso, o parceiro norueguês – Bjerkaker LearningLab – forneceu experiência, métodos e motivação. Outros projetos podem beneficiar de uma colaboração semelhante com instituições internacionais ou nacionais, ou até com especialistas locais que possam enriquecer o processo.

Por fim, o tempo e a paciência são fundamentais. A compreensão intergeracional não acontece da noite para o dia – precisa de preparação cuidadosa, tempo para experiências partilhadas e momentos de reflexão. Mas quando este processo tem espaço para se desenrolar naturalmente, os resultados são profundos e duradouros.

### **8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais**

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

Para quem planeia implementar uma iniciativa intergeracional semelhante, aqui ficam cinco recomendações-chave:

#### **1. Construir equipas equilibradas**

Garantir a participação igualitária de ambos os grupos etários – jovens e idosos. Equipas equilibradas promovem o respeito mútuo, incentivam o diálogo e criam espaço para uma cooperação real. Cada geração deve ter a oportunidade de liderar, partilhar experiências e influenciar o resultado.

#### **2. Deixar os participantes co-criarem**

Dê aos participantes a oportunidade de desenhar e moldar as suas próprias iniciativas locais. Quando as pessoas trabalham em ideias que lhes interessam a si e às suas comunidades, sentem-se mais envolvidas, assumem a responsabilidade e demonstram maior criatividade e compromisso.

#### **3. Fornecer ferramentas práticas e apoio**

Ofereça diretrizes claras, modelos de workshops e materiais acessíveis que ajudem os participantes a orientar o processo passo a passo. O apoio contínuo de um mentor ou facilitador pode fazer uma grande diferença, especialmente nas fases iniciais.

#### **4. Seja flexível e aberto**

Cada grupo e cada contexto local são diferentes. Mantenha-se aberto a ajustar prazos, formatos ou expectativas. A flexibilidade permite ao projeto responder a necessidades reais e incentiva a inovação.

#### **5. Utilizar aprendizagem real**

Foque-se em atividades práticas que tenham um impacto visível na comunidade. Os participantes mantêm-se mais motivados quando veem resultados concretos e quando os seus esforços contribuem para algo significativo e útil para os outros.

### **9) Lições Aprendidas - opcional**

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.





Na fase inicial do projeto, um dos principais desafios foi manter uma comunicação regular dentro das equipas intergeracionais locais. Isto evidenciou a necessidade de apoio adicional de mentoria ou ferramentas que possam ajudar as equipas a manterem-se conectadas e a trabalhar em conjunto de forma mais eficaz. Embora os materiais educativos tenham sido geralmente muito bem avaliados, alguns participantes apontaram a necessidade de ferramentas digitais mais acessíveis e versões simplificadas, especialmente para idosos com competências digitais mais baixas. Isto mostrou que as futuras iniciativas devem prestar mais atenção à adaptação dos métodos e materiais de comunicação às necessidades e capacidades de ambos os grupos etários desde o início.

## 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 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 / CAPACIDADES 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

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 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

