



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



Co-funded by
the European Union



Nome da Boa Prática

Letras para a Vida (Letras para a Vida)

Resumo da Prática

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

Letters for Life (Letras para a Vida) é um programa comunitário de literacia desenvolvido e implementado pelo Instituto Politécnico de Coimbra – Escola de Educação (ESEC), em Portugal. Destina-se a adultos que, por várias razões, não tiveram oportunidade de adquirir competências básicas de leitura e escrita durante os anos escolares.

A prática envolve estudantes dos programas de Educação e Serviço Social da ESEC, que se tornam voluntários de literacia. Participam em sessões individuais ou em pequenos grupos com adultos aprendentes, oferecendo apoio personalizado na leitura, escrita e competências básicas de comunicação.

O objetivo da iniciativa não é apenas melhorar os níveis de literacia, mas também promover a inclusão social, o empoderamento e a solidariedade intergeracional. O processo de aprendizagem está enraizado nas realidades diárias, necessidades e interesses dos participantes adultos, respeitando as suas experiências de vida e o ritmo pessoal. O projeto também contribui para a formação prática de futuros profissionais em educação e intervenção social.

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?

Em Portugal, apesar de melhorias significativas na educação, o analfabetismo adulto e o analfabetismo funcional continuam a ser desafios críticos — especialmente entre adultos mais velhos e populações vulneráveis que tiveram acesso limitado à escolaridade na juventude. Muitos destes indivíduos sentem-se excluídos das atividades diárias que exigem competências básicas de literacia, como ler etiquetas, preencher formulários ou utilizar serviços públicos.

O projeto *Letras para a Vida (Letras para a Vida)* surgiu desta necessidade social premente. O problema inicial foi a falta de apoio estruturado, digno e personalizado à literacia para adultos que frequentemente se envergonham ou relutam em participar em programas formais de literacia. Estes indivíduos são





tipicamente adultos mais velhos, muitas vezes mulheres, com poucas qualificações e participação limitada na vida pública.

O principal grupo-alvo inclui:

- Adultos com poucas ou nenhuma competência de literacia;
- Adultos mais velhos (frequentemente com mais de 60 anos);
- Pessoas em vulnerabilidade social ou isolamento.

O projeto serve também um grupo-alvo secundário:

- Estudantes do ensino superior da Escola de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra participam na iniciativa como voluntários de literacia, adquirindo assim experiência prática em intervenção educativa, comunicação e envolvimento cívico.

O Letters for Life não faz parte de um programa governamental maior, mas foi criado como uma iniciativa de intervenção comunitária dentro das unidades de Educação Social e Intervenção Comunitária do ESEC. Está alinhada com objetivos nacionais e europeus mais amplos relacionados com a aprendizagem ao longo da vida, coesão social e equidade educativa, mas o seu desenvolvimento e implementação estão profundamente enraizados no contexto local e na comunidade académica de Coimbra.

Este projeto de pequena escala mas de grande impacto incorpora uma parceria entre a academia, instituições locais (como conselhos paroquiais, centros sociais e bibliotecas) e a sociedade civil. Representa uma alternativa à educação formal de adultos, oferecendo apoio informal, respeitoso e contextualizado, adaptado aos objetivos pessoais e ao percurso de vida de cada aprendiz.

2) Objetivos

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

O projeto *Cartas para a Vida* foi concebido com o duplo propósito de promover a literacia de adultos e fomentar o envolvimento social entre futuros educadores e assistentes sociais. Os seus objetivos são tanto pedagógicos como sociais, com ênfase no empoderamento, inclusão e transformação comunitária.

Principais objetivos:

- **Reduzir o analfabetismo e o analfabetismo funcional** entre adultos com acesso limitado à educação, especialmente indivíduos mais velhos;
- **Promover a autonomia pessoal**, permitindo aos participantes realizar tarefas diárias que exigem competências de leitura e escrita;
- **Reforçar a inclusão social**, dar aos participantes as ferramentas para se envolverem mais ativamente nas suas comunidades e aceder a serviços essenciais;





- **Criar pontes intergeracionais**, promovendo a solidariedade e o respeito entre gerações mais jovens e mais velhas;
- **Reforçar a formação dos estudantes do ensino superior**, envolvendo-os em intervenções reais de literacia baseadas na comunidade;
- **Desenvolver um modelo de educação para a literacia que seja flexível, humanizado e enraizado na experiência vivida de cada participante.**

Esta prática visa não só melhorar as competências técnicas de leitura e escrita, mas também reforçar a dignidade, a confiança e o direito de aprender em qualquer idade. Procura combater o isolamento, incentivar a cidadania ativa e fortalecer os laços entre as instituições académicas e as comunidades locais.

3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?

O projeto *Letters for Life* segue uma metodologia participativa e centrada no aprendiz, enraizada em princípios de educação não formal e informal. A implementação é estruturada, mas adaptável, garantindo que tanto os alunos adultos como os estudantes voluntários possam co-construir a experiência de aprendizagem.

Implementação passo a passo:

1. Mapeamento inicial e parcerias

- O ESEC identifica necessidades locais através de contactos com conselhos paroquiais, centros comunitários e organizações sociais.
- São estabelecidas parcerias com estes intervenientes locais, que ajudam a alcançar potenciais participantes.

2. Recrutamento e Formação de Voluntários Estudantes

- Estudantes dos programas de Educação Social e Intervenção Comunitária do ESEC são convidados a voluntariar-se.
- Antes do trabalho de campo, recebem formação em educação de adultos, comunicação e abordagens éticas ao trabalho de literacia.

3. Inscrição e Diagnóstico dos Participantes





- Os aprendizes adultos são inscritos com base no interesse e encaminhamento de entidades locais.
- Uma avaliação informal básica identifica o seu nível de literacia, motivações e contexto de vida.
- Não são usados testes nem colocação formal — respeito e confiança são centrais.

4. Definição de Planos de Aprendizagem

- Os objetivos de aprendizagem são definidos de forma colaborativa: desde a leitura de rótulos e listas de escrita até à compreensão dos horários dos autocarros ou à leitura de livros infantis.
- As atividades são adaptadas às necessidades individuais, evitando soluções únicas para todos.

5. Sessões de Literacia (Individual ou em Pequeno Grupo)

- As sessões realizam-se semanalmente em locais familiares e acessíveis (por exemplo, bibliotecas locais, salões paroquiais).
- Seguem uma abordagem baseada no diálogo, utilizando materiais do dia a dia (jornais, folhetos, fotografias, notas manuscritas).
- É dada ênfase à agência do aprendiz e à segurança emocional.

6. Supervisão e Reflexão

- Os estudantes voluntários participam regularmente em sessões de reflexão com tutores ESEC para partilhar experiências, dificuldades e resultados de aprendizagem.
- Este acompanhamento pedagógico assegura a integridade ética e reforça a aprendizagem dos próprios voluntários.

7. Encerramento e Continuidade

- Os ciclos de aprendizagem normalmente duram vários meses (variando consoante cada díade).
- Alguns alunos continuam no ano seguinte, outros seguem caminhos de aprendizagem mais formais.
- Eventos e exposições (por exemplo, círculos de leitura, leituras públicas) celebram o progresso dos participantes.

Duração e Intensidade:

- Os projetos são normalmente implementados ao longo de um ano letivo.





- Cada par de literacia reúne-se normalmente uma ou duas vezes por semana, com sessões que duram entre 60 e 90 minutos.
- O ritmo é adaptado à disponibilidade e conforto de cada aprendiz.

4) Resultados / Desfechos

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?

O projeto *Cartas para a Vida* gerou resultados significativos e duradouros a nível individual, educativo e comunitário. Embora seja uma iniciativa de pequena escala, o seu impacto é profundo devido à natureza personalizada da intervenção e à força das relações intergeracionais que promove.

1. Literacia e autonomia pessoal

- Os participantes demonstraram progressos claros nas competências de leitura e escrita, muitas vezes começando por um analfabetismo completo ou uma literacia funcional extremamente limitada.
- Este progresso traduz-se diretamente em maior autonomia: ler horários dos autocarros, assinar documentos, escrever listas ou mensagens, compreender as instruções da medicação, etc.

2. Maior Confiança e Participação Social

- Os adultos que aprendem relatam uma melhoria da autoestima, um sentido de realização e a coragem para se envolverem mais ativamente na vida pública e familiar.
- Muitos superam a vergonha associada ao analfabetismo, desenvolvendo um novo sentido de dignidade e possibilidade.

3. Fortalecimento dos Laços Intergeracionais

- A relação de aprendizagem entre jovens estudantes voluntários e adultos mais velhos torna-se um espaço de empatia, cuidado e aprendizagem mútua.
- Estes laços ajudam a reduzir estereótipos baseados na idade e promovem a solidariedade entre gerações.

4. Desenvolvimento Pedagógico para Futuros Educadores

- Os estudantes voluntários adquirem competências práticas em educação de adultos, comunicação, adaptabilidade e prática reflexiva.
- Muitos relatam que o projeto é uma experiência transformadora, influenciando o seu desenvolvimento pessoal e profissional.





5. Consciência e Envolvimento Comunitário

- Através de eventos públicos, exposições e passa-palavra, o projeto sensibiliza para a literacia dos adultos e o direito de aprender em qualquer idade.
- Parceiros locais (paróquias, bibliotecas, ONGs) envolvem-se mais em esforços educativos inclusivos.

6. Sustentabilidade e Continuidade

- O projeto tem sido renovado ano após ano desde o seu lançamento, com uma procura crescente tanto de alunos como de voluntários.
- Alguns alunos progridem para outras oportunidades educativas, e alguns antigos voluntários mantêm-se ativos em causas sociais e educativas.

Em suma, a *Letters for Life* cria verdadeiras oportunidades educativas para pessoas que foram deixadas para trás pelo sistema formal, ao mesmo tempo que molda os futuros profissionais que servirão estas populações. A sua escala humana, flexibilidade e abordagem relacional tornam-na tanto impactante como inspiradora.

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 *Cartas para a Vida* deve-se a uma combinação de sensibilidade pedagógica, envolvimento comunitário e ligação humana. Vários elementos distinguem esta prática e tornam-na eficaz e profundamente significativa:

1. Abordagem Personalizada e Centrada no Ser Humano

- As sessões são desenhadas em torno dos interesses, experiências e objetivos de cada aprendiz, o que promove confiança, motivação e segurança emocional.





- O respeito pela dignidade do aprendiz está no cerne do método — não há julgamento, nem pressão, apenas acompanhamento.

2. Relação Intergeracional

- A dinâmica entre jovens estudantes e adultos mais velhos cria um ambiente de aprendizagem poderoso baseado na empatia, paciência e respeito mútuo.
- Desafia estereótipos e promove a solidariedade entre gerações.

3. Flexibilidade e Informalidade

- Não existe um currículo rígido nem uma avaliação formal. Esta flexibilidade permite que cada percurso de literacia seja adaptado em tempo real às necessidades do aprendiz.
- A aprendizagem acontece em espaços comunitários, criando um ambiente familiar e informal que reduz a ansiedade e a resistência.

4. Parcerias Locais Fortes

- A colaboração com conselhos paroquiais, bibliotecas e ONGs ajuda a identificar os alunos e a proporcionar espaços de aprendizagem acolhedores.
- Estas parcerias enraizam o projeto no contexto local, garantindo sustentabilidade e relevância social.

5. Integração na Formação Académica

- Ao integrar o projeto na formação de estudantes de educação e serviço social, o *Letters for Life* proporciona uma experiência de aprendizagem real que reforça o conhecimento teórico através da prática.
- Os alunos beneficiam de sessões de reflexão estruturadas, garantindo qualidade pedagógica e consciência ética.

6. Modelo de Baixo Custo e Alto Impacto

- A prática requer recursos mínimos — apenas tempo, dedicação e coordenação local.
- A sua sustentabilidade provém do compromisso de voluntários, mentores académicos e parceiros comunitários, em vez de investimento financeiro.

Juntos, estes fatores criam uma experiência de aprendizagem profundamente transformadora — tanto para os alunos como para os estudantes voluntários. O projeto prova que pequenas intervenções relacionais e comunitárias podem fazer uma diferença significativa na educação de adultos.





7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

O modelo *Letters for Life* é altamente transferível para outros contextos, particularmente aqueles onde o analfabetismo adulto ou o analfabetismo funcional continua a ser um obstáculo à inclusão social. A sua simplicidade, baixo custo e foco na comunidade tornam-na uma solução acessível e adaptável para uma vasta gama de organizações.

Por que é transferível

- O modelo baseia-se no **envolvimento entre voluntários e estudantes**, que pode ser replicado em qualquer instituição de ensino superior com programas de educação social, educação, psicologia ou comunitários.
- Requer **infraestruturas mínimas** — formação básica, uma equipa de coordenação e acesso a espaços comunitários como bibliotecas, salões paroquiais ou ONGs.
- As sessões de aprendizagem são **não prescritivas e orientadas pelo aprendiz**, tornando o modelo adequado para populações e contextos culturais diversos.

Condições para uma implementação bem-sucedida

1. **Parcerias com organizações locais** Autoridades locais, organizações da sociedade civil e centros comunitários desempenham um papel fundamental na chegada à população-alvo e na oferta de espaços de aprendizagem adequados.
2. **Envolvimento das instituições académicas** A integração da prática no currículo dos graus relacionados com a educação é essencial. A supervisão pedagógica e a prática reflexiva apoiam a qualidade e a prestação ética.
3. **Preparação e acompanhamento de voluntários** Os estudantes voluntários devem receber formação básica em educação de adultos, comunicação e empatia. Reflexões regulares em grupo ajudam a manter a motivação e a garantir uma prática responsável.
4. **Sensibilidade cultural e flexibilidade** O conteúdo de aprendizagem deve basear-se na vida, necessidades e aspirações dos alunos. Não existe um plano de aula único para todos.
5. **Respeito e confiança como fundamentos** A relação interpessoal é o núcleo da prática. A implementação bem-sucedida depende de uma cultura de respeito, escuta e crescimento mútuo.

Recomendação

As organizações que pretendam replicar o modelo devem começar com uma **versão piloto**, envolvendo um pequeno grupo de estudantes e alguns adultos aprendentes. Construir parcerias locais e criar um ambiente de aprendizagem seguro e informal são passos iniciais fundamentais. O projeto pode então ser escalado gradualmente, com ajustes baseados no contexto e no feedback.





8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais

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

Com base na experiência na implementação *do Letters for Life*, aqui ficam algumas dicas práticas para organizações ou instituições que pretendam replicar a iniciativa:

Antes da implementação

- **Mapear as necessidades locais:** Identificar comunidades ou grupos onde a literacia dos adultos ainda seja uma barreira à participação e autonomia.
- **Estabeleça parcerias:** Contacte cedo conselhos paroquiais, centros comunitários e bibliotecas — são fundamentais para aceder ao público-alvo.
- **Selecione e prepare cuidadosamente os voluntários:** Motivação, empatia e abertura são mais importantes do que a experiência prévia de ensino.

Durante a implementação

- **Crie um ambiente acolhedor:** Use espaços familiares e não ameaçadores onde os alunos se sintam confortáveis.
- **Co-criar conteúdos de aprendizagem:** Comece pelos objetivos dos alunos — seja ler instruções de medicação ou escrever para um neto.
- **Mantenha os materiais simples e reais:** Use jornais, notas manuscritas, menus, fotografias — qualquer coisa do quotidiano.
- **Dê tempo para construir confiança:** Não apresse o processo; as relações são a base do progresso.

Conselhos Pedagógicos

- **Use o diálogo e a narrativa:** Convide os alunos a falar sobre as suas vidas e transforme essas histórias em material de leitura/escrita.
- **Evite testes formais:** Foque-se no progresso, confiança e realização pessoal, não nas notas ou desempenho.





- **Fornecer apoio contínuo aos voluntários:** A supervisão regular ajuda a prevenir o esgotamento e apoia a aprendizagem com os desafios.

Dicas de Sustentabilidade

- **Celebre marcos:** Eventos públicos, exposições ou certificados simples podem dar aos alunos visibilidade e orgulho.
- **Documente o processo:** Manter registos ou diários curtos pode ajudar na reflexão e replicação.
- **Envolver antigos participantes:** Alguns podem tornar-se embaixadores ou até apoiantes em ciclos futuros.

9) Lições Aprendidas - opcional

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.

Ao longo dos anos, a implementação do *Letters for Life* revelou várias lições valiosas que ajudaram a refinar a prática e a aprofundar o seu impacto:

1. A aprendizagem começa com confiança, não com manuais escolares

Muitos alunos chegam com uma longa história de fracasso educativo e vergonha. Construir confiança exige tempo e empatia. A relação emocional tem de vir primeiro — só assim pode realmente acontecer a aprendizagem.

2. Os voluntários precisam de apoio tanto quanto os aprendizes

Embora os estudantes voluntários estejam altamente motivados, muitos sentem-se inicialmente despreparados para enfrentar a responsabilidade de ensinar literacia. Supervisão contínua, reflexão coletiva e apoio emocional são essenciais para manter a motivação e garantir um envolvimento ético.

3. A flexibilidade é uma força, não uma fraqueza

Tentar aplicar planos de aula rígidos ou avaliações muitas vezes levava à frustração. O projeto funciona melhor quando abrange o ritmo, os interesses e as circunstâncias de vida de cada aluno—mesmo que o progresso pareça "lento" segundo os padrões formais.

4. Pequenos passos fazem uma grande diferença





Para muitos participantes, escrever o seu nome, ler uma frase curta ou compreender o rótulo de um medicamento é um marco que muda a vida. Reconhecer e celebrar estas pequenas vitórias mantém os alunos envolvidos e orgulhosos.

5. O envolvimento comunitário reforça a sustentabilidade

As iterações mais bem-sucedidas do projeto foram aquelas em que intervenientes locais (paróquias, bibliotecas, centros sociais) assumiram a responsabilidade — oferecendo espaço, ajudando a recrutar alunos ou fornecendo transporte. A âncora comunitária ajuda a manter a continuidade ano após ano.

6. Contar histórias é uma ferramenta poderosa

Incentivar os alunos a contar e escrever as suas próprias histórias de vida cria conteúdos significativos para o desenvolvimento da literacia. Valida a sua identidade e torna o processo de aprendizagem mais relevante e memorável.

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





<input checked="" type="checkbox"/>	Colaborativo / baseado em parceiros
<input type="checkbox"/>	Outros (especificar):
GRUPO-ALVO	
<input checked="" type="checkbox"/>	Adultos com baixas qualificações
<input type="checkbox"/>	NEETs (Não em Educação, Emprego ou Formação)
<input type="checkbox"/>	Migrantes / Refugiados
<input checked="" type="checkbox"/>	Adultos mais velhos
<input checked="" type="checkbox"/>	Mulheres
<input type="checkbox"/>	Pessoas com deficiência
<input checked="" type="checkbox"/>	Outros grupos vulneráveis
<input type="checkbox"/>	População adulta geral
AMBIENTE DE APRENDIZAGEM	
<input type="checkbox"/>	Formal
<input checked="" type="checkbox"/>	Não formal
<input checked="" type="checkbox"/>	Informal
COMPETÊNCIAS / COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS	
<input checked="" type="checkbox"/>	Literacia (leitura, escrita, compreensão)
<input type="checkbox"/>	Numeracia (matemática, pensamento lógico)
<input type="checkbox"/>	Competências digitais
<input type="checkbox"/>	STEM (ciência, tecnologia, engenharia, matemática)
<input checked="" type="checkbox"/>	Pessoal, social e aprender a aprender
<input checked="" type="checkbox"/>	Competências cívicas
<input type="checkbox"/>	Empreendedorismo
<input checked="" type="checkbox"/>	Consciência cultural e expressão
<input type="checkbox"/>	Competências linguísticas
<input type="checkbox"/>	Competências profissionais / profissionais
<input type="checkbox"/>	Competências verdes
<input type="checkbox"/>	Outros (especificar):
POTENCIAIS UTILIZADORES	
<input checked="" type="checkbox"/>	Professores / Educadores
<input type="checkbox"/>	Pessoal administrativo
<input 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 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

