



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

EduSenior – Melhoria da Qualidade do Ensino de séniores em Gdańsk

Resumo da Prática

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

EduSenior é uma iniciativa educativa desenvolvida pela Fundação NOVA em Gdańsk, Polónia, com o objetivo de melhorar a qualidade do ensino não formal para idosos. O projeto centrou-se no reforço das competências dos educadores de adultos e na criação de oportunidades de aprendizagem inclusivas para os seniores, especialmente no campo das competências digitais e cívicas.

Através da cooperação internacional com o parceiro norueguês Bjerkaker LearningLab, o projeto introduziu a metodologia do "círculo de estudo" nos centros comunitários locais. Incluiu formação e acompanhamento profissional na Noruega, testes de métodos educativos com grupos séniores e produção de um guia prático e módulos de formação para outros prestadores de educação de adultos. A prática respondeu à crescente necessidade de oportunidades de aprendizagem significativas e participativas para adultos mais velhos e promoveu a aprendizagem ao longo da vida num ambiente de apoio e baseado na comunidade.

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 *EduSenior* foi desenvolvido para responder à crescente necessidade de educação de alta qualidade e inclusiva para idosos em Gdańsk, Polónia. Muitos idosos experienciam exclusão digital e não têm acesso a oportunidades de aprendizagem relevantes e capacitadoras. Ao mesmo tempo, os educadores que trabalham com este grupo frequentemente carecem de ferramentas e métodos adequados para envolver eficazmente os alunos mais velhos, especialmente em ambientes não formais.

O projeto centrou-se em dois grupos-alvo: educadores e facilitadores que trabalham com seniores em contextos comunitários, e idosos (60+), que participaram em atividades piloto de aprendizagem.

A *EduSenior* fez parte das Subvenções EEE e Noruega 2014–2021, implementadas no âmbito do programa "Fundo Ativo de Cidadãos – Regional". Foi liderado pela Fundação NOVA (Polónia), em parceria com o Bjerkaker LearningLab (Noruega). Localmente, realizava-se em centros comunitários e clubes séniores em Gdańsk, como o "Wzgorze Radości".

O projeto decorreu de janeiro de 2022 a dezembro de 2023. Introduziu o método do "círculo de estudo", uma abordagem participativa de aprendizagem escandinava baseada no diálogo, igualdade e iniciativa do aprendiz. Os educadores participaram em atividades de mobilidade internacional na Noruega





(acompanhamento profissional e formação), e depois aplicaram o que aprenderam em grupos piloto locais com seniores.

A *EduSenior* também colmatou uma lacuna nos recursos em polaco para a educação sénior, desenvolvendo um guia prático para educadores e módulos de formação testados e refinados com participantes reais.

Estes materiais apoiaram um ambiente de aprendizagem mais envolvente, respeitador e inclusivo para idosos, e continuam disponíveis publicamente.

Em suma, a *EduSenior* respondeu às necessidades digitais e sociais dos alunos mais velhos, capacitando os educadores e criando ferramentas e métodos sustentáveis para a educação sénior.

2) Objetivos

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

O principal objetivo do *projeto EduSenior* foi melhorar a qualidade da educação não formal para idosos, fortalecendo as competências dos educadores que trabalham com eles. A iniciativa visava tornar a educação de adultos para seniores mais inclusiva, participativa e melhor adequada às suas necessidades — especialmente na área das competências digitais e cívicas.

Mais especificamente, a *EduSenior* tinha como objetivo:

1. Capacitar educadores e facilitadores, fornecendo-lhes novas ferramentas, conhecimentos e métodos para apoiar os alunos séniores de forma mais eficaz,
2. Introduzir e adaptar a metodologia do "círculo de estudo" ao contexto polaco, como uma abordagem inclusiva e de fácil acesso para a aprendizagem sénior,
3. Aumentar o envolvimento e a autoconfiança dos idosos, especialmente daqueles em risco de exclusão digital,
4. Criar recursos práticos (guias e módulos de formação) que possam ser utilizados por outras instituições de ensino para adultos na Polónia e outros países,
5. Promover a cooperação internacional e a troca de boas práticas entre a Polónia e a Noruega no campo do ensino superior.

O projeto procurou mudar a abordagem tradicional, muitas vezes de cima para baixo, à educação sénior, tornando-a mais dialógica, centrada no aluno e responsiva às necessidades reais das pessoas mais velhas.

3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?

O *projeto EduSenior* foi implementado ao longo de dois anos, de janeiro de 2022 a dezembro de 2023. Começou por identificar as necessidades dos educadores e dos alunos mais velhos através de consultas internas e colaboração entre parceiros. Com base nisso, a equipa do projeto desenhou uma estrutura que combinava mobilidade internacional, testes piloto locais e o desenvolvimento de recursos educativos práticos.





Um dos passos chave foi a parceria internacional com o Bjerkaker LearningLab da Noruega, que forneceu especialização em educação participativa de adultos. Como parte desta colaboração, um grupo de educadores e facilitadores de adultos polacos participou em atividades de mobilidade na Noruega. Estas incluíam acompanhamento profissional e formação focada na metodologia do "círculo de estudo" — uma abordagem liderada pelo aprendiz e baseada na discussão que se revelou eficaz no ensino de seniores na Escandinávia.

Após o regresso da Noruega, os educadores participantes adaptaram o método do círculo de estudo ao contexto polaco e testaram-no em três centros comunitários locais em Gdańsk, trabalhando com grupos de alunos seniores. Cada grupo piloto focou-se no desenvolvimento de competências digitais e sociais, incentivando a participação ativa e criando um espaço de aprendizagem seguro e respeitador.

Ao longo do projeto, a equipa também trabalhou no desenvolvimento de materiais práticos para uso futuro. Estes incluíam um guia para educadores de seniores, bem como um conjunto de módulos de formação que abordavam temas-chave como competências digitais, envolvimento cívico e cooperação intergeracional. Os materiais baseavam-se em experiências reais das atividades-piloto e foram ajustados para refletir o feedback tanto dos educadores como dos participantes seniores.

Na fase final do projeto, os resultados foram apresentados num evento de divulgação em Gdańsk, onde educadores, representantes de ONGs e autoridades locais foram convidados a aprender sobre a metodologia e a receber os materiais. Todos os recursos foram disponibilizados publicamente para uso posterior noutras instituições que trabalhavam com adultos mais velhos.

4) Resultados / Conclusões

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?

O projeto *EduSenior* gerou vários resultados tangíveis e sustentáveis que contribuíram para melhorar a qualidade do ensino de seniores na Polónia.

Um dos principais resultados foi o reforço de capacidades de dez educadores e facilitadores de adultos, que participaram em atividades de mobilidade internacional na Noruega. Através de acompanhamento profissional e formação na metodologia do "círculo de estudo", adquiriram novos conhecimentos pedagógicos e competências práticas, que mais tarde foram aplicadas em ambientes de aprendizagem locais.

As competências recém-adquiridas foram utilizadas em três centros comunitários em Gdańsk, onde os educadores testaram e adaptaram a abordagem do círculo de estudo em pequenos grupos com cerca de 30 participantes seniores. Estas sessões piloto ajudaram a validar a eficácia do método na promoção do diálogo aberto, da aprendizagem entre pares e do empoderamento do aprendiz. Os seniores que participaram relataram aumento da autoconfiança, maior motivação para aprender e um maior sentido de pertença a uma comunidade de aprendizagem.

Um dos principais resultados do projeto foi o desenvolvimento de um guia prático para educadores e de um conjunto de módulos de formação adaptados às necessidades dos idosos. Estes materiais abordaram competências digitais, participação cívica, comunicação intergeracional e estratégias de aprendizagem





para seniores. Os recursos basearam-se em experiências reais da fase piloto e ajustados em resposta ao feedback tanto dos educadores como dos alunos mais experientes.

O projeto também produziu um catálogo de boas práticas na educação sénior, partilhado através de um evento aberto de divulgação em Gdańsk. Este evento reuniu educadores, representantes de ONGs e autoridades locais e facilitou a transferência de conhecimentos e métodos desenvolvidos durante o projeto.

Como resultado, o *EduSenior* contribuiu para reduzir a exclusão educativa e digital entre os idosos, capacitou os educadores locais com novas ferramentas e inspiração internacional, e forneceu recursos práticos e replicáveis para utilização em todo o setor da educação de adultos. Os resultados do projeto continuam a apoiar o trabalho de outras instituições na Polónia e em outros países.

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?

Vários fatores contribuíram para o sucesso e eficácia do *projeto EduSenior*. Antes de mais, a forte parceria internacional entre a Fundação NOVA e o Bjerker LearningLab trouxe conhecimentos e inspiração valiosos. A longa experiência do parceiro norueguês em educação participativa de adultos, especialmente com a metodologia do círculo de estudo, forneceu uma base sólida para adaptar esta abordagem ao contexto polaco.

Outro fator chave foi o foco claro tanto nos educadores como nos alunos. Ao investir primeiro no desenvolvimento profissional dos facilitadores, o projeto garantiu que as atividades educativas para seniores seriam bem concebidas, inclusivas e eficazes. A combinação de formação internacional e implementação local criou um ciclo de aprendizagem dinâmico que beneficiou ambos os grupos.

A própria utilização da metodologia do círculo de estudo foi também um fator de sucesso. A sua ênfase no diálogo, igualdade e aprendizagem liderada por grupos ressoou entre os adultos mais velhos, muitos dos quais se sentiram mais envolvidos e respeitados neste formato do que nos modelos tradicionais de educação de cima para baixo (hierarquizados). Esta abordagem ajudou a fomentar um sentido de comunidade e pertença entre os participantes.

O desenvolvimento de recursos educativos práticos e flexíveis — como o guia e os módulos de formação — tornou a prática fácil de replicar e adaptar. Estes materiais baseavam-se em experiências piloto reais e respondiam a necessidades reais identificadas durante o projeto.





Por fim, o ambiente local de apoio — incluindo centros comunitários ativos e educadores motivados — desempenhou um papel crucial. O projeto estava enraizado em comunidades reais e abordava desafios tangíveis e quotidianos dos adultos mais velhos. Esta relevância prática tornou o projeto significativo e impactante para todos os envolvidos.

7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

A *iniciativa EduSenior* é altamente transferível e pode ser implementada numa vasta gama de contextos de educação para adultos, particularmente naqueles que trabalham com idosos em ambientes não formais ou baseados na comunidade. O seu sucesso reside na simplicidade e flexibilidade da metodologia do círculo de estudo, bem como na disponibilidade de materiais prontos a usar desenvolvidos durante o projeto.

A prática pode ser aplicada em clubes para seniores, bibliotecas, centros de bairro, ONGs e outras instituições que pretendem oferecer oportunidades educativas significativas aos idosos. Como os círculos de estudo requerem infraestruturas mínimas — apenas um grupo de participantes motivados e um facilitador treinado — podem funcionar tanto em ambientes urbanos como rurais.

Para uma implementação bem-sucedida, devem ser cumpridas algumas condições-chave:

1. Os facilitadores devem receber formação básica em métodos de aprendizagem participativa, incluindo os princípios da abordagem do círculo de estudo. O guia criado no EduSenior apoia este processo e pode servir como ferramenta de formação.
2. Os grupos devem manter-se pequenos e consistentes, para construir confiança e permitir a interação entre pares e a responsabilidade partilhada.
3. Os temas devem ser relevantes para os interesses e o quotidiano dos seniores, como competências digitais, envolvimento cívico ou comunicação intergeracional.

A disponibilidade de materiais de acesso aberto em polaco facilita a adoção do método por outros educadores e organizações sem grandes investimentos. Além disso, a experiência adquirida no EduSenior demonstra que a inspiração internacional pode ser adaptada eficazmente aos contextos locais quando implementada com cuidado e capacidade de resposta às necessidades dos aprendentes.

No geral, o *EduSenior* demonstra que, com preparação e compromisso adequados, é possível uma educação inclusiva e capacitadora para idosos em qualquer comunidade.

8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais

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





Com base na *experiência do EduSenior*, as seguintes dicas podem ajudar outros a implementar com sucesso uma iniciativa semelhante:

1. Comece pelos facilitadores.

Invista em sessões curtas de formação ou orientação para ajudar os educadores a compreender a abordagem do círculo de estudo e a desenvolver confiança na liderança de grupos de aprendizagem participativa.

2. Manter os grupos pequenos e consistentes.

Idealmente, 6–10 participantes por círculo, reunindo-se regularmente. Isto constrói confiança, identidade de grupo e condições seguras para a troca entre pares.

3. Deixe os alunos escolherem os temas.

Sempre que possível, permita que os participantes moldem a direção do círculo. Isto melhora o envolvimento e dá aos seniores um sentido de responsabilidade sobre o processo de aprendizagem.

4. Use linguagem do dia a dia e exemplos da vida real.

Evite jargão. Adapte os materiais e conversas às necessidades, experiências e níveis de conforto dos idosos.

5. Forneça materiais impressos.

Alguns participantes podem não usar ferramentas digitais com confiança; Folhas de exercícios ou resumos impressos podem apoiar a aprendizagem e incentivar a reflexão em casa.

6. Foco no processo em vez do desempenho.

O valor do círculo de estudo reside na discussão, no apoio mútuo e no desenvolvimento pessoal — não em alcançar resultados formais de aprendizagem.

7. Incentive os facilitadores a refletir.

Após cada sessão, os facilitadores devem apontar o que funcionou, o que não funcionou e o que pode ser melhorado. Isto ajuda a refinar a prática e a adaptar o método localmente.

8. Utilize o guia e os módulos do EduSenior.

Oferecem estruturas, perguntas e conselhos testados, e podem ser facilmente adaptados a diferentes temas ou grupos.

Ao seguir estas dicas simples, as instituições podem criar ambientes de aprendizagem inclusivos e significativos para idosos, mesmo com recursos limitados.

9) Lições Aprendidas - opcional

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.

10) Fotografias que ilustram a prática descrita

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







Fonte: Fundacja NOVA – Página do projeto EduSenior:
https://fundacjanova.org.pl/portfolio_page/edusenior/

PERFIL DE PRÁTICA – LISTA DE CLASSIFICAÇÃO

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

TIPO DE PRÁTICA

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprender fazendo |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizagem intergeracional |
| <input type="checkbox"/> | Aprendizagem baseada na comunidade |
| <input type="checkbox"/> | Aprendizagem digital / mista |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizagem entre pares |
| <input type="checkbox"/> | Mentoria / coaching |
| <input type="checkbox"/> | Abordagens culturais/criativas |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Colaborativo / baseado em parceiros |
| <input type="checkbox"/> | 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
- 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

