XXIAdults

Adaptação do sistema educativo de adultos ao século XXI

2024-1-ES01-KA220-ADU-000245715

Guia de Formação

Cofinanciado pela União Europeia

Este documento foi criado sob a licença Creative Commons:

Atribuição-Não Comercial-Partilha Igual (CC BY-NC-SA).

Todo ou parte deste documento pode ser utilizado, copiado e divulgado, desde que a origem seja mencionada, não seja utilizado comercialmente e a sua licença não seja modificada.

Todos os direitos reservados.

© Direitos de autor 2024 XXI Adults (XXI Adultos)

Aviso legal

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Informação

Projeto	Adaptação do sistema educativo de adultos ao século XXI
Projeto Nº	Ref. N.º: 2024-1-ES01-KA220-ADU-000245715
Pacote de Trabalho	WP2: Guia de Formação para Adultos XXI
Data	1.10.2025
Tipo de Documento	Guia de Formação
Língua	Português
Autores	Manuel Carabias Herrero, Tereza Patkova Senad Sakipovski Joanna Woźniczka-Sulka, Izabela Stokłosa Beremundo Ruy Diaz Maria Malliora, Georgia Ropi Kenan Junuzović, Ismail Šehić Pedro Miguel Pimentel Félix, Nuno Miguel Patrício Marques

Consórcio

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

FORMATIVE FOOTPRINT

E-SCHOOL EDUCATIONAL GROUP

EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFISSIONAL E PESSOAL

NOVA FUNDACJA

INSTITUTE for ROMA and MINORITIES INCLUSION

BRAVO Sarajevo

Índice

0

Introdução 6

Resumo Executivo 6

Sobre o projeto 6

Metodologia 7

Propósito do Guia 7

Como Ler o Guia 8

Enquadramento Teórico 9

Visão Geral da Educação de Adultos na Europa 9

Principais desafios na Educação de Adultos atualmente 10

Abordagens na Educação de Adultos 12

Aprender Fazendo 12

Aprendizagem Intergeracional 15

Aprendizagem Comunitária 19

Aprendizagem Digital e Mista 23

Aprendizagem entre Pares 25

Mentoria / Coaching 27

Abordagens culturais / criativas 29

Abordagens colaborativas / baseadas em parceiros 31

Módulo 1: Aprendizagem Digital 36

Introdução & Fundamentação 36

O que os aprendentes vão aprender / Competências e Competências adquiridas 38

Justificação Teórica 40

Boas práticas 42

Módulo 2: Criatividade e Inovação 50

Introdução & Fundamentação 50

O que os aprendentes vão aprender / Competências e Competências adquiridas 51

Justificação Teórica 52

Boas práticas 54

Resumo Executivo

O XXI Adultos – Adaptação do sistema educativo de adultos ao século XXI é um projeto de cooperação europeia que visa modernizar a educação de adultos e torná-la mais inclusiva, criativa e orientada para o digital. O projeto responde aos desafios da Europa contemporânea — transformação digital, envelhecimento populacional, migração e necessidade de participação social — identificando abordagens inovadoras que ajudam os adultos a aprender e a adaptar-se eficazmente.

Com base em inquéritos realizados junto de adultos aprendentes, educadores, gestores e pessoal administrativo, bem como na análise de mais de trinta boas práticas recolhidas em países parceiros, o projeto desenvolveu um Guia de Formação e uma Plataforma Educativa para apoiar os educadores de adultos no seu trabalho diário.

O *Guia de Formação* combina investigação, teoria e prática. Apresenta abordagens-chave na educação de adultos e oferece quatro módulos temáticos focados na aprendizagem digital, criatividade, cooperação social e intergeracional, e inclusão.

Este Guia serve como uma ponte entre o conhecimento e a sua aplicação — uma ferramenta prática que apoia educadores e centros de aprendizagem na implementação de soluções inovadoras. Também serve de base para as próximas fases do projeto: a fase de testes piloto e a cooperação com centros de educação de adultos por toda a Europa.

Introdução

Sobre o projeto

O XXI Adultos – Adaptação do sistema educativo de adultos ao século XXI é um projeto de cooperação europeia (KA220-ADU) que visa adaptar a educação de adultos às novas realidades sociais, digitais e económicas do século XXI.

O seu principal objetivo é apoiar a modernização dos sistemas de educação de adultos, identificando, analisando e promovendo métodos e ferramentas inovadoras que tornem a aprendizagem mais inclusiva, criativa e digital. O projeto centra-se no desenvolvimento de um modelo educativo partilhado que melhore o acesso a oportunidades de aprendizagem de alta qualidade para adultos, ao mesmo tempo que fortalece a cooperação entre instituições em toda a Europa.

O projeto responde às necessidades de:

- Aprendentes adultos, incluindo idosos e grupos vulneráveis,
- Educadores e formadores, que são fundamentais para garantir a inovação na aprendizagem,
- Gestores e funcionários administrativos nas instituições de educação de adultos, que coordenam e moldam o processo educativo.

O XXI Adultos contribui para estratégias europeias-chave como a Agenda Europeia de Competências e o Espaço Europeu da Educação 2025, promovendo a aprendizagem ao longo da vida, a inclusão e a participação ativa na sociedade.

Metodologia

O Guia de Formação foi desenvolvido como parte de um processo estruturado que reflete as fases e objetivos do projeto.

1. Pesquisa e análise de necessidades – Os parceiros realizaram inquéritos entre alunos (especialmente idosos), educadores, gestores e funcionários administrativos para melhor compreender as suas necessidades, motivações e barreiras à aprendizagem. Estas conclusões orientaram a direção do projeto e o conteúdo deste Guia.
2. Mapeamento de boas práticas – Cada parceiro identificou e descreveu exemplos de iniciativas bem-sucedidas na educação de adultos, utilizando um modelo partilhado. O resultado é uma coleção de mais de trinta Boas Práticas que representam contextos e abordagens diversas.
3. Análise e síntese – Os dados de investigação e as boas práticas foram analisados para identificar abordagens e metodologias eficazes que possam servir de base para um modelo moderno de educação de adultos.
4. Criação do Guia de Formação – Este Guia traduz os resultados da investigação e do mapeamento numa ferramenta estruturada e prática para educadores e gestores. Faz parte de um processo mais amplo que inclui:

- o desenvolvimento de uma Plataforma Educativa, e
- a seleção de Centros de Educação de Adultos prontos para cooperar nos testes e implementação dos resultados do projeto durante a fase piloto.

Esta metodologia assegura que o Guia se baseia tanto em evidências como em experiências práticas, ligando a política europeia à inovação prática.

Propósito do Guia

O Guia de Formação serve como uma ponte entre a investigação e a prática. Fornece uma visão abrangente das abordagens inovadoras e apresenta exemplos concretos e ferramentas que podem ser adaptadas em contextos de aprendizagem para adultos.

Os seus objetivos específicos são:

- apresentar os principais desafios e oportunidades na educação de adultos,
- promover métodos inclusivos e criativos que reflitam as necessidades reais dos aprendentes,
- fornecer inspiração e orientação para educadores de adultos e instituições,
- e apoiar a cooperação futura com centros de educação de adultos envolvidos na fase de testes piloto e na implementação.

Ao combinar investigação, prática e ferramentas digitais, o Guia contribui para a construção de um modelo adaptável e sustentável de educação de adultos para o século XXI.

Como Ler o Guia

O Guia de Formação está estruturado de forma lógica e acessível, permitindo aos leitores explorar temas de acordo com as suas necessidades.

1. Quadro Teórico – descreve o contexto europeu da educação de adultos e os principais desafios no panorama de aprendizagem atual.
2. Abordagens na Educação de Adultos – apresenta as principais abordagens de ensino e aprendizagem identificadas durante a investigação e análise.
3. Módulos Temáticos – quatro módulos focados nas áreas-chave do projeto:
    - Aprendizagem Digital
    - Criatividade e Inovação
    - Aprendizagem Social e Intergeracional
    - Inclusão

Cada módulo inclui:

- Introdução & Fundamentação
- O que os aprendentes vão ficar a conhecer / Conhecimentos e Competências adquiridas

- Justificação Teórica
- Boas Práticas
- Imagem simbólica / visual

O Guia pode ser lido como um todo ou explorado por módulos individuais. O seu conteúdo será também transferido para uma Plataforma Educativa interativa, onde educadores e centros de aprendizagem encontrarão resumos, exemplos e listas de verificação de "como implementar" — apoiando a próxima fase do projeto: testagem e cooperação com centros selecionados de educação para adultos.

Enquadramento Teórico

Visão Geral da Educação de Adultos na Europa

A educação de adultos na Europa está a passar por uma transformação profunda. O século XXI transformou a forma como as pessoas vivem, trabalham e aprendem: a tecnologia evolui mais rapidamente do que os sistemas educativos, as populações envelhecem, e a migração e a mobilidade estão a redefinir comunidades. Neste contexto, a aprendizagem de adultos deve ser mais do que um espaço para competências básicas — deve tornar-se um motor de participação, resiliência e inclusão digital.

O projeto XXI Adultos surge como uma resposta direta a estas realidades. Reconhece que a digitalização não é apenas um processo técnico, mas uma transição social que afeta todos os aspetos da vida — desde a empregabilidade e participação cívica até à comunicação e identidade cultural. Para os adultos, a capacidade de navegar em ambientes digitais é agora tão essencial como a leitura ou a numeracia eram antigamente. No entanto, a competência digital por si só não chega; as pessoas adultas também precisam de confiança, pensamento crítico e adaptabilidade para continuar a aprender ao longo da vida.

Estratégias europeias e nacionais (como a Agenda Europeia de Competências, o Plano de Ação para a Educação Digital e a Recomendação do Conselho - Europeu - sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida) enfatizam que os sistemas educativos devem dotar os adultos das competências necessárias para se envolverem plenamente nas transições digital e verde. O XXI Adultos contribui para estes objetivos ao ajudar os centros de educação de adultos e os seus colaboradores a traduzir políticas em prática—fortalecendo a capacidade local através de ferramentas digitais, colaboração intergeracional e parcerias comunitárias.

A base do projeto é a colaboração entre alunos, educadores e instituições. Cada um desempenha um papel distinto, mas interligado:

- Os alunos procuram oportunidades para fortalecer a confiança e autonomia digital.
- Educadores e gestores atuam como facilitadores da mudança, exigindo desenvolvimento profissional contínuo.
- As administrações públicas fornecem as condições estruturais — políticas, recursos e liderança — que permitem a inovação sustentável.

Em paralelo, o mapeamento dos centros e das boas práticas entre os países parceiros demonstra que a inovação já está a ganhar raízes. Organizações comunitárias em Espanha e na Polónia integram a aprendizagem cultural e criativa em programas digitais; Centros focados nas TIC na Grécia e em Portugal introduzem formatos mistos e aprendizagem apoiada por IA; iniciativas de base na Bósnia e Herzegovina promovem a inclusão social e digital entre grupos vulneráveis. Estes exemplos mostram que uma educação de adultos eficaz combina tecnologia com ligação humana, criando espaços de aprendizagem flexíveis, inclusivos e significativos.

Por conseguinte, a justificação do XXI Adultos é dupla:

1. Fortalecer a competência digital como base para a realização pessoal e profissional.
2. Redefinir a educação de adultos como um ecossistema de aprendizagem ao longo da vida, intergeracional e baseada na comunidade, capaz de responder a mudanças contínuas.

Este quadro teórico sustenta o Guia: situa a educação de adultos no contexto mais amplo da transformação social e fornece uma ponte conceptual para as abordagens pedagógicas e módulos que se seguem.

Principais desafios na Educação de Adultos atualmente

A educação de adultos na Europa é cada vez mais reconhecida como um pilar da inclusão, cidadania ativa e inovação. No entanto, apesar do forte apoio político, a área continua a enfrentar desafios persistentes e emergentes que influenciam a forma como os adultos aprendem e como os centros, educadores e administrações respondem. Estes desafios estão interligados — tecnológicos, institucionais e humanos — e enfrentá-los requer tanto visão estratégica como uma ação local flexível.

1. A Crescente Divisão Digital

A digitalização cria oportunidades, mas também novas desigualdades. Muitos adultos integraram a tecnologia nas suas rotinas diárias, mas outros continuam excluídos devido ao acesso, competências ou confiança limitados. Esta divisão não é apenas técnica, mas também social: reflete idade, educação, rendimento e geografia. Os aprendentes urbanos beneficiam frequentemente do acesso a infraestruturas digitais, enquanto comunidades rurais ou desfavorecidas podem depender de dispositivos desatualizados ou de conectividade fraca.

A educação de adultos deve, portanto, garantir oportunidades iguais para a participação digital, proporcionando não só formação, mas também motivação, apoio emocional e acesso às ferramentas necessárias. Ultrapassar a divisão é sobre empoderamento — ajudar cada adulto a tornar-se um cidadão digital ativo, e não um consumidor passivo.

2. Inclusão e Diversidade

As sociedades europeias estão a tornar-se mais diversas através da migração, do envelhecimento e das mudanças nas estruturas familiares. Os sistemas de aprendizagem para adultos devem responder a isto criando ambientes de aprendizagem inclusivos e culturalmente responsivos. Idosos, migrantes, adultos pouco qualificados e pessoas com deficiência enfrentam frequentemente os maiores obstáculos no acesso à aprendizagem digital ou ao longo da vida. Ultrapassar estas barreiras requer percursos de aprendizagem personalizados, intercâmbio intergeracional e abordagens comunitárias que tornem a educação relevante e acessível a todos. Inclusão significa também combater a lacuna digital com base no género e garantir que todas as pessoas adultas, independentemente da sua origem, possam envolver-se com a tecnologia e a sociedade com confiança.

3. Papéis de Educadores e Desenvolvimento Profissional

Os educadores estão no centro da transformação. Já não são apenas transmissores de conhecimento, mas também facilitadores, mentores e guias digitais. No entanto, muitos ainda carecem de oportunidades estruturadas de desenvolvimento profissional. A transição para a aprendizagem mista e online expôs lacunas na pedagogia digital, gestão de sala de aula em ambientes virtuais e avaliação das competências digitais. Os professores precisam de uma formação contínua e orientada para a prática que apoie a experimentação de novos métodos, incentive a aprendizagem entre pares e reconheça as competências de ensino digital. Construir a confiança e a resiliência dos educadores é fundamental para possibilitar mudanças a nível institucional.

4. Barreiras Institucionais e Sistémicas

Os centros de educação de adultos e as instituições de formação operam frequentemente sob financiamento limitado, governação fragmentada e estruturas administrativas rígidas. Embora a digitalização seja uma prioridade estratégica a nível europeu, os centros locais frequentemente têm dificuldades em traduzir os objetivos políticos em ação. Muitos dependem do financiamento baseado em projetos, que, embora inovador, pode dificultar o planeamento a longo prazo. Um sistema sustentável de educação de adultos requer liderança coordenada, investimento consistente e políticas de apoio que alinhem os objetivos de infraestrutura, formação e inclusão. Fortalecer a ligação entre as administrações públicas e os centros é essencial para criar um ambiente estável para a inovação.

5. Cultura de Aprendizagem e Motivação

Os aprendentes adultos diferem fundamentalmente dos mais novos: trazem experiência, responsabilidades e expectativas. Valorizam a relevância, a flexibilidade e a aplicabilidade imediata do conhecimento. O surgimento dos modelos híbridos e de microaprendizagens mostra que os adultos preferem uma aprendizagem curta, modular e prática, apoiada por ferramentas digitais. No entanto, manter a motivação continua a ser um desafio, especialmente quando os adultos enfrentam falta de tempo ou confiança.

Para envolver eficazmente os adultos, a aprendizagem deve ser concebida como um processo participativo e de apoio — que reconheça as suas experiências anteriores, ofereça progresso visível (como certificados ou microcredenciais) e construa a autoeficácia através do sucesso prático.

Um Apelo à Ação Integrada

Estes desafios não podem ser resolvidos apenas por atores individuais. Reduzir a lacuna digital, promover a inclusão e profissionalizar os educadores requer colaboração entre aprendentes, centros e administrações. O projeto XXI Adultos posiciona a educação de adultos como um ecossistema interligado — onde cada nível apoia os outros na construção de competências digitais, confiança e comunidade.

Os próximos capítulos deste Guia, portanto, exploram as abordagens pedagógicas e os módulos de formação que oferecem formas práticas de responder a estes desafios — combinando inovação digital com ligação humana, inclusão e aprendizagem ao longo da vida.

Abordagens na Educação de Adultos

Aprender Fazendo

Aprender fazendo é uma teoria educativa que enfatiza o envolvimento ativo, a experiência prática e a aprendizagem orientada para tarefas. Em vez de receber informação passivamente através de aulas ou leituras, o aprendente participa ativamente em tarefas e atividades práticas e do mundo real.

Os principais aspetos da aprendizagem através da prática incluem:

- Experiência prática
- Envolvimento ativo
- Aprender com os erros
- Reflexão
- Aprendizagem contextual

Exemplo de Boas Práticas

Círculos de Literacia Digital para Adultos Mais Velhos

Resumo da Prática

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

Objetivos

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

Metodologia

Passo a Passo:

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

Resultados

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

Fatores de Sucesso

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

Recomendações

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

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

Dicas / Implementação

- Utilize imagens de fácil compreensão e guias impressos passo a passo.
- Comece com ferramentas digitais familiares (por exemplo, telemóveis antes dos PCs).

Celebre pequenas conquistas (por exemplo, certificados de "primeiro email enviado", melhor vídeo).

Aprendizagem Intergeracional

A aprendizagem intergeracional é uma abordagem dinâmica onde pessoas de todas as idades — desde crianças e jovens adultos até idosos — aprendem juntas e umas com as outras de formas mutuamente benéficas.

Caracteriza-se por:

- Reciprocidade
- Colaboração
- Aprendizagem ao longo da vida
- Principais Benefícios

A aprendizagem intergeracional oferece vantagens significativas para todos os envolvidos:

Para Gerações Mais Jovens (Crianças/Jovens)	Para Gerações Mais Velhas (Adultos/Idosos)	Para a Comunidade
Aumento da autoestima e confiança.	Redução do isolamento social e da solidão.	Fortalecimento dos laços comunitários e da coesão.
Melhoria das competências sociais e emocionais (empatia, respeito por perspetivas diversas).	Melhoria da saúde mental e cognitiva (por exemplo, memória melhorada, sentido de propósito).	Redução do idadismo e quebra de estereótipos entre faixas etárias.
Acesso a competências para a vida, contexto histórico e conhecimento cultural de adultos experientes.	Oportunidades para aprender novas competências (especialmente tecnologia) e sentir-se valorizado.	A preservação cultural à medida que tradições e histórias de vida são transmitidas.
Competências académicas e de literacia reforçadas.	Melhoria da saúde física ao participar em atividades físicas partilhadas.	Resolução colaborativa de problemas em questões sociais ou ambientais usando experiência e inovação combinadas.

Exemplo de Boas Práticas

Salas de Educação e Cultura

Resumo da Prática

O exemplo de boas práticas apresentado faz parte do programa de Educação Contínua do Conselho Provincial de Valladolid, denominado *Salas de Educação e Cultura*, que celebrou o seu 40.º aniversário em 2023.

O programa começou no ano letivo de 1983–1984 e visa promover o sentimento de pertença a uma humanidade partilhada. Está aberto a pessoas com mais de 18 anos e oferece oportunidades para interação social, participação e prazer pessoal.

Desde o seu início, o programa teve um impacto visível na vida social e cultural dos municípios locais. Criou espaços para o diálogo, debate, criatividade, brincadeira e participação ativa, que permanecem centrais na sua abordagem atualmente. Ao longo dos anos, tanto as metodologias utilizadas como o foco temático da prática educativa diária evoluíram. Como resultado, a oferta de formação diversificou-se e agora inclui cursos de inglês, cinema, arte, geografia, escrita criativa, gestão emocional, mitologia e simbolismo na arte.

Objetivos

- Abordar temas e eventos diversos relacionados com questões atuais, históricas, literárias e da vida, apoiando não só a aprendizagem conceptual, mas também o desenvolvimento de competências e atitudes necessárias para o dia a dia.
- Promover o sentido de pertença a uma humanidade partilhada e a um planeta partilhado, promovendo a empatia, o cuidado pelos recursos, a solidariedade e o respeito pela diversidade e pelas diferenças.
- Capacitar os alunos a envolverem-se em reflexão crítica, expressarem ideias e emoções oralmente e por escrito, e praticarem a escuta ativa — competências essenciais para funcionar como cidadãos globais autónomos.

Metodologia

A metodologia foi desenhada para ser ativa e participativa, começando pelo que os alunos já sabem. Os resultados de aprendizagem foram desenvolvidos gradualmente, abrangendo conhecimentos, competências práticas e atitudes. As unidades de ensino seguiram uma sequência clara e lógica, com atividades específicas a apoiar cada etapa do processo de aprendizagem.

- Atividades motivacionais / de sensibilização
  – "O que sabes sobre...?" / "O que gostarias de saber sobre...?"
  – Ver vídeos, ouvir músicas, ler manchetes
- Atividades de investigação / construção de conhecimento

– Ler e discutir artigos
– Ouvir podcasts
– Investigação individual usando a internet ou livros
– Desenhar e conduzir entrevistas ou inquéritos
– Apresentar conteúdos e organizá-los através de mapas conceptuais
– Passeios culturais (museus, cinemas, exposições)

- Atividades de reflexão
  – Discussões de grupo baseadas no conhecimento adquirido e na investigação
- Atividades de comunicação / avaliação
  – Criação de produtos relacionados com o tema
  – Jogos educativos
  – Mini-reuniões com comunidades ou vilas próximas
- As sessões duram duas horas e realizam-se semanalmente.

Resultados

Os resultados concretos desta boa prática, baseados nos dados de participação do censo de 2024, podem ser resumidos da seguinte forma:

- Envolvimento dos estudantes: 95% dos participantes relataram elevado envolvimento nas atividades e discussões de investigação, completando tarefas com dedicação.
- Assistência: A assiduidade semanal foi constante. As ausências deviam-se principalmente a questões de saúde ou responsabilidades de cuidador.
- Participação nas atividades finais: Os alunos participaram ativamente na fase final das unidades de ensino, incluindo jogos e, mais importante, a criação dos produtos finais.

Fatores de Sucesso

A prática foi bem-sucedida porque colocou os alunos no centro do processo de aprendizagem. Em muitas fases, os participantes partilharam os seus próprios conhecimentos e experiências com outros, reforçando a aprendizagem entre pares. A presença contínua e ativa do facilitador também desempenhou um papel fundamental. O educador apoiou e orientou o grupo, incentivou a participação, esclareceu conteúdos e ajudou a reconhecer e valorizar os diversos papéis dentro do grupo.

Recomendações

Esta prática é altamente transferível e pode ser implementada em pequenas cidades. No entanto, requer um forte envolvimento dos professores, incluindo horários flexíveis, acompanhamento regular através de grupos de WhatsApp, motivação contínua do grupo, atualizações contínuas de conteúdos e atenção atenta aos acontecimentos atuais e aos interesses dos participantes.

Dicas / Conselhos de Implementação

- Assegure reuniões semanais regulares (por exemplo, sessões de 2 horas) para promover a continuidade e coesão do grupo.
- Mantenha o tamanho dos grupos gerível para permitir diálogo e participação individual.
- Combine estímulos culturais (filmes, artigos, música, obras de arte) com discussões orientadas.
- Integrar atividades culturais locais (museus, exposições, eventos comunitários) sempre que possível.
- Incentive os alunos a co-criar produtos finais (apresentações, mini-projetos, reuniões comunitárias).
- Mantenha a comunicação entre sessões (por exemplo, grupos de WhatsApp) para manter o envolvimento.
- Adapte os temas aos acontecimentos atuais e aos interesses dos participantes para manter a aprendizagem significativa.
- Proporcionar um forte apoio ao facilitador, focado na moderação, inclusão e escuta ativa.

Aprendizagem Comunitária

A Aprendizagem Baseada na Comunidade (CBL - Community-Based Learning) é uma estratégia educativa que integra um envolvimento comunitário significativo com a instrução académica e a reflexão crítica.

É uma abordagem de aprendizagem experiencial que liga o que os alunos aprendem em sala de aula a questões, contextos e problemas reais na sua comunidade local. A ideia central é que a comunidade serve como um espaço de aprendizagem onde os alunos podem aplicar conhecimentos teóricos, desenvolver competências práticas e contribuir para responder às necessidades reais da comunidade.

Benefícios da CBL

A CBL oferece vantagens significativas para todas as partes envolvidas:

Beneficiário	Principais Benefícios
Estudantes	✓ Aprendizagem mais profunda: Maior compreensão do conteúdo académico através da aplicação no mundo real. ✓ Desenvolvimento de competências: Aprimora o pensamento crítico, resolução de problemas, trabalho em equipa, comunicação e competências de liderança. ✓ Responsabilidade cívica: Fomenta um maior sentido de empatia, envolvimento cívico e responsabilidade social.

	✓ Preparação para a carreira: Proporciona experiência profissional em networking e desenvolvimento de currículos.
Parceiros Comunitários	✓ Aumento da capacidade: Receba assistência valiosa e novas perspetivas sobre as necessidades e problemas da comunidade. ✓ Acesso a recursos: Aceda ao conhecimento e à experiência de docentes e estudantes. ✓ Estabilidade futura: Ajuda a construir estabilidade futura ao envolver os jovens na sua missão.
Instituição	✓ Laços mais fortes: Cultiva relações positivas e recíprocas com a comunidade local. ✓ Reputação reforçada: Posiciona a instituição como líder em educação experiencial e envolvimento comunitário.

Exemplo de Boas Práticas

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

Resumo da Prática

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.

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.

Este projeto surgiu para colmatar esta lacuna, criando um ambiente de aprendizagem inclusivo e empoderador onde os idosos pudessem ganhar confiança no uso 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.

Objetivos

O projeto Regresso ao Futuro 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:

- 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.

Metodologia

O projeto *Regresso 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

- Recrutamento de participantes
- Formação de facilitadores
- Oficinas e círculos narrativos
- Desenvolvimento da literacia digital
- Criação da história
- Partilha e exposição
- Feedback e reflexão

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 sénior, bibliotecas ou espaços culturais locais.

Resultados

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

- Melhoria da competência digital
- Empoderamento através da autoexpressão
- Redução do isolamento social e digital
- Laços intergeracionais fortalecidos
- Novas comunidades de aprendizagem
- Disseminação e visibilidade

Fatores de Sucesso

O sucesso de *Regresso 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:

- Contar histórias como ferramenta motivacional.
- Aprender fazendo
- Colaboração intergeracional
- Ambiente flexível e não formal
- Expressão cultural e visibilidade
- Colaboração e recursos europeus

Recomendações

- A prática pode ser implementada em clubes para seniores, bibliotecas, centros comunitários ou contextos de educação não formal.
- Grupos pequenos e consistentes apoiam a construção de confiança e a aprendizagem entre pares.
- Os facilitadores devem estar preparados para combinar orientação digital com apoio emocional.
- Um ambiente seguro e respeitador é essencial para partilhar histórias pessoais.
- A cooperação com organizações juvenis ou voluntários fortalece a dimensão intergeracional.
- A apresentação pública dos resultados aumenta a visibilidade e a motivação dos participantes.

Dicas / Conselhos de Implementação

- Comece com sessões introdutórias focadas na comunicação e na construção de confiança.
- Mantenha o tamanho dos grupos gerível para garantir apoio individual.
- Fornecer materiais de aprendizagem claros e acessíveis, adaptados ao nível digital dos participantes.
- Incentive os participantes a trazerem fotografias pessoais, memórias ou objetos para inspirar a narrativa.
- Reserve tempo para reflexão e discussão em grupo após cada sessão.
- Foca-te no processo de aprendizagem em vez da perfeição técnica.
- Documente as histórias e partilhe-as na comunidade local para reforçar a visibilidade e o orgulho.

Aprendizagem Digital e Mista

A aprendizagem digital e a aprendizagem mista são duas abordagens educativas relacionadas que aproveitam a tecnologia para melhorar o ensino e a aprendizagem, mas são distintas na sua estrutura e na forma de entregar.

Aprendizagem digital é um termo guarda-chuva para qualquer processo de aprendizagem mediado ou apoiado por tecnologias digitais. Foca-se na utilização de uma variedade de ferramentas e recursos digitais para:

- Proporcionar flexibilidade ao longo do tempo, local, percurso e/ou ritmo de aprendizagem.
- Oferecer experiências personalizadas, adaptadas às necessidades e estilos individuais dos alunos.
- Melhorar o acesso a materiais educativos.
- Incluir vários formatos, como cursos online, aprendizagem móvel, software educativo, aulas online e conteúdos interativos.

Destaque	Aprendizagem Digital	Aprendizagem Mista
Âmbito	Amplo – um termo guarda-chuva para qualquer aprendizagem apoiada pela tecnologia.	Específico – um modelo instrucional específico que combina dois tipos de entrega.
Entrega	Pode ser totalmente online (por exemplo, um MOOC), móvel ou simplesmente melhorado com tecnologia.	Sempre uma mistura de componentes presencial (face a face) e digital/online.

Localização	Pode ser em qualquer lugar (apenas online) ou numa sala de aula presencial.	Requer tanto uma sala de aula física como acesso online.

Exemplo de Boas Práticas

Programa de Mentoria Digital: Seniores a Aprender com os Colegas

Resumo da Prática

O Programa de Mentoria Digital é uma iniciativa entre pares estruturada, onde adultos mais velhos digitalmente competentes orientam os seus pares que não possuem competências digitais. Este modelo aproveita a credibilidade dos pares, a empatia e experiências partilhadas para acelerar a aprendizagem digital, melhorar a confiança e reduzir o sentimento de isolamento comum entre os idosos que não estão familiarizados com as tecnologias modernas. Está alinhada com os objetivos gerais da Educação de Adultos ao modernizar as práticas de educação de adultos de forma culturalmente sensível e sem pressão, enfatizando tanto o empoderamento como a comunidade.

Objetivos

- Melhorar as competências digitais entre idosos utilizando um formato liderado por pares.
- Construa a confiança dos alunos e reduza a resistência às ferramentas digitais.
- Promover o voluntariado e o envelhecimento ativo.
- Fortalecer o sentido de propósito e a contribuição social entre os mentores seniores.
- Facilitar a educação comunitária e a inclusão digital em áreas carenciadas.

Metodologia

Fase 1: Recrutamento e Formação de Mentores

- O centro identificou adultos mais velhos digitalmente alfabetizados (55+ idade) com interesse em voluntariado.
- A formação curta (3 sessões) proporcionou-lhes estratégias de ensino e comunicação adaptadas à aprendizagem entre pares.
- Os mentores receberam kits de ferramentas com guias passo a passo, perguntas frequentes sobre resolução de problemas e um manual de mentoria.

Fase 2: Inscrição de Mentorado

- Participantes com pouca ou nenhuma experiência digital registaram-se através de centros locais.

- Os alunos foram emparelhados com mentores com base na língua, interesses e disponibilidade.

Fase 3: Sessões de Mentoria

- Os pares reuniam-se semanalmente durante 1 a 2 horas ao longo de 6 semanas em ambientes familiares e informais.
- O currículo era orientado pela procura: os mentorados escolhiam áreas de foco (por exemplo, utilização de serviços governamentais online, videochamadas, partilha de fotos, criação de vídeo).
- Os mentores reportavam o progresso a um coordenador do programa para receber feedback e apoio.

Fase 4: Reflexão e Celebração em Grupo

- Mentores e mentorados reuniram-se no final do ciclo para partilhar experiências e histórias de sucesso.
- Certificados e reconhecimentos tanto para mentores como para alunos aumentaram a motivação.

Resultados

- Mais de 30 pares de mentoria completaram com sucesso ciclos na fase piloto.
- 87% dos mentorados relataram sentir-se "mais confiantes" ao usar ferramentas digitais.
- Os mentores relataram aumento da autoestima e do propósito.
- Muitos mentorados passaram a ensinar outros de forma informal — criando um efeito dominó.

Fatores de Sucesso

- Grande empatia e capacidade de identificação entre mentor e aprendente.
- Atenção focada, individual — os alunos avançavam ao seu próprio ritmo.
- De baixo custo, facilmente escalável com voluntários locais e espaços.
- Laços sociais e interdependência entre idosos.

Recomendações

Facilmente transferível para centros de educação de adultos, ONGs, bibliotecas e associações sénior por toda a Europa. Para ter sucesso, os implementadores precisam:

- Um grupo de adultos mais velhos com competências digitais
- Coordenação básica (um coordenador a tempo parcial por região)
- Espaços de aprendizagem acessíveis

- Materiais de apoio impressos e formação de mentores.

Dicas / Conselhos de Implementação

- Comece por reformados com conhecimentos tecnológicos (por exemplo, antigos trabalhadores de escritório, professores).
- Use formulários de feedback simples para acompanhar o progresso e adaptar as sessões.
- Reconheça e celebre os mentores — a retenção melhora quando se sentem valorizados.

Aprendizagem entre Pares

A aprendizagem entre pares é uma prática educativa onde estudantes ou colegas aprendem juntos e uns com os outros através de um processo colaborativo e recíproco. Em vez de todo o conhecimento fluir diretamente de um único professor ou especialista, os colegas partilham, ensinam e apoiam-se mutuamente para alcançar objetivos de aprendizagem mútua.

Benefícios da Aprendizagem entre Pares

A aprendizagem entre pares oferece uma série de benefícios cognitivos e sociais:

Tipo de Benefício	Descrição
Cognitivo	**Compreensão Profunda:** Explicar o material aos outros solidifica a própria compreensão do assunto. **Perspetivas Diversas:** A exposição a múltiplas perspetivas e estratégias de resolução de problemas melhora o pensamento crítico.
Social e Emocional	**Competências Melhoradas:** Promove o trabalho em equipa, a comunicação, a cooperação e a paciência. **Maior Conforto:** Os pares frequentemente usam uma linguagem mais simples e fácil de relacionar e criam um ambiente menos julgador, aumentando a disposição para fazer perguntas.
Académico	**Melhores Resultados:** Estudos mostram que pode conduzir a uma melhor compreensão conceptual e desempenho académico. **Maior Envolvimento:** O elemento social torna o processo de aprendizagem mais agradável e motivador.

Exemplo de Boas Práticas

Jardim de Aprendizagem – Educação Ambiental Prática para Inclusão Social

Resumo da Prática

O *Jardim de Aprendizagem* é uma prática educativa baseada na natureza, concebida para apoiar a inclusão social de adultos marginalizados, incluindo refugiados, famílias de baixos rendimentos e pessoas com deficiência. Ao envolver os participantes em jardinagem prática, educação ambiental e atividades de grupo numa horta comunitária, o programa promove a ligação social, a consciência ecológica e o empoderamento pessoal**.** O objetivo é proporcionar um espaço seguro, inclusivo e calmo onde os participantes possam aprender fazendo, reconectar-se com a natureza e desenvolver autoconfiança, ao mesmo tempo que desenvolvem hábitos sustentáveis e laços sociais.

Em áreas urbanas como Berlim, muitos adultos socialmente desfavorecidos, incluindo migrantes, desempregados e pessoas com condições de saúde mental, enfrentam isolamento social, falta de propósito e baixo envolvimento com a educação formal. A aprendizagem tradicional em sala de aula muitas vezes falha em atrair ou reter estes alunos. Havia uma necessidade crescente de espaços de aprendizagem alternativos e de baixo limiar, onde os participantes pudessem conectar-se, ganhar confiança e desenvolver competências num ambiente prático e de apoio.

Grupo-alvo

- Adultos com baixas qualificações ou desemprego de longa duração
- Refugiados e migrantes com experiência limitada em educação formal
- Pessoas com problemas de saúde mental ou em recuperação de crises psicossociais
- Idosos e adultos com ansiedade social ou isolamento

Objetivos

- Usar a educação baseada na natureza para promover a autoeficácia, competências sociais e uma consciencialização sustentável entre adultos marginalizados
- Criar espaços de aprendizagem ao ar livre inclusivos e terapêuticos que promovam o bem-estar e reduzam o stress
- Desenvolver competências práticas em jardinagem biológica, responsabilidade ambiental e trabalho em equipa
- Melhorar a empregabilidade através de competências interpessoais transferíveis (gestão do tempo, responsabilidade, colaboração)

Metodologia

Implementação Passo a Passo:

1. Configuração do Espaço: O terreno vago perto do centro foi convertido num jardim de aprendizagem acessível com canteiros elevados, reservatórios de água da chuva, áreas de estar e uma pequena sala de aula ao ar livre.

2. Divulgação de Participantes: As referências foram feitas através de assistentes sociais locais, centros de emprego e projetos de bairro. Não era necessário conhecimento prévio ou literacia.
3. Sessões Semanais: Os participantes participaram em sessões em pequenos grupos (2–3 horas por semana) ao longo de 12–16 semanas, lideradas por educadores de jardinagem e pedagogos sociais formados.
4. Módulos de Aprendizagem Temática: Os tópicos incluíram compostagem, cuidados com o solo, plantio sazonal, biodiversidade, nutrição e construção comunitária.
5. Reflexão e Integração Social: As sessões terminavam sempre com um círculo de reflexão em grupo. Os participantes partilharam refeições com plantas e legumes que cultivavam, promovendo a pertença e o intercâmbio cultural.
6. Eventos Comunitários: O jardim acolheu festivais de colheita, dias de portas abertas e workshops para famílias, aumentando a visibilidade e o envolvimento local.

Métodos Utilizados

- Aprendizagem experiencial, baseada na natureza
- Trabalho em grupo e narrativa
- Atividades táteis e sensoriais (por exemplo, plantar, cozinhar, colher)
- Formatos de aprendizagem não verbais (ideais para participantes com baixa literacia)

Resultados

Resultados concretos:

- Mais de 150 adultos completaram o ciclo *do Jardim de Aprendizagem* desde 2020.
- 75% continuaram a envolver-se noutras atividades de formação ou voluntariado.
- Vários participantes seguiram para programas de formação em agricultura urbana ou sustentabilidade.
- Fortaleceu os laços comunitários e reduziu os sentimentos de isolamento e ansiedade entre os participantes.

Impacto nos Participantes:

- Os participantes ganharam confiança, rotina e um sentido de agência
- Melhoria da saúde física e mental, especialmente para quem estava em situação de desemprego ou sofria de trauma de longa duração

O processo de aprendizagem promoveu a troca intercultural e a aprendizagem entre pares

Fatores de Sucesso

O que tornou a prática eficaz e inovadora:

- Formato de baixo limiar, não digital, acessível a todos os adultos, independentemente da literacia ou da língua
- Utilização da natureza e da jardinagem como ferramentas terapêuticas e educativas
- Abordagem centrada no aprendente, informal e sensível ao trauma
- Colaboração intersectorial entre educadores, assistentes sociais e jardineiros

Elementos Únicos ou Criativos

- Aprender através da natureza — plantas, solo e estações tornaram-se "professores"
- Refeições de "Colheita & Partilha" tornaram a aprendizagem tangível e nutritiva
- Uso de círculos de reflexão e narrativa em vez de avaliações formais

Recomendações

Condições para uma Implementação Bem-Sucedida:

- Espaço exterior com infraestruturas básicas (canteiros elevados, abrigo, acesso à água)
- Formadores familiarizados com pedagogia inclusiva e educação ambiental
- Parcerias com serviços locais de saúde, emprego ou sociais para divulgação
- Horário flexível e ciclo contínuo de feedback dos participantes

Dicas / Implementação

- Evite currículos demasiado estruturados – deixe o jardim e as estações guiarem a aprendizagem
- Design com acessibilidade em mente (caminhos largos, canteiros elevados, cantos sossegados)
- Inclua tempo social informal (chá, refeições, conversas) para construir confiança
- Use observação e diários (visuais ou verbais) para acompanhar o progresso

Mentoria / Coaching

Mentoria e coaching são ambas abordagens de desenvolvimento valiosas, focadas em ajudar indivíduos a crescer e alcançar o seu potencial, mas têm características distintas:

Mentoria

1. Foco: Crescimento profissional e pessoal holístico a longo prazo, desenvolvimento de carreira e gestão de desafios.
2. Relação: Envolve um conselheiro (mentor) mais experiente e de confiança que partilha a sua sabedoria, conhecimento e experiência pessoal com um indivíduo menos experiente (mentorado).
3. Período temporal: Tende a ser de longo prazo, muitas vezes durando um ano ou mais.

4. Especialização: O mentor normalmente tem experiência direta na área ou percurso profissional do mentorado.
5. Agenda: Geralmente orientado pelo mentorado; O mentorado define a agenda e procura aconselhamento ou orientação.
6. Abordagem: É mais provável que seja informal e envolva o mentor a dar conselhos, partilhar histórias e fornecer aconselhamento direto.

Coaching

1. Foco: Melhoria a curto prazo, orientada pelo desempenho, em competências e tarefas específicas, ou alcançar objetivos mensuráveis.
2. Relação: Envolve um coach a colaborar com o indivíduo (coachee) num processo que faz pensar. O coach não precisa necessariamente de ter experiência direta no trabalho específico do coachee.
3. Prazo: Frequentemente a curto prazo ou com prazo definido, focando-se em resultados específicos.
4. Especialização: Os coaches são formados em metodologia de coaching e desenvolvimento de competências.
5. Agenda: Co-criada pelo coach e pelo coachee, focando-se nas necessidades e objetivos específicos.
6. Abordagem: Mais estruturada e normalmente não diretiva. O coach utiliza perguntas poderosas para ajudar o coachee a encontrar as suas próprias respostas, a desenvolver autoconsciência e a desenvolver um plano de ação.

Exemplo de Boas Práticas

Forma-te: Uma Plataforma de Aprendizagem Colaborativa e Partilha de Recursos para Educadores de Adultos

Resumo da Prática

Forma-te é uma plataforma online concebida para apoiar o desenvolvimento profissional contínuo de educadores de adultos, formadores e outros profissionais da educação em Portugal. Funciona tanto como um repositório digital como uma comunidade de aprendizagem ativa, onde os utilizadores podem partilhar, aceder e avaliar recursos educativos.

O seu principal objetivo é promover a aprendizagem colaborativa e o apoio entre pares através de um sistema baseado em créditos que recompensa a partilha de conteúdos originais. Os formadores ganham créditos ao carregar recursos (como planos de aula, folhas de exercícios ou ferramentas), que podem depois ser usados para descarregar materiais partilhados por outros. Este modelo recíproco promove um sentido de comunidade, confiança e reconhecimento profissional entre os educadores de adultos.

A plataforma também fornece informações atualizadas sobre políticas de educação de adultos, oportunidades de formação, certificação profissional (como o CCP – Certificado de Competências Pedagógicas) e tendências pedagógicas, tornando-se um ponto de encontro valioso para qualquer pessoa envolvida no setor da educação não formal.

Dirigida principalmente a formadores e profissionais da educação, *a Forma-te* melhora a qualidade da educação de adultos ao facilitar o acesso a recursos práticos, incentivar a prática reflexiva e apoiar o crescimento profissional através da participação ativa numa rede liderada por pares.

Objetivos

Os principais objetivos do *Forma-te* são promover a qualidade na educação de adultos e capacitar os formadores através do acesso a recursos, aprendizagem entre pares e reconhecimento profissional. Mais especificamente, a plataforma visa:

- Fomentar uma cultura de aprendizagem colaborativa entre educadores de adultos, incentivando a partilha de materiais e experiências pedagógicas;
- Facilitar o acesso a recursos educativos práticos e prontos a usar, adaptados a contextos de aprendizagem de adultos (não formais, vocacionais, baseados na comunidade);
- Promover o desenvolvimento profissional dos formadores através da prática reflexiva, exposição a novas metodologias e contacto com contribuições de colegas;
- Incentivar a participação digital e a literacia, oferecendo um ambiente online fácil de usar e promovendo o uso de ferramentas digitais para fins de formação;
- Apoiar a visibilidade e o valor do papel do formador, reconhecendo as contribuições através de um sistema de créditos que recompensa a participação ativa;
- Fazer a ponte entre política e prática, partilhando atualizações sobre os quadros regulatórios (como os requisitos do CCP) e promovendo um espaço para o debate informado.

O objetivo principal é criar um ecossistema sustentável, inclusivo e participativo para os profissionais de educação de adultos, onde a aprendizagem contínua não só seja incentivada, mas também recompensada e facilitada através do apoio entre pares.

Metodologia

A implementação do *Forma-te* seguiu uma metodologia clara, escalável e focada no utilizador, centrada em três pilares principais: partilha de conteúdo, interação entre pares e usabilidade da plataforma. O processo desenrolou-se em várias fases:

1. Desenvolvimento e Design de Plataformas

Uma pequena equipa de educadores e programadores desenhou a plataforma tendo em conta as necessidades específicas dos profissionais de educação de adultos. O design priorizava:

- Facilidade de navegação;
- Autonomia do utilizador;
- Uma interface limpa e funcional;
- Integração de um sistema de créditos como mecanismo motivacional.

O sistema de créditos foi inspirado nos princípios da troca entre pares: os utilizadores ganham créditos ao carregar conteúdo original e podem usar esses créditos para descarregar materiais carregados por terceiros. Este modelo promove a justiça, a contribuição e a reciprocidade.

2. Estrutura de Recursos e Curadoria

A plataforma permite aos utilizadores partilhar uma vasta gama de recursos, incluindo:

- Planos de sessões de formação;
- Fichas de trabalho e exercícios;
- Ferramentas e modelos práticos;
- Reflexões teóricas ou artigos técnicos;
- Documentos oficiais e diretrizes relevantes para a área de formação.

Cada recurso é etiquetado, categorizado e descrito pelo contribuidor. Outros utilizadores podem avaliar e comentar os materiais, apoiando uma cultura de controlo de qualidade e feedback dos pares.

3. Envolvimento e Comunicação Comunitária

A plataforma cresceu organicamente através de:

- Boca a boca e redes profissionais;
- Colaborações com centros de formação e organizações de educação de adultos;
- Publicação regular de artigos informativos, boletins informativos e atualizações jurídicas;
- Presença ativa nas redes sociais.

Com o tempo, a comunidade começou a autorregular-se, com utilizadores experientes a contribuírem regularmente e a oferecerem mentoria informal através de interações no fórum e comentários.

4. Manutenção e Evolução Contínuas

É recolhido feedback contínuo dos utilizadores para melhorar funcionalidades. Novas categorias e funcionalidades são adicionadas regularmente, tais como:

- Apelos temáticos à partilha de recursos (por exemplo, inclusão digital, competências verdes);
- Recursos e colaboradores destacados;
- Integração com outras iniciativas como *o Transforma-te*, promovendo a inovação pedagógica.

Período temporal

A plataforma foi conceptualizada e desenvolvida ao longo de aproximadamente 6–9 meses, com atualizações e melhorias contínuas desde o seu lançamento. É uma iniciativa contínua, garantida pela sustentabilidade a longo prazo através do envolvimento comunitário e custos operacionais mínimos.

Resultados

Desde o seu lançamento, *a Forma-te* tem demonstrado resultados claros e mensuráveis na melhoria da colaboração, desenvolvimento profissional e acesso a recursos de qualidade no setor da educação de adultos em Portugal.

1. Crescimento da Comunidade

- Mais de 10.000 utilizadores registados, principalmente educadores de adultos, formadores e técnicos de formação;
- Uma base dinâmica e crescente de colaboradores ativos que partilham e avaliam regularmente materiais;
- Níveis elevados de utilizadores que regressam, indicando envolvimento e satisfação sustentados com a plataforma.

2. Disponibilidade e utilização de recursos

- Mais de 15.000 recursos educativos partilhados até à data;
- Downloads frequentes e reutilização de materiais em contextos reais de formação, especialmente na educação profissional e na aprendizagem não formal de adultos;
- Os temas abordados vão desde formação em competências básicas até literacia digital, empreendedorismo, competências sociais e educação inclusiva.

3. Impacto Positivo na Prática Profissional

- Os formadores relatam sentir-se mais ligados e reconhecidos nos seus papéis profissionais;
- A utilização da plataforma levou a um melhor planeamento e realização de sessões de formação, com acesso a novas ideias e metodologias;
- O sistema de avaliação e comentários apoia a prática reflexiva e o feedback construtivo entre colegas.

4. Promoção de uma Cultura de Partilha

- O modelo baseado em crédito incentivou com sucesso a troca entre pares;
- Uma mudança visível do consumo passivo de recursos para a contribuição ativa;
- Surgimento de redes informais e relações de mentoria dentro da plataforma.

5. Contribuição para a Política e Inovação

- A plataforma tornou-se um ponto de referência para prestadores de formação e profissionais que navegam pelo processo de certificação (por exemplo, CCP);
- Ajudou a colmatar a lacuna entre a regulação e a prática, oferecendo ferramentas práticas alinhadas com as diretrizes oficiais;
- A integração com a iniciativa *Transforma-te* alargou o seu âmbito para incluir inovação pedagógica, metodologias criativas e mudanças ao nível do sistema.

Em suma, *a Forma-te* contribuiu significativamente para o fortalecimento do ecossistema de educação de adultos em Portugal, tornando acessíveis recursos de alta qualidade e orientados pela comunidade e ao reforçar o papel dos formadores como agentes ativos de mudança educativa

Fatores de Sucesso

Vários fatores-chave contribuíram para o sucesso e sustentabilidade da *Forma-te* como boa prática na educação de adultos:

- Modelo de Troca de Recursos Baseado em Crédito
  O sistema inovador em que os utilizadores obtêm créditos ao carregar recursos — e usam esses créditos para descarregar materiais — cria um forte incentivo para a contribuição. Transforma os utilizadores em co-criadores ativos da plataforma, em vez de consumidores passivos..
- Liderado por Pares e Orientado pela Comunidade
  A Forma-te capacita os formadores ao colocá-los no centro do desenvolvimento da plataforma. A qualidade e relevância do conteúdo vêm de dentro da comunidade, garantindo aplicabilidade real e capacidade de resposta às necessidades reais dos formadores.
- Biblioteca de Recursos Prática e Diversificada
  A plataforma oferece uma grande variedade de recursos, adaptáveis a diferentes contextos de formação e perfis de aprendente. Esta variedade é uma das funcionalidades mais apreciadas pelos utilizadores e apoia a instrução diferenciada.
- Facilidade de Acesso/Entrada
  Não são necessárias qualificações especiais nem afiliação institucional para aderir e contribuir, tornando a plataforma amplamente acessível. A sua interface intuitiva permite uma integração rápida, mesmo para educadores com menos confiança digital.
- Forte Reconhecimento Informal

Os formadores recebem validação informal e feedback dos pares através de avaliações e comentários, criando um ciclo de reforço positivo. Isto contribui para um sentido de identidade profissional e motivação.

- Integração com as Tendências Educativas Mais Amplas
  A Forma-te está alinhada com as estratégias nacionais de aprendizagem ao longo da vida e educação de adultos. A sua integração com *o Transforma-te*, um projeto focado na inovação educativa, acrescenta uma camada de reflexão, experimentação e renovação pedagógica.
- Sustentabilidade Financeira e Independência
  A plataforma opera com financiamento mínimo, baseando-se principalmente em envolvimento voluntário e baixos custos de manutenção. Este modelo lean assegura a sua resiliência e viabilidade a longo prazo.

Em conjunto, estes fatores tornam *o Forma-te* um modelo robusto, inclusivo e inspirador de desenvolvimento profissional colaborativo na aprendizagem de adultos.

Recomendações

O modelo *Forma-te* é altamente transferível e pode ser adaptado a uma vasta gama de contextos nacionais e locais, particularmente aqueles onde profissionais de educação de adultos operam em ambientes dispersos ou pouco apoiados.

Condições para uma implementação bem-sucedida

- Um sistema de crédito claro e simples
  O mecanismo motivacional central deve ser bem explicado, transparente e fácil de usar. Deve recompensar a contribuição sem criar barreiras ao acesso.
- Construção inicial da comunidade
  Um início forte requer identificar e envolver um grupo de educadores ou organizações dispostas a partilhar conteúdos e promover a plataforma entre colegas.
- Ambiente digital fácil de usar
  A interface deve ser intuitiva para formadores com diferentes níveis de literacia digital, especialmente para aqueles menos confiantes a usar tecnologia.
- Mecanismos de controlo de qualidade
  A revisão por pares, as avaliações e os sistemas de comentários ajudam a manter a qualidade e relevância dos materiais partilhados sem exigir um guardião centralizado.
- Adaptação local
  Embora a estrutura seja replicável, as categorias de conteúdo, línguas e referências de certificação devem refletir o quadro nacional/regional de educação de adultos.
- Comunicação estratégica
  A promoção através de associações profissionais, entidades de formação e redes sociais pode ajudar a aumentar o envolvimento e a integrar a plataforma nas redes existentes.

- Abertura e confiança
  Construir uma cultura de partilha baseia-se na transparência, justiça e respeito mútuo — valores que devem estar incorporados na governação e no espírito comunitário da plataforma.

As organizações interessadas em adotar este modelo devem testar a plataforma com uma pequena comunidade de prática, recolher feedback e escalar progressivamente. É particularmente adequado para instituições de formação, redes de aprendizagem ao longo da vida ou consórcios de educação de adultos que pretendem reforçar a colaboração interna e o impacto externo.

Dicas / Implementação

Com base na experiência do *Forma-te*, aqui ficam algumas dicas práticas para quem deseja implementar uma prática semelhante no seu contexto:

Antes do lançamento

- Comece com uma análise de necessidades: Fale com formadores e educadores de adultos para compreender os seus principais desafios e necessidades de recursos.
- Mantenha simples: Evite complicar demasiado o sistema de créditos ou o processo de upload/download. A simplicidade é fundamental para o envolvimento.
- Use ferramentas de código aberto: Plataformas como WordPress ou Moodle (com plugins) podem suportar versões básicas de um portal de partilha a baixo custo.

Durante a implementação

- Teste com um grupo pequeno e de confiança: Convide alguns formadores entusiastas para carregar materiais e dar feedback. As suas primeiras contribuições irão definir o tom e o padrão de qualidade.
- Defina diretrizes claras de conteúdo: Esclareça que tipos de recursos são bem-vindos, como devem ser descritos e que formatos são aceitáveis.
- Use a narrativa para fazer crescer a comunidade: Partilhe histórias reais de formadores que beneficiaram da plataforma para criar ligação emocional e credibilidade.

Após o lançamento

- Crie desafios regulares ou campanhas de partilha: Por exemplo, semanas temáticas (por exemplo, "Ferramentas de Inclusão Digital") podem estimular a atividade e renovar o interesse.
- Celebre os principais colaboradores: Reconheça os utilizadores que partilham com frequência ou conteúdos altamente avaliados através de newsletters ou redes sociais.
- Ofereça micro-suporte: Ofereça tutoriais breves, perguntas frequentes ou até um sistema de amigos para quem não sabe como contribuir.

Dicas de Sustentabilidade

- Mantenha os custos operacionais baixos incentivando a moderação entre pares em vez de funcionários a tempo inteiro;
- Colaborar com instituições (centros de educação de adultos, universidades, municípios) para alargar o alcance e a legitimidade;

Incentive a copropriedade: Permita que os utilizadores sugiram melhorias e sintam-se parte da evolução da plataforma.

Abordagens culturais / criativas

Abordagens culturais e criativas na educação de adultos colocam a experiência humana no centro da aprendizagem. Em vez de dependerem apenas de instrução formal ou estratégias baseadas em dados, recorrem às artes, ao património, ao design e à narrativa para fomentar a reflexão, o diálogo, a construção de identidade e o envolvimento comunitário.

Nos contextos de aprendizagem de adultos, estas abordagens ajudam os participantes a ligar o conhecimento à experiência vivida, fortalecer os laços sociais e desenvolver o pensamento crítico e criativo. Ao integrar a expressão cultural na prática educativa, a aprendizagem torna-se não só informativa, mas também significativa e transformadora.

Em termos práticos, isto pode envolver o uso de interpretação artística, história local, análise visual ou técnicas narrativas para explorar questões sociais, construir compreensão partilhada e promover a participação ativa.

Exemplo de Boas Práticas

Mitologia e Simbolismo através de ferramentas telemáticas.

Resumo da Prática

O grupo *online Mitologia e Simbolismo na Arte* foi criado em 2020 em resposta à pandemia de COVID-19. O objetivo era responder às necessidades educativas dos adultos na província de Valladolid, utilizando uma ferramenta digital simples e amplamente acessível: o WhatsApp.

O curso apresentava conteúdos através de micro-aulas curtas apoiadas por documentos, fotografias, vídeos e atividades interativas. Este formato permitiu aos participantes envolver-se com temas culturais e artísticos de forma flexível e acessível.

Mesmo após o regresso ao ensino presencial, o formato online manteve-se. Revelou-se particularmente valioso para participantes que não puderam ou se mostraram relutantes em assistir às sessões presenciais devido a horários de trabalho, circunstâncias pessoais ou preocupações de saúde.

A prática está intimamente ligada ao programa de longa data de Salas de Educação e Cultura do Conselho Provincial de Valladolid, que opera em zonas rurais há mais de 40 anos. O formato

online alargou o seu alcance e garantiu a continuidade do acesso para grupos diversos de adultos aprendentes.

Objetivos

- Fomentar o interesse pela história, mitologia e arte através do estudo de elementos arquitetónicos, escultóricos e simbólicos.
- Promover a aprendizagem independente e colaborativa num ambiente digital acessível.
- Utilizar o WhatsApp como ferramenta de ensino para facilitar a participação, monitorização e interação contínua entre alunos e educadores.

Objetivos por Área de Competência

1. Compreensão histórica e contextual
    - Identificar e contextualizar os principais processos históricos que moldam o desenvolvimento urbano e cultural.
    - Compreender o papel das instituições religiosas, sociais e políticas na formação do património cultural.
    - Relacionar os debates históricos com discussões éticas e de direitos humanos mais amplas.
2. Observação artística e interpretação
    - Analisar elementos arquitetónicos e escultóricos como expressões de poder, crença e identidade.
    - Interpretar estilos artísticos de diferentes períodos históricos.
    - Reconhecer as características simbólicas e formais das tradições artísticas clássicas e pré-clássicas.
3. Interpretação da mitologia e simbolismo
    - Interpretar narrativas mitológicas através da representação artística.
    - Ligar elementos iconográficos aos seus significados sociais, religiosos e culturais.
    - Comparar os espaços sagrados e as suas funções rituais e estéticas.
4. Comunicação e reflexão crítica
    - Participar ativamente em discussões digitais e tarefas de grupo.
    - Formular opiniões fundamentadas sobre temas históricos e culturais.
    - Produzir contribuições escritas e orais (textos, áudio, imagens) com clareza e coerência.
5. Competências de aprendizagem digital e autónoma
    - Usar o WhatsApp como ferramenta de aprendizagem, comunicação e colaboração.
    - Selecionar e partilhar recursos digitais relevantes.
    - Gerir a aprendizagem individual enquanto se envolve respeitosamente na dinâmica do grupo.

Metodologia

A metodologia do curso baseia-se numa interação contínua via WhatsApp, utilizando os seus vários formatos (texto, áudio, imagens e ligações) para diversificar as atividades de aprendizagem. A abordagem integra recursos multimédia e técnicas ativas como debate, narração oral, investigação orientada e análise visual. Todas as tarefas foram concebidas para serem acessíveis por telemóveis e compatíveis com horários flexíveis, apoiando os adultos a equilibrar o estudo com as responsabilidades pessoais e profissionais.

- Mini-aulas semanais**:** O conteúdo era dividido em módulos curtos, apresentados através de textos concisos, excertos de áudio explicativos e materiais visuais (imagens e vídeos relacionados com os temas artísticos e históricos estudados).
- Perguntas e debates**:** Os participantes foram incentivados a fazer perguntas, comentar materiais e participar em discussões estruturadas para promover o pensamento crítico.
- Recursos multimédia**:** Links para galerias de imagens, reconstruções 3D e visitas virtuais ajudaram a compreender mais profundamente.
- Exercícios práticos**:** Tarefas curtas focadas na identificação de elementos artísticos, símbolos ou referências mitológicas em materiais visuais.
- Repositórios partilhados**:** Os participantes contribuíram com artigos, imagens ou vídeos relevantes, promovendo a construção colaborativa de conhecimento.

O curso online seguiu o mesmo calendário académico da versão presencial, decorrendo ao longo do ano letivo 2024–2025.

Resultados

Os resultados obtidos têm sido em grande parte satisfatórios, pois baseiam-se na ideia de que a educação de adultos deve respeitar a diversidade dos percursos de vida, enriquecer as experiências anteriores dos alunos e fomentar o diálogo horizontal. Isto permitiu a criação de uma "comunidade virtual" dialógica em que todos os alunos sentem que participam num programa comum com objetivos e conteúdos comuns.

Fatores de Sucesso

Vários elementos contribuíram para o sucesso desta prática:

- O uso de uma ferramenta digital amplamente acessível e familiar (WhatsApp), reduzindo barreiras tecnológicas.
- Estrutura flexível adaptada a adultos com horários e responsabilidades diversificados.
- Micro-lições curtas e bem estruturadas que mantinham o envolvimento.
- Combinação de texto, áudio, imagens e recursos multimédia, apoiando diferentes estilos de aprendizagem.

- Interação contínua entre participantes e facilitador, promovendo um sentido de comunidade.
- Forte ligação com o programa existente de Salas de Educação e Cultura, garantindo continuidade e coerência pedagógica.

Recomendações

Esta prática é altamente transferível e pode ser implementada em vários contextos de educação de adultos, especialmente onde o acesso a computadores ou plataformas avançadas é limitado. Para uma implementação bem-sucedida:

- Um facilitador capaz de moderar discussões online e fornecer feedback regular é essencial.
- O grupo deve manter-se consistente para construir confiança e continuidade.
- O conteúdo deve ser adaptado ao contexto cultural e aos interesses dos participantes.
- Uma estrutura semanal clara e regras de comunicação ajudam a manter o envolvimento.
- O formato online pode complementar eficazmente as aulas presenciais.

Dicas / Conselhos de Implementação

- Divida o conteúdo em unidades de aprendizagem curtas e geríveis.
- Use formatos variados (texto, áudio, imagens) para manter a atenção e a inclusão.
- Incentive a participação ativa através de perguntas e pequenas tarefas reflexivas.
- Defina expectativas claras quanto ao tempo de resposta e à etiqueta de comunicação.
- Forneça resumos regulares das discussões para reforçar os pontos-chave de aprendizagem.
- Garantir que os materiais são totalmente acessíveis através de smartphones.
- Mantenha um equilíbrio entre orientação estruturada e discussão aberta.

Abordagens colaborativas / baseadas em parceiros

Abordagens colaborativas ou baseadas em parceiros referem-se a estratégias em que duas ou mais organizações, grupos ou indivíduos trabalham em conjunto para um objetivo partilhado e mutuamente benéfico. O princípio central é a partilha de recursos — como conhecimento, especialização, financiamento ou tecnologia — para alcançar resultados que seriam difíceis de alcançar de forma independente.

Nos contextos de educação de adultos e comunitários, estas abordagens promovem a responsabilidade partilhada, relações horizontais e a sustentabilidade a longo prazo. Em vez de dependerem de um modelo top-down especialista-cliente, os quadros colaborativos incentivam a co-criação, o diálogo e a apropriação local.

Destaque	Abordagem Tradicional	Abordagem Colaborativa
Dinâmica de Poder	De cima para baixo / Diretiva	Horizontal / Mútuo
Resolução de Problemas	Soluções lideradas por especialistas	Soluções lideradas pela comunidade
Sustentabilidade	Dependentes da ajuda externa	Construída com propriedade local
Comunicação	Reporte unidirecional	Ciclos de retroalimentação contínua

Exemplo de Boas Práticas

Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning

Resumo da Prática

Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning é um curso de educação contínua concebido para formadores de adultos que desejam desenvolver ou melhorar a sua capacidade de planear, implementar e avaliar atividades de e-learning. O curso capacita os participantes com competências pedagógicas digitais, permitindo-lhes utilizar plataformas online, desenhar conteúdos digitais e criar ambientes de aprendizagem interativos. Apoia a profissionalização de formadores que trabalham na educação de adultos, particularmente em contextos de ensino misto ou à distância.

O surgimento e expansão dos ambientes digitais de aprendizagem, acelerados pela pandemia de COVID-19, expôs uma lacuna crítica nas competências pedagógicas digitais de muitos educadores e formadores de adultos. Os métodos tradicionais de formação já não respondiam às exigências dos contextos de aprendizagem online ou mista, criando a necessidade de desenvolvimento profissional direcionado.

O grupo-alvo inclui formadores e educadores de adultos que trabalham em centros de formação profissional, instituições profissionais ou em contextos freelancers. Muitos tinham experiência em ensino presencial, mas careciam da confiança e do conhecimento metodológico para proporcionar aprendizagem eficaz através de plataformas digitais.

Esta prática é geralmente implementada no âmbito do desenvolvimento profissional contínuo (DPC) e pode ser ministrada por organizações acreditadas pela DGERT em Portugal. Pode também fazer parte de programas nacionais ou europeus financiados, como POISE, Portugal 2020 ou projetos de mobilidade Erasmus+ KA1.

Objetivos

Os principais objetivos das *Técnicas e Ferramentas de Prática para Formadores de E-Learning* são:

- Melhorar a literacia digital e a confiança entre educadores de adultos na utilização de plataformas e ferramentas online.
- Desenvolver estratégias pedagógicas eficazes em ambientes de aprendizagem virtuais e mistas.
- Promover o envolvimento dos alunos através de conteúdos interativos e multimédia.
- Garantir uma aprendizagem inclusiva e acessível, adaptando materiais a diferentes perfis de aprendizagem e níveis de acesso digital.
- Fomentar uma cultura de inovação na formação, incentivando os educadores a experimentar novos formatos como microaprendizagem, gamificação ou ferramentas colaborativas.
- Apoiar a transição dos centros de formação tradicionais para modelos híbridos ou totalmente online.

No geral, a prática procura ultrapassar a lacuna digital na educação de adultos e garantir que os formadores possam proporcionar experiências de aprendizagem de alta qualidade em qualquer formato.

Metodologia

O curso *Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning* é normalmente ministrado num formato misto ou totalmente online, com uma duração que varia entre 15 e 35 horas. A metodologia segue um modelo de aprendizagem prática e reflexiva, no qual os formadores aplicam ferramentas e abordagens diretamente aos seus próprios contextos de ensino. O foco está na implementação prática, interação entre pares e desenvolvimento gradual de competências.

Implementação Passo a Passo

1. Avaliação de Necessidades
   Os participantes realizam um breve diagnóstico ou autoavaliação para identificar o ponto de partida em termos de competência digital e familiaridade com ferramentas de e-learning.
2. Módulo Introdutório

É apresentada uma visão geral da educação digital, incluindo os benefícios e desafios do e-learning e as principais diferenças pedagógicas entre os formatos presenciais e online.

3. Exploração da Caixa de Ferramentas
   Os participantes são apresentados a uma variedade de ferramentas digitais amplamente utilizadas, tais como:
   - Moodle ou Google Classroom para organização de cursos
   - Canva, Genially ou PowerPoint para criação de conteúdos
   - Padlet, Mentimeter ou Jamboard para interação
   - Screencast-O-Matic ou Loom para aulas de gravação
   - Kahoot ou Quizizz para avaliação gamificada

   A ênfase é colocada não só em como estas ferramentas funcionam, mas também em como podem aumentar a eficácia pedagógica.
4. Atividades de Design
   Os participantes desenham as suas próprias atividades de e-learning, adaptando ferramentas digitais ao seu contexto profissional e aplicando princípios de design instrucional (por exemplo, modelos ADDIE ou SAMER).
5. Feedback e Reflexão dos Pares
   Os formadores realizam uma revisão estruturada por pares através de fóruns ou sessões síncronas. Partilham o seu trabalho, fornecem feedback construtivo e refletem sobre formas de melhorar a sua prática de ensino digital.
6. Tarefa Final / Simulação
   Cada participante apresenta uma curta sessão de formação online ou segmento de módulo, utilizando as ferramentas e estratégias exploradas durante o curso.
7. Acompanhamento e Apoio
   Podem ser oferecidas mentorias opcionais ou a criação de uma comunidade de prática para apoiar a implementação contínua e a troca de conhecimentos para além do período formal de formação.

Resultados

A implementação de *Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning* levou a vários resultados concretos e mensuráveis:

- Aumento da confiança digital entre os formadores
  Os participantes relatam sentir-se mais autónomos e confortáveis a usar plataformas online, integrar recursos multimédia e gerir salas de aula virtuais.
- Design melhorado do treino
  Os formadores desenvolvem módulos de e-learning mais estruturados e envolventes, com um alinhamento mais forte entre os objetivos de aprendizagem, o conteúdo e os métodos de avaliação.
- Maior envolvimento dos alunos

Os cursos redesenhados por educadores formados demonstram níveis mais elevados de interação e taxas reduzidas de abandono, especialmente quando incorporam ferramentas interativas e gamificadas.

- Maior inclusão e acessibilidade
  Os participantes aplicam princípios de acessibilidade e adaptam materiais para responder às necessidades de aprendentes adultos com diferentes níveis de competência digital.
- Desenvolvimento de redes de apoio entre pares
  Muitas edições do curso conduzem à formação de comunidades informais de prática, onde os formadores continuam a trocar recursos, ideias e desafios para além do período formal de formação.

No geral, a prática contribui para a profissionalização da educação de adultos e melhora a qualidade e relevância da formação digital e mista.

Fatores de Sucesso

Vários elementos-chave contribuíram para o sucesso e eficácia do curso *Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning*:

- Abordagem prática e orientada para a aplicação
  O curso foca-se em ferramentas reais que os participantes podem aplicar imediatamente nos seus próprios contextos de ensino, aumentando a relevância e a motivação.
- Progressão passo a passo
  Os formadores são apresentados às ferramentas gradualmente, numa sequência estruturada que evita sobrecarregá-los com demasiada informação de uma só vez.
- Aprendizagem e partilha entre pares
  Os participantes aprendem não só com o formador, mas também uns com os outros, através de feedback entre colegas, discussões e tarefas colaborativas.
- Estrutura flexível e adaptada ao ritmo de cada aluno
  O formato de e-learning permite que educadores de adultos ocupados aprendam ao seu próprio ritmo, com sessões opcionais síncronas para um apoio mais profundo.
- Foque-se na pedagogia digital, não apenas nas ferramentas
  Para além de aprenderem como funcionam as ferramentas, os participantes exploram como conceber experiências de aprendizagem eficazes online.
- Ambiente de apoio e inclusivo
  Os formadores são incentivados a fazer perguntas, cometer erros e refletir sobre o seu próprio estilo de ensino, o que cria um espaço para um crescimento genuíno.

Estes elementos contribuem para a eficácia e sustentabilidade global do curso.

Recomendações

O curso Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning é altamente transferível e pode ser adaptado a diferentes contextos, regiões e perfis de aprendente. Pode ser implementado por centros de formação, ONGs, instituições públicas ou até formadores freelancers, desde que sejam cumpridas as seguintes condições:

- Acesso à infraestrutura digital
  É necessário acesso básico a dispositivos (portátil, tablet ou smartphone) e ligação à internet tanto para os formadores como para os participantes.
- Facilitadores com competência digital e pedagógica
  O curso deve ser ministrado por formadores que compreendam tanto a tecnologia educativa como os princípios da aprendizagem para adultos.
- Personalização para o grupo-alvo
  Exemplos, ferramentas e estudos de caso devem refletir a realidade dos participantes (por exemplo, formadores vocacionais, educadores de literacia, facilitadores comunitários).
- LMS claro e intuitivo
  Um Sistema de Gestão de Aprendizagem simples e fácil de usar (como o Moodle ou o Google Classroom) é essencial para evitar barreiras digitais.
- Mecanismos de suporte
  Fornecer vídeos tutoriais, uma secção de perguntas frequentes ou opções de mentoria pode melhorar a experiência, especialmente para formadores menos familiarizados com tecnologia.

Este modelo de curso é particularmente recomendado para centros de educação de adultos em transição para aprendizagem mista, para novos formadores que entram na área ou para iniciativas de educação contínua destinadas à transformação digital.

Dicas / Implementação

Para organizações ou facilitadores que planeiam implementar uma prática semelhante, os seguintes conselhos e listas de verificação podem apoiar o sucesso:

Antes do curso

- Realizar uma avaliação de necessidades para adaptar o conteúdo ao conhecimento prévio dos participantes.
- Escolher uma plataforma com barreiras digitais baixas (por exemplo, Moodle, Google Classroom ou NAU).
- Preparar um módulo de boas-vindas com dicas de navegação e apoio básico em literacia digital.
- Garantir a conformidade com a acessibilidade (por exemplo, tamanhos das fontes, contraste de cores, legendas).

Durante o curso

- Usar unidades de microaprendizagem: módulos curtos e focados funcionam melhor para adultos ocupados.
- Integrar elementos interativos como questionários, fóruns ou tarefas de grupo a cada poucas aulas.
- Criar instruções claras e fornecer exemplos para cada atividade.
- Oferecer check-ins regulares ou sessões de perguntas e respostas, mesmo que curtas e informais.

Após o curso

- Incentivar os participantes a implementar o que criaram durante o curso.
- Oferecer apoio opcional de acompanhamento (mentoria, comunidade de prática).
- Recolher feedback e proceder a alterações em futuras edições com base na contribuição dos participantes.

Dica: Enquadrar sempre as ferramentas como meios para melhorar a aprendizagem, não como fins em si. Foco primeiro na pedagogia.

Módulo 1: Aprendizagem Digital

Introdução & Fundamentação

Modernizar os centros de educação de adultos em toda a Europa exige que a aprendizagem digital vá além de um mero conjunto de ferramentas e se torne uma experiência de aprendizagem com propósito, acessível e centrada no ser humano.

A investigação realizada no âmbito do projeto XXI Adultos, incluindo inquéritos a administração pública, educadores, gestores e adultos aprendentes em seis países parceiros, converge para um diagnóstico partilhado:

1. Existem desigualdades infraestruturais (especialmente em equipamentos e conectividade, nomeadamente em áreas rurais);

2. Existe uma forte motivação entre os adultos para desenvolver competências digitais úteis para a vida, o trabalho e a aprendizagem ao longo da vida;
3. Os educadores defendem uma formação contínua, orientada para a prática e contextualizada; e
4. Questões como a segurança digital e o uso responsável da IA emergem como prioridades transversais.

Ao mesmo tempo, o mapeamento das boas práticas entre parceiros mostra que os resultados mais consistentes ocorrem quando a tecnologia é usada para suportar tarefas de aprendizagem simples, autênticas e baseadas na comunidade, em vez de ser um fim em si mesma.

Círculos de literacia digital, mentoria entre seniores, simulações de tarefas do dia a dia (saúde, finanças, serviços eletrónicos), narrativas digitais, centros comunitários e laboratórios criativos (FabLabs) são exemplos concretos de como a aprendizagem digital se torna significativa, transferível e transformadora, mesmo em pequena escala.

Esta evidência é reforçada por modelos institucionais maduros (por exemplo, redes LMS partilhadas, repositórios de OER - Recursos Educativos de Acesso Gratuito e comunidades de prática) e por metodologias centradas no aprendente, como o design thinking, a aprendizagem baseada em projetos e abordagens intergeracionais.

A análise coletiva das boas práticas nas organizações parceiras do XXI Adultos confirma esta justificação e demonstra que a aprendizagem digital é tanto uma ferramenta de inclusão como um motor da inovação pedagógica.

Em vários países, as boas práticas reunidas ilustram abordagens complementares e transferíveis:

- Portugal destaca práticas focadas na profissionalização dos formadores e na criação de ambientes digitais de aprendizagem humanizados. Iniciativas como *Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning, Cartas para a Vida* e *Regresso ao Futuro – Os Seniores como gurus da narrativa digital* combinam tecnologia, criatividade e empatia.
- Espanha enfatiza iniciativas de aprendizagem digital baseadas na comunidade, incluindo *Workshops de Inglês Online/Presenciais e o Uso de Google Tools*, que aproximam a aprendizagem digital do quotidiano e ajudam a reduzir o isolamento social.
- A Grécia apresenta modelos de mentoria digital e aprendizagem entre pares, como *os Círculos de Literacia Digital* e *o Programa de Mentoria Digital*, capacitando adultos com baixos níveis de literacia digital e promovendo a solidariedade intergeracional.
- A Bósnia e Herzegovina identificou iniciativas focadas na literacia mediática crítica, incluindo *os Fundamentos da Literacia dos Media Digitais*, reforçando a capacidade dos adultos para avaliar criticamente e utilizar em segurança a informação online.

- A Polónia documenta o papel dos *FabLabs e Centros de Aprendizagem* como espaços de aprendizagem prática onde adultos experimentam tecnologias e métodos criativos em ambientes colaborativos.
- A Alemanha, por sua vez, demonstra o potencial do ecossistema DVV e das suas plataformas digitais nacionais como exemplos de integração digital sistémica na educação de adultos, combinando inovação tecnológica, apoio pedagógico e garantia de qualidade.

Em conjunto, estas práticas revelam uma tendência europeia clara: a aprendizagem digital cria um impacto duradouro quando é significativa, acessível e centrada na pessoa. Apoia a aprendizagem ativa, a colaboração e a ligação comunitária, promovendo não só competências técnicas, mas também confiança, autonomia e participação.

Do ponto de vista dos aprendentes adultos, os resultados dos inquéritos indicam consistentemente uma preferência por modelos de aprendizagem híbridos e práticos (comunicação online, serviços eletrónicos, criação de documentos, folhas de cálculo, plataformas de aprendizagem), juntamente com a necessidade de orientação próxima, mentoria entre pares e construção de confiança.

Para educadores e gestores, os dados destacam uma elevada motivação para inovar, mas também tempo limitado para design e atualização, equipamentos desatualizados em alguns centros e a necessidade de formação curta, aplicada e de apoio (incluindo IA educativa, avaliação digital e acessibilidade).

A administração pública reconhece a prioridade estratégica da digitalização e a importância de um financiamento estável, assistência técnica e parcerias multinível (municípios, universidades, ONG e empresas tecnológicas), sublinhando a necessidade de coordenação e equidade territorial.

Por esta razão, o módulo apresenta exemplos de boas práticas que visam colmatar a lacuna entre o diagnóstico e a ação, permitindo que indivíduos, equipas e centros possam:

- Explorar como desenhar experiências digitais simples e centradas no aprendente;
- Aplicar estratégias híbridas e de microaprendizagem que combinem elementos síncronos e assíncronos;
- Trocar feedback e ideias entre pares para práticas autênticas e inclusivas;
- Implementar princípios básicos de acessibilidade e segurança digital como padrões de qualidade;
- Construir comunidades de prática e redes de mentoria para crescimento contínuo;
- Integrar a aprendizagem digital nas realidades locais, garantindo relevância social e sustentabilidade.

Em resumo, este módulo baseia-se nas boas práticas europeias para oferecer pontos de entrada pragmáticos e inclusivos à aprendizagem digital, garantindo que a tecnologia continue a ser um meio de ligação humana e não um fim em si própria dentro da educação de adultos do século XXI.

Condições Digitais Recomendadas para Implementação

Requisitos mínimos:

- Acesso a um dispositivo digital (computador, tablet ou smartphone).
- Conectividade básica à internet que permita comunicação online e tarefas digitais simples.
- Familiaridade com ferramentas digitais essenciais (por exemplo, e-mail, navegação na web, criação de documentos).

Quando possível, é benéfico garantir:

- Uma ligação à internet estável para sessões síncronas e trabalho colaborativo.
- Acesso a um espaço online partilhado ou a uma plataforma de aprendizagem para materiais e comunicação.
- Mecanismos técnicos ou de apoio entre pares para participantes que necessitam de assistência adicional.

Estas condições são intencionalmente flexíveis e podem ser adaptadas às realidades locais, garantindo uma implementação inclusiva e viável do módulo em contextos diversos.

O que os aprendentes vão aprender / Competências e aptidões adquiridas

- Desenvolver uma compreensão mais clara da aprendizagem digital na educação de adultos, informada por exemplos concretos de boas práticas.
- Ganhar maior confiança na utilização de ferramentas digitais simples, inspiradas em práticas do mundo real ilustradas ao longo do módulo.
- Conceptualizar uma pequena atividade de aprendizagem digital adaptada ao contexto, baseada nas abordagens apresentadas.
- Reforçar a consciencialização sobre os princípios fundamentais de segurança, acessibilidade e uso responsável do digital.
- Sair com pelo menos uma ideia prática que possa ser aplicada de forma realista no seu centro ou prática de ensino.

Fundamentos de Aprendizagem Digital: Porquê e Como

Ao explorar boas práticas concretas e projetos ilustrativos, os alunos são convidados a refletir sobre o que significa aprendizagem digital na educação de adultos — não apenas como o uso da tecnologia, mas como uma abordagem para tornar a aprendizagem mais flexível, acessível e centrada no ser humano.

Ao refletir sobre estes exemplos, os participantes são incentivados a examinar as suas próprias práticas e a identificar uma oportunidade realista para a transformação digital dentro do seu contexto específico.

Resultado: Maior consciencialização sobre o potencial da aprendizagem digital como aliado pedagógico para inclusão, envolvimento e motivação do aprendente.

Desenhar Experiências Digitais Simples e Autênticas

Baseando-se em boas práticas e iniciativas selecionadas, esta secção incentiva os participantes a refletir sobre como pequenas tarefas digitais reais podem envolver de forma significativa os aprendentes e apoiar a participação ativa.

Os participantes são convidados a experimentar uma ferramenta digital simples e a esboçar uma micro-atividade relevante e adaptável ao seu próprio contexto de ensino ou formação.

Resultado: Maior consciência e uma capacidade inicial para conceptualizar uma tarefa digital de pequena escala, centrada no aprendente.

Inovar com Ferramentas Digitais

Utilizando exemplos práticos e iniciativas ilustrativas, os participantes descobrem formas criativas de aplicar ferramentas digitais do dia a dia (como diapositivos, questionários, quadros colaborativos e assistentes de IA) para apoiar a aprendizagem.

Inspirados por estes exemplos, são incentivados a explorar uma ferramenta de forma prática e a refletir sobre como criatividade, ética e responsabilidade se cruzam na inovação digital.

Resultado: Maior confiança e consciência na utilização de ferramentas digitais simples de forma criativa, ética e responsável.

Mentoria e Aprendizagem Conjunta

Com base em exemplos reais de práticas de mentoria e aprendizagem entre pares, os participantes refletem sobre como a mentoria digital pode capacitar tanto educadores como aprendentes.

São incentivados a partilhar experiências de apoio mútuo dentro das suas instituições e a explorar como as comunidades online podem promover um crescimento profissional sustentado.

Resultado: Maior reconhecimento da mentoria e colaboração como principais motores da confiança digital, inclusão e aprendizagem contínua.

Segurança, Ética e Cidadania Digital

Através de exemplos breves de casos e boas práticas selecionadas, os participantes refletem sobre a segurança online, a desinformação e o uso ético da IA em contextos educativos.

São convidados a identificar práticas-chave que promovam o bem-estar digital e a participação responsável e crítica nos seus próprios contextos.

Resultado: Maior consciencialização e compromisso partilhado com práticas digitais éticas, seguras e críticas.

Micro-Projeto: Da Ideia à Ação

Com base nos exemplos e ideias explorados ao longo do módulo, os participantes traduzem uma ideia inspirada num plano de ação simples e realista, destinado a melhorar um aspeto digital da sua prática ou centro de ensino.

Através de espaços partilhados, como uma galeria conjunta ou fórum, apresentam os seus planos e trocam opiniões com colegas.

Resultado: Uma ideia concreta e viável, inspirada em boas práticas identificadas, para aplicar princípios de aprendizagem digital no seu contexto local.

Resultado Geral

Ao completar esta jornada de aprendizagem, espera-se que os participantes:

- Aumentem a sua consciência e confiança na aplicação de abordagens digitais à aprendizagem de adultos, inspiradas por exemplos concretos e boas práticas;
- Desenvolvam pequenas ideias transferíveis que possam ser adaptadas de forma realista aos seus próprios contextos educativos;
- Tornem-se parte de uma comunidade de educadores motivados a continuar a explorar e refletir sobre a pedagogia digital;
- Contribuam para uma visão europeia partilhada de aprendizagem digital inclusiva e centrada no ser humano.

Justificação Teórica

Aprendizagem Digital como Caminho para a Inclusão e Confiança

A aprendizagem digital tornou-se uma pedra angular da educação de adultos, não só porque permite um acesso flexível à aprendizagem a qualquer hora e em qualquer lugar, mas porque cria novas formas de participar, colaborar e expressar conhecimento. O seu verdadeiro valor educativo depende de como está integrada na pedagogia — transformando a tecnologia numa experiência de aprendizagem significativa e inclusiva, em vez de um fim em si mesma.

Evidências recolhidas nos seis países parceiros do projeto XXI Adultos mostram que a aprendizagem digital ainda reflete desigualdades de acesso e confiança, especialmente entre os idosos, pessoas com níveis de escolaridade mais baixos e aqueles que vivem em zonas rurais ou desfavorecidas. Estas lacunas não são apenas técnicas, mas também sociais e motivacionais. Por isso, a aprendizagem digital deve ser vista como uma porta de entrada para a inclusão e cidadania ativa, ajudando os adultos a participarem mais plenamente nas suas comunidades e a recuperar a confiança na sua capacidade de aprender.

De acordo com o Conselho da União Europeia (2021), a aprendizagem de adultos deve "capacitar todos os adultos a participar plenamente na vida digital, económica e cívica", garantindo que a transição digital não deixe ninguém para trás.

Este módulo aborda este desafio focando-se em:

- Melhorar o uso pedagógico das tecnologias digitais através de abordagens interativas centradas no ser humano;
- Garantir equidade, acessibilidade e motivação, fornecendo estratégias curtas e práticas que os educadores possam aplicar imediatamente nos seus próprios contextos.

O Papel do Educador: De Utilizador de Ferramenta a Facilitador da Experiência de Aprendizagem

A transformação digital redefine o papel dos educadores. Para além de dominar ferramentas, os educadores tornam-se facilitadores de experiências digitais de aprendizagem — profissionais que planeiam atividades curtas e híbridas, criam ambientes participativos e integram ferramentas digitais de forma ética e intencional.

Esta abordagem baseia-se nos princípios da andragogia (Knowles, 1984) e da autodidatismo (Hase & Kenyon, 2000), que enfatizam a autonomia, a autogestão e a aprendizagem através da experiência. Em contextos digitais, os adultos aprendem melhor quando controlam o ritmo, veem relevância imediata e recebem feedback significativo.

Este módulo destaca quatro princípios orientadores que os educadores podem adotar na sua prática diária:

- Autenticidade – tarefas da vida real que tornam a aprendizagem relevante;
- Reflexividade – usar erro, feedback e autoavaliação como oportunidades de crescimento;
- Colaboração – transformar espaços digitais em ambientes de aprendizagem partilhada;
- Acessibilidade – desenhar uma aprendizagem que inclua todos, independentemente das barreiras técnicas ou sociais.

Quadros Europeus e Alinhamento de Políticas

O módulo *de Aprendizagem Digital* está estreitamente alinhado com as prioridades europeias e os quadros de referência que orientam a educação de adultos:

- DigComp 2.2 (Comissão Europeia, 2022) — delineando competências em literacia da informação, comunicação, criação digital, segurança e resolução de problemas;
- DigCompEdu — definir como os educadores podem integrar tecnologias de forma significativa no ensino e na aprendizagem;
- Nova Agenda Europeia para a Aprendizagem de Adultos 2021–2030 (Conselho da UE, 2021) — estabelecendo a meta de que pelo menos 80% dos adultos deverão possuir competências digitais básicas até 2030.

Em vez de se focar no domínio das ferramentas, este Módulo traduz estes quadros em estratégias curtas e pedagogicamente fundamentadas que promovem a consciência digital, a confiança e o uso ético.

Inovação e Aprendizagem Híbrida como Oportunidades de Mudança

A inovação na aprendizagem de adultos não se mede pelo número de ferramentas utilizadas, mas sim pela forma como a tecnologia melhora a participação e o significado. Combinar momentos síncronos e assíncronos, ou misturar atividades presenciais e online, ajuda os alunos a manterem-se ligados e envolvidos.

Estudos Europeus (Baltacı, 2025; Ruuskanen-Parrukoski, 2020) confirmam que mesmo modelos híbridos leves e bem estruturados aumentam a motivação e inclusão — desde que haja apoio humano e pedagógico.

Boas práticas recolhidas através do projeto XXI Adultos ilustram este equilíbrio:

- círculos de literacia digital e mentoria intergeracional (Grécia, Portugal);
- Laboratórios criativos comunitários (Polónia, Alemanha, Espanha);
- iniciativas de literacia mediática (Bósnia e Herzegovina);
- Projetos de narrativa digital (Portugal, Grécia).

Em todos estes exemplos, a tecnologia amplifica o impacto dos educadores — não os substitui.

Ética, Segurança e Confiança no Espaço Digital

A digitalização na educação deve estar sempre acompanhada de uma consciência ética. Questões como proteção de dados, privacidade, uso responsável da IA, desinformação e bem-estar digital exigem atenção consciente e ação pedagógica deliberada.

Integrar estes temas nas atividades também significa promover a cidadania digital e a segurança online como competências essenciais para todos os educadores e aprendentes. O objetivo é desenvolver utilizadores informados, críticos e responsáveis, que saibam agir de forma segura e colaborativa em ambientes digitais.

Síntese: Um Caminho Humano para a Confiança Digital

Integrar tecnologias digitais na educação de adultos é, acima de tudo, um processo humano de mudança.
Este módulo propõe um caminho realista e motivador para:

- Capacitar educadores como facilitadores e designers de experiências de aprendizagem significativas;
- Tornar a aprendizagem digital uma ferramenta de inclusão, confiança e participação;
- Fomentar comunidades de prática e apoio entre pares;
- Garantir que a transição digital na aprendizagem de adultos se mantenha centrada no ser humano.

Em última análise, a aprendizagem digital cumpre o seu propósito quando liga as pessoas, expande oportunidades e constrói confiança na aprendizagem ao longo da vida.

Boas práticas

1.ª Boas Práticas: Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning

Contexto e Contexto

A transição digital na educação de adultos em Portugal trouxe novos desafios para formadores e educadores, muitos dos quais tinham sólida experiência em contextos presenciais, mas familiaridade limitada com pedagogias e ferramentas digitais.

O projeto *Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning,* identificado e documentado pela Empoderar como uma boa prática relevante, colmata esta lacuna ao capacitar os formadores de educação de adultos com as competências digitais e pedagógicas necessárias para desenhar, implementar e avaliar aprendizagem online e mista significativa.

Esta iniciativa faz parte da agenda nacional e europeia mais ampla para modernizar a educação de adultos e promover um ensino online de qualidade, inclusivo e centrado no ser humano. Está alinhada com as prioridades da União Europeia para a aprendizagem ao longo da vida e os quadros de competências digitais (DigComp e DigCompEdu), focando-se na formação de educadores para integrarem a tecnologia de forma ética e intencional no seu ensino.

Objetivos

- Reforçar as competências digitais e pedagógicas dos formadores para ambientes de aprendizagem online e híbridos.
- Promover o uso crítico e ético das tecnologias digitais na educação.
- Melhorar a qualidade da comunicação online e da interação entre formadores e alunos.
- Desenvolver metodologias de design instrucional e avaliação formativa adaptadas ao e-learning.
- Construa uma comunidade de prática para a troca de pares, colaboração e desenvolvimento profissional contínuo.

Implementação

O curso foi estruturado como um programa de aprendizagem mista, combinando sessões online síncronas lideradas por formadores especialistas com atividades assíncronas numa plataforma de e-learning. Os participantes foram apresentados a várias áreas de conteúdo, incluindo:

- Princípios da aprendizagem online e mista;
- Planeamento pedagógico e estruturação de módulos digitais;
- Utilização eficaz de Sistemas de Gestão de Aprendizagem (LMS) e ferramentas multimédia para aprendizagem;
- Motivação e envolvimento do aprendente em contextos digitais;
- Avaliação formativa e baseada em feedback em e-learning;
- Normas de acessibilidade e inclusão em ambientes virtuais.

Foi dada uma forte ênfase à aprendizagem através do fazer: os participantes experimentaram ativamente ferramentas como Canva, Moodle, Mentimeter, Quizziz e Nearpod, aplicando-as a microprojetos que simulavam cenários de ensino do mundo real. A reflexão colaborativa e a revisão por pares foram partes integrantes do processo.

Resultados e Impacto

- Formadores de diferentes instituições completaram o curso e reportaram um aumento significativo da confiança digital e criatividade pedagógica.
- Criação de recursos educativos abertos/gratuitos (REA) e modelos reutilizáveis para atividades de ensino digitais.
- Melhoria notória no envolvimento e interação dos alunos nas sessões online, com os formadores a adotarem métodos mais colaborativos e experienciais.
- Formação de uma rede de formadores de e-learning, permitindo apoio entre pares e a troca contínua de práticas para além da duração do curso.
- Contribuição para a modernização da oferta de aprendizagem para adultos em Portugal, demonstrando que a tecnologia pode melhorar, em vez de substituir, a dimensão humana e relacional do ensino.

Conclusão

Esta boa prática ilustra que formar os formadores é a base da aprendizagem digital de qualidade. Para além do desenvolvimento de competências técnicas, *Técnicas e Ferramentas para Formadores de E-Learning* contribuem para a formação de uma identidade profissional alinhada com as exigências da educação da era digital — reflexiva, criativa, inclusiva e centrada no aprendente.

O modelo é facilmente transferível para outros contextos europeus e representa um exemplo inspirador de como a transformação digital pode fortalecer o núcleo humano e pedagógico da educação de adultos.

2.ª Boas Práticas: Círculos de Literacia Digital para Adultos Mais Velhos

Contexto e Contexto

Nos últimos anos, a rápida digitalização da vida quotidiana na Grécia, desde a comunicação e o acesso a serviços até à participação em atividades cívicas, expôs profundas lacunas na literacia digital, especialmente entre adultos com 50 anos ou mais. Muitos idosos carecem não só das competências técnicas necessárias, mas também da confiança e motivação para usar ferramentas digitais.

A iniciativa *Círculos de Literacia Digital para Séniores*, identificada e documentada pelo E-SCHOOL Educational Group como uma boa prática relevante, colmata esta lacuna promovendo uma aprendizagem digital apoiada por pares, inclusiva e prática. Está alinhado com o objetivo da política europeia de garantir que todos os adultos adquiram competências digitais básicas (Conselho da UE, 2021; Comissão Europeia, 2022) e aborda o isolamento social que pode surgir da exclusão digital.

Ao organizar pequenos círculos de aprendizagem de apoio, o programa cria um ambiente onde os adultos mais velhos podem aprender ao seu próprio ritmo, colocar questões livremente e receber orientação de mentores e colegas formados que partilham experiências semelhantes.

Objetivos

- Fortalecer as competências digitais básicas entre os séniores para permitir a participação na sociedade digital moderna.
- Construir confiança e autonomia no uso de ferramentas digitais para o dia a dia (comunicação, serviços online, pesquisa de informação).
- Incentivar a aprendizagem entre pares e a troca intergeracional, onde os participantes aprendem e se apoiam mutuamente.
- Promover a inclusão social e reduzir o isolamento através de atividades digitais em grupo.
- Fomentar um sentido de cidadania ativa e motivação para a aprendizagem ao longo da vida.

Implementação

O programa foi ministrado através de círculos locais de aprendizagem estabelecidos em centros comunitários, bibliotecas e associações sénior em várias regiões gregas. Cada círculo era composto por 6 a 8 participantes, orientados por um facilitador formado em educação de adultos e pedagogia digital.

A metodologia combinava workshops presenciais com prática online guiada, seguindo uma progressão das competências básicas para as intermédias. As principais áreas de conteúdo incluíam:

- Usar smartphones e tablets de forma segura e eficiente;
- navegação na Internet, e-mail e videochamadas;
- Acesso a serviços públicos e informação de saúde online;
- comunicação online e redes sociais para manter laços familiares e comunitários;
- Identificar informação fiável e reconhecer desinformação.

A mentoria entre pares desempenhou um papel central: os participantes alternavam entre papéis de aprendente e mentor, reforçando a colaboração e a responsabilidade partilhada pela aprendizagem. As tarefas práticas foram retiradas de **situações reais** (por exemplo, enviar um e-mail, marcar uma consulta online ou gerir um formulário digital), garantindo relevância imediata.

Resultados e Impacto

- Mais de 150 séniores completaram com sucesso a formação, demonstrando maior confiança e competência no uso de ferramentas digitais.
- Os participantes relataram um maior sentido de independência e ligação com a família e a comunidade, reduzindo o isolamento social.
- Os facilitadores observaram uma maior motivação para a aprendizagem contínua e laços intergeracionais mais fortes, à medida que muitos participantes partilhavam novas competências com familiares ou amigos.

- A iniciativa fomentou a confiança e a solidariedade comunitária, transformando os círculos locais de aprendizagem em espaços de apoio mútuo.
- O modelo foi reconhecido pelas autoridades locais e pelas redes de aprendizagem de adultos como uma abordagem eficaz e de baixo custo para a inclusão digital.

Conclusão

Os Círculos de Literacia Digital para Séniores exemplificam como a aprendizagem digital pode ser inclusiva, social e empoderadora. Ao focar-se na mentoria, colaboração e autenticidade, a prática demonstra que a competência digital não é apenas técnica, mas também emocional e relacional – uma chave para a participação e bem-estar na vida adulta.

O seu sucesso reside na combinação da prática com a empatia e o espírito comunitário, tornando-o um modelo aplicável à educação de adultos em toda a Europa. No âmbito do XXI ADULTS, reforça-se a importância de criar comunidades de aprendizagem digitais que promovam a confiança, a conexão e a cidadania ativa.

3.ª Boas Práticas: Noções Básicas da Literacia dos Media Digitais – Capacitar Adultos para o Uso Crítico da Informação Online

Contexto e Contexto

No mundo digital de hoje, os adultos estão constantemente expostos a um fluxo avassalador de informação online, incluindo desinformação, manipulação e narrativas extremistas. Na Bósnia e Herzegovina, como em muitos países europeus, um número considerável de adultos não tem competências para avaliar criticamente conteúdos digitais, reconhecer informação tendenciosa ou identificar fontes seguras e fiáveis.

O programa *Digital Media Literacy Basics*, identificado e documentado pela BRAVO (Bosnian Representative Association for Valuable Opportunities) como uma boa prática relevante, responde a este desafio capacitando os adultos a envolverem-se com os media digitais de forma crítica, responsável e ética. A iniciativa baseia-se em quadros europeus como o DigComp 2.2 e contribui para as prioridades do Plano Europeu de Ação para a Educação Digital (2021–2027), promovendo a inclusão digital, o pensamento crítico e a resiliência contra a desinformação.

Objetivos

- Fortalecer as competências em literacia mediática e digital entre os adultos aprendentes.
- Permitir que os participantes avaliem criticamente conteúdos online e reconheçam técnicas de manipulação.
- Reduzir os riscos de desinformação digital e exclusão social.
- Promover o diálogo intergeracional e a discussão comunitária sobre o uso responsável dos media.
- Equipar os educadores de adultos com ferramentas práticas para integrar a literacia mediática no ensino.

Implementação

O programa foi ministrado através de workshops interativos e sessões mistas, combinando a teoria com atividades práticas e interativas. Os participantes incluíram adultos de diferentes origens educativas, educadores e representantes comunitários.

As principais atividades de aprendizagem incluíram:

- Identificar notícias falsas e analisar exemplos reais de desinformação.
- Explorar como algoritmos, publicidade e redes sociais influenciam a perceção e a tomada de decisões.
- Discussões em grupo sobre comunicação ética e comportamento digital.
- Atividades de aprendizagem entre pares entre adultos mais jovens e mais velhos para partilhar experiências e perspetivas.
- Tarefas de reflexão que promovem o pensamento crítico e a autoconsciência no ambiente digital.

Os workshops foram facilitados por educadores formados, utilizando métodos participativos como estudos de caso, análise dos meios de comunicação e resolução colaborativa de problemas. Os materiais foram adaptados para diferentes níveis de competência digital para garantir acessibilidade a todos os participantes.

Resultados e Impacto

- Os participantes relataram melhorias significativas no reconhecimento de informação pouco fiável e na aplicação do pensamento crítico ao consumir conteúdos online.
- Maior consciencialização para um comportamento digital ético e responsável, incluindo respeito pela privacidade, proteção de dados e comunicação online construtiva.
- Reforçou a compreensão intergeracional: os adultos mais jovens contribuíram com conhecimentos digitais, enquanto os participantes mais velhos trouxeram experiência de vida e reflexão crítica.
- Os educadores adquiriram metodologias práticas para integrar a literacia digital e mediática nos currículos de educação de adultos.
- A iniciativa contribuiu para a resiliência social e inclusão, reduzindo a vulnerabilidade à desinformação e polarização.

Conclusão

Fundamentos da Literacia dos Media Digitais ilustra como a educação digital pode promover tanto a competência como a consciência. Ao combinar formação prática com reflexão ética, ajuda os adultos a navegar no mundo digital de forma segura, responsável e crítica.

Esta boa prática reforça que a aprendizagem digital não se trata apenas de competências tecnológicas, mas de fomentar cidadãos críticos capazes de avaliar informação, construir confiança e contribuir positivamente para a vida democrática. Para o XXI ADULTOS, isto representa a dimensão ética e cívica da aprendizagem digital, garantindo que a inovação é sempre acompanhada de reflexão, empatia e responsabilidade.

Módulo 2: Criatividade e Inovação

Introdução & Fundamentação

No século XXI em rápida mudança, a criatividade e a inovação tornaram-se competências essenciais para a aprendizagem ao longo da vida e a participação ativa na sociedade. As instituições de educação de adultos em toda a Europa são cada vez mais desafiadas a desenvolver estas competências tanto entre educadores como entre aprendentes, de modo a responder às exigências da economia do conhecimento e da transformação digital (Conselho da União Europeia, 2021; Tsai, 2012).

Diretores, professores e funcionários da educação de adultos — especialmente aqueles que procuram modernizar as suas instituições — reconhecem que fomentar o pensamento criativo e adotar metodologias inovadoras são fundamentais para oferecer uma educação alinhada com os padrões contemporâneos. Os aprendentes adultos, incluindo séniores entre os 50 e os 75 anos de contextos vulneráveis, também beneficiam significativamente de oportunidades para desenvolver criatividade e competência digital, permitindo-lhes adaptar-se às mudanças tecnológicas e sociais.

A política europeia reforça estas prioridades: a aprendizagem de adultos é vista não só como um meio de melhorar a empregabilidade e a inclusão social, mas também como um motor de criatividade, inovação e empreendedorismo (Conselho da União Europeia, 2008; 2021).

No âmbito do projeto XXI Adultos, que se foca na modernização da educação de adultos em resposta à transformação digital e social, este módulo serve de ponte entre as abordagens pedagógicas tradicionais e as práticas inovadoras exigidas num ambiente em rápida evolução. Em contextos onde a educação de adultos tem dificuldades em acompanhar as mudanças tecnológicas e sociais, fomentar a criatividade entre educadores e alunos torna-se central para a adaptabilidade, o envolvimento e a aprendizagem ao longo da vida.

A investigação realizada no âmbito do projeto XXI Adultos, baseada em inquéritos entre adultos aprendentes, professores, gestores e administrações públicas, destacou:

1. Necessidades e tendências dos aprendentes
   - Grande interesse em IA, ferramentas criativas e tecnologias emergentes.
   - Forte procura por formatos de aprendizagem personalizados, flexíveis e inovadores.
2. Competências dos educadores
   - Aumento da experimentação com IA e ferramentas digitais na prática de ensino.
   - Uso crescente de tecnologias criativas (por exemplo, Canva, edição de vídeo, produção multimédia).
   - Necessidade de formação integrada que combine desenvolvimento digital, criativo e soft skills.
3. Inovação ao nível institucional e sistémico
   - As administrações públicas exigem infraestruturas modernas, planeamento estratégico e inovação inclusiva.
   - A inovação deve equilibrar ferramentas digitais com criatividade, comunicação e pensamento crítico.
4. Abordagens pedagógicas
   - Atividades práticas e aplicadas promovem a criatividade e a inovação.
   - Ambientes de aprendizagem híbridos e interativos apoiam melhor práticas inovadoras.

Seguindo esta lógica, o módulo apresenta aos participantes tanto os princípios como a aplicação prática da criatividade e inovação na aprendizagem de adultos. Combina fundamentos teóricos com exemplos de boas práticas recolhidas de parceiros de projetos por toda a Europa, apresentando estratégias, ferramentas e métodos que melhoraram o envolvimento e os resultados de aprendizagem nos centros de educação de adultos.

O que os aprendentes vão aprender / Competências e Competências adquiridas

Os aprendentes adultos, especialmente aqueles entre os 50 e os 75 anos e provenientes de contextos vulneráveis com competências digitais limitadas, adquirem uma variedade de competências que os capacitam a participar ativamente na sociedade digital e a melhorar o seu bem-estar:

1. Literacia digital e confiança criativa – os aprendentes desenvolvem competências digitais fundamentais e superam a tecnofobia, o que é crucial dado que a falta de competência digital pode levar especialmente os idosos a sentirem-se excluídos e frustrados (Fernández-Piqueras, González-García, Sanz-Ponce, & Calero-Plaza, 2025). Esta divisão digital é abordada através da criação de um ambiente de apoio e prática para a experimentação com tecnologia.
2. Pensamento criativo e competências de resolução de problemas – Ao aprender técnicas como brainstorming, mapas mentais ou usar meios digitais para expressar ideias, os adultos, especialmente os mais velhos, fortalecem a sua capacidade de enfrentar desafios pessoais e comunitários com criatividade e flexibilidade. Importa referir que este empoderamento criativo contribui para a sua eficácia e pode melhorar a qualidade

de vida – estudos demonstraram que o envolvimento criativo em idosos está ligado a uma melhor saúde cognitiva, redução do isolamento e um sentido de propósito (Ross, Lachmann, Jaarsveld, Riedel-Heller, & Rodriguez, 2023).

3. Design thinking e mentalidade inovadora – ao envolverem-se em processos simplificados de design thinking — demonstrando empatia com os utilizadores, gerando ideias, criando protótipos e realizando testes — os formandos aplicam a criatividade estruturada a situações do mundo real, desenvolvendo uma mentalidade prática e orientada para as soluções.
4. Colaboração e criatividade social – os participantes desenvolvem competências de criatividade colaborativa através de projetos de grupo e aprendizagem entre pares, tanto presencialmente como através de plataformas digitais acessíveis. Praticam a partilha de ideias, a partilha e o recebimento de feedback, e a co-criação de soluções. Isto está alinhado com a ênfase do Quadro Europeu de Competências Digitais na utilização criativa das tecnologias digitais, individual e coletivamente, para inovar (Comissão Europeia, 2022).
5. Expressão cultural e pessoal – os aprendentes expandem a sua capacidade de expressão pessoal e aprendizagem ao longo da vida através de esforços criativos. Muitos participantes descobrem novas formas de criar – como a narrativa digital, a fotografia ou as artes – que lhes permitem partilhar as suas experiências de vida e conhecimentos culturais. Especialistas em educação de adultos salientam que *encontrar novas formas de aprender e uma atitude positiva em relação à tecnologia abre oportunidades para a criatividade* quotidiana na vida adulta (Ruuskanen-Parrukoski, 2020).

Justificação Teórica

Fomentar a Criatividade na Aprendizagem de Adultos

A criatividade é amplamente reconhecida como uma capacidade fundamental para os adultos navegarem pela mudança (Tsai, 2012). As autoridades europeias enfatizam que a educação e a formação a todos os níveis devem desenvolver as capacidades criativas e inovadoras dos aprendentes, o que, por sua vez, contribui para o desenvolvimento económico e social sustentável (Conselho da União Europeia, 2008). A investigação também mostra que a aprendizagem de adultos pode desencadear transformações pessoais – por exemplo, os trabalhadores envolvidos em aprendizagem contínua tendem a ser mais criativos e produtivos, sublinhando o valor da criatividade para a empregabilidade e cidadania ativa (Tsai, 2012).

Estudos indicam que ambientes de aprendizagem centrados no aluno, autónomos e de apoio são os mais propícios ao desenvolvimento da capacidade criativa (Tsai, 2012). Na prática, isto significa que os educadores devem incentivar os alunos a gerar ideias sem receio de críticas, promover a resolução aberta de problemas e permitir a experimentação. As estratégias-chave para estimular o pensamento criativo incluem a utilização de discussões em grupo e projetos colaborativos, sessões de brainstorming, cenários de interpretação, exercícios de escrita criativa e atividades de aprendizagem baseadas em problemas.

Estes métodos aproveitam a aprendizagem experiencial e muitas vezes lúdica, que a investigação mostra estar ligada a resultados criativos. Igualmente importantes são as qualidades interpessoais do professor: estilos de ensino amigáveis, encorajadores e entusiásticos demonstraram influenciar significativamente o sucesso criativo dos alunos (Tsai, 2012).

Um ambiente de apoio é fundamental. A criatividade floresce quando os alunos se sentem seguros para correr riscos e pensar fora da caixa sem medo de falhar ou ridicularizar. Aconselha-se os educadores de adultos a estabelecer um ambiente de confiança, onde ideias novas sejam bem-vindas e os erros vistos como oportunidades de aprendizagem. A motivação é, de facto, um fator central: os aprendentes intrinsecamente motivados (aqueles movidos pela curiosidade e pelo interesse pessoal) tendem a ser mais criativos. Assim, os educadores de adultos devem esforçar-se por aceder às paixões e experiências reais dos alunos, tornando a aprendizagem significativa a nível pessoal.

Design Thinking como Método Criativo de Resolução de Problemas

O que é Design Thinking? O Design Thinking é uma abordagem centrada no ser humano para a inovação e resolução de problemas que ganhou força na educação. Num contexto educativo, esta abordagem enfatiza a empatia com os aprendentes ou utilizadores finais, incentiva a ideação fora da caixa e equilibra o pensamento analítico com o pensamento criativo (Boubaris, 2020). Os elementos-chave da mentalidade de design thinking incluem: empatia, colaboração lúdica, confiança criativa e aprendizagem com o fracasso (Boubaris, 2020).

A razão pela qual o design thinking é visto como tão promissor é que se centra numa compreensão profunda das necessidades dos aprendentes. Ao empregar técnicas de design thinking (como o mapeamento de empatia, personas e prototipagem rápida de atividades de aprendizagem), os educadores podem identificar pontos de dor e desejos dos seus aprendentes adultos e inovar em conformidade.

Inovação através da Tecnologia na Educação de Adultos

O avanço tecnológico impactou profundamente a aprendizagem dos adultos, abrindo novas possibilidades sobre como, onde e o que os adultos aprendem. As ferramentas e plataformas digitais são amplamente vistas como catalisadores de inovação na educação, permitindo experiências de aprendizagem mais flexíveis, personalizadas e envolventes (Baltacı, 2025). Isto é particularmente importante para aprendentes adultos, que muitas vezes precisam de equilibrar a educação com o trabalho e as responsabilidades pessoais. As soluções de aprendizagem online e digitais permitem que os adultos acedam à educação a qualquer hora e em qualquer lugar, o que aumenta as oportunidades de desenvolvimento e requalificação.

Um aspeto fundamental da inovação através da tecnologia é garantir que todos os adultos – incluindo os alunos mais velhos – possam participar na era digital. Atualmente, a Europa enfrenta uma significativa lacuna digital geracional. Apenas um em cada quatro europeus mais velhos (entre 65 e 74 anos) possui pelo menos competências digitais básicas (UNECE, 2022). Isto significa que o uso inovador da tecnologia na educação de adultos deve andar de mãos

dadas com esforços para melhorar a literacia digital entre os alunos mais velhos. A União Europeia estabeleceu um objetivo ambicioso: até 2030, pelo menos 80% dos adultos deverão ter competências digitais básicas (Joint Research Centre, 2025). No entanto, em 2024, apenas cerca de 55,6% da população adulta atinge esse nível.

Atingir a meta dos 80% exigirá iniciativas direcionadas para envolver aqueles que atualmente ficam para trás – nomeadamente grupos vulneráveis como adultos com baixa escolaridade, pessoas em zonas rurais e idosos. Os documentos políticos europeus sublinham a necessidade de formação e apoio personalizados para estes grupos, reconhecendo que as populações mais velhas e os indivíduos com exposição digital limitada precisam de atenção específica nos esforços de desenvolvimento de competências digitais.

Abraçar a tecnologia na educação de adultos não é apenas ensinar competências digitais; trata-se também de aproveitar ferramentas de ponta para melhorar a aprendizagem em todas as disciplinas. Várias tendências de tecnologia educativa estão a moldar a aprendizagem de adultos na Europa e além dela (Baltacı, 2025):

- Aprendizagem móvel – os smartphones tornaram a aprendizagem móvel uma ferramenta poderosa. Os adultos podem agora aprender em movimento através de aplicações que oferecem micro-aulas interativas. Este acesso a qualquer hora e em qualquer lugar ajuda a integrar a aprendizagem no dia a dia.
- Aprendizagem mista – a combinação de ensino online e presencial oferece o melhor dos dois mundos, permitindo que os adultos beneficiem do apoio na sala de aula enquanto adaptam a aprendizagem aos horários de trabalho.
- Aprendizagem personalizada e orientada por IA – Os sistemas baseados em IA podem adaptar o conteúdo ao nível do aprendente e fornecer feedback. Estas ferramentas são valiosas para responder às diversas necessidades dos aprendentes adultos.
- Tecnologias imersivas (VR – Realidade Virtual/AR – Realidade Aumentada) – estas tecnologias simulam cenários do mundo real para implementação prática. Projetos-piloto na Europa utilizaram a VR para formação profissional e educação cultural.
- Plataformas online e recursos abertos – plataformas de cursos online e recursos educativos abertos/gratuitos (REA) expandem o acesso à aprendizagem ao longo da vida.

Embora a tecnologia traga muitos benefícios, a inovação na aprendizagem de adultos é mais eficaz quando a tecnologia é usada de forma inclusiva e ponderada. Os educadores precisam de formação e apoio para integrar eficazmente novas ferramentas. Existe também o risco de que aqueles com poucas competências digitais fiquem ainda mais para trás. Programas inovadores na Europa combinam a introdução de tecnologia com o desenvolvimento de capacidades. O elemento humano continua a ser crucial – a tecnologia é um facilitador, mas não um substituto da motivação, orientação e interação social que impulsionam a aprendizagem dos adultos (Conselho da União Europeia, 2021).

Boas práticas

1.ª Boa Prática: FabLab Gdańsk powered by Orange

Contexto e Contexto

O FabLab Gdańsk, powered by Orange, é um espaço educativo aberto e gratuito que oferece aos adultos a oportunidade de desenvolver competências práticas em áreas como impressão 3D, design em CAD, eletrónica e marcenaria. Baseada numa abordagem de aprendizagem através da prática, a prática permite que os participantes aprendam através da criação e da experiência, independentemente da sua experiência prévia com tecnologia. O principal objetivo é reforçar as competências digitais, técnicas e sociais, apoiar o envolvimento da comunidade local e reduzir a exclusão educativa e digital. A prática destina-se à população adulta em geral em Gdańsk, incluindo pessoas que regressam ao mercado de trabalho, idosos, mulheres e qualquer pessoa interessada no uso criativo da tecnologia moderna.

A criação *do FabLab Gdańsk, impulsionado pela Orange,* foi uma resposta à crescente necessidade de acesso aberto e inclusivo à educação tecnológica e às ferramentas digitais entre pessoas de todas as idades – especialmente adultos que anteriormente estavam excluídos dessas oportunidades. No mundo do trabalho e da tecnologia, em rápida mudança, muitos adultos enfrentam barreiras relacionadas com a falta de experiência, confiança ou acesso a ferramentas e formação. Estas incluem adultos mais velhos, mulheres que regressam ao mercado de trabalho, desempregados e pessoas com competências técnicas baixas ou desatualizadas.

O grupo-alvo do *FabLab* inclui a população adulta geral de Gdańsk e áreas circundantes, particularmente indivíduos que procuram adquirir experiência prática com ferramentas de fabrico digital como impressoras 3D, fresadoras CNC ou cortador laser, bem como aqueles interessados em eletrónica, carpintaria ou design digital.

Objetivos

- Melhorar as competências digitais e técnicas entre os aprendentes adultos, incluindo modelação 3D, eletrónica, corte a laser, fresagem CNC e uso de software CAD.
- Proporcionar oportunidades de aprendizagem inclusivas e acessíveis para adultos que possam não participar na educação formal.
- Incentivar a aprendizagem através da prática e a resolução criativa de problemas através de atividades baseadas em projetos.
- Promover o envolvimento e a colaboração comunitária.
- Reduzir a divisão digital.
- Apoiar a criatividade e a inovação.
- Contribuir para a aprendizagem ao longo da vida através de uma educação informal que promova a curiosidade, a confiança e o desenvolvimento contínuo.

Implementação

A implementação do *FabLab Gdańsk, alimentado pela Orange,* baseou-se na adaptação do modelo internacional FabLab às necessidades da comunidade local. O processo foi realizado em cooperação entre a Fundação Orange, a Cidade de Gdańsk e a Associação FabLab Gdańsk,

e consistiu em várias etapas-chave, incluindo o lançamento do acesso aberto e do envolvimento comunitário, bem como a manutenção e expansão das atividades.

Resultados e Impacto

- Centenas de adultos participaram em workshops gratuitos focados em impressão 3D, design digital, eletrónica, marcenaria e tecnologia CNC, aumentando a sua confiança no uso de ferramentas e software modernos.
- A iniciativa reduziu a exclusão digital ao alcançar indivíduos que anteriormente não tinham acesso à educação tecnológica.
- Foi estabelecida uma comunidade forte e inclusiva de criadores e aprendentes. Muitos participantes relatam aumento da autoconfiança, criatividade e um maior sentido de agência na formação dos seus percursos de aprendizagem ou no regresso ao mercado de trabalho.
- A prática tem sido reconhecida como um modelo bem-sucedido de educação informal de adultos.

Conclusão

O FabLab Gdańsk promove a inovação e a criatividade ao proporcionar aos adultos acesso prático a ferramentas e tecnologias modernas, incentivando a experimentação, a resolução de problemas e a criação. A sua abordagem de "aprender fazendo" capacita aprendentes diversos a desenhar, criar e testar ideias, ao mesmo tempo que constrói confiança e expande competências digitais, técnicas e criativas num espaço comunitário inclusivo.

O modelo FabLab é transferível para vários contextos locais, incluindo centros urbanos, zonas rurais, escolas, bibliotecas e centros comunitários. *O FabLab Gdańsk* demonstra que mesmo iniciativas relativamente pequenas — quando baseadas em cooperação e valores partilhados — podem gerar um impacto significativo e duradouro na educação de adultos. As implementações futuras devem garantir acessibilidade, diversidade dos alunos e sustentabilidade a longo prazo.

2.ª Boas Práticas: Centros de Aprendizagem Comunitária – Duisburg

Contexto e Contexto

Os Centros de Aprendizagem Comunitária em Duisburg são espaços educativos seguros e inclusivos, baseados no bairro, que oferecem aulas de literacia, língua alemã e numeracia a jovens ciganos e suas famílias. Concebidos como pontes para a educação formal e a formação profissional, estes centros abordam barreiras intergeracionais à aprendizagem, especialmente para aqueles com baixos níveis educativos, proporcionando apoio flexível e integrado na comunidade.

Muitas famílias Roma em Duisburgo vivem em distritos urbanos densamente povoados com acesso limitado a serviços públicos. Nestas áreas, jovens e adultos enfrentam frequentemente exclusão do ensino regular devido à baixa proficiência linguística, falta de escolaridade prévia,

insegurança habitacional e o anticiganismo estrutural. As instituições públicas tiveram dificuldades em chegar a estas comunidades devido à desconfiança mútua, barreiras culturais e restrições logísticas. Em resposta, ONGs locais (como a BildungsWerkstatt Duisburg e a Integra Duisburg e.V.), em parceria com o escritório de integração da cidade, iniciaram os Community Learning Hubs como uma abordagem de aprendizagem intercultural e de base.

O grupo-alvo são os jovens Roma (14–27 anos) e as suas famílias, particularmente aqueles que vivem em distritos segregados e não estão inscritos em educação formal ou emprego.

Objetivos

- Desenvolver competências fundamentais de literacia e numeracia entre jovens e adultos Roma
- Para melhorar a confiança e a motivação para aprender
- Apoiar a integração no sistema vocacional e educativo
- Reforçar a aprendizagem baseada na família e a coesão social
- Criar confiança comunitária e parceria com instituições educativas

Implementação

- Estabelecimento de polos locais: Espaços alugados e convertidos em centros de aprendizagem amigáveis e culturalmente sensíveis.
- Alcance comunitário: Facilitadores Roma locais envolveram famílias porta a porta e através de eventos comunitários para explicar a oferta e incentivar a inscrição.
- Atividades de aprendizagem flexíveis: Sessões em pequenos grupos realizadas duas vezes por semana, incluindo: – leitura e escrita básicas em alemão – matemática e gestão do dia a dia – navegação por documentos relacionados com saúde, escola e emprego – conversa em alemão e jogos de papéis para o dia a dia
- Inclusão familiar: pais e irmãos mais velhos foram convidados para sessões de aprendizagem conjuntas, incentivando a educação intergeracional.
- Ponte para sistemas formais: após 6 a 9 meses, os alunos que demonstravam prontidão eram encaminhados para escolas formais de línguas, centros de emprego ou programas vocacionais para jovens.

Resultados e Impacto

- Mais de 150 alunos Roma participaram no programa ao longo de dois anos.
- 40+ passou para cursos formais de integração alemã ou preparação para a EFP – Educação e Formação Profissional
- Aumento da assiduidade e pontualidade
- Melhoria significativa nas capacidades básicas de leitura e expressão oral
- Reforçou a participação familiar em assuntos relacionados com a escola (por exemplo, reuniões de pais)

Conclusão

Os Centros de Aprendizagem Comunitária promovem a inovação e a criatividade, oferecendo aprendizagem flexível e integrada na comunidade, adaptada às necessidades dos participantes. Ao criar espaços seguros onde jovens e famílias Roma possam explorar a literacia e a língua através de métodos culturalmente responsivos, os centros promovem a confiança, a curiosidade e novos percursos de aprendizagem para além das estruturas tradicionais das salas de aula.

O modelo é transferível para outras cidades com elevadas concentrações de povos ciganos ou populações migrantes marginalizadas. As condições chave incluem localizações comunitárias, a construção de confiança através de mediadores Roma e uma forte colaboração com as autoridades locais.

3.ª Boas Práticas: Inovação Centrada no Ser Humano através do Design Thinking (HPI School of Design Thinking, Potsdam)

Contexto e Contexto

Esta boa prática é um modelo criativo de aprendizagem que capacita aprendentes adultos, incluindo profissionais, educadores e inovadores, a resolver problemas complexos do mundo real utilizando a metodologia Design Thinking. Oferecido pelo Instituto Hasso Plattner, o programa proporciona uma experiência educativa mista e prática, onde os participantes trabalham em equipas diversas para co-criar soluções para desafios provenientes dos negócios, educação ou sociedade civil. Através de um processo estruturado de empatia, ideação, prototipagem e testes, os aprendentes adquirem competências essenciais do século XXI, como literacia digital, inovação, colaboração e empreendedorismo. O objetivo é construir confiança criativa e dotar os adultos das ferramentas e mentalidades necessárias para impulsionar a inovação nas suas comunidades, organizações e carreiras.

À medida que as sociedades e os mercados de trabalho se tornam mais complexos e digitais, os adultos em contextos profissionais e cívicos carecem cada vez mais das competências criativas e colaborativas de resolução de problemas necessárias para enfrentar desafios incertos e em rápida evolução. Os modelos tradicionais de educação de adultos frequentemente enfatizam a aprendizagem teórica e o desempenho individual, falhando em preparar os aprendentes para os ambientes reais de inovação baseados em equipas presentes na economia e sociedade atuais.

O grupo-alvo principal inclui aprendentes adultos, como profissionais, educadores, empreendedores e trabalhadores do setor público de uma grande variedade de disciplinas. O programa também alcança pessoas em meio da carreira ou que estão em transição entre setores que procuram desenvolver capacidades de inovação e competências de colaboração digital.

Objetivos

- Equipar os adultos com ferramentas e mentalidades para uma resolução criativa e centrada no ser humano.

- Fomentar competências digitais e colaborativas essenciais para a inovação.
- Incentivar a cooperação intersetorial e interdisciplinar.
- Fazer a ponte entre o pensamento académico e a aplicação no mundo real.
- Mover os participantes do pensamento linear e focado em soluções para abordagens iterativas e centradas no utilizador.
- Cultivar uma cultura de experimentação e empatia em contextos profissionais e educativos.
- Promover novas atitudes em relação ao trabalho em equipa e ao fracasso como parte do processo de aprendizagem.

Implementação

- Seleção de participantes – uma coorte diversificada é selecionada com base na motivação, diversidade de origem (setor, idade, disciplina) e abertura a novos modelos de aprendizagem.
- Integração e formação – workshops iniciais introduzem o quadro de design thinking e ferramentas colaborativas (tanto físicas como digitais, como Miro, Zoom e kits de prototipagem).
- Formação de equipas – pequenas equipas interdisciplinares de 5–6 pessoas são criadas e confrontadas com desafios reais de organizações parceiras.
- As equipas de projeto percorrem as cinco fases do design thinking — Empatia, Definição, Ideação, Prototipagem e Teste — utilizando métodos ágeis e criativos.
- Coaching e reflexão – as equipas são apoiadas por coaches e facilitadores treinados que orientam o seu processo e incentivam a meta-aprendizagem e a reflexão.
- Apresentações finais e iteração – os resultados são partilhados com partes interessadas externas; O feedback conduz a aperfeiçoamentos adicionais ou implementação no mundo real.

Principais métodos utilizados

- Prototipagem rápida
- Entrevistas com utilizadores e mapeamento de empatia
- Técnicas de brainstorming
- Ciclos de retroalimentação
- Quadros brancos digitais e ferramentas de colaboração

Resultados e Impacto

- Mais de 3.000 profissionais formados em design thinking e colaboração digital desde o início do programa.
- Foram desenvolvidas inúmeras soluções práticas em áreas como saúde, mobilidade urbana, educação e sustentabilidade ambiental.

- Os participantes relataram maior confiança criativa, melhorias nas competências de colaboração e maior vontade de tomar iniciativa.
- Muitos descreveram mudanças transformadoras nas suas abordagens de liderança e trabalho em equipa.
- Os antigos alunos introduziram o design thinking nas suas próprias instituições, multiplicando o impacto a longo prazo do programa.

Conclusão

Este programa de *Design Thinking* promove a inovação e a criatividade ao imergir os adultos num processo prático de empatia, ideação e prototipagem rápida. Trabalhando em equipas diversas, os participantes co-criam soluções do mundo real, fortalecendo competências digitais, confiança criativa e mentalidades empreendedoras, enquanto aprendem a enfrentar desafios com experimentação e colaboração.

O design thinking é um modelo globalmente transferível, adaptável a centros de educação de adultos, ONGs, administração pública e ambientes empresariais. As condições para uma implementação bem-sucedida são: facilitadores ou coaches qualificados treinados em design thinking, um espaço de aprendizagem flexível (físico ou virtual) propício à experimentação, desafios do mundo real provenientes do contexto local e disposição das instituições para adotar processos de aprendizagem abertos e não lineares.

Módulo 3: Aprendizagem Social e Intergeracional

Introdução & Fundamentação

Os resultados da investigação XXI Adults demonstram claramente que a aprendizagem intergeracional é tanto uma necessidade como uma oportunidade para a educação de adultos na Europa atualmente. Dados de inquéritos dos seis países parceiros mostram uma população de aprendentes altamente diversificada, desde jovens adultos até seniores com 75+ anos, com níveis de escolaridade e estatutos de emprego igualmente diversos. Isto confirma que a educação de adultos deve responder a amplas necessidades e realidades intergeracionais.

Os alunos enfatizaram a importância da ligação social, empatia e pertença como motivadores para participar em atividades de formação, juntamente com o desenvolvimento de carreira e a inclusão digital. Para muitos adultos mais velhos, o isolamento e a exclusão digital continuam a ser barreiras significativas, enquanto os adultos mais jovens procuram frequentemente competências que promovam a empregabilidade e a participação na sociedade moderna. Professores e gestores manifestaram preocupações semelhantes, sublinhando que os centros de educação de adultos precisam de ferramentas para reforçar a inclusão, cooperação e adaptabilidade ao longo das gerações.

As boas práticas recolhidas reforçam ainda mais esta evidência. Por exemplo, iniciativas como *a Authentic Learning for Intergenerational Cooperation* (Polónia) e *a EduSenior* (Polónia) demonstram como a colaboração estruturada entre jovens e seniores cria comunidades mais fortes, combate estereótipos relacionados com a idade e desenvolve competências essenciais como comunicação, empatia e participação cívica.

Da mesma forma, o *Programa de Mentoria Digital: Seniores a Aprender com Pares* (Grécia) e *Embaixadores Digitais na Vizinhança* (Grécia) destaca como abordagens entre pares e intergeracionais ajudam aprendentes de diferentes idades a partilhar conhecimentos, reduzir as divisões digitais e fomentar a confiança.

Estas práticas mostram que a aprendizagem intergeracional não é apenas socialmente valiosa, mas também pedagogicamente eficaz. Os adultos aprendem melhor quando estão envolvidos em tarefas autênticas e reais que incentivam a cooperação, a reflexão e o diálogo entre faixas etárias. Projetos enraizados no respeito mútuo e na participação ativa ajudam a construir competências duradouras, tanto digitais como sociais, ao mesmo tempo que fortalecem as comunidades locais.

Neste sentido, o Módulo 3 foi concebido para:

- Promover a inclusão social através da cooperação intergeracional.
- Abordar as barreiras de isolamento, exclusão e desigualdade digital enfrentadas, especialmente pelos idosos e grupos vulneráveis.
- Fornecer aos educadores métodos e ferramentas para facilitar a aprendizagem intergeracional de forma prática e centrada no aprendente.
- Demonstrar como a aprendizagem mútua entre jovens e idosos pode apoiar a empregabilidade, o envolvimento cívico e a aprendizagem ao longo da vida.

Ao basear-se em evidências de investigação e boas práticas comprovadas, este módulo posiciona a Aprendizagem Social e Intergeracional como uma pedra angular do Guia de Formação do XXI Adultos, garantindo que a educação de adultos no século XXI se mantenha inclusiva, inovadora e orientada pela comunidade.

O que os aprendentes vão aprender / Competências e aptidões adquiridas

Este módulo foca-se em competências práticas que ajudam a construir ligações significativas entre gerações. Abaixo estão os principais resultados de aprendizagem e competências que se espera que os participantes desenvolvam.

Empatia, Inclusão e Comunicação

Através deste módulo, os participantes exploram como a aprendizagem intergeracional significativa pode ser construída com base na empatia, diálogo e respeito mútuo. Desenvolvem a capacidade de reconhecer a importância da escuta ativa e da comunicação inclusiva, ao mesmo tempo que identificam e abordam os riscos de exclusão social nas suas comunidades. Ao praticar um diálogo construtivo e estratégias básicas de resolução de conflitos entre faixas etárias, fortalecem as suas competências sociais, inteligência emocional e competências de comunicação.

Cooperação Intergeracional e Aprendizagem entre Pares

Os participantes também aprendem a desenhar e facilitar atividades que envolvam ativamente tanto os alunos mais jovens como os mais velhos. Através de mentoria entre pares, co-criação, narrativa e abordagens de aprendizagem através da prática, experienciam colaboração entre

gerações e aprendem a valorizar perspetivas e experiências de vida diversas. Este processo fortalece as suas competências de trabalho em equipa, mediação e diálogo intergeracional.

Inclusão Digital e Mentoria

É dada uma forte ênfase à inclusão digital e à mentoria. Os participantes adquirem estratégias práticas para apoiar seniores e grupos vulneráveis na redução da divisão digital, ao mesmo tempo que desenvolvem competências de mentoria e facilitação. Ao utilizar ferramentas digitais acessíveis, como plataformas de videoconferência, aplicações de design colaborativo e redes sociais, aprendem como a tecnologia pode tornar-se uma ponte entre gerações, em vez de uma barreira. Isto reforça as suas competências digitais, adaptabilidade e confiança em orientar os outros.

Envolvimento Cívico e Aprendizagem ao Longo da Vida

Por fim, o módulo incentiva os participantes a ligar a aprendizagem intergeracional ao envolvimento cívico e ao desenvolvimento ao longo da vida. São orientados a desenhar iniciativas comunitárias de pequena escala que unam gerações, fortaleçam a cidadania ativa e promovam a responsabilidade social. Ao fazê-lo, desenvolvem competências de liderança, competências cívicas e uma mentalidade de aprendizagem que apoia o crescimento pessoal e profissional contínuo.

Justificação Teórica

A aprendizagem social e intergeracional prospera na comunicação, cooperação e experiências partilhadas entre diferentes faixas etárias. No entanto, no mundo de hoje, grande parte desta troca ocorre em ambientes digitais. A investigação XXI Adults confirma que os adultos em toda a Europa apresentam níveis muito diversos de competência digital: enquanto as gerações mais jovens usam frequentemente plataformas online fluentemente, muitos seniores enfrentam barreiras como falta de confiança, acesso limitado a dispositivos ou dificuldades com a segurança online. Esta divisão digital não só separa gerações, como também corre o risco de aprofundar a exclusão social se não for abordada.

Por esta razão, as competências digitais são uma pedra angular da educação intergeracional. Fornecem a linguagem comum e ferramentas que permitem a aprendentes de diferentes idades colaborar, partilhar histórias e apoiar-se mutuamente. Boas práticas como *o Digital Mentorship Programme* (Grécia) e *Digital Media Literacy Basics* (Bósnia e Herzegovina) demonstram como a aprendizagem intergeracional entre pares no âmbito digital ajuda os seniores a ganhar confiança, ao mesmo tempo que capacita os participantes mais jovens a atuarem como facilitadores e mentores. Estas abordagens transformam competências digitais em pontes, reduzindo estereótipos, aumentando a empatia e fortalecendo os laços sociais.

Ao mesmo tempo, as competências digitais expandem o âmbito da aprendizagem intergeracional para além dos contextos locais. Permitem que os participantes se conectem através das fronteiras, participem em comunidades online e co-criem projetos que refletem tanto o conhecimento tradicional como a inovação moderna. Ao aprenderem em conjunto, as

gerações podem trocar experiências de vida com conhecimentos técnicos, garantindo que nenhum grupo fique para trás na transição digital.

Neste sentido, as competências digitais são importantes para o Módulo 3 porque não são apenas competências técnicas, mas também facilitadoras da inclusão, diálogo e solidariedade. Permitem que adultos de todas as idades participem de forma igualitária, aprendam uns com os outros e contribuam ativamente para as suas comunidades. O reforço das competências digitais no âmbito da aprendizagem social e intergeracional apoia, portanto, a missão mais ampla do projeto XXI Adultos: criar um sistema de educação de adultos inclusivo, orientado para o futuro e firmemente enraizado na cooperação entre gerações.

Boas práticas

1.ª Boa Prática: Aprendizagem Autêntica para a Cooperação Intergeracional

Contexto e antecedentes

Em muitas comunidades europeias, idosos e jovens vivem lado a lado, mas têm oportunidades limitadas de colaboração. Os idosos frequentemente experienciam isolamento social ou sentem-se subvalorizados, enquanto os mais jovens carecem de formas significativas de se envolver na vida comunitária. O projeto *Authentic Learning for Intergenerational Cooperation (Aprendizagem Autêntica para a Cooperação Intergeracional)* foi concebido em resposta a estes desafios, com o objetivo de ligar diferentes gerações através de aprendizagem conjunta e iniciativas comunitárias.

Objetivos

- Fortalecer os laços intergeracionais reunindo jovens e idosos como parceiros iguais.
- Promover a aprendizagem autêntica através de tarefas reais e projetos comunitários.
- Desenvolver competências sociais e cívicas como empatia, trabalho em equipa e cidadania ativa.
- Reduzir estereótipos entre gerações e promover o respeito mútuo.

Implementação

A iniciativa envolveu dez escolas e dez grupos séniores na região da Silésia, na Polónia. Foram formadas equipas de idades mistas apoiadas por mentores para desenhar e implementar ações locais baseadas nas necessidades da comunidade. As atividades incluíram eventos culturais, iniciativas ecológicas e oficinas educativas. Ao longo de vários meses, foram realizados 20 projetos locais, apoiados por mentoria, financiamento e sessões de formação.

Resultados e Impacto

- Mais de 220 participantes participaram em atividades intergeracionais, relatando competências sociais e de comunicação mais sólidas.

- 96% dos participantes disseram que o projeto os ajudou a compreender melhor o valor da cooperação intergeracional.
- Os seniores relataram sentir-se mais ativos, valorizados e conectados, enquanto os jovens expressaram apreço pela sabedoria e experiência das gerações mais velhas.
- Vários grupos decidiram continuar a cooperação para além do prazo formal do projeto.

Esta prática demonstra como a aprendizagem intergeracional constrói pontes entre grupos etários, ao mesmo tempo que aborda os riscos de isolamento e exclusão. Também destaca a importância de aprender fazendo, onde os participantes co-criam ativamente iniciativas comunitárias significativas. No Módulo 3, este exemplo mostra como a cooperação intergeracional estruturada pode ser integrada na educação de adultos para desenvolver tanto competências sociais como motivação para a aprendizagem ao longo da vida.

2.ª Boas Práticas: Programa de Mentoria Digital: Seniores a Aprender com os Colegas

Contexto e antecedentes

Uma das principais barreiras para os adultos mais velhos na sociedade atual é a divisão digital. Muitos idosos carecem de confiança, competências ou apoio para utilizar eficazmente as ferramentas digitais, o que limita a sua capacidade de se manterem ligados, aceder a serviços ou participar na vida comunitária. O *Programa de Mentoria Digital* foi criado na Grécia para abordar esta questão, capacitando os seniores a aprender diretamente com os seus pares e gerações mais jovens.

Objetivos

- Reduzir a exclusão digital entre os idosos, proporcionando oportunidades de aprendizagem acessíveis e orientadas pelos pares.
- Fortalecer os laços sociais incentivando a mentoria e a troca de conhecimentos entre gerações.
- Construir a confiança dos idosos na utilização de ferramentas digitais para comunicação, informação e tarefas do dia a dia.
- Promover a aprendizagem ao longo da vida e a solidariedade comunitária.

Implementação

O programa formou voluntários seniores e mentores mais jovens para apoiar os colegas na aprendizagem de noções básicas digitais, como gestão de e-mail, videochamadas, banco online e uso seguro da internet. Foram organizados círculos de aprendizagem e sessões individuais em centros comunitários, bibliotecas e ONG locais. O método dava ênfase à prática, à paciência e

à repetição, garantindo que os participantes pudessem aplicar competências em situações reais.

Resultados e Impacto

- Os seniores adquiriram competências digitais práticas que melhoraram o seu dia a dia (por exemplo, contactar a família online, gerir serviços eletrónicos).
- Os participantes relataram maior autoconfiança, menor medo da tecnologia e maior motivação para continuar a aprender.
- A mentoria intergeracional fomentou a empatia, o respeito e relações comunitárias mais fortes.
- O programa criou uma rede sustentável de mentores digitais, garantindo apoio contínuo entre pares para além da fase inicial do projeto.

Esta boa prática ilustra como as competências digitais são centrais para a aprendizagem intergeracional. Ao combinar a interação social com formação digital prática, não só reduz a exclusão, como também capacita os seniores a participarem mais plenamente na sociedade. Para o Módulo 3, este exemplo mostra como a mentoria e a aprendizagem entre pares podem transformar a divisão digital numa oportunidade de ligação, capacitação e solidariedade.

3.ª Boas Práticas: Noções Básicas da Literacia dos Media Digitais – Capacitar Adultos para o Uso Crítico da Informação Online

Contexto e antecedentes

Com o rápido crescimento das plataformas online, os adultos estão cada vez mais expostos a desinformação, conteúdos manipuladores e narrativas extremistas. Muitos aprendentes, especialmente adultos mais velhos ou com menos oportunidades, carecem das competências para avaliar criticamente a informação online. Esta lacuna não só ameaça a tomada de decisões informadas, como também aumenta a vulnerabilidade à exclusão e radicalização.

Objetivos

- Fortalecer as competências em literacia mediática entre os alunos adultos.
- Dotar os participantes de competências para avaliar criticamente fontes online, reconhecer manipulação e evitar desinformação.
- Reduzir os riscos de exclusão social apoiando a participação igualitária na sociedade digital.
- Promover o diálogo intergeracional sobre o uso seguro, responsável e crítico dos media.

Implementação

O programa proporcionou workshops interativos e módulos de formação que combinavam teoria com prática. Os adultos aprenderam a identificar notícias falsas, a compreender preconceitos e a verificar fontes online. As atividades incluíram estudos de caso, análise em

grupo de exemplos mediáticos do mundo real e discussões intergeracionais entre pares, onde os participantes mais jovens partilharam conhecimentos digitais e os mais velhos contribuíram com experiências de vida e reflexão crítica.

Resultados e Impacto

- Os aprendentes adultos relataram maior confiança no uso dos media digitais e no reconhecimento de narrativas manipuladoras.
- Grupos intergeracionais desenvolveram uma compreensão partilhada do comportamento digital responsável, reduzindo estereótipos e construindo solidariedade.
- O programa contribuiu para prevenir a exclusão e os riscos relacionados com a desinformação a nível comunitário.
- Os educadores adquiriram ferramentas práticas para integrar a literacia mediática na educação de adultos.

Esta boa prática demonstra como as competências digitais e as competências sociais estão interligadas. A literacia mediática capacita os adultos a navegar no mundo digital de forma crítica e responsável, enquanto a cooperação intergeracional garante que o conhecimento seja trocado em ambas as direções. No Módulo 3, este exemplo ilustra como desenvolver o pensamento crítico através de competências digitais também fortalece a inclusão, a confiança e a resiliência em comunidades diversas.

Módulo 4: Inclusão

Introdução & Fundamentação

A inclusão na educação de adultos é uma pedra angular das políticas e práticas europeias, destacando a necessidade urgente de construir sistemas de aprendizagem que sejam justos, relevantes e acessíveis a todos, independentemente da raça, género, idade ou origem. As sociedades contemporâneas são moldadas pela transformação digital, migração e envelhecimento demográfico, criando tanto desafios como oportunidades para os aprendentes adultos.

De acordo com o Relatório Global da UNESCO sobre Aprendizagem e Educação de Adultos (2022), as políticas de educação inclusiva estão intimamente ligadas à empregabilidade, coesão social e à capacidade dos adultos de se adaptarem a mudanças rápidas. De forma semelhante, a Comissão Europeia (2020) enfatiza que a educação de adultos deve ir além de competências básicas como literacia e numeracia, incluindo a aprendizagem intercultural, a participação social e o empoderamento digital.

A exclusão das oportunidades de aprendizagem dos adultos frequentemente reforça desigualdades existentes. Grupos vulneráveis como migrantes, refugiados, comunidades ciganas, idosos e pessoas com deficiência são desproporcionalmente afetados pelo acesso limitado a uma educação inclusiva e de alta qualidade. A OCDE Skills Outlook (2023) destaca que adultos com baixos níveis de competência têm três vezes mais probabilidade de estar desempregados e o dobro de experienciar isolamento social. Portanto, a educação inclusiva de adultos não se resume apenas aos resultados de aprendizagem; trata-se também de dignidade, empoderamento e direito à participação igualitária na educação e na cidadania.

Este módulo reconhece que a inclusão é tanto um princípio como uma prática. Como princípio, promove a justiça e a igualdade de oportunidades. Como prática, deve estar integrada nos currículos, nas políticas institucionais, nos materiais didáticos e nas interações educativas diárias. A razão para centrar este módulo na inclusão é garantir que nenhum aluno adulto seja excluído das oportunidades educativas e digitais. Como demonstrado nos relatórios referidos (UNESCO, 2022; Comissão Europeia, 2020; OCDE, 2023; Conselho da Europa, 2022), a educação inclusiva fortalece as comunidades e reduz a discriminação estrutural.

O que os aprendentes vão aprender / Competências e aptidões adquiridas

- Desenvolver competências interculturais mais fortes, mostrando respeito pela diversidade, praticando empatia e resolvendo conflitos de forma construtiva nas interações interculturais.
- Fortalecer as competências sociais através de uma comunicação eficaz, trabalho de equipa colaborativo e participação ativa em iniciativas comunitárias.
- Usar ferramentas e tecnologias digitais essenciais para aceder à informação, comunicar eficazmente e participar com confiança na sociedade digital, apoiando a sua inclusão digital.
- Construir autoconfiança e resiliência aplicando estratégias que aumentem a autoeficácia em novos contextos sociais e profissionais.
- Desenvolver competências cívicas básicas e de advocacia para participar de forma mais ativa nos processos democráticos e na tomada de decisões comunitárias.

Justificação Teórica

Porque é que a inclusão é importante hoje em dia?

Excluir adultos da educação digital e limitar o seu acesso a competências digitais no trabalho, educação e vida pública aumenta as desigualdades sociais. Uma investigação (Comissão Europeia, Digital Education Action Plan, 2020) mostra que as divisões digitais frequentemente conduzem a divisões sociais mais amplas. De acordo com a UNESCO (2022), a literacia digital está a tornar-se um pré-requisito para a participação ativa na sociedade e nos processos de tomada de decisão, tornando essencial o acesso inclusivo à aprendizagem digital.

Além disso, evidências confirmam que a educação inclusiva de adultos melhora a empregabilidade, o envolvimento cívico e o bem-estar geral. A OCDE Skills Outlook (2023) indica que os adultos envolvidos em aprendizagem ao longo da vida têm taxas de emprego mais elevadas, melhores resultados em saúde mental e uma participação cívica mais forte. O Conselho da Europa (2022) destaca também a educação inclusiva como um fator-chave na construção de sociedades democráticas e resilientes.

Do ponto de vista da coesão social, ambientes de aprendizagem inclusivos promovem o diálogo intercultural e a coexistência pacífica. Como afirmou o antigo Secretário-Geral da ONU, Kofi

Annan, "As Nações Unidas foram criadas na crença de que o diálogo pode triunfar sobre a discórdia, de que a diversidade é uma virtude universal e de que os povos do mundo estão muito mais unidos pelo seu destino comum do que divididos pelas suas identidades separadas" (Nações Unidas). A UNESCO define ainda o diálogo intercultural como um processo transformador fundamentado no respeito mútuo, empatia e abertura a diferentes perspetivas (UNESCO). Em sociedades multiculturais e envelhecidas, prevenir a marginalização e promover a solidariedade são essenciais. Estudos (UNESCO, 2019; Agenda Europeia de Competências, 2020) confirmam que a educação inclusiva apoia diretamente o ODS 4 (Educação de Qualidade) e o ODS 10 (Redução das Desigualdades).

Em termos de alinhamento político, a meta do Espaço Europeu da Educação da UE (2025) estabelece que pelo menos 47% dos adultos entre os 25 e os 64 anos devem participar em atividades de aprendizagem num período de 12 meses. O Espaço Europeu da Educação reconhece a inclusão como uma prioridade estratégica, enfatizando que as competências de empregabilidade devem ser combinadas com competências cívicas e de sustentabilidade. A educação de adultos não é, portanto, apenas uma política de força de trabalho, mas também um investimento social a longo prazo que fortalece a democracia e o bem-estar.

Em resumo, promover a inclusão nas sociedades contemporâneas é fundamental para criar oportunidades iguais, especialmente no acesso à aprendizagem. A educação inclusiva de adultos permite que os indivíduos não só lidam com mudanças rápidas, mas prosperem como cidadãos ativos, informados e empenhados (OCDE, 2023; UNESCO, 2022; Comissão Europeia, 2020; Conselho da Europa, 2022; Agenda Europeia de Competências, 2020).

Boas práticas

1.ª Boas Práticas: EduSenior: Melhoria da Qualidade do Contexto e Contexto da Educação Sénior

Contexto e Antecedentes

O EduSenior foi um projeto conjunto de organizações polacas e norueguesas que trabalham com idosos, financiado ao abrigo do Programa de Educação do Mecanismo Financeiro do EEE 2014–2021. O projeto visava melhorar a qualidade do ensino sénior oferecido nos centros de bairro na Polónia, particularmente na área das Três Cidades (Gdańsk, Gdynia, Sopot).

O programa incluiu formação e acompanhamento profissional na Noruega, testagem de métodos educativos com grupos séniores e desenvolvimento de um guia prático e módulos de formação para prestadores de educação de adultos. *A EduSenior* 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 comunitário e de apoio.

O projeto abordou dois principais grupos-alvo:

- educadores e facilitadores que trabalham com seniores em contextos comunitários, e
- adultos mais velhos (60+) que participaram em atividades piloto de aprendizagem.

Foi desenvolvido em resposta ao aumento da exclusão digital e à falta de oportunidades de aprendizagem acessíveis e empoderadoras para os seniores.

Objetivos:

O principal objetivo da *EduSenior* era melhorar a qualidade da educação não formal para idosos, reforçando as competências dos educadores que trabalham com alunos seniores. O projeto procurou tornar a educação de adultos mais inclusiva, participativa e sensível às necessidades reais dos idosos, com especial atenção às competências digitais e cívicas.

Mais especificamente, *a EduSenior* tinha como objetivo:

- Capacitar educadores e facilitadores, equipando-os com novas ferramentas, conhecimentos e métodos para apoiar eficazmente os alunos seniores.
- Aumentar o envolvimento e a autoconfiança dos idosos, especialmente daqueles em risco de exclusão digital.
- Desenvolver recursos práticos (um guia e módulos de formação) para uso mais amplo por prestadores de educação de adultos na Polónia e além.
- Promover a cooperação internacional e a troca de boas práticas entre a Polónia e a Noruega no campo do ensino sénior.

Implementação:

- O projeto foi implementado entre janeiro de 2022 e dezembro de 2023.
- Começou com uma avaliação de necessidades envolvendo tanto educadores como seniores.
- Educadores polacos participaram em mobilidade internacional, incluindo formação e acompanhamento profissional na Noruega.
- Foi realizado um programa piloto local com alunos séniores em três centros comunitários em Gdańsk.
- Foi desenvolvido um guia e módulos de formação com base no feedback da fase piloto.
- Foi organizado um evento de divulgação em Gdańsk, envolvendo ONGs, educadores e autoridades locais.
- Todos os recursos desenvolvidos foram disponibilizados publicamente.

Metodologia utilizada:

- A abordagem do círculo de estudo foi aplicada – participativa, baseada no diálogo e centrada no aprendente.
- O projeto combinou formação internacional, grupos pilotos locais e o desenvolvimento de recursos práticos.
- Focava-se em competências digitais, envolvimento cívico e cooperação intergeracional.

- Foram formados pequenos grupos consistentes para construir confiança, incentivar a aprendizagem entre pares e garantir a participação ativa.

Resultados:

A EduSenior reforçou as competências de dez educadores de adultos através de atividades internacionais de formação e mobilidade. Durante a fase piloto, trinta participantes seniores em Gdańsk relataram aumento da confiança, motivação e um maior sentido de pertença a uma comunidade de aprendizagem.

Um resultado chave foi o desenvolvimento de um guia prático e módulos de formação adaptados às necessidades dos idosos. O projeto também produziu um catálogo de boas práticas, apresentado durante o evento de divulgação, e contribuiu para reduzir a exclusão digital e educativa entre os seniores. Os recursos desenvolvidos continuam a ser sustentáveis e replicáveis, oferecendo ferramentas valiosas para instituições na Polónia e além.

Conclusão:

O EduSenior é altamente transferível e pode ser implementado numa vasta gama de contextos de educação para adultos, especialmente naqueles que trabalham com idosos em ambientes não formais ou comunitários. O sucesso da prática 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 abordagem pode ser aplicada em clubes para seniores, bibliotecas, centros de bairro, ONG e outras instituições que visam proporcionar oportunidades de aprendizagem significativas para idosos. Os círculos de estudo requerem infraestruturas mínimas – principalmente um grupo motivado de participantes e um facilitador treinado – tornando o modelo adaptável tanto a contextos urbanos como rurais. *A EduSenior* demonstra que, com preparação e compromisso adequados, a educação inclusiva e empoderadora para idosos pode ser implementada com sucesso em comunidades diversas.

2.ª Boas Práticas: TUECHTIG: Coworking & Educação para Pessoas com Deficiência

Contexto e Antecedentes

O TUECHTIG é um espaço de coworking inovador e inclusivo operado pela KOPF, HAND + FUSS. O seu conceito baseia-se na criação de um ambiente profissional e educativo acessível a todos, incluindo pessoas com deficiência. A iniciativa promove modalidades de trabalho flexíveis, o desenvolvimento profissional e a participação equitativa na vida social e económica.

Apoiada pela myAbility e.V. e financiada através da Aktion Mensch, subsídios públicos de inovação e investimento social, *o TUECHTIG* responde à necessidade urgente de espaços que combinem produtividade, empoderamento e inclusão. Aborda barreiras estruturais que

frequentemente impedem as pessoas com deficiência de participar plenamente nos ambientes profissionais e educativos.

Objetivos

O TUECHTIG está empenhado em garantir que a diversidade seja reconhecida, respeitada e valorizada. O seu objetivo principal é criar um ambiente de trabalho partilhado onde pessoas com e sem deficiência colaborem em igualdade de condições, com base no respeito e apoio mútuos.

Para alcançar este objetivo, a iniciativa foca-se em:

- Proporcionar um espaço totalmente acessível de coworking e aprendizagem, onde pessoas com e sem deficiência podem colaborar.
- Oferece workshops liderados por pares, adaptados às necessidades de adultos com deficiência e seus aliados.
- Capacitar os participantes através da exposição ao empreendedorismo, ferramentas digitais e liderança comunitária.
- Aumentar a consciencialização e transformar perceções sociais sobre inclusão, produtividade e agência profissional.

O projeto funciona como um pequeno ecossistema, integrando design de espaços, construção comunitária, formação e inovação social.

Implementação

O TUECHTIG foi implementado através de várias fases estruturadas:

- Fase de design: O espaço foi co-criado com os utilizadores e incorpora características universais de design, como secretárias ajustáveis, sinalização tátil, áreas de baixa estimulação e navegação sem barreiras.
- Construção comunitária: A aproximação a redes de adultos com deficiência, cuidadores e educadores ajudou a moldar a programação inicial.
- Lançamento do programa: Foram introduzidos workshops sobre competências digitais, design acessível, narrativa e empreendedorismo, frequentemente liderados por mentores com experiência de vida.
- Funcionamento contínuo: O espaço oferece associações de coworking, salas de reuniões acessíveis e um calendário contínuo de atividades de formação inclusivas.
- Monitorização do impacto: Ciclos de feedback, auditorias de acessibilidade e testemunhos dos participantes apoiam a melhoria contínua.

Metodologia

O TUECHTIG aplica uma abordagem participativa e centrada no aprendente, baseada na co-criação e na aprendizagem entre pares. Princípios de design universal moldam o ambiente físico, enquanto a mentoria e a experiência vivida garantem relevância e confiança.

Os programas combinam competências digitais, empreendedorismo e expressão criativa. As atividades são realizadas em pequenos grupos consistentes para fomentar o diálogo, a colaboração e a solidariedade. Esta abordagem integra o desenvolvimento profissional com o empoderamento comunitário.

Resultados

- Mais de 200 pessoas participaram em atividades de aprendizagem, projetos de colaboração ou iniciativas de incubação nos primeiros 18 meses.
- Surgiram pelo menos 15 iniciativas lideradas pela comunidade, incluindo um coletivo tecnológico neurodivergente e um grupo de podcasting acessível.
- Os participantes relataram aumento da confiança, autonomia e agência profissional.
- O modelo tornou-se um ponto de referência reconhecido para centros orientados para a inclusão na Alemanha e na Áustria.

Conclusão

O TUECHTIG representa um modelo altamente transferível para áreas urbanas com setores ativos de aprendizagem de adultos ou ecossistemas de inovação social. Os seus formatos flexíveis de envolvimento (participação sem reserva, sessões híbridas e coaching individualizado) tornam-no adaptável às diversas necessidades dos aprendentes.

Ao integrar a aprendizagem entre pares e a mentoria em todos os módulos de formação e combinar infraestruturas sem barreiras com programação inovadora, *o TUECHTIG* demonstra como o design inclusivo pode transformar a educação de adultos e a participação profissional. A iniciativa reduz a exclusão, reforça a autonomia e oferece um quadro replicável para criar ambientes de aprendizagem equitativos, acessíveis e empoderadores.

3.ª Boas Práticas – CAIS CAPACITA: Formação Inclusiva para Grupos Marginalizados

Contexto e Antecedentes:

O programa CAIS CAPACITA+ foi desenvolvido pela Associação CAIS em Lisboa para abordar a exclusão de adultos sem-abrigo e indivíduos que experienciam extrema vulnerabilidade social da educação, formação e mercado de trabalho. Estas pessoas enfrentam frequentemente múltiplas barreiras, incluindo falta de qualificações, desemprego prolongado, estigma e desafios de saúde.

O CAPACITA+ surgiu como parte da missão mais ampla do CAIS de inclusão social e capacitação, combinando educação não formal com formação em empregabilidade. O programa responde à necessidade urgente de reconstruir autonomia, confiança e integração social, ao mesmo tempo que liga os participantes a oportunidades de emprego, voluntariado ou formação adicional.

Objetivos

Os principais objetivos do *programa CAIS CAPACITA+* são:

- Promover a inclusão social, apoiando pessoas em situações vulneráveis no desenvolvimento de competências pessoais, sociais e vocacionais.
- Aumentar a empregabilidade através de percursos de formação personalizados que combinam workshops práticos com desenvolvimento de competências interpessoais.
- Capacitar os participantes a recuperar autonomia, confiança e um sentido de propósito.
- Para colmatar a lacuna entre indivíduos socialmente excluídos e o mercado de trabalho, a educação e as redes comunitárias.
- Promover cidadania ativa, dignidade e crescimento pessoal através de mentoria personalizada e definição de objetivos.
- Quebrar ciclos de marginalização criando oportunidades para uma transformação a longo prazo em vez de assistência a curto prazo.

O programa também visa construir relações de confiança, fornecer apoio estruturado e consistente, e ajudar os participantes a desenvolver planos de vida realistas alinhados com os seus interesses e capacidades.

Implementação

O CAIS CAPACITA+ é oferecido através de um programa modular com duração de várias semanas. Os principais componentes incluem:

- Sessões de grupo sobre desenvolvimento pessoal, comunicação, regulação emocional e planeamento de vida.
- Workshops práticos (competências digitais, artes, ofícios ou outras áreas temáticas, dependendo das parcerias).
- Mentoria individual, oferecendo orientação personalizada, motivação e apoio de seguimento.
- Visitas de exposição a instituições e empregadores, familiarizando os participantes com contextos do mundo real.
- Momentos de integração comunitária, onde os participantes apresentam resultados e partilham as suas experiências.

O programa é centrado no participante e adapta-se aos ritmos e necessidades individuais. Está atualmente implementado em Lisboa, com potencial para replicação noutros contextos.

Metodologia

O programa segue uma metodologia centrada no participante e baseada na confiança. Adapta-se ao ritmo e às capacidades de cada indivíduo, reconhecendo o seu passado, vulnerabilidades e aspirações. Os profissionais e facilitadores da CAIS trabalham em estreita colaboração com os participantes, construindo relações baseadas na proximidade, empatia e respeito. O ambiente de aprendizagem é seguro, de apoio e sem julgamentos.

Resultados e impacto

Os impactos reportados incluem:

- Aumento da confiança, das competências de comunicação e da autoconsciência.
- Aquisição de competências básicas de empregabilidade (literacia digital, redação de CV, preparação para entrevistas).
- Melhor regulação emocional e objetivos pessoais mais claros.
- Reintegração no mercado de trabalho, voluntariado ou percursos de formação adicional para alguns participantes.
- Reforço das ligações sociais e redução do isolamento.
- Parcerias institucionais reforçadas, contribuindo para um impacto sustentável para além de cada ciclo de programas.

Conclusão

CAIS CAPACITA+ demonstra como a educação de adultos não formal, holística e baseada na confiança pode transformar a vida de pessoas excluídas dos sistemas convencionais. O seu sucesso reside em combinar formação prática com apoio emocional, ao mesmo tempo que constrói pontes para redes comunitárias e oportunidades de emprego.

O modelo é transferível para outros contextos, desde que as organizações invistam em formação de facilitadores, espaços de aprendizagem seguros e parcerias locais fortes. Em última análise, *o CAPACITA+* demonstra que o empoderamento, a dignidade e a mentoria personalizada são essenciais para quebrar ciclos de marginalização e promover a inclusão social a longo prazo.

Referências

Módulo 1

Baltacı, A. (2025). *Aprendizagem Híbrida e Inclusão na Educação de Adultos: O Papel da Mediação Humana*. Revista de Educação Contínua e Aprendizagem ao Longo da Vida, 14(2), 45–59.

Conselho da União Europeia. (2021). *Resolução sobre uma nova agenda europeia para a aprendizagem de adultos 2021–2030*. Jornal Oficial da União Europeia, C 504/6.

Comissão Europeia. (2017). *Quadro Europeu para a Competência Digital dos Educadores (DigCompEdu)*. Luxemburgo: Gabinete de Publicações da União Europeia.

Comissão Europeia. (2021). *Plano de Ação para a Educação Digital (2021–2027): Redefinir a educação e a formação para a era digital*. Bruxelas.

Comissão Europeia. (2022). *O Quadro de Competência Digital para Cidadãos (DigComp 2.2)*. Luxemburgo: Gabinete de Publicações da União Europeia.

Conselho Europeu. (2018). *Recomendação do Conselho sobre Competências-Chave para a Aprendizagem ao Longo* da Vida. Jornal Oficial da União Europeia, C 189/1.

Fundação Europeia de Formação (ETF). (2022). *Competências Digitais e Desenvolvimento de Competências na Aprendizagem de Adultos: Tendências e Desafios*. Turim: ETF.

Hase, S., & Kenyon, C. (2000). *Da Andragogia à Heutagogia*. Artigos de Ultibase, Universidade Southern Cross.

Knowles, M. S. (1984). *O Aprendente Adulto: Uma Espécie Negligenciada* (3.ª ed.). Houston: Gulf Publishing.

OCDE. (2023). *Perspetiva de Competências 2023: O Valor da Aprendizagem ao Longo da Vida num Mundo Digital*. Paris: OECD Publishing.

Ruuskanen-Parrukoski, M. (2020). *Modelos pedagógicos para a aprendizagem híbrida na educação de adultos*. Instituto Finlandês de Investigação Educacional.

UNESCO. (2023). *Diretrizes para o desenvolvimento de percursos de aprendizagem baseados em recursos educativos abertos*. Paris: UNESCO.

Módulo 2

Baltacı, Ş. (2025, 14 de abril). *O Papel da Tecnologia na Educação de Adultos: Tendências e Inovações*. EPALE – Aprendizagem para Adultos na Europa. epale.ec.europa.euepale.ec.europa.eu

Boubaris, T. (3 de dezembro de 2020). *Design Thinking na Educação de Adultos: Um método com potencial!* EPALE – Aprendizagem para Adultos na Europa. epale.ec.europa.euepale.ec.europa.eu

Conselho da União Europeia. (2008). *Conclusões de 22 de maio de 2008 sobre a promoção da criatividade e inovação através da educação e formação*. Jornal Oficial da União Europeia, C 141, 17–20. eur-lex.europa.eueur-lex.europa.eu

Conselho da União Europeia. (2021). *Resolução do Conselho sobre uma nova agenda europeia para a aprendizagem de adultos 2021–2030*. Jornal Oficial da União Europeia, C 504, 9–16. eur-lex.europa.eueur-lex.europa.eu

Comissão Europeia. (2022). *O Quadro de Competência Digital para Cidadãos, versão 2.2 (DigComp 2.2)*. Gabinete de Publicações da UE. publications.jrc.ec.europa.eu

Fernández-Piqueras, R., González-García, R. J., Sanz-Ponce, R., & Calero-Plaza, J. (2025). Divisões digitais em pessoas idosas: Avaliação das competências digitais e propostas para inclusão significativa. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(10), Artigo 196. https://doi.org/10.3390/ejihpe15100196

Centro Conjunto de Investigação (Comissão Europeia). (5 de março de 2025). *Como atingir a meta da UE de 80% dos adultos com competências digitais básicas até 2030?* (Anúncio de notícias). EU Science Hub. joint-research-centre.ec.europa.eujoint-research-centre.ec.europa.eu

Ross, S. D., Lachmann, T., Jaarsveld, S., Riedel-Heller, S. G., & Rodriguez, F. S. (2023). Criatividade ao longo da vida: mudanças com a idade e com a demência. *BMC geriatria*, *23*(1), 160. bmcgeriatr.biomedcentral.combmcgeriatr.biomedcentral.com

Ruuskanen-Parrukoski, P. (1 de abril de 2020). Os idosos precisam de aprendizagem para facilitar o seu dia a dia. *Revista ELM*. https://elmmagazine.eu/senior-citizens-need-learning-to-facilitate-their-daily-life/

Tsai, K. C. (2012). O Valor do Ensino da Criatividade na Educação de Adultos. *International Journal of Higher Education, 1*(2), 84–91. files.eric.ed.govfiles.eric.ed.gov

Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa. (2022). *Envelhecimento na era digital – A UNECE destaca ações-chave para garantir a inclusão digital dos idosos* (Comunicado de imprensa). itu.int

Módulo 3

Associação Europeia para a Educação de Adultos (EAEA). (2024). *Manifesto para a Aprendizagem de Adultos no Século XXI (Edição Digital)*. (Quadro político: inclusão, participação, aprendizagem ao longo da vida, dimensões digitais).

Instituto UNESCO para a Aprendizagem ao Longo da Vida. (2022). *Quinto Relatório Global sobre Aprendizagem e Educação de Adultos (GRALE 5).*(Evidência global e orientação política para ALE, inclusão, participação).

Eurostat. (2025). *Estatísticas de aprendizagem de adultos – Estatísticas Explicadas (PDF)*. (Participação ao nível da UE na aprendizagem de adultos; indicadores e tendências).

OCDE. (2025). *Tendências na Aprendizagem de Adultos (Inquérito às Competências Adultas / Trabalho relacionado com PIAAC)*. (Contexto das competências adultas, padrões de aprendizagem, relevância da competência digital).

OCDE. (2025). *Como podem as avaliações de competências para adultos responder melhor às exigências do século XXI?* (Lógica de avaliação; sistemas de aprendizagem ao longo da vida e contexto de medição de competências).

Módulo 4

Associação CAIS. (2023). Projeto CAPACITA+. Consultado a 14 de outubro de 2025, de https://www.cais.pt/projeto-cais-capacita-arrancou-em-lisboa/

Bjerkaker Learning Lab. (s.d.). EduSenior – Melhoria da Qualidade da Educação Sénior. Consultado a 14 de outubro de 2025, de https://bjerkakerlearninglab.no/projects-2/edusenior/

Conselho da Europa. (2022). Relatório de Educação Inclusiva. Estrasburgo: Publicação do Conselho da Europa.

Comissão Europeia. (2020). Plano de Ação para a Educação Digital 2021–2027. Bruxelas: Comissão Europeia.

Comissão Europeia. (2020). Agenda Europeia de Competências para a Competitividade Sustentável, Justiça Social e Resiliência. Bruxelas: Comissão Europeia.

KOPF, HAND + FUSS gGmbH. (s.d.). TUECHTIG – Coworking Inclusivo. Consultado a 14 de outubro de 2025, de https://tuechtig-berlin.de/category/tuechtig/

OCDE. (2023). Perspetivas de Competências da OCDE 2023: Competências para uma Transição Verde e Digital Resiliente. Paris: OECD Publishing.

UNESCO. (2019). Diálogo Intercultural: Conceitos-Chave. Paris: UNESCO.

UNESCO. (2022). Relatório Global sobre Aprendizagem e Educação de Adultos IV. Paris: UNESCO.

Nações Unidas. (s.d.). Diálogo Intercultural. Impacto académico das Nações Unidas. Consultado a 14 de outubro de 2025, de https://www.un.org/en/academic-impact/inter-cultural-dialogue

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2024 XXI Adults

Co-funded by the European Union