



FUNDAÇÃO AGA KHAN
Portugal



Coleção Cuidar com Qual'Idade
Manual de formação para cuidadores formais
Unidade Aprendizagem ao longo da vida

A Fundação Aga Khan é uma agência da Rede Aga Khan para o Desenvolvimento.



FICHA TÉCNICA

Título: Manual de formação para cuidadores formais — Unidade «Aprendizagem ao longo da vida»

Autoria: Luis Jacob | Fundação Aga Khan Portugal

Adaptação: Eu Consigo

Revisão: Apoio XXI/AP|Portugal

Editora: Fundação Aga Khan Portugal

Fotografia de capa: Fundação Aga Khan Portugal

Edição: 1ª edição (julho, 2022)

Artes finais e impressão: Sprint — Impressão Rápida, Lda.

ISBN: 978-989-53728-8-1

Depósito legal: 502504/22

Tiragem: 50 exemplares

No caso de reprodução das imagens contidas nesta publicação deverá fazer, sempre, referência à fonte original

Prefácio

Vivemos num tempo de maior longevidade, graças aos desenvolvimentos científicos e tecnológicos, nomeadamente na medicina e cuidados sanitários. Viver mais tempo não implica, necessariamente, viver melhor, o que coloca vários desafios, em Portugal e noutras partes do mundo, relacionados com o envelhecimento da população, nomeadamente em termos de saúde, de segurança, mas, sobretudo, de dignidade.

A Fundação Aga Khan Portugal (AKF Prt) acredita que é possível envelhecer com qualidade de vida, podendo, cada um de nós, ambicionar alcançar uma idade avançada, mantendo-nos saudáveis e cidadãos ativos dentro do contexto em que cada um nasce e se desenvolve. Sendo o envelhecimento um processo que todos e todas atravessamos, há que compreender como poderemos viver com mais bem-estar e assegurar que a nossa voz é ouvida e respeitada.

A AKF Prt defende que cada pessoa tem a capacidade intrínseca de melhorar a sua qualidade de vida, assim como, a da comunidade a que pertence, independentemente do seu género, da sua origem, cultura, e, também, da idade. Neste sentido, dedica-se à promoção da qualidade de vida da pessoa sénior (pessoas com 65 e mais anos), apostando na sua valorização, dignificação, participação e representação na sociedade, assim como, no fortalecimento das redes de suporte formal e informal e reforço de competências de cuidadores.

No sentido de operacionalizar esta visão, desenvolvemos, em parceria com a Fundação Johnson & Johnson e com o apoio da Janssen Cilag Farmacêutica, Lda. o projeto *Caregivers*, sucessor do projeto Qual'Idade, do qual resultaram os seguintes produtos: o Estudo do Perfil do Cuidador Familiar/Informal da pessoa sénior, a plataforma Ser Maior, que poderão consultar em www.sermaior.pt, e a presente coleção. Este projeto está alicerçado no princípio de que o reforço das competências e dos conhecimentos no ato de cuidar, com uma abordagem centrada na pessoa sénior, apostando, sobretudo, no autocuidado, constituem pilares fundamentais para o bem-estar dos cuidadores e, consequentemente, da pessoa cuidada.

A coleção «Cuidar com Qual'Idade» visa disponibilizar manuais e kits formativos que congregam informação científica existente na área do envelhecimento e as práticas diárias adotadas, numa linguagem acessível e pragmática, abrangendo seis temas: «Autonomia e funcionalidade», «Alimentação e nutrição», «Comunicação e relação no cuidar», «Trabalho e envelhecimento», «Participação e cidadania» e «Aprendizagem ao longo da vida».

Esta coleção destina-se a todos entre nós que, independentemente da idade que temos e dos papéis que desempenhamos na sociedade, queremos envelhecer com qualidade de vida.

A concretização deste trabalho não teria sido possível sem os contributos e o empenho de várias personalidades e entidades. Assim, prestamos o mais profundo agradecimento a todas as pessoas que estiveram envolvidas em diferentes fases deste processo de co-construção, designadamente, os vários membros do Conselho Consultivo (Prof.^a Dr.^a Carla Ribeirinho, Prof.^a Dr.^a Constança Paúl, Dra. Eduarda Matos Godinho, Dr. Jorge Líbano Monteiro, Dr. José Parente, Dra. Maria João Quintela, Dra. Maria Joaquina Madeira, Dra. Rita Valadas e Monsenhor Vítor Feytor Pinto); aos especialistas envolvidos em cada tema (APDP – Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal, Prof.^a Dra. Carla Ribeirinho, Entre Idades, Prof. Dr. Luís Jacob, Prof.^a Dra. Stella Bettencourt com Dra. Filipa Pico e Dra. Susana Schmitz); à Entidade Formadora Eu Consigo (Dr. António Marques e Dra. Patrícia Protásio) e seus formadores (Dra. Cristina Rodrigues, Dra. Filomena Fernandes, Dr. João Vieira, Dra. Luísa Pinheiro, Dra. Rosa Pena e Dra. Sílvia Pereira), assim como, à equipa da área temática seniores da AKF Prt (Cláudia Marques, Inês Almeida e Joana Amorim).

Um agradecimento muito especial aos cuidadores formais (Ana Arruda, Ana Domingos, Élia Pereira, Ermelinda José, Eugénia Machado, Gilda Ramalho, Helena Ribolhos, Inês Faria, Karina de Sousa, Larissa da Silva, Nuno Mota, Olinda Gonçalves, Pilar Santos, Teresa Saraiva, Udé Mané e Vânia Almeida) que se disponibilizaram em fazer esta formação e testar estes materiais e conteúdos connosco. O seu empenho e a sua dedicação permitiram-nos desenvolver um processo de adaptação e melhoria alicerçado na sua experiência e no seu interesse, permitindo, por exemplo, uma melhor operacionalização dos conteúdos e melhor distribuição dos tempos em cada sessão.

Foi um privilégio poder desenvolver estes materiais com a colaboração das pessoas que dedicam a sua atividade profissional ao cuidado de pessoas seniores. Bem hajam pela confiança.

Karim Merali

Diretor Executivo

Fundação Aga Khan Portugal

Nota prévia

O presente manual, que faz parte de um conjunto de seis manuais de formação para cuidadores formais, aborda o tema da «Aprendizagem ao longo da vida» e integra a coleção «Cuidar com Qual'Idade». Os conteúdos apresentados foram adaptados para contexto formativo pela Eu Consigo e equipa da Fundação Aga Khan Portugal (AKF Prt), e têm por base o trabalho desenvolvido pelo Doutor Luis Jacob e AKF Prt.

A coleção «Cuidar com Qual'Idade» foi desenvolvida tendo em conta o conhecimento científico, as práticas diárias, as ferramentas e os recursos existentes, proporcionando um diversificado conjunto de dicas e recomendações para qualquer pessoa, independentemente da sua idade.

É dada ênfase à pessoa sénior, pois defende-se a sua valorização enquanto mais-valia para a sociedade, bem como a sua relevância na participação e representação em tomadas de decisão. Estas podem ter lugar na sua vida, na definição de políticas públicas, e/ou no direito e acesso a cuidados personalizados, que considerem a sua diversidade e o foco na promoção de autonomia e independência.

Para que os cuidados sejam centrados em cada pessoa sénior, a coleção «Cuidar com Qual'Idade», foca-se também, no que os cuidadores, formais e informais, podem fazer em cada tarefa para contribuir para a dignidade da pessoa de quem cuidam, contemplando ao mesmo tempo o autocuidado com base no princípio de Envelhecer com Qualidade.

Para aferir se estes conteúdos e materiais estariam adequados à experiência dos cuidadores formais de pessoas seniores (65 e mais anos), realizou-se uma ação de formação piloto em dois grupos distintos. Cada grupo de formação contou com 8 participantes, totalizando os 16 cuidadores mencionados no Prefácio. Após a incorporação das alterações resultantes deste teste, a AKF Prt disponibiliza todos os materiais elaborados para utilização, nomeadamente por entidades formadoras, entidades empregadoras (que queiram dinamizar sessões com os seus colaboradores), cuidadores formais ou qualquer pessoa que queira reforçar as suas competências.

Os manuais de formação para cuidadores formais desta coleção constituem uma parte do conjunto de materiais formativos disponíveis para formandos e formadores. Para os materiais impressos optou-se por priorizar os manuais de formação de apoio ao formando e ao formador, numa perspetiva prática e de consciência ambiental. O conjunto dos materiais de formação conforme os requisitos da DGERT, estão disponíveis na plataforma Ser Maior <https://sermaior.pt/recursos> onde podem ser descarregados (manuais, apresentações em PowerPoint, fichas de avaliação e ferramentas de organização da formação, como por ex. os planos de sessão). Por outro lado, e para permitir que a informação e os conhecimentos estejam sempre atualizados, todos os materiais estão em formato editável, permitindo a quem os queira utilizar, atualizar os dados que considerar necessários e, até, enriquecer os conteúdos, mantendo a referência à fonte.

Acreditamos que os conteúdos disponibilizados poderão proporcionar uma visão mais concreta do que poderá fazer por si, enquanto pessoa que envelhece, enquanto profissional e/ou enquanto cuidador informal (familiar, amigo, vizinho) de pessoas com 65 e mais anos, sendo muitos dos tópicos abordados na coleção «Cuidar com Qual'Idade» extensíveis aos cuidados prestados a qualquer pessoa, assegurando a sua diversidade, o respeito pelas suas opiniões e a sua dignidade.

Sugestões de utilização dos manuais:

- Os seis temas abordados na coleção, que resultam em seis unidades de formação, e, no conjunto, numa ação de formação única, podem ser utilizados de forma independente. Neste sentido, em todos os manuais são referidas de forma redundante certas temáticas, como por exemplo, as questões relativas ao processo de envelhecimento, para que se mantenha o enquadramento necessário quando cada tema for tratado isoladamente. Caso se considere fazer a ação de formação completa (com as seis unidades), há possibilidade, mediante o contexto e o perfil dos formandos, de reduzir e/ou adaptar essa informação.
- O desenvolvimento destes conteúdos teve por base o considerar qualquer formando em três dimensões: enquanto pessoa que envelhece; enquanto profissional; e enquanto cuidador (ou potencial cuidador) familiar/informal de seniores. Neste sentido, a abordagem aos conteúdos deverá ser feita considerando esta perspetiva, acreditando que é fundamental que o cuidador formal possa compreender de forma prática e empática (colocando-se no lugar da pessoa sénior, ou seja, como gostaria de ser cuidado quando for mais velho) como prestar cuidados e como cuidar de si próprio.
- Cada unidade de formação é constituída também por vários módulos interdependentes, ou seja, em cada tema, podem privilegiar-se determinados subtemas que podem ser dados e avaliados isoladamente, visto abordarem questões específicas. Estes subtemas, encontram-se nos diferentes capítulos dos manuais.
- Considera-se importante reforçar que na formação e dinamização de sessões seja possível explorar a perspetiva de cada formando e estabelecer paralelos entre a sua vivência e prática diária e os conceitos apresentados, dando exemplos que possibilitem a compreensão desses mesmos conceitos.
- Algumas das potenciais boas práticas e recomendações elencadas nos manuais, são isso mesmo, e independentemente de qualquer julgamento depreciativo, não têm correspondência com o que se pratica atualmente na maioria das instituições onde os cuidadores formais trabalham. Aqui é importante, não minimizando estas dificuldades, abordar o que cada cuidador formal poderá fazer/já faz dentro das suas possibilidades e responsabilidades, (re)lembrando e enaltecendo as pequenas atenções ou alterações, que podem fazer/fazem uma diferença significativa no cuidado prestado, melhorando qualidade de vida de quem o recebe.
- É fundamental que esta formação possa valorizar o trabalho destes cuidadores, que, muitas vezes, não sentem o seu trabalho reconhecido. A sua valorização enquanto pessoas e enquanto profissionais facilitará a criação de um ambiente saudável de aprendizagem e descoberta, através das partilhas que fazem entre si e com os formadores. Neste sentido, é importante garantir esse espaço de partilha de experiências e de dúvidas.

Percurso de aprendizagem da unidade

«Aprendizagem ao longo da vida»

Os Manuais de formação para cuidadores formais da coleção «Cuidar com Qual'Idade» estão organizados por unidades.

A unidade «Aprendizagem ao longo da vida» assenta no princípio de que existem múltiplos benefícios, quer para a pessoa sénior, quer para o cuidador, na adoção de uma atitude motivada para a participação em atividades de aprendizagem, em qualquer idade, em todos os domínios da vida e diferentes contextos.

Tem a duração total de 50 horas, repartidas por dois módulos, com a seguinte estrutura:

Módulo 1 — Envelhecimento e aprendizagem ao longo da vida

a) Duração: 19 horas

b) Objetivos gerais:

No final do módulo, os formandos deverão estar aptos a identificar os benefícios da aprendizagem nas diversas fases do ciclo de vida e a utilizar estratégias de motivação para a participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida.

c) Conteúdos

O processo de envelhecimento

Aprendizagem ao longo da vida e conceitos associados

Motivações para a aprendizagem ao longo da vida

A especificidade da aprendizagem com seniores

Módulo 2 — Oportunidades de aprendizagem ao longo da vida nos diversos contextos

a) Duração: 31 horas

b) Objetivos gerais:

No final do módulo, os formandos deverão estar aptos a identificar e recomendar oportunidades de aprendizagem formal, não-formal e informal adequadas e significativas, bem como a selecionar recursos de aprendizagem, com vista à promoção do bem-estar e qualidade de vida da pessoa sénior e para si próprio.

c) Conteúdos

A aprendizagem ao longo da vida e o mundo digital

A aprendizagem ao longo da vida em contexto formal

A aprendizagem ao longo da vida em contexto não formal

A aprendizagem ao longo da vida em contexto informal

Resumo do percurso de aprendizagem



Envelhecimento e aprendizagem ao longo da vida

Identifica os benefícios da aprendizagem nas diversas fases do ciclo de vida e utiliza estratégias de motivação para a participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida.



Oportunidades de aprendizagem ao longo da vida em diversos contextos

Identifica e recomenda oportunidades de aprendizagem formal, não-formal e informal adequadas e significativas, bem como seleciona recursos de aprendizagem, com vista à promoção do bem-estar e qualidade de vida da pessoa sénior e para si próprio.

Índice de separadores

Módulo 1. Envelhecimento e aprendizagem ao longo da vida	13
Módulo 2. Oportunidades de aprendizagem ao longo da vida nos diversos contextos	65



Four horizontal lines for writing, starting from the notepad icon and extending to the right margin.

Twenty horizontal lines for writing, continuing from the previous section and filling the main body of the page.

Módulo 1
Envelhecimento e aprendizagem
ao longo da vida

Envelhecimento e aprendizagem ao longo da vida

Percurso de aprendizagem do módulo

a) Duração: 19 horas

b) Objetivos gerais:

No final do módulo, os formandos deverão estar aptos a identificar os benefícios da aprendizagem nas diversas fases do ciclo de vida e a utilizar estratégias de motivação para a participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida.

c) Competências a trabalhar:

Competências (Saber-Saber)

Reconhece efeitos fisiológicos do envelhecimento

Reconhece efeitos do envelhecimento nas capacidades cognitivas

Reconhece os efeitos sociais do envelhecimento

Relaciona aprendizagem com qualidade de vida

Reconhece a aprendizagem ao longo da vida como pilar do envelhecimento ativo

Identifica os principais benefícios da aprendizagem ao longo da vida

Competências (Saber-Fazer)

Promove a participação em atividades de aprendizagem

Promove a autoestima e qualidade de vida através de atividades de aprendizagem

Competências (Saber-Ser)

Encara a aprendizagem como algo que acontece durante todo o ciclo de vida

Encara a formação e educação como aliadas do envelhecimento saudável e ativo

d) Objetivos específicos:

Saber-Saber

Reconhecer efeitos fisiológicos, cognitivos e sociais do envelhecimento

Relacionar a aprendizagem ao longo da vida com participação social

Relacionar qualidade de vida, envelhecimento ativo e aprendizagem ao longo da vida

Distinguir conceitos de aprendizagem e educação

Distinguir educação formal, informal e não-formal

Definir aprendizagem ao longo da vida

Distinguir benefícios cognitivos, sociais e de desenvolvimento pessoal da aprendizagem ao longo da vida

Enumerar exemplos de programas de ensino, nomeadamente os destinados a pessoas seniores

Identificar motivações para aprender ao longo do ciclo de vida

Relacionar estimulação da pessoa sénior com aprendizagem ao longo da vida

Saber-Fazer

Identificar motivações, interesses e objetivos de aprendizagem, nomeadamente da pessoa sénior

Utilizar estratégias de motivação para a participação em atividades de aprendizagem

Incentivar a participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida para melhorar a autoestima e a qualidade de vida, nomeadamente da pessoa sénior

Saber-Ser

Motivar-se para a aprendizagem em todas as idades e em todos os domínios da vida

Assumir uma atitude promotora da participação da pessoa sénior em atividades de aprendizagem e ensino

e) Conteúdos

O processo de envelhecimento

Aprendizagem ao longo da vida e conceitos associados

Motivações para a aprendizagem ao longo da vida

A especificidade da aprendizagem com seniores

Índice de conteúdos do módulo 1

Introdução	17
1. O processo de envelhecimento	19
1.1 Envelhecimento.....	19
1.2 Envelhecimento e reforma.....	21
1.3 Qualidade de vida, envelhecimento ativo e aprendizagem ao longo da vida.....	23
2. Aprendizagem ao longo da vida (ALV)	30
2.1 Aprendizagem ao longo da vida e conceitos associados.....	30
2.2 Como surgiu a ALV	34
2.3 Importância da ALV	36
2.4 Desafios da ALV	38
2.5 A ALV em Portugal.....	40
2.6 Motivações para a ALV	46
2.7 A especificidade da aprendizagem com seniores.....	48
3. Atividades pedagógicas.....	53
4. Recursos pedagógicos	56
5. Referências bibliográficas	58
Soluções das atividades pedagógicas	63

Índice de figuras do módulo 1

Figura 1. Objetivos do desenvolvimento sustentável.....	17
Figura 2. Pilares do envelhecimento ativo	24
Figura 3. Determinantes do envelhecimento ativo OMS	26
Figura 4. Fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos seniores	27
Figura 5. Tipos de educação	31
Figura 6. Proporção de pessoas de 18 a 64 anos que participaram em atividades de aprendizagem ao longo da vida (%).....	41
Figura 7. Alunas/os inscritas/os no ensino superior (Nº) por sexo e idade.....	45

Índice de quadros do módulo 1

Quadro 1. Efeitos da idade nas diferentes modalidades sensoriais	19
Quadro 2. Quatro pilares da educação — UNESCO	35
Quadro 3. Motivações/espacos para a aprendizagem ao longo da vida, por grupos etários do ciclo da vida	47

Introdução

O processo de envelhecimento é incontornável, dinâmico, cumulativo e heterogêneo. É necessário contrariar a ideia de que o processo de envelhecimento é marcado pela incapacidade, inutilidade, solidão e isolamento. A aprendizagem ao longo da vida (ALV) pode permitir que esse processo de envelhecimento seja percebido de forma mais positiva, proporcionando a todos, e principalmente às pessoas seniores, possibilidades de uma **contínua participação, integração, atividade, autonomia, independência, desenvolvimento e valorização de saberes adquiridos** em várias dimensões das suas vidas.

A formação e educação são grandes aliados no envelhecimento saudável e ativo ao permitir potenciar a concretização de interesses e sonhos, assim como, de projetos de vida, novos ou outros que podem — por diversos motivos — ter ficado em segundo plano. Mais do que atribuição de qualificações e certificações, o importante é promover enriquecimento pessoal, inclusão e participação.

Importa referir que o **envelhecimento saudável** deve ser um processo contínuo e implica

desenvolver e manter a habilidade funcional ao longo do ciclo de vida, no sentido de preservar o bem-estar numa fase avançada desse ciclo. Essa habilidade funcional é determinada pela capacidade intrínseca de uma pessoa (isto é, a combinação de todas as suas capacidades físicas e mentais), pelo ambiente em que vive (entendido no sentido mais amplo possível e incluindo os ambientes físico, social e político) e pelas várias interações entre eles (World Health Organization [WHO], 2020).

Os objetivos do Desenvolvimento Sustentável instituídos pelas Nações Unidas em setembro de 2015 consideram a **educação (Objetivo 4 — Educação de qualidade) um dos (17) pilares do desenvolvimento dos povos e das nações** e tem como meta alcançar o ensino básico universal e assegurar uma educação inclusiva (que inclua e garanta a individualidade de todas as pessoas), equitativa (justa e que garanta a igualdade de oportunidades para todos) e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos (ver figura 1).

Figura 1. Objetivos do desenvolvimento sustentável



Fonte: www.dge.mec.pt

Neste sentido, a aprendizagem ao longo da vida é uma condição indispensável para um processo de envelhecimento que se quer saudável e com qualidade de vida, que traduz uma forma de estar em permanente aprendizagem em todos os momentos do ciclo de vida. Este manual acaba por, de alguma forma, relembrar vários dos princípios base, várias das práticas e estratégias, assim como vários dos contextos em que a aprendizagem ao longo da vida pode ocorrer, mencionados nos outros temas desta coleção: «Participação e cidadania», «Comunicação e relação no cuidar», «Autonomia e funcionalidade», «Alimentação e nutrição» e «Trabalho e envelhecimento».

Assim e conforme análise da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020) sobre as implicações para o envelhecimento saudável do objetivo de desenvolvimento sustentável — Educação de qualidade:

O envelhecimento saudável requer uma **aprendizagem ao longo de toda a vida**, permitindo que a pessoa **faça aquilo que valoriza, mantenha a capacidade de tomar decisões** e preserve o seu propósito, a sua identidade e independência. Isso requer educação, treino de competências e uma **participação livre** de barreiras, incluindo competências digitais.

Este manual está dividido em três capítulos, sendo o primeiro uma abordagem ao processo de envelhecimento, situando de forma particular a reforma, a qualidade de vida, o envelhecimento ativo e a aprendizagem ao longo da vida. O segundo capítulo aprofunda a aprendizagem ao longo da vida e conceitos associados, destacando a sua história, desafios, importância, a ALV em Portugal, as motivações e a especificidade da aprendizagem com seniores. O terceiro capítulo, que corresponde ao segundo módulo desta unidade de formação, aborda diferentes contextos da ALV, designadamente em contexto formal, não formal e informal.



1. O processo de envelhecimento

Como neste manual se irão abordar as questões da aprendizagem ao longo da vida, com particular ênfase no período da velhice, considera-se importante começar por explicar como se envelhece e como esse processo natural vai influenciar a relação que se tem com o mundo e como cada pessoa se revê no mesmo.

1.1 Envelhecimento

O envelhecimento da população, que se caracteriza por uma percentagem cada vez maior de seniores (pessoas com 65 e mais anos) na população mundial, retrata a longevidade e é, sem dúvida, uma vitória para as sociedades modernas (recordar que no século XIX a esperança média de vida era de 45 anos), e ao mesmo tempo é um dos maiores desafios que a humanidade tem na sua (re)organização social e económica.

A Organização Mundial de Saúde estima que, em termos globais, o número de pessoas com mais de 60 anos possa atingir os 22% em 2050 e um valor de 34% na Europa, ou seja, um em cada três europeus terá 60 ou mais anos de idade (WHO, 2015). A Comissão Europeia estima que a percentagem de pessoas com 65 ou mais anos esteja a aumentar a uma taxa sem precedentes, devendo representar mais de 30% da população em 2060 (European Commission, 2015).

Portugal já é, atualmente, um dos países mais envelhecidos do mundo, prevendo-se que em 2050 nenhum outro país da União Europeia tenha uma população tão envelhecida (Eurostat, 2019). O relatório *Ageing Europe 2019* (Eurostat, 2019) estima que o envelhecimento da população seja mais rápido em Portugal do que noutros países da União Europeia, conduzindo a que, daqui a trinta anos, 47,1% da população tenha uma idade superior a 55 anos (quase um em cada dois cidadãos).

O envelhecimento individual é um processo condicionado por fatores biológicos, sociais, económicos, culturais, ambientais e históricos, podendo ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa durante todo o ciclo de vida (Organização Mundial de Saúde, 2015 em ENEAS, 2017, p. 8).

O processo de envelhecimento traduz-se por diversas alterações no corpo humano e por uma mudança progressiva das capacidades físicas, psicológicas e sociais.

O **envelhecimento fisiológico**, que abrange alterações a nível do organismo, é um processo particular no qual cada elemento do corpo humano, órgãos, tecidos e estruturas celulares envelhece de forma diferenciada e individualizada, em resposta ao estilo de vida vivido. Essas perdas podem ser resumidas no quadro 1.

Quadro 1. Efeitos da idade nas diferentes modalidades sensoriais

Capacidades	Efeitos da idade
Gosto/paladar	Muito fraco
Olfato	Muito fraco
Cinestesia (perceção de movimento)	Muito fraco
Tato	Forte
Sensibilidade à temperatura	Forte
Sensibilidade à dor	Forte
Equilíbrio	Muito forte
Visão	Muito forte
Audição	Muito forte
Capacidades cognitivas	De muito fraco a muito forte, dependendo de doenças que possam surgir e do uso ou não destas capacidades

Fonte: Baseado em Fontaine, 2000, citado por Cancela (2007)

A perda das **capacidades sensoriais**, como a visão e a audição, intensamente relacionadas com atividades do dia a dia, como a leitura de uma revista, livro ou jornal em papel, ouvir rádio, ver/ouvir televisão ou trabalhar no computador, podem tornar a vida mais difícil para os seniores.

O simples ato de colocar o cursor de um rato no ecrã de um computador ou preencher um formulário com espaços pequenos, pode ser uma tarefa muito complicada para uma pessoa sénior que experiencie uma reduzida acuidade visual e/ou menor capacidade de motricidade fina (a capacidade de realizar atividades que exijam mais detalhe e perícia, como enfiar uma linha na agulha, coser ou desenhar).

O efeito do envelhecimento nas **capacidades cognitivas** (por ex., a memória, a atenção, a linguagem, etc.) é diferente de pessoa para pessoa¹, podendo o declínio manifestar-se mais visivelmente numa função do que noutras (Cancela, 2007).

Até há umas décadas pensava-se que o cérebro humano não seria capaz de evoluir, hoje sabe-se que o cérebro humano tem uma grande capacidade de se adaptar e melhorar o seu desempenho. A esta capacidade que o cérebro tem de se moldar consoante os estímulos que recebe — uma vez que estimula a criação e manutenção das ligações nervosas do cérebro, melhorando as funções cerebrais — chama-se **neuroplasticidade**.

Para compreender o que é a neuroplasticidade, veja o seguinte vídeo:



<https://www.youtube.com/watch?v=DcjQJ6GJWGg>

¹ Ver a este propósito o vídeo do Dr. Gorjão Clara (Inspire Saúde, 2015), disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=85YlQsWpkAc>

Para aumentar essa capacidade do cérebro ou evitar que este perca essa funcionalidade, devemos treiná-lo, como treinamos os músculos do corpo, nomeadamente de duas formas:

Através da aprendizagem:

- ✓ É importante que continuemos a aprender e a adquirir novos conhecimentos/competências, como: aprender uma nova língua ou tocar um instrumento musical; ler, jogar xadrez ou outros jogos de tabuleiro; praticar desporto ou jogar videojogos; viajar; cozinhar ou fazer *bricolage*.
- ✓ O importante é que se possa aprender de forma sistemática.
- ✓ Neste processo de aprendizagem é importante ter em consideração a redução de potenciais distrações. Por exemplo, realizar várias tarefas ao mesmo tempo não favorece a aprendizagem, sendo desejável procurar orientar o foco para uma determinada atividade, realizando-a do princípio ao fim, sem distrações, para beneficiar de um melhor processo de assimilação do que se aprendeu.

Aprender outros idiomas desenvolve e estimula o cérebro (2015)



<https://www.youtube.com/watch?v=ktfADXgP1jY>

Saindo do “modo automático”:

Todos os dias fazemos uma série de tarefas de forma automática, sendo importante alterar alguns desses hábitos e fazer algo diferente, como por exemplo:

- ✓ utilizar um caminho diferente para ir para algum local;
- ✓ ver programas ou ler livros sobre novos temas;

- ✓ cozinhar um prato habitual de forma distinta ou um novo prato;
- ✓ decorar números de telefone em vez de consultar na agenda, ir a um sítio onde nunca esteve, ligar a uma pessoa com quem já não fala há muito tempo, vestir/usar algo que não é habitual. etc.

O **envelhecimento é um processo pessoal, gradual e irreversível** de declínio e de perdas (pessoais e coletivas), maiores ou menores conforme a vida e as circunstâncias da pessoa.

Fernández-Ballesteros (2004), citada por Magalhães (2011, p. 11), indica que as ciências que contribuem para o estudo do envelhecimento colocam em relevo um conjunto de **características** deste processo:

- ✓ **A idade não é o único fator determinante** dos processos de desenvolvimento, estabilidade e decréscimo, já que a idade interage com circunstâncias históricas, sociais e pessoais.
- ✓ Estes **padrões de mudança** têm uma enorme variabilidade inter-sujeitos: enquanto umas pessoas experimentam um acentuado **decrécimo** das suas capacidades físicas e cognitivas, **outras conseguem manter** relativamente estáveis os índices físicos e mentais.
- ✓ O **envelhecimento não está pré-definido**, a pessoa e a sociedade podem orientar, promover e influenciar a forma de envelhecer.
- ✓ Envelhecer **é um processo que não tem um início definido**, ocorre ao longo da vida e está relacionado com as condições genéticas, ambientais, sociais e psicológicas.
- ✓ Os países com maior nível económico (mais ricos) contam com uma maior esperança de vida e maior esperança de vida sem incapacidade, pelo facto de investirem mais nos

programas de promoção e prevenção para a saúde. Assim, também a sociedade e o contexto sociopolítico desempenham um papel importante neste processo de envelhecimento ativo e com qualidade.

Ou seja, neste percurso que é individual e único, no grupo das pessoas seniores existe maior heterogeneidade interindividual (as pessoas são mais diferentes entre si), porque cada pessoa acumulou um maior número de experiências que necessariamente a afastam e diferenciam dos outros (Fernández-Ballesteros, 2009). Compreende-se assim, que os seniores não são todos iguais, são pessoas diferentes e com gostos e padrões de vida muito diversos entre si.

1.2 Envelhecimento e reforma

A idade normal de acesso à pensão de velhice do regime geral de segurança social era, em 2021, em Portugal, é de 66,6 anos (Portaria 30/2020 de 31 de janeiro de 2020). Considerando que em 2019, em Portugal, a idade média da reforma era de 64,3 anos (FFMS, 2020; FFMS, 2021a) e a esperança média de vida de 81,1 anos (78,1 para os homens e 83,7 para as mulheres) (FFMS, 2021b) calcula-se que o período da reforma durará aproximadamente 17 anos.

A reforma é o principal momento associado à velhice, momento em que a pessoa pode passar do ponto de vista pessoal e social do *status* de “trabalhador” para o *status* de “reformado, aposentado”, pelo lado profissional de “ativo” para “inativo”, do estado de “contribuinte” para “beneficiário” e do ponto de vista psicológico de “útil” para “inútil” (Jacob, 2020).

A transição para a reforma vem muitas vezes associada à perda de estatuto, do ambiente, do convívio com os colegas de trabalho, ou

mesmo do prazer das atividades inerentes à função, que acabam por levar os trabalhadores a retirarem-se não só das atividades produtivas, mas também da presença na comunidade (França, 1999, citado por Jacob, 2020).

Este período, como referido, pode ser vivido de forma muito diferente de pessoa para pessoa, tendo em consideração diversos fatores de ordem física, social, económica, experiencial e psicológica. Desta forma, a pessoa deve cumprir diferentes tarefas de desenvolvimento para garantir o seu ajustamento social e psicológico. Preparar-se e ajustar-se à reforma e à redução de rendimento que dela decorre é uma dessas tarefas. E se por um lado pode acarretar situações de isolamento social e perda de estatuto social, pode também ser uma oportunidade para a adoção/incremento de um estilo de vida mais saudável, com o aumento da prática de atividade física, de lazer, voluntariado, estabelecimento de amizades, a intensificação do convívio familiar, e se for ainda o caso, de uma atividade laboral.

França (2004, citado por Jacob, 2020), num estudo sobre as atitudes perante a reforma, identificou algumas dimensões positivas e negativas, a partir da importância atribuída aos ganhos (vantagens) e às perdas (desvantagens) esperados na transição para a reforma, designadamente:

i) Aspectos positivos:

- ✓ mais tempo para os relacionamentos (cônjuge, filhos, pais, parentes e amigos);
- ✓ mais tempo para atividades culturais e de lazer (oportunidade de viajar e lazer);
- ✓ tempo para os *hobbies*, atividades culturais/desportivas;
- ✓ tempo para participar em clubes/associações;

- ✓ liberdade do trabalho (não ter que cumprir responsabilidades laborais diversas; estar livre de compromissos de horário; e ter mais liberdade para criar);
- ✓ novo começo (tempo para realizar trabalho voluntário; realizar um trabalho diferente, realizar sonhos);
- ✓ dedicar-se à educação e participar em atividades comunitárias;
- ✓ investimentos (tempo para dedicar-se aos investimentos financeiros e negócios).

ii) Aspectos negativos:

- ✓ aspetos emocionais do trabalho (perda dos sentimentos relacionados com o trabalho como os desafios; a liderança; o sentido de pertença; o poder de decisão; a responsabilidade do trabalho; a competitividade e a criatividade empregue no trabalho);
- ✓ aspetos efetivos do trabalho (o facto de já não participar nos eventos/festas do trabalho; não ter mais subordinados; perda do *status*; perda do ambiente de trabalho; perda da oportunidade de viajar em trabalho; das reuniões e contactos com clientes; de estar ocupado; e a perda da rotina do trabalho);
- ✓ relacionamentos no trabalho (com a equipa, clientes e com os colegas);
- ✓ benefícios e compensações do trabalho (salários e benefícios).

Atendendo a estas potenciais repercussões positivas e/ou negativas associadas à transição para a reforma, é essencial o seu planeamento adequado no sentido da promoção da continuidade do **projeto de vida** de cada pessoa². Ainda que possam existir diversas perdas associadas à entrada no período de

² Ver a este propósito o manual do tema «Trabalho e envelhecimento» desta coleção.

reforma, é importante que nas diferentes etapas do ciclo de vida se possam ir desenvolvendo novas competências e aprendizagens que se constituam como centros de interesse e ancoragem especialmente significativos nestas fases de transição.

Concretizando, e a título exemplificativo, poder-se-á dizer que **uma pessoa quando sai do mercado de trabalho** pode deixar de realizar determinado tipo de tarefas, mas pode continuar a realizar outras que já realizava ao longo da sua vida (e às quais agora **poderá dedicar mais tempo**, como por exemplo um **passatempo**, **ler**, **explorar a internet**, etc.) ou **descobrir novos interesses** para e nos quais poderá **realizar** várias **aprendizagens** (por ex., experimentar **praticar um novo desporto** e querer aprender mais sobre ele).

Veja alguns exemplos neste vídeo (Band Jornalismo, 2020):



<https://www.youtube.com/watch?v=Dfy2OKRRCrY>

É um momento de valorização do saber adquirido, de aquisição de novos saberes, de aproveitar o tempo livre disponível e continuar a ser um elemento vivo e dinâmico na família e na comunidade.

“Exotic Hotel Marigold” é um exemplo de um filme no qual estão refletidos alguns dos aspetos mencionados sobre a reforma e a aprendizagem ao longo da vida. Nele, várias gerações de falantes de inglês, indianos e britânicos, convivem entre si, da melhor forma que conseguem, entre casamentos, atrações, distrações e negócios bem sucedidos e falhados, adaptando-se, ignorando-se e aprendendo consigo próprios e uns com os outros, conforme os seus hábitos, feitos e plasticidades neuronais. Uma longa metragem bem humorada sobre projetos - hotelaria e reformas - que nem sempre se casam na perfeição... (20th Century Studios Portugal, 2012).



<https://www.youtube.com/watch?v=XWG6bGJ4QPw>

1.3 Qualidade de vida, envelhecimento ativo e aprendizagem ao longo da vida

Segundo o conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) (1994) a **qualidade de vida** pode ser definida como a percepção (o que é percebido por) que as pessoas têm das suas posições na vida, no contexto cultural e no sistema de valores nos quais se inserem. Salienta, ainda, a importância dos objetivos de vida, das expectativas criadas, dos padrões de pensamento.

Mais tarde, a OMS definiu o termo “envelhecimento ativo”, como «o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a **qualidade de vida** à medida que as pessoas ficam mais velhas» (OMS, 2002, p. 23).

Ou seja, segundo esta definição, os três pilares básicos em que o envelhecimento ativo assenta são a **saúde, a participação e a segurança**.

Em relação ao primeiro pilar, a **saúde**, o conceito de envelhecimento ativo requer o desenvolvimento **de medidas que promovam a autonomia e a independência** das pessoas seniores, melhorando o mais possível as suas condições de vida, com base no pressuposto de que tal terá como resultado uma redução de custos para os sistemas públicos sociais e de saúde.

No segundo pilar, a **participação**, visa a **estimulação dos seniores no envolvimento** em esferas de atividade social relacionadas com o trabalho (formal ou informal), a política, o lazer, a cultura, etc.

No terceiro pilar, a **segurança**, defende-se a necessidade de **proteção e de satisfação dos cuidados** necessários para a manutenção da capacidade funcional dos seniores.

A estes três pilares, saúde, participação e segurança, foi mais tarde acrescentado um quarto pilar, a **aprendizagem ao longo da vida**, encaçada como **estratégia de capacitação** (reforçar capacidades) **pessoal** que favorece o bem-estar e a qualidade de vida através do **aumento do poder de decisão** (ver figura 2).

Figura 2. Pilares do envelhecimento ativo



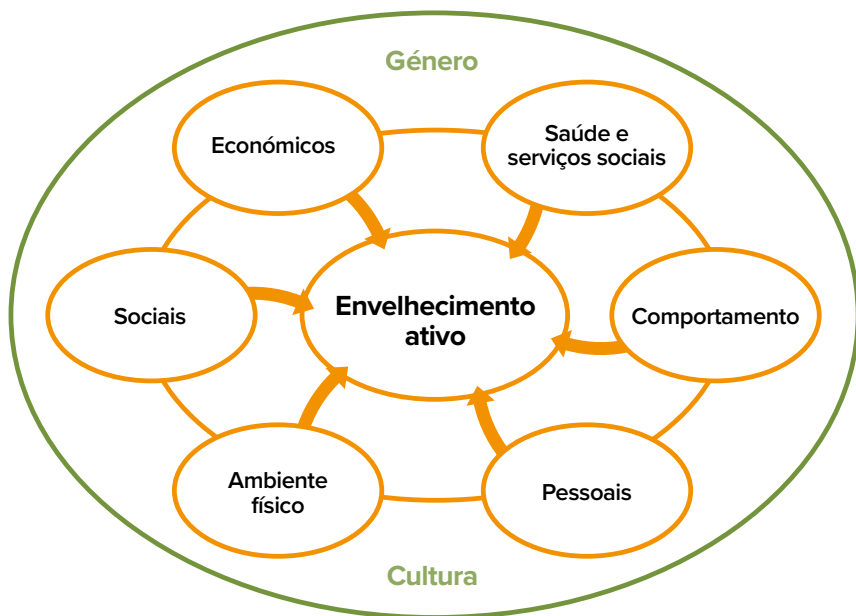
Fonte: ILC, 2015

É também importante referir que estes pilares só poderão ser entendidos em interação com os vários determinantes³ (ver figura 3) dos quais o envelhecimento ativo depende, sendo estes influenciados, a nível macro, pela cultura e pelo género (WHO, 2002):

- ✓ **Determinantes económicos** — aspetos relacionados com os rendimentos, a proteção social (por ex., a reforma, etc.) e oportunidades de trabalho digno;
- ✓ **Determinantes da saúde e serviços sociais** — referem-se a serviços direcionados para a promoção da saúde e prevenção da doença, equitativos (de acesso igual para todos) e de qualidade;
- ✓ **Determinantes do ambiente físico** — referem-se a serviços de transporte público de fácil acesso, habitação e vizinhança seguras e adequadas, água limpa, ar puro e segurança alimentar;
- ✓ **Determinantes sociais (do ambiente social)** — dizem respeito a aspetos como o apoio social, a prevenção de violência, a educação e a alfabetização;
- ✓ **Determinantes pessoais** — contemplam a biologia e genética e fatores psicológicos;
- ✓ **Determinantes do comportamento** — dizem respeito à adoção de estilos de vida saudáveis (não consumir tabaco e álcool, praticar atividade física regular, ter uma alimentação saudável, manter a saúde oral, uso devido de medicamentos), a participação ativa da própria pessoa nos seus próprios cuidados (autocuidado).
- ✓ **Determinantes transversais: género e cultura** — estes fatores influenciam todos os outros determinantes. Os **fatores culturais, valores e tradições**, modelam significativamente a forma como as pessoas envelhecem (por ex., atitudes e comportamentos de promoção da saúde, estilos de vida, representações em relação às pessoas seniores, etc.). Também as **questões de género** são transversais uma vez que culturalmente existem comportamentos mais associados a um género do que a outro (por ex., as mulheres são quem normalmente cuida das pessoas em situação de doença ou dependência e é aos homens que estão associados trabalhos fisicamente mais pesados).

³ Conjunto de condições e fatores que interagem entre si, influenciando a forma como cada pessoa envelhece.

Figura 3. Determinantes do envelhecimento ativo OMS



Fonte: WHO (2002)

Pode assim destacar-se a complexidade do modelo preconizado pela OMS e compreender que qualquer programa que pretenda promover o envelhecimento ativo ou com êxito passará por prevenir a doença e a incapacidade associada, otimizar o funcionamento psicológico, cognitivo e físico e maximizar o **compromisso com a vida**, o que implica a **participação social** (Magalhães, 2011).

Nesta perspetiva deve estar sempre presente a ideia de que o «envelhecimento é um processo contínuo, e que por isso as estratégias

devem, por um lado, potenciar as capacidades dos indivíduos ao longo do seu ciclo de vida e, por outro, devem aproveitar as valias de todas as pessoas em todas as idades. Daqui decorre, que todos nós, enquanto sociedade e enquanto indivíduos, temos responsabilidades para que o processo de envelhecimento aconteça de forma ativa, sendo, para isso, necessário que estejamos conscientes das suas alterações biopsicossociais e de quais as melhores estratégias para as contornar» (António, 2011, pp. 7-8).

Existem diversos fatores que influenciam o envelhecimento ativo, entre os quais se destacam (ver figura 4):

- ✓ **Recursos financeiros** (ter o dinheiro necessário para fazer face às despesas diárias e inesperadas, bem como para algumas supérfluas).
- ✓ **Hábitos de vida** (alimentação, consumo de tabaco, álcool ou fármacos, comportamentos de risco e exercício físico).
- ✓ **Atividades de lazer e sociais** (realização de atividades de ócio, laborais, de lazer, culturais ou turísticas, que ocupem de uma forma satisfatória parte do dia a dia do sénior, individualmente ou com outros).
- ✓ **Fatores psicológicos** (capacidade que a pessoa tem de resistir às dificuldades diárias e às perdas e lutos, de fazer a gestão das suas emoções, de manter o otimismo e a resiliência, de conseguir manter-se ágil cognitivamente e de resistir aos sentimentos mais profundos de tristeza, solidão, desapontamento e desilusão consigo e com os outros)⁴.
- ✓ **Saúde e autonomia** (manutenção de um bom estado de saúde física e mental que permita à pessoa fazer as suas atividades de vida diária sem necessitar de ajuda de terceiros e que lhe possibilite deslocar-se livremente para onde quiser).
- ✓ **Companhia e redes comunitárias** (presença frequente da família e amigos, participação social, comunitária e política, frequência de grupos, igrejas, escolas e coletividades, ir ao café, a festas e a acontecimentos sociais e coletivos. Estas redes comunitárias podem ser qualificadas como “teias” de relações sociais, que envolvem o indivíduo, ou como grupos de pessoas com quem existe contacto ou alguma forma de participação social^{5,6}).

Figura 4. Fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos seniores



Fonte: Jacob (2020)

⁴ Para Pocinho (2015, p. 35), recentemente, a literatura sobre envelhecimento «viu a introdução de novas questões basilares, novas ideias que permitiram o emergir de outros fatores, como o conceito de resiliência, o vigor mental, espiritualidade positiva e a saúde emocional». A saúde emocional, para além da ausência de doenças mentais, refere-se também à presença de inteligência emocional e da capacidade que os indivíduos têm em autorregular as suas próprias emoções, capacidade de resiliência, de resistir às adversidades. Se atendermos ao termo da inteligência emocional, referimo-nos à capacidade de as pessoas identificarem e manifestarem emoções de uma forma construtiva.

⁵ Ver, a este propósito, o manual da unidade «Participação e cidadania» desta coleção.

⁶ Para Paúl (2005), devemos articular de forma dinâmica as particularidades do indivíduo, as variáveis comportamentais, económicas, do meio físico e do meio social e ainda a saúde e serviços sociais. A importância do papel das redes comunitárias deve-se ao seu efeito normalmente protetor, diminuindo o stress e gerando o “efeito almofada”, que amortece os impactos do processo de envelhecimento. Por outro lado, a participação ativa por parte dos seniores em redes comunitárias promove a criação de autênticas redes comunitárias que têm um efeito comprovado no bem-estar psicológico e na satisfação de vida (Paúl, 2005), diminuindo a ocorrência de situações de solidão e isolamento social.

Hoje em dia, são muitas as opções disponíveis no que diz respeito a oportunidades de envolvimento da pessoa sénior na sociedade. No entanto, há que encontrar a atividade certa para cada pessoa. A revista Time Out, uma publicação cosmopolita que pretende dar a conhecer que há para fazer nas grandes cidades, já não deixa de incluir o público sénior no seu plano editorial (Silva, 2019):

<https://www.timeout.pt/lisboa/pt/coisas-para-fazer/velhos-sao-os-trapos-conheca-as-melhores-atividades-para-idosos-em-lisboa>

Como referido no início deste subcapítulo, o envelhecimento ativo tem como objetivo central a promoção da qualidade de vida. Este conceito é subjetivo e baseado na perceção que a pessoa tem sobre a sua vida e sobre o que o rodeia. Logo, os fatores apresentados e que têm uma forte componente individual, não terão igual relevância para todos.

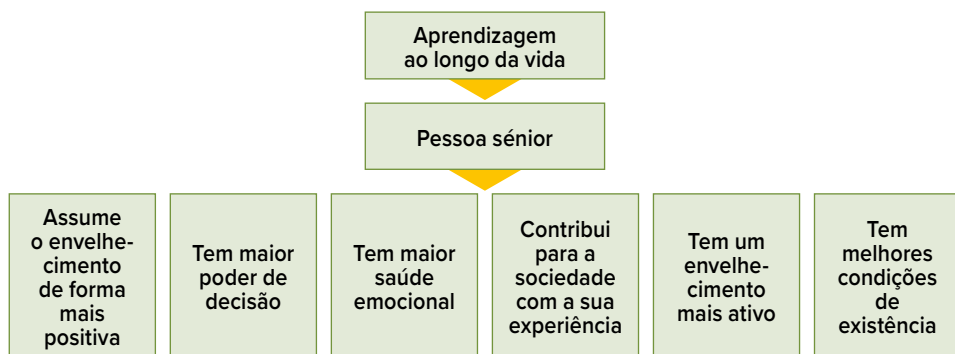
Em matéria do envelhecimento ativo e saudável, Portugal está comprometido com a Estratégia e Plano de Ação Global para o Envelhecimento Saudável da OMS e com os valores e objetivos fundamentais da UE (União Europeia) que contemplam a promoção do envelhecimento ativo e estão refletidos em iniciativas como as Propostas de Ação da UE para a promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável e da Solidariedade entre Gerações (ENEAS, 2017, p. 6).

Como referido, o envelhecimento ativo e a participação social dos seniores, ao nível individual, estão ligados à promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida. Isto é, **a educação e a formação são grandes aliadas de um envelhecimento ativo e de uma velhice mais positiva e inclusiva.**

A este respeito, não só a OMS mas já a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) em 1986 destaca «a importância da promoção de **atividades educativas e culturais** para uma melhor assunção, por parte dos reformados e idosos, do seu próprio envelhecimento, para lhes assegurar melhores condições de existência e, ainda, para fazer com que as sociedades beneficiem da sua longa experiência (p. 29)» (citado por Jacob, 2015, p. 82).

A aprendizagem ao longo da vida, apresentada neste subcapítulo como um dos pilares do envelhecimento ativo, e que dá o nome ao presente trabalho, encerra um conjunto de formas e abordagens que importa conhecer para melhor a tentar pôr em prática. Assim, no capítulo seguinte será apresentada uma breve história e diferentes concetualizações deste construto.

Apresenta-se sumariamente, no seguinte esquema, os contributos da aprendizagem ao longo da vida para a qualidade de vida da pessoa sénior.



Agora, já sei que...

- ✓ Portugal é um dos países mais envelhecidos do mundo, prevendo-se que em 2050 seja o mais envelhecido da União Europeia;
- ✓ O processo de envelhecimento traduz-se por diversas alterações no corpo humano e por uma mudança progressiva das capacidades físicas, psicológicas e sociais;
- ✓ A neuroplasticidade é a capacidade que o cérebro tem de se moldar consoante os estímulos que recebe, melhorando as funções cerebrais;
- ✓ Para aumentar essa capacidade do cérebro ou evitar que este perca essa funcionalidade, devemos treiná-lo, nomeadamente de duas formas: através da aprendizagem e “saindo do modo automático”;
- ✓ O período da reforma pode ser vivido de forma muito diferente, tendo em consideração fatores de ordem física, social, económica, experiencial e psicológica;
- ✓ Se por um lado pode acarretar situações de isolamento social e perda de estatuto social, pode também ser uma oportunidade para a adoção/incremento de um estilo de vida mais saudável;
- ✓ Na reforma há normalmente mais tempo para dedicar a atividades de que se gosta, descobrir novos interesses e realizar várias aprendizagens;
- ✓ A aprendizagem ao longo da vida é uma estratégia de capacitação (reforçar capacidades) pessoal que favorece o bem-estar e a qualidade de vida;
- ✓ A ALV é considerada pela Organização Mundial de Saúde um pilar do envelhecimento ativo a par da saúde, da segurança e da participação.

2. Aprendizagem ao longo da vida (ALV)

A declaração redigida pelo Conselho Europeu no final do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, 2012, define a aprendizagem ao longo da vida como um dos princípios de intervenção fundamental no domínio da participação social das pessoas mais velhas. Embora em última instância todos os acontecimentos da vida se possam constituir como oportunidades de aprendizagem (assim cada pessoa o deseje e encare esses acontecimentos como tal, pois os diferentes contextos de vida também vão determinando as exigências de aprendizagem), neste manual consideraremos como ALV nas suas vertentes: formação, educação formal, educação informal e educação não formal (conceitos que serão definidos a seguir).

2.1 Aprendizagem ao longo da vida e conceitos associados

A importância desta temática pode ser relembrada pelas palavras de Nelson Mandela, que, em 2003, afirmava que a educação é a *arma* mais poderosa que se pode usar para mudar o mundo.

Neste sentido, não é por acaso que, historicamente, são os países mais desenvolvidos que mais cedo e mais fortemente apostam(ram) na educação e formação dos seus cidadãos.

Neste campo é ainda importante recordar o trabalho de Paulo Freire, inicialmente no Brasil e posteriormente no mundo inteiro, que considerava a educação fundamental para as pessoas e os povos melhorarem as suas condições de vida, trazendo ainda uma nova forma de ver a relação entre aluno e professor.

Na visão de Freire (2007), a **aprendizagem da leitura e da escrita** só faz sentido se for **acompanhada de uma capacidade dos aprendentes de lerem o mundo (interpretando-o)**, de perceberem onde estão e qual o seu papel na mudança do mesmo.

Aprendizagem e educação são termos que embora relacionados, não são sinónimos. Em termos etimológicos (a origem da palavra), aprender e aprendizagem vêm do verbo *apprehendere* cujo significado é agarrar, apoderar-se. Logo, aprender é “agarrar um conteúdo proposto”, não significando necessariamente compreensão. A aprendizagem pode definir-se como sendo uma mudança, mais ou menos estável, da conduta produzida como efeito da prática, sem a qual o ser humano não poderia responder aos estímulos internos e externos a que está sujeito, nem adequar-se às variadas situações com que se vê confrontado durante toda a sua vida.

A aprendizagem é um processo vital e indissociável (inseparável) de todo o ciclo de vida de um indivíduo, em qualquer tempo, cultura e época histórica.

Já a **educação**, segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, pode ser definida como o conjunto de normas pedagógicas tendentes ao desenvolvimento geral do corpo e do espírito⁷.

A educação é um processo que visa o pleno desenvolvimento intelectual, físico e moral de um indivíduo e a sua adequada inserção na sociedade.

O conceito de Educação de Adultos está muito relacionado com a Educação Popular, a Educação Permanente, a Educação Contínua ou Educação ao Longo da Vida. A definição de cada uma depende do país de origem, da teoria escolhida e dos autores utilizados. Têm em comum a formação e educação da pessoa durante a sua vida, de uma forma mais ou menos formal, sozinha ou acompanhada.

⁷ Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. (s.d.). Educação. In [dicionario.priberam.org](https://dicionario.priberam.org/educa%C3%A7%C3%A3o). Retirado a 11 janeiro, 2021 de <https://dicionario.priberam.org/educa%C3%A7%C3%A3o>

Contudo, independentemente destes diferentes conceitos e teorias que os alicerçam, existem **três tipos de educação fundamentais**: formal, informal e não-formal.

- ✓ **Educação formal** é a «educação que decorre num contexto organizado e estruturado (em estabelecimento de ensino/formação ou no local de trabalho) e explicitamente concebida como aprendizagem (em termos de objetivos, duração ou recursos). A educação formal é intencional por parte do aluno e, em geral, culmina na validação e certificação» (Cedefop, 2008, p. 85). Exemplo: As escolas, universidades, centros de formação.
- ✓ **Educação informal** é a «educação resultante das atividades da vida quotidiana relacionadas com o trabalho, a família ou o lazer. Não se trata de uma aprendizagem organizada ou estruturada (em termos de objetivos, duração ou recursos). A educação informal possui, normalmente, um carácter não intencional por parte do aluno» (Cedefop, 2008, p. 133). Exemplo: aprender com o pai/avó ou amigos a fazer uma determinada atividade ou participar num grupo de leitura.
- ✓ **Educação não formal** é a «educação integrada em atividades planificadas que não são explicitamente designadas como atividades de aprendizagem (em termos de objetivos, duração ou recursos). A educação não-formal é intencional por parte do aluno» (Cedefop, 2008, p. 93) e não garante uma certificação. Exemplo: ser dirigente de uma associação ou clube, ter explicações ou fazer um curso *online*.

De uma forma geral podemos representar estes três tipos de educação na Figura 5.

Figura 5. Tipos de educação



Imagem: Jacob, 2020

A aprendizagem ao longo da vida assume, atualmente, uma especial importância devido à mudança que ocorreu na educação nas últimas décadas. Esta deixou de estar associada apenas à fase inicial de vida (normalmente a infância e a adolescência), para passar a ser **contínua e ocorrer durante toda a vida**. De facto, a educação não é apenas fundamental na fase inicial do ciclo da vida (escolarização básica e secundária), mas **deve acompanhar a pessoa ao longo da sua existência**. O relatório Delors em 1996 marcou esta mudança, ao substituir o termo «educação ao longo da vida» por «**aprendizagem ao longo da vida**», definindo-a como:

«toda e qualquer atividade de **aprendizagem**, com um **objetivo**, empreendida numa **base contínua** e visando melhorar os **conhecimentos, aptidões e competências**. Os seus principais objetivos são a promoção da **cidadania** e/ou o fomento da **empregabilidade**» (Pires, 2002, p. 54).

Foi assim reforçada a ideia de que a aprendizagem não só tem uma função de instrução com vista a conseguir um emprego, mas também tem muito de **valorização pessoal**, de melhoria contínua da **autoestima**, do nível de vida, de promoção da **cidadania** e de **viver em sociedade**.

O conceito de aprendizagem ao longo do ciclo de vida implica uma orientação no sentido de reorganizar os sistemas de ensino e a construção de uma sociedade de conhecimento ou nas palavras de Paulo Freire (2007), «os homens educam-se entre si mediados pelo mundo». Esta abordagem implica um princípio fundamental de que o aluno chega à escola levando uma cultura, que não é melhor nem pior do que a do professor. Na sala de aula, os dois lados aprenderão juntos, um com o outro e para isso é necessário que as relações sejam afetivas e democráticas, garantindo a todos a possibilidade de se expressarem.

Existem, assim, três aspetos importantes no processo de aprendizagem:

- ✓ O **afeto** — é fundamental existir um elo emocional entre aquele que ensina e aquele que aprende. Por isso, o que aprendemos com os nossos pais, avós ou irmãos é tão importante e vinculativo

— porque está presente o afeto. Esta percepção é muito importante porque funciona nos dois sentidos. Se aquele que ensina consegue criar uma relação com o aprendente é excelente, mas se quem ensina não cria essa relação ou provoca um mal-estar no aprendente, está não só a condicionar a aprendizagem presente, como a dificultar o futuro processo de ensino. (Por ex.: quantos de nós não passamos a gostar/detestar uma disciplina pela relação que se criou com o professor?)

- ✓ A **garantia de que todos sabem** e não só o professor. De novo nas palavras de Freire (2007, p. 22) «Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre». A importância de democratizar a educação, esquecer o modelo que só o professor é detentor da sabedoria, mas aproveitar os saberes de todos, para em conjunto aprenderem mais e melhor.

Paulo Freire e o legado para a educação (TV UFMG, 2018)



<https://www.youtube.com/watch?v=bldlpi9i1io>

- ✓ A importância de aproveitar a curiosidade e a natural **vontade de aprender** que todas as pessoas têm. Considerar que **independentemente da idade ou capacidade intelectual todos podemos aprender**.

Os pontos fundamentais da ALV são:

- ✓ Todos os processos são de aprendizagem (o formal, o informal e o não formal).
- ✓ Todas as formas de aprendizagem contam para o processo de aprendizagem.
- ✓ A aprendizagem é contínua, não tem um início ou fim.
- ✓ Os seus grandes objetivos são o desenvolvimento pessoal para uma melhor inclusão na comunidade e obtenção de competências.
- ✓ A educação promove o conhecimento e com isso a coesão e organização social.
- ✓ A educação/formação deve ser uma prioridade nacional e europeia.

Na verdade, em função das diferentes vivências ao longo do ciclo da vida, as pessoas, em todas as idades, estão em **permanente aprendizagem**, não apenas nos momentos de educação formal (escola e/ou universidade ou outros espaços formais) mas também por necessidade de resposta aos diferentes desafios da sua vida.

Por exemplo:

- ✓ quando se é pai ou mãe e tem de se aprender a criar um filho, alimentá-lo, cuidar dele quando está doente, atender às suas diferentes necessidades de crescimento e desenvolvimento, etc.;

- ✓ quando se fica em situação de desemprego e é necessário procurar um novo emprego e desenvolver competências para o exercício da nova função;
- ✓ quando se muda de emprego ou de funções no mesmo emprego e é necessário aprender coisas novas, lidar com novos procedimentos, desenvolver novas funções;
- ✓ quando se viaja ou se muda de país e é necessário aprender um novo idioma e conhecer uma nova cultura;
- ✓ quando se tem um familiar em situação de doença e/ou dependência que precisa de cuidados e é necessário aprender como cuidar das suas necessidades, etc.

Estes exemplos, entre muitos outros, atestam a necessidade e inevitabilidade que uma pessoa tem de, ao longo de toda a vida, estar em permanente aprendizagem.

«Os conhecimentos, as competências e as perceções que apreendemos quando crianças e jovens na família, na escola, na formação e na universidade são limitados no tempo. Enraizar a aprendizagem na vida adulta constitui um passo muito importante na concretização de uma estratégia de aprendizagem ao longo da vida, mas é apenas uma parte do todo. A aprendizagem ao longo da vida considera todo o **processo de aquisição de conhecimentos como um contínuo ininterrupto “do berço à sepultura”**» (CCE, 2000, p. 8).

Olhar a idade sénior numa perspetiva de **desenvolvimento e de ciclo de vida** significa precisamente defender que estas aprendizagens devem continuar a ser estimuladas, independentemente da idade ou condição em que a pessoa se encontra (estado de saúde, condição económica, etc.).

2.2. Como surgiu a ALV

O desenvolvimento da aprendizagem ao longo da vida em Portugal é relativamente recente e é sobretudo com o Memorando sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida de 2000 (Comissão das Comunidades Europeias [CCE], 2000), em conformidade com as conclusões do Conselho Europeu de Lisboa⁸ que este tema assume uma maior importância.

Numa abordagem mais alargada deste tema, é importante compreender que historicamente a educação oficial surge na sociedade ocidental por um ou mais destes quatro motivos (Alves, 2012):

- ✓ **Religiosos:** principalmente devido ao aparecimento das igrejas protestantes que defendem que os seus fiéis devem ler a Bíblia para a entender e para ensinar aos restantes membros da comunidade.
- ✓ **Ideológicos:** a educação sempre foi e continua a ser vista como uma forma de doutrinação da população e o meio principal

para passar uma determinada mensagem ideológica ou política.

- ✓ **Económicos:** como forma de capacitar os trabalhadores para serem mais produtivos; como forma de estes poderem ascender socialmente assim como meio fundamental para o desenvolvimento das organizações e dos estados.
- ✓ **Demográficos:** com o envelhecimento populacional a educação é vista como mais uma forma de manter os seniores ativos e socialmente úteis durante mais tempo.

Podemos considerar, por um lado, se tivermos em conta apenas os aspetos pedagógicos, que a origem da educação para todos (à época) com uma configuração mais formal, remonta a 1727, com Benjamin Franklin nos Estados Unidos da América. Por outro lado, podemos atribuir também a génese (criação) da educação para adultos às escolas ou universidades populares típicas existentes no séc. XIX nos países nórdicos e na Alemanha.

O princípio da educação para adultos era o desenvolvimento da cidadania, onde ler e escrever seriam parte fundamental neste processo, uma vez que sem a alfabetização das pessoas não seria possível estas agirem como cidadãos. Ou seja, os grandes objetivos eram **o ser e estar, ser cidadão de pleno direito, o que só seria possível com a educação**.

Ainda no século XIX, encontra-se em França o movimento da educação popular que tinha como objetivo prioritário, que todos, mas em particular os grupos socioculturais mais desfavorecidos da sociedade, pudessem aprender, estudar e evoluir reforçando assim o papel da educação como via de crescimento pessoal e social.

⁸ Este documento foi elaborado pela Comissão Europeia com vista à implementação de uma «estratégia de aprendizagem ao longo da vida», pretende ser um instrumento orientador do debate e da reflexão à escala europeia, no âmbito do método aberto de coordenação preconizado pela Cimeira de Lisboa (março, 2000).

No entanto, foi já no início do século XX (1919) e após o final da Primeira Guerra Mundial que surge pela primeira vez a expressão «*lifelong education*» num documento oficial britânico (equivalente inglês à educação ao longo da vida). No período pós Segunda Guerra Mundial, surgiu uma grande necessidade de formação, por parte das empresas, estados e trabalhadores, em resultado do crescimento e desenvolvimento económico. Assiste-se assim, ao avanço dos movimentos sociais e sindicalismo a nível mundial, com novas exigências, no domínio específico da educação. A partir da década de 60 do século XX,

na maioria dos países, o direito ao acesso à educação e à cultura tornou-se uma prioridade política. É nesta altura que a educação no ocidente começa a preocupar-se mais com a empregabilidade do que com a valorização pessoal e social.

O já referido Relatório de Jacques Delors de 1996 da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI da UNESCO intitulado «Educação: Um Tesouro a Descobrir» apresentou os **quatro pilares da educação ou os quatro tipos fundamentais de educação**, que se mantêm em vigor e atuais:

Quadro 2. Quatro pilares da educação — UNESCO

Aprender a conhecer (adquirir instrumentos de compreensão)	Considerando as rápidas alterações suscitadas pelo progresso científico e as novas formas de atividade económica e social, é inevitável conciliar uma cultura geral, suficientemente ampla, com a possibilidade de estudar, em profundidade, um reduzido número de assuntos. Essa cultura geral constitui, de algum modo, o passaporte para uma educação permanente, à medida que fornece o gosto, assim como as bases, para aprender ao longo da vida.
Aprender a fazer (para poder agir sobre o meio envolvente)	Além da aprendizagem contínua de uma profissão, convém adquirir, de forma mais ampla, competências que tornem o indivíduo apto para enfrentar numerosas situações que vai encontrar, algumas das quais imprevisíveis. Uma das competências fundamentais a adquirir é trabalhar em equipa. Os alunos têm a possibilidade de se submeter a testes e de se enriquecer, fazendo parte de atividades profissionais ou sociais, simultaneamente aos estudos.
Aprender a conviver (cooperação com os outros em todas as atividades humanas)	Desenvolver o conhecimento e o respeito pelos outros, pela sua história, tradições e particularidades. Deve aumentar-se a capacidade de autonomia e de ver o bem comum e/ou do grupo e não deixar inexplorado nenhum dos talentos que, à semelhança de tesouros, vivem no interior de cada ser humano. A título exemplificativo: a memória, o raciocínio, a imaginação, as capacidades físicas, o sentido estético, a facilidade de comunicar com os outros e o talento natural de cada um.
Aprender a ser (conceito principal que integra todos os anteriores).	

Fonte: Adaptado de UNESCO (2010)

Neste mesmo documento, a Comissão Europeia evocou, ainda, outra *utopia*⁹: a importância de avançar para uma sociedade educativa baseada na aquisição, atualização e utilização dos conhecimentos, ou seja, as três funções relevantes no processo educativo. Com o desenvolvimento da sociedade da informação, em que se multiplicam as possibilidades de acesso a dados e factos, a educação deve permitir que todos possam recolher, seleccionar, ordenar, gerir e utilizar as mesmas informações (Delors et al., 1998). «A educação deve, portanto, adaptar-se constantemente a essas mudanças da sociedade, sem negligenciar as vivências, os saberes básicos e os resultados da experiência humana» (Petecaportal, 2019).

2.3. Importância da ALV

Por vezes a ALV está associada à teoria do capital humano¹⁰ que defende que o investimento na educação e na formação de competências (que são os conhecimentos, habilidades técnicas e atitudes comportamentais, que o indivíduo possui), é tão significativo para o crescimento económico quanto o investimento em máquinas e equipamentos. Esta é uma visão redutora porque a ALV não deve ter só objetivos profissionais ou de carreira, mas principalmente objetivos de valorização pessoal e social. Esta associação direta à “produtividade”, ao mercado de trabalho, faz esquecer muitas vezes os efeitos benéficos que a aprendizagem tem para o indivíduo.

Deste modo, apresentam-se, de seguida, os benefícios da aprendizagem ao longo da vida para cada pessoa:

✓ **Cognitivos** — quanto mais sabe, mais está preparada para desempenhar novas atividades, adaptar-se, moldar-se e manter-se cognitivamente ativo (neuroplasticidade), prevenindo declínios associados ao processo de envelhecimento e mantendo a reserva cognitiva por mais tempo (ou seja, a capacidade de o cérebro tolerar ou lidar melhor com alterações cerebrais). A exposição a ambientes de estimulação e a utilização de recursos culturais e educativos ao longo da vida reduzem significativamente o declínio intelectual (Martin, 2007); A aprendizagem ao longo da vida ao versar sobre conteúdos e dimensões diferenciadas, pode estimular funções **como a atenção e a memória, a linguagem, a compreensão e reminiscência de memórias, funções executivas (planeamento), operações matemáticas, as praxias** (movimentos planeados, com uma sequência e que se destinam a um objetivo);¹¹

✓ **Sociais** — o processo de aprendizagem ao ser feito em grupo pode ser mais enriquecedor e permitir maior sentido de pertença social, diminuindo o isolamento, desenvolvendo novos papéis e funções sociais derivados da participação social, cultural e educativa (Martin, 2007). O envelhecimento (até pelas várias perdas que um indivíduo mais velho sente), leva com frequência a experiências de solidão. Está presente em todas as idades da vida, mas o seu impacto na velhice, pode ser diferente e maior e, na perspectiva de Moody (2005), traduzir-se num desejo profundo de se sentir entendido e compreendido, mesmo sem palavras, na sua própria especificidade. A ausência de outros pode causar uma dor extremamente profunda, dor essa que ainda pode

⁹ Utopia: Ideia ou descrição de um país ou de uma sociedade imaginários em que tudo está organizado de uma forma superior e perfeita. "utopia", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/utopia> [consultado em 04-07-2021].

¹⁰ A designação «capital humano» foi usada pelo economista Adam Smith em 1776 e foi aprofundada em 1960 por Theodor Schultz e Gary Becker.

¹¹ Ver, a este propósito, a título exemplificativo, a unidade «Autonomia e funcionalidade» — Módulo 4 — adaptação da atividade física ao indivíduo sénior — exemplos de atividades para estimular a sensação, perceção e cognição.

ser maior se a pessoa só se centrar em olhar para quem ou para o que perdeu. É muito importante que o sénior não caia numa autorreclusão, nem se feche num ciclo de solidão, que agrave o seu estado de isolamento e apatia;

- ✓ **De desenvolvimento pessoal** — ao aprender, a pessoa pode sentir-se mais útil e mais valorizada, melhorar o seu autoconceito (a ideia ou imagem que tem de si mesma) e a sua autoestima (o valor que cada uma tem de si mesma). Por exemplo, podemos pensar na satisfação e sentimento de autoeficácia e autoconfiança que uma pessoa de 75 anos pode ter ao conseguir ler sozinha ou manusear um computador. Pode fazer parte do seu projeto de vida e permitir-lhe alcançar ambições/desejos de uma vida, que podem ter sido descurados e preteridos em detrimento de outras obrigações/exigências, aumentando a sua capacidade de resolução de problemas da vida diária, mas também atribuir novo significado à sua vida, desempenhando papéis significativos (Martin, 2007).

Outro tópico de reflexão que emerge da teoria do capital humano é que esta assenta o seu discurso na responsabilidade individual ou seja, a pessoa é responsável pela sua aprendizagem. A aprendizagem é entendida como um direito e um dever que as pessoas devem assumir para evitar situações de exclusão social e profissional. Esta perspetiva expressa pela Comissão Europeia facilmente teve eco em organismos como a UNESCO, que usou esta narrativa ao defender que os indivíduos devem assumir e responsabilizar-se pela sua vida. Subentende-se que cada um, individualmente, deve responsabilizar-se pelo seu sucesso e pelo seu fracasso. Esta lógica conduz ao agravamento de desigualdades sociais, colocando alguns grupos sociais e etários numa situação de potencial vulnerabilidade (por ex., imigrantes, pessoas com deficiência, pessoas socialmente menos integradas e alguns seniores),

dado que estes grupos podem não ter os meios para aceder e gerir a informação, não interiorizando, por várias razões, a necessidade de se gerirem a si próprios e à sua educação.

Mas a escola deve ser, para aprendentes de qualquer idade, um elemento **integrador** e facilitador da **inclusão social**, contudo muitas das vezes não o é e, por vezes, potencia desigualdades. Uma família com escassos recursos económico-financeiros e/ou baixas habilitações, tende muitas vezes a desvalorizar o percurso escolar dos filhos, por desconhecimento ou por não conseguir gerir a relação com o próprio sistema educativo.

Assim, exigir às pessoas que sejam responsáveis pelo crescimento e evolução do seu saber é, no caso de alguns seniores e de outros públicos vulneráveis, uma situação que os pode colocar em desvantagem e gerar desigualdade de oportunidades.

Apesar da existência de alguns projetos neste âmbito, a educação para os seniores, mesmo a nível europeu, continua a ser desvalorizada, nos documentos oficiais da Comissão Europeia, nos quais são mencionados como destinatários destas políticas, sobretudo os jovens e os adultos ativos. E se, no discurso escrito surge a «importância de se promover igual oportunidade de acesso a pessoas de todas as idades, a experiências diversificadas e ricas de aprendizagem» (Eurostat, 2011, p. 67), a recolha e tratamento dos dados oficiais são limitados às pessoas entre os 25 e os 64 anos, a faixa etária “produtiva” e, como tal, merecedora de investimento.

É, deste modo, importante que todos os agentes — cidadãos, sociedade no geral, Estado, etc. — promovam ações e iniciativas que garantam a efetividade da essência da ALV. Tal poderá ocorrer, designadamente, através de programas e projetos a nível local onde a participação de pessoas de todas as idades seja estimulada e onde possam coexistir diferentes modalidades de ensino e aprendizagem (referenciadas anteriormente).

«A expressão aprendizagem “ao longo da vida” (*lifelong*) coloca a tónica no tempo: **aprender durante uma vida, contínua ou periodicamente**. A recém-cunhada expressão “aprendizagem em todos os domínios da vida” (*lifewide*) vem enriquecer a questão, chamando a atenção para a disseminação da aprendizagem, que pode decorrer em **todas as dimensões das nossas vidas em qualquer fase das mesmas**. A dimensão “em todos os domínios da vida” coloca uma tónica mais acentuada na complementaridade das aprendizagens formal, não-formal e informal, lembrando que **uma aquisição de conhecimentos útil e agradável pode decorrer, e decorre de facto, no seio da família, durante o tempo de lazer, na convivência comunitária e na vida profissional quotidiana**. A aprendizagem em todos os domínios da vida faz-nos também perceber que ensinar e aprender **são papéis e atividades que podem ser alterados e trocados em diferentes momentos e espaços**» (CCE, 2000, p. 10).

2.4. Desafios da ALV

A **ALV acompanha a pessoa durante o seu ciclo de vida**, podendo ter na idade sénior uma particularidade especial, que é a relativa desobrigação, já que não se aprende (ainda que tal possa acontecer) para alcançar um objetivo académico ou profissional. Aprende-se porque se deseja, por gosto, por vontade própria. Tal não significa afirmar que ao longo do ciclo da vida não se aprenda por desejo, mas existe na idade sénior, em princípio, uma menor obrigatoriedade que anteriormente estava relacionada com o cumprimento da escolaridade e das funções laborais.

Podemos reconhecer as potencialidades dos seniores e a sua mais-valia na sociedade, como elementos transmissores de cultura, valores, tradições e conhecimentos. Toda a vida que os seniores vivenciaram deu-lhes um manancial de competências e saberes que são fundamentais para manter a história e coesão de um grupo e permitir que este se desenvolva e progrida, mantendo as gerações unidas e dando continuidade aos conhecimentos adquiridos ao longo das eras. Quando alguém alcança um feito científico ou humanista, fá-lo sempre *aos ombros* dos seus antecessores.

Não obstante, podemos encontrar um conjunto de dificuldades que constituem um obstáculo

à concretização desse papel positivo e de usufruto de todas as oportunidades que a ALV proporciona:

- ✓ Dificuldades do foro social que se referem à ausência de redes de suporte familiar, amizade ou de vizinhança, mas também a situações de violência e/ou de exploração.¹²
- ✓ Dificuldades do foro pessoal relacionadas com as perdas de papéis sociais, com a solidão, perda de *status*, situações de dependência, etc.
- ✓ Dificuldades do foro económico, tais como os baixos recursos económicos, baixas pensões, fracas condições habitacionais e vulnerabilidade face à pobreza.
- ✓ Dificuldades do foro institucional, ou seja, falta de respostas, em qualidade e quantidade, garantia da qualidade de vida dos seniores, as desigualdades nos apoios e a falta de iniciativa da comunidade.

Atualmente existe uma perspetiva de “vida útil”, o que significa que para compreender um adulto mais envelhecido terá que ser considerado o seu **percurso e ciclo de vida** até ao momento, o que fez, aquilo por que passou

¹² Ver, a este propósito, a unidade «Participação e cidadania» desta coleção.

e quem é. Cada um reflete o impacto desses acontecimentos, as oportunidades ou a falta delas no decurso da vida, cada momento histórico em diferentes fases da vida, e as escolhas que se foram realizando a partir das experiências vividas. É esse conjunto de fatores que determinam o que a pessoa é no presente. Neste sentido, é importante lembrar que:

A aprendizagem não se limita a uma fase da vida única e especificamente abrangida pelos anos passados na escola ou universidade, pelo contrário, tornou-se um **processo dinâmico que abrange todas as etapas da vida e em diferentes contextos.**

Esta não é uma ideia inovadora, já no período da Revolução Francesa no século XVIII, Condorcet defendia que «a instrução deve estar presente em todas as idades e não há nenhuma em que seja inútil aprender» (Bertrand Schwartz, 1988, citado em Canário, 1999, p. 11).

E neste processo contínuo, qualquer forma de aprendizagem tem o potencial de aumentar a **proatividade** das pessoas (capacidade de fazer com que as coisas aconteçam), **ampliar horizontes ou melhorar as suas habilidades e conhecimentos.**

Assim se depreende que a aprendizagem ao longo da vida permite que as pessoas tenham **vidas mais ativas e gratificantes**, havendo um número crescente de pessoas a frequentar cursos de educação de adultos ou universidades, mas também a participarem em variadíssimas atividades não formais, mas que implicam sempre (em maior ou menor grau) aprendizagens diversas.

Como referido anteriormente, **este processo de aprendizagem ao longo da vida não tem idade.** É válido para todos os que, mesmo terminando o seu percurso escolar, vão ter que continuar a

estudar e aprender para responderem e se adaptarem às exigências do mercado de trabalho. É igualmente válido para todos os que em qualquer momento desejem estudar e aprender porque não tiveram essa possibilidade anteriormente, para se sentirem mais integrados e úteis na comunidade, ou ainda pelo prazer de saber mais.

Há um ditado que diz que “burro velho não aprende línguas”, ao qual subjaz uma ideia estereotipada de que as pessoas mais velhas perdem capacidade de aprendizagem. Esta ideia é contrária às ideias apresentadas que preconizam que a aprendizagem é um **processo contínuo e possível em qualquer idade**.¹³

Veja-se abaixo alguns **testemunhos** a este propósito:

«Para mim viver é aprender (...) Temos que aprender e perceber como está o mundo agora, como foi no passado e como vai ser no futuro» (mulher, 94 anos).

«A expressão “burro velho não aprende línguas” está errada. Burro velho aprende línguas, porque viver é aprender. Aprender é viver. Enquanto vivemos aprendemos» (mulher, 65 anos).

«É um mito, podemos aprender sempre, desde que tenhamos boa vontade» (homem, 66 anos).

«Aprendemos com a experiência e o saber de vida dos mais velhos. Aprendemos com irreverência e a coragem dos mais novos. Nunca sabemos tudo, estamos sempre a aprender ao longo da vida» (homem, 82 anos).

«Estamos sempre a aprender. Eu ainda quero aprender» (homem, 71 anos).

¹³ Toda a intervenção orientada para o desenvolvimento deve idealmente iniciar-se muito antes da idade sénior, ainda que possa acontecer em qualquer etapa da vida (Lima, 2004).

Estas aprendizagens podem acontecer por posições **laborais**:

«Quando abri a minha oficina em 1989, tive de aprender coisas diferentes. Foi muito bom ao nível profissional porque tive um grande crescimento. Conviver com outras pessoas, colegas e clientes» (homem, 71 anos).

Mas também podem ocorrer outros tipos de aprendizagem, relacionados com acontecimentos da **vida pessoal**, tais como a imigração/emigração/migração, a maternidade ou necessidade de prestação de cuidados aos pais:

«A aprendizagem mais importante foi a minha integração aqui em Portugal quando vim de África e foi muito enriquecedora porque lidei com diversos tipos de pessoas, aprendi muito pelos serviços por onde passei e criei amizades» (mulher, 72 anos).

«A aprendizagem mais importante que tive na minha vida foi ter sido mãe. (...) Aprendi a dar valor à minha mãe e à minha própria existência. (...) Uma coisa que eu fiz nos últimos anos do meu pai e da minha mãe: os meus filhos casaram e eu achei que eles já não precisavam de mim... e como os meus pais precisavam de mim, e eu tinha uma casa na terra ao lado deles, fui viver para ao pé deles no Minho, ajudá-los nos últimos anos das suas vidas... como o meu pai me disse, foram os melhores anos da vida dele foi quando os passou comigo. Eu pus-me numa curva, atrás via os meus filhos que já não precisavam de mim... e olhava para a frente e via os meus pais... e fiquei na dúvida se ficava ou se ia, mas decidi ir e ajudá-los. Quando eles faleceram vendi a casa e voltei para minha casa» (mulher, 65 anos).

De facto, os estereótipos sobre o envelhecimento não são compatíveis com uma atitude pedagógica. A **eliminação dos estereótipos** é uma importante vertente do projeto de **promoção e dignificação das pessoas seniores**, assim como de qualquer pessoa, na sociedade e segundo Martin (2007), contribui para a prevenção da interiorização de normas e expectativas negativas associadas à idade sénior.

Outra importante vertente é a valorização das diferenças e a sua consideração em todo o tipo de atividades desenvolvidas com pessoas seniores e também quando se pretende estabelecer programas de educação e formação com estas pessoas. «Se, de facto, em nenhuma outra idade tais diferenças assumem expressão tão elevada, como na última fase da existência, então a **individualização da formação** torna-se mais necessária do que em qualquer outro período do desenvolvimento» (Simões, 2006, p. 25).

2.5. A ALV em Portugal

Para compreender os processos e dinâmicas da ALV em Portugal é importante referir que a educação de adultos, à semelhança do que acontece com a educação básica, teve uma menor prioridade nas estratégias nacionais (por comparação com outros setores), apesar das leis e dos discursos políticos apontarem noutro sentido.

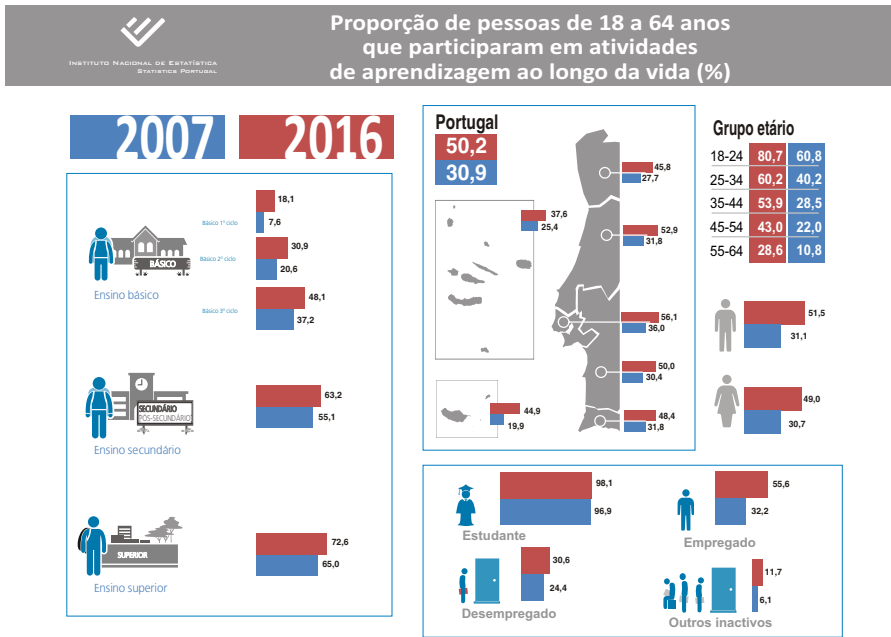
Por diversos motivos históricos, culturais e sociais, a educação da população, de maneira geral, nunca foi uma prioridade para os governos, da monarquia à segunda república. Durante muitos séculos, o ensino esteve reservado para uma pequena elite, muito associada ao clero e quase inacessível à população comum, e assim a educação básica foi durante um longo período de tempo praticamente inexistente no nosso país.

Para Mónica (1980), as principais causas desta situação residiam por um lado, nas elites políticas que consideravam um desperdício o “povo” estudar e, por outro lado, no “povo” que preferia (e/ou precisava) de ter os filhos a trabalhar e não a estudar, contribuindo assim para o rendimento familiar.

O que se pode assumir é que se a população no geral não tem oportunidade de aprender e de estudar enquanto jovem, o mais provável será não ter grande apetência pela formação/educação quando for mais velha. Como consequência, Portugal, para além de ter uma elevada taxa de analfabetismo, tem também uma das taxas mais

baixas de frequência de cursos para adultos e de participação em programas de aprendizagem ao longo da vida. O relatório do Conselho Nacional de Educação indica que em Portugal existem níveis altos de analfabetismo e baixa participação da população adulta ativa em programas de educação ou formação (10,3% no total dos adultos em 2018) (Miguéns, 2019). A percentagem de população residente em Portugal sem qualquer grau de ensino era 65,6% em 1960 (4 128 142 pessoas sem nível de ensino) (FFMS, 2015, FFMS, 2018). Comparativamente, no mesmo ano, a Dinamarca e a Letónia apresentavam uma taxa inferior a 4% (UNESCO, 1995, citado por Jacob, 2020, p. 26).

Figura 6. Proporção de pessoas de 18 a 64 anos que participaram em atividades de aprendizagem ao longo da vida (%)



Fonte: Inquérito à Educação e Formação de Adultos, Instituto Nacional de Estatística.

No infográfico é possível perceber que, apesar de se ter dado um crescimento da participação nas atividades de aprendizagem ao longo da vida, inclusivamente na faixa etária 55-64 anos, após essa idade os resultados não são sequer contabilizados.

Após o 25 de Abril de 1974, a educação sofreu uma série de alterações, fruto da liberdade e das novas teorias e ideologias. A Constituição da República Portuguesa de 1976 estabeleceu no Art.º 73º que todos têm direito à educação, reforçando deste modo o trabalho levado a cabo até então. Este diploma definiu que caberia ao Estado a democratização da educação, através da dinamização de diversas modalidades de educação (formal e não-formal), contribuindo por essa via para a igualdade de oportunidades, para a superação das desigualdades económicas, sociais e culturais, para o desenvolvimento pessoal e social dos cidadãos, bem como para a promoção do espírito de tolerância, de compreensão mútua, de solidariedade e de responsabilidade, para o progresso social e para a participação democrática na vida coletiva.

E é, em 1979, com a elaboração do Plano Nacional de Alfabetização e Educação de Bases de Adultos, que se investe na tentativa de pôr fim ao analfabetismo e promover permanentemente uma educação de adultos. Este plano vai utilizar uma via educativa não-formal e a criação de um verdadeiro subsistema de educação de adultos.

«Procurava-se partir do que os adultos possuíam (e não do que lhes faltava), nomeadamente a cultura popular, o saber, o saber dizer, o saber fazer, saberes estes que seriam posteriormente articulados com a escola e o trabalho, através de iniciativas de formação profissional e da educação popular» (Melo & Benavente, 1978, pp. 16-19).

Contudo, nunca se conseguiram alcançar plenamente os objetivos previstos.

É também, em 1979, que é criada a primeira universidade para a terceira idade em Portugal, a Universidade Internacional para a Terceira Idade Lisboa.

Segue-se a aprovação da Lei de Bases do Sistema Educativo - Lei n.º 46/86 (1986), ao nível educativo formal, que definiu a educação de adultos como subsector que integrou duas ofertas: o ensino recorrente e a educação extraescolar. O ensino recorrente foi a oferta mais significativa em termos de adultos inscritos, professores e escolas (sobretudo públicas) envolvidos.

Já no século XXI, em 2005, surge a iniciativa Novas Oportunidades promovida pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. Assinala-se assim, um passo em frente para a ALV tendo sido esta a oferta educativa e formativa mais significativa para os adultos em Portugal, procurando elevar os seus níveis de formação e qualificação, apesar das suas intermitências. Este programa englobou os cursos **EFA (Educação e Formação de Adultos)** e o **RVCC (Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências)**.

Posteriormente, o XVIII Governo Constitucional (2009-2011) criou os Centros Novas Oportunidades (CNO), extintos em março de 2013, dando lugar aos Centros para a Qualificação e o Ensino Profissional (CQEP). O sucessor dos CNO, os CQEP, começaram a funcionar no ano letivo de 2013/14, sendo **atualmente** designados por **Centros Qualifica**, e a ANQEP (Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional) a entidade gestora destes projetos.

De destacar também o **programa Maiores de 23**, criado pelo Decreto-Lei n.º 64/2006 de 21 de março, do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, para facilitar e promover o ingresso no ensino superior das pessoas com mais de 23 anos, que, mesmo não possuindo habilitações específicas, possuam experiência profissional ou competências que lhe permitam ingressar numa instituição do ensino superior.

Vídeo sobre o Programa Maiores de 23 (Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2021)



https://www.youtube.com/watch?v=OqkBT1G6p_Q

A nível europeu, é de referir o programa *Grundtvig* que consiste no intercâmbio de projetos educativos para adultos, entretanto substituído pelo programa *ERASMUS +*, e a *EPALE* — Plataforma eletrónica para a educação de adultos na Europa onde existem diversas informações sobre projetos de ALV na Europa.

Estudar e fazer Erasmus em Itália aos 80 anos (Euronews - em português, 2018)



https://www.youtube.com/watch?v=mVj2fQYu_KY

No ano de 2013, o Conselho Económico e Social, em Portugal, elaborou um documento no qual analisou as implicações do envelhecimento da população portuguesa e definiu um conjunto de recomendações para ultrapassar os desafios e aproveitar oportunidades decorrentes dessa realidade demográfica. Nesse documento, recomendou-se, especificamente, uma oferta generalizada de recursos educacionais:

«para populações tendencialmente idosas e cuja frequência é essencial a uma **aprendizagem vitalícia** como alavanca a um estilo de vida ativo e mentalmente saudável”, bem como a “dinamização de condições que promovam a **partilha de conhecimentos, competências e experiências** dos mais idosos junto dos mais jovens» (Conselho Económico e Social, 2013, p. 2224).

Desde então, existe atualmente uma grande diversidade de programas educacionais para grupos etários mais envelhecidos, promovidos tanto por instituições educativas formais (universidades e politécnicos) como informais (universidades/academias seniores), bem como por Instituições Particulares de Solidariedade Social, associações, misericórdias, fundações, autarquias e outras entidades, com funcionamento regular ou pontual.

O que são as Universidades Seniores? (Verónica Ferreira, 2014)



<https://www.youtube.com/watch?v=TVF9UJSPiGo>

Podemos analisar esses programas educacionais tão variados segundo vários critérios (Fonseca, 2021):

- i) em função da sua **temática**: distinguindo os programas dirigidos sobretudo para a **aquisição de conhecimentos** (informática, línguas, literatura, etc.) dos programas centrados no **desenvolvimento de competências e capacidades pessoais** (sejam elas físicas, emocionais, relacionadas com a saúde ou com aspetos específicos, por exemplo, competências para cuidar de outros ou de si mesmo);
- ii) em função dos **objetivos**, podendo aqui distinguir-se dois tipos de objetivos: **compensação de perdas** (que já tenham ocorrido ou que se preveja que possam vir a ocorrer), procurando adquirir conhecimentos e instrumentos que permitam retomar ou manter a máxima funcionalidade possível; **otimização do respetivo desenvolvimento** visando potencializar dimensões de natureza social, emocional, relacional ou espiritual, com implicação direta e positiva no bem-estar da pessoa (isto é, potenciar o que cada pessoa quer e consegue realizar nas várias áreas da sua vida);

iii) em função de um aspeto particularmente crítico no desenho e implementação de programas educacionais para pessoas mais velhas e seniores: a **inclusão de participantes de idade mais avançada em programas conjuntos com gerações mais novas** (integrando pessoas de várias idades) versus a segregação de participantes de idade mais avançada em programas autónomos (programas só para seniores), funcionando em espaços também eles autónomos e identificados por designações em que a diferenciação etária do programa está presente (por ex., universidade da terceira idade ou academia sénior).

Defende-se ao longo deste manual, através de exemplos de natureza diferenciada e em contextos diversos, a valorização do processo de aprendizagem ao longo da vida cujo foco seja, para além das **pessoas seniores**, as **pessoas de todas as idades ao longo do seu ciclo vital**, numa perspetiva:

- a) de **desenvolvimento e educação coextensivos à duração da vida** (onde cada pessoa à medida que envelhece vai aprendendo e ensinando em diferentes momentos e contextos);
- b) de procurar que tal ocorra em **ambientes intergeracionais** (em ambientes de troca entre pessoas de várias idades/gerações, reduzindo potenciais fossos etários, tais como na própria família, na comunidade ou em instituições, como centros de dia, ERPI's, igrejas, etc.);
- c) onde **todos** possam potencialmente **aprender e ensinar** (quem envelhece, quem é sénior, quem cuida ou trabalha com um sénior).

De outros marcos importantes para a história da ALV em Portugal destacam-se ainda:

- ✓ Em 2001, é fundada a Associação Portuguesa de Educação e Formação de Adultos — APRENDÊNCIAS.

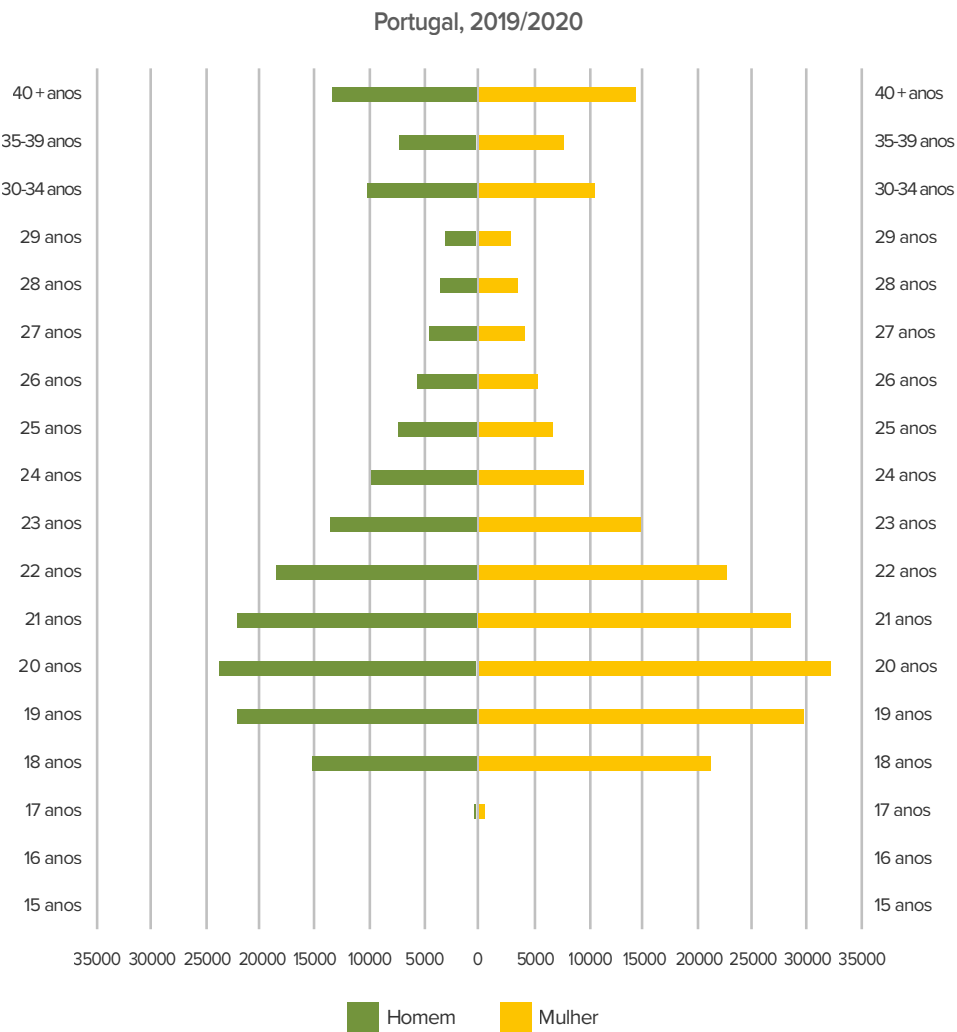
- ✓ Em 2005, é fundada a RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade).
- ✓ Em 2006, na Faculdade de Letras da Universidade do Porto é criado o primeiro Programa de Estudos Universitários para Seniores.
- ✓ Em 2008 nasce a Associação Direito de Aprender, com o intuito de promover e debater a educação/formação como um direito inalienável das pessoas adultas e que promoveu durante alguns anos a *Semana Aprender ao Longo da Vida*, onde eram apresentadas dezenas de casos de sucesso de ALV.
- ✓ A 17 de fevereiro de 2017, no Porto, foi criada a Rede Mundial de Projetos Educativos para maiores de 50 anos (RIPE50+), cujo objetivo é partilhar boas práticas a nível mundial no campo da educação para seniores.

Relativamente à participação de adultos, em Portugal, na aprendizagem ao longo da vida¹⁴, esta apresenta um crescimento, mas continua inferior aos índices de referência da União Europeia (UE).

Dados recentes (2019/2020), revelam que de um universo de 396 909 de alunas/os inscritas/os no ensino superior, o número de adultos com mais de 40 anos é de 27 871, ou seja, aproximadamente 7% (figura 7) (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2020).

¹⁴ Em termos de participação em cursos e universidades e não em sentido mais lato noutros contextos de ALV.

Figura 7. Alunas/os inscritas/os no ensino superior (Nº) por sexo e idade



Como indica Silvestre (2011, p. 117) se consideramos que a «educação e formação de adultos tem sido marginalizada em Portugal, então a faixa etária dos maiores de 65 anos tem sido super-hiper-ultra-marginalizada», o que é facilmente comprovável pela ausência de estatísticas por parte das entidades oficiais (INE, Orçamento do Estado, Ministério de Educação ou ANQEP) para este grupo etário em específico e de um plano nacional de educação para o mesmo grupo.

O sistema de ensino oficial (enquanto parte da ALV), atualmente em Portugal está estruturado da seguinte forma:

- ✓ O ensino básico consiste em 3 ciclos (1º, 2º e 3º).
- ✓ O ensino secundário (10º, 11º e 12º ano).
- ✓ Existem após o ensino secundário a possibilidade de se fazerem cursos de especialização tecnológica, de 2 a 3 anos.
- ✓ O ensino superior, constituído por dois sistemas (universitário e politécnico) e atribui três graus (licenciatura, mestrado e doutoramento).
- ✓ O ensino de adultos através dos cursos Educação e Formação de Adultos (EFA), do Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) e Ensino recorrente (possibilidade de voltar ao ensino e adquirir um diploma académico e/ou profissional).

2.6. Motivações para a ALV

Durante o período da chamada vida ativa, a empregabilidade e progressão/ascensão na carreira pode ser a principal motivação para a ALV, quando há um afastamento da vida profissional e/ou reforma, as motivações podem ser outras, como já foi referido.

Nos cursos formais de Educação e Formação de Adultos (EFA), podem identificar-se diversas motivações para aprender:

1º — a motivação resulta da necessidade de melhorar o desempenho profissional. Tal pode ocorrer através da aquisição de novas competências ou da melhoria das que já se possuem, permitindo adaptação a novas modalidades de trabalho que possam surgir, mediante a evolução das tecnologias e/ou das técnicas.

2º — a motivação para aprender deriva da vontade/necessidade de fazer uma melhor gestão da carreira profissional, adquirir a escolaridade obrigatória¹⁵ para o desempenho de uma profissão, quando tal é requerido, e desenvolver competências que permitam procurar, manter ou evoluir no emprego.

3º — outro motivo consiste em renovar os conhecimentos, adquirir competências úteis e realizar atividades diferentes no dia a dia, fora do contexto de trabalho.

E quando os motivos académicos/profissionais não estão presentes, **o que leva as pessoas a aprender?** Vários são os estudos realizados que têm procurado responder à questão.

Algumas das razões identificadas estão relacionadas com:

- ✓ Vontade de aprender, atualizar e partilhar os seus conhecimentos;
- ✓ Continuar ativo e participativo desenvolvendo atividades significativas e preservando papéis sociais;
- ✓ Procura de novas formas de lazer intelectual;
- ✓ Conviver e conhecer novas pessoas;
- ✓ Combater o isolamento;
- ✓ Criar novos projetos de vida;
- ✓ Participar em atividades lúdicas, culturais e expressivas (Pocinho, 2017, Martin, 2007).

¹⁵ É importante perceber que este aspeto da aquisição da escolaridade obrigatória para o desempenho de uma profissão tem também o objetivo de aumentar os níveis de escolaridade em Portugal no sentido de se aproximar da média europeia.

Noutro estudo, 80% dos entrevistados (860 adultos entre os 55 e os 96 anos) citaram o **prazer obtido com a aprendizagem** como motivo para a participação numa série de atividades de ALV (Lamdin & Fugate, 1997). Já a Associação Americana de Pessoas Reformadas entrevistou mais de 1000 pessoas com 50 ou mais anos, das quais 90% identificaram como razões para ir estudar o **desejo de acompanhar o que está a acontecer no mundo, o seu próprio crescimento espiritual ou pessoal, e a satisfação de aprender algo novo** (Harris Interactive Inc., 2000). O desejo de **vivência em comunidade** foi outro fator identificado como uma das principais motivações para participar em projetos de aprendizagem ao longo da vida (The LLI Review, 2010).

Em Portugal é possível identificar resultados idênticos aos descritos anteriormente. Em 1016 inquéritos realizados com alunos das Universidades Seniores (ensino não formal) as principais justificações para voltar a estudar foram a necessidade ou **desejo de aprender e melhorar os seus conhecimentos** (40%), seguida da vontade de **manter a atividade** (13%). De destacar ainda que do total de inquiridos, 75% concordam com a existência de oferta de formação para pessoas reformadas (Jacob, 2019).

Como forma de sistematização, pode verificar-se, através do quadro 3, que as motivações e os espaços para a aprendizagem ao longo da vida, variam por grupos etários do ciclo da vida.

Quadro 3. Motivações/espaços para a aprendizagem ao longo da vida, por grupos etários do ciclo da vida



Fonte imagem: Macrovector (2019)

	Infância	Adolescência	Idade Adulta	Idade Sénior
Motivação	Obrigatoriedade escolar	Obrigatoriedade escolar	Escolar Profissional Autoconhecimento	Autoconhecimento Convívio Satisfação pessoal
Formal	Escola Pré-escolar	Escola Centros de formação	Escola Centros de formação	Escolas Centros de Formação
Não formal	Clubes desportivos Escuteiros Espaço religioso Passatempos Viagens/visitas Projetos Autarquias	Clubes desportivos Escuteiros Espaço religioso Passatempos Viagens/visitas Projetos Autarquias Internet Voluntariado	Clubes desportivos Associações Espaço religioso Passatempos Voluntariado Viagens/visitas Projetos Autarquias Internet	Clubes desportivos Clubes seniores Associações Espaço religioso Passatempos Voluntariado Viagens / visitas Projetos Autarquias Internet
Informal	Família Colegas Amigos Rua Comunidade	Família Colegas Amigos Rua Comunidade	Família Colegas de trabalho Amigos Rua Comunidade	Família Colegas Amigos Rua Comunidade

Fonte: Jacob (2020)

Para concluir, o facto de voltar a **estudar**, de simplesmente **aprender** ou descobrir coisas novas, pode proporcionar uma melhoria do *status* e da autoestima, oferecer às pessoas de todas as idades e concretamente aos seniores um **sentimento renovado de importância e de finalidade**, algo por que esperar, motivação, ou mesmo uma força suplementar para lutar contra uma doença ou incidente crítico na sua vida e para conquistar **novas esperanças e amizades** (Pinto, 2003, citado por Páscoa 2017).

Poderá querer consultar a seguinte notícia do Jornal Diário de Notícias (Reis, 2020), com diversos testemunhos de pessoas com diferentes motivações para voltarem a estudar, incluindo o de Adrião, 81 anos, que fez a sua licenciatura, mestrado e doutoramento depois de reformado: <https://www.dn.pt/educacao-do-dia/25-jul-2020/dos-18-aos-80-o-que-nos-faz-estudar-12462736.html>

Estas são razões bastante distintas das identificadas entre a infância e a fase adulta. Como referido, a aprendizagem nesse período faz-se maioritariamente em casa e na escola, com objetivos definidos, sobretudo de empregabilidade e percurso académico. E se as motivações para aprender variam ao longo do ciclo de vida, será que a forma de aprender também é diferente?

2.7. A especificidade da aprendizagem com seniores

Com o progressivo envelhecimento da população surgiu a necessidade de criar um modelo teórico e pedagógico específico para adultos mais velhos, em que a qualificação profissional não é a vertente mais importante. Surgiram conceitos como gerontopedagogia, geragogia ou da gerontologia educativa.

A gerontopedagogia (conceito que deriva da Andragogia, é a arte ou ciência de ensinar adultos a aprender e de geronte = idoso) tem como objetivos a conceção e o desenvolvimento de modelos e programas de animação, estimulação, enriquecimento pessoal, formação e instrução dirigidos aos seniores, ou seja, a sua área de atuação são todas as atividades educativas em que participem seniores.

A educação para seniores tem sido objeto de numerosos estudos e atualmente são aceites duas perspetivas teóricas complementares:

- ✓ Uma que concebe a educação como estratégia de “socioterapia”, promovendo e estimulando a integração social, e nesse caso a educação é um instrumento de **promoção social** (por ex.: quando um sénior participa numa determinada associação desportiva, cultural e/ou recreativa na sua área de residência, entre outros benefícios, está a promover sociabilidades com outras pessoas e a participar em atividades de promoção social que trazem inúmeros benefícios, não apenas para o próprio — bem-estar, melhoria da autoestima, diminuição do isolamento social —, mas para a comunidade como um todo, que beneficia dessa participação do sénior, que com a sua experiência e saber acumulado pode dar importantes contributos).
- ✓ E outra que concebe um **envelhecimento mais ativo** para aqueles que mantêm a mente ativa através de atividades educativas (por ex., como vimos anteriormente quando referimos a neuroplasticidade, a aprendizagem é simultaneamente uma espécie de “ginástica mental”, que evita ou retarda a deterioração das capacidades cognitivas, e simultaneamente um instrumento para aquisição de novos conhecimentos).

Importa considerar a este respeito que a educação e a formação são grandes aliadas do envelhecimento ativo e de uma velhice mais positiva e inclusiva. A este propósito Quaresma

(2008, p. 40) afirma que «melhores níveis de **escolarização** e de **participação social** estão associados a níveis de **autonomia** e de **bem-estar** mais elevados nas idades avançadas».

Entre a educação para adultos, no geral¹⁶, e a educação para seniores, especificamente, podem existir diferenças relevantes, tais como o objetivo, a motivação, a duração das aulas, a preparação destas e os métodos a utilizar. Neste sentido, existe um conjunto de princípios que é importante serem seguidos em iniciativas de formação (mas também em contextos informais) dirigidas a pessoas adultas no geral, sejam elas de alfabetização, de formação permanente ou outras (Serramona, 2006):

- ✓ **Participação** em todas as fases do processo formativo, desde a planificação prévia até à avaliação final, no sentido da garantia da idoneidade do programa formativo, e do envolvimento efetivo dos participantes;
- ✓ **Personalização** do processo formativo, de modo a que a aprendizagem se adapte às possibilidades, características e interesses pessoais de cada indivíduo;
- ✓ **Autoformação**, como consequência lógica da característica anterior, o que permite que em inúmeros casos seja o próprio sujeito que aprende, o gestor do processo, decidindo sobre as variáveis espaciotemporais do mesmo (aprende onde e quando quer). Este princípio requer materiais didáticos elaborados para o efeito. Desenvolve o sentido da responsabilidade;
- ✓ **Análise crítica da realidade**, fazendo de todo o programa de formação um processo de alargamento da sua liberdade pessoal e melhoria social;
- ✓ **Funcionalidade aplicativa dos conteúdos** propostos, o que permitirá alcançar resultados imediatos úteis e/ou uma função prática.

A aplicabilidade é uma condição fundamental para motivar os adultos na aprendizagem pelo que é importante demonstrar a utilidade do que a pessoa está a aprender.

Ao contrário da formação convencional das crianças e dos jovens, onde o professor decide e controla a maior parte do processo de aprendizagem, na educação de adultos e de seniores os papéis de professor/aluno estão mais equilibrados.

Parece não existir uma dicotomia ou diferença tão expressiva entre ensino para crianças/jovens e ensino para adultos e seniores. Ainda assim há que ter em consideração que mesmo partilhando muitas ideias comuns e princípios pedagógicos, existem especificidades no ensino de seniores que devem ser atendidas, tais como:

- ✓ Os objetivos;
- ✓ A motivação;
- ✓ A duração das aulas (mais curtas para seniores);
- ✓ A preparação das aulas (mais práticas e associadas à experiência e conhecimentos que os mais velhos têm);
- ✓ Os métodos a utilizar (preferencialmente grupos mais pequenos na formação para os seniores).

Num estudo realizado (Jacob, 2020) inquiriu-se diversos especialistas de educação de adultos e ciências sociais, com vasta experiência prática em ensino especificamente com seniores. À pergunta «O que considera mais importante para ser um bom professor numa universidade sénior?», as principais respostas foram empatia e compreensão.

À pergunta «Que conselho daria a uma pessoa que começa agora a dar aulas a seniores?» as respostas foram ao encontro das especificidades listadas anteriormente:

- ✓ dar pouca teoria e muita prática;

¹⁶ Assumindo-se que os seniores também são, naturalmente, pessoas adultas.

- ✓ tirar proveito dos seus conhecimentos e experiência (fazendo auscultação prévia aos alunos com questionários ou perguntas livres);
- ✓ respeitar o tempo de cada um (como gerir o tempo das “turmas” — Tipo de “ensino pretendido”);
- ✓ estar motivado para aprender e ensinar.

O mais importante a considerar em todo este processo é que as motivações de um grupo de indivíduos são a *mola impulsional* para o sucesso no processo de educação e de aprendizagem. Como pudemos constatar anteriormente, em cada fase da vida as motivações, os interesses e os objetivos diferem.

Por esse motivo, é fundamental numa primeira fase identificar os objetivos e motivações no processo de aprendizagem de cada pessoa. Desta forma, o encaminhamento, a execução e realização de determinadas atividades, formais, não formais ou informais serão mais objetivas e assertivas.

Para pôr em prática o processo de identificação de motivações, é necessário comunicar e conhecer as pessoas, nomeadamente, solicitar a realização de uma autoanálise, através da qual procurem perceber os seus conhecimentos e o que gostariam de conhecer/aprender ou desenvolver, quais os objetivos ou projetos que não conseguiram concretizar e são possíveis através de projetos de ALV. Alguns exemplos desses projetos são por exemplo:

- ✓ aprender uma língua estrangeira de forma a poder comunicar com os netos que nasceram e vivem noutro país;
- ✓ melhorar os conhecimentos de língua portuguesa seja ela falada ou escrita¹⁷;
- ✓ aprender a tocar um instrumento;
- ✓ dançar;

- ✓ aprender ou aperfeiçoar a sua interação com o telemóvel ou computador de forma a tornar-se mais independente no seu uso;
- ✓ participar em grupos de canto onde se pode simultaneamente conviver e aprender;
- ✓ aprender a pintar, bordar, etc.

É importante, não só os indivíduos realizarem esta autoanálise, mas também a instituição, formadores ou cuidadores motivarem e tentarem num processo colaborativo identificar, explorar e delinear os **interesses**, os **saberes** adquiridos e os que estão por desenvolver. Ao mesmo tempo identificarem também quais as possíveis limitações, sejam elas cognitivas, motoras ou psicológicas que possam ser limitadoras em algumas atividades, mas não impeditivas¹⁸.

Após este processo intrínseco de autoconhecimento, pelo qual se estabelecem objetivos e identificam motivações de acordo com os interesses individuais, é importante que se identifiquem também as necessidades trazidas pelo contexto atual. A ALV estimula e promove o envelhecimento ativo e para tal é necessária a participação e inclusão das pessoas em sociedade. Deste modo, é indispensável a identificação de mudanças que possam ser um entrave para a autonomia e independência de algumas pessoas, por não terem tido a possibilidade de aprender e acompanhar essas mudanças (por ex., o rápido avanço tecnológico).

Veja-se por exemplo o caso desta senhora que, aos 85 anos, após a morte do marido, começou a pintar (Pensar Contemporâneo, 2019):



<https://www.pensarcontemporaneo.com/seja-como-uma-erva-daninha-o-conselho-de-vida-de-um-pintora-de-102-anos/>

¹⁷ Veja-se, a este propósito, a título exemplificativo o projeto Livroto Maravilha Letras Prá Vida (Letras Prá Vida — Oficinas de Alfabetização de Adultos promovidas pela Escola Superior de Educação de Coimbra) — https://issuu.com/letraspravida2020/docs/livreto_maravilha

¹⁸ Ver, a este propósito, a unidade do tema «Comunicação e relação no cuidar» desta coleção.

Desta forma podemos identificar 3 passos na definição de **estratégias de motivação para a ALV**¹⁹:

1. Uma autorreflexão sobre os interesses, o que gostava de aprender/conhecer, projetos e sonhos que ficaram por concretizar.
2. Atender ao papel interventivo da instituição, formador ou cuidador na definição ou reflexão acerca dos interesses, objetivos e na identificação de algumas limitações, permitindo desta forma definir de forma mais assertiva as atividades mais adequadas.
3. Identificar as necessidades face aos tempos atuais, no que diz respeito a potencializar uma maior proximidade entre os seniores e a sociedade, seja através das tecnologias, seja através da participação e integração em diversos projetos de ALV.

Eis um de muitos exemplos da aplicação da aprendizagem com este objetivo (Porto CanalOnline, 2014):



[http://videos.sapo.pt/
P7qtYKFbkvoVtE1wDRJI](http://videos.sapo.pt/P7qtYKFbkvoVtE1wDRJI)

Em suma, na promoção da ALV com seniores deve privilegiar-se a utilização de metodologias participativas, considerando que «o recurso mais importante é a experiência da pessoa» (Soeiro, Parreiral & Patrão, 2020, p. 49). O objetivo deve ser facilitar a definição de **objetivos e caminhos de aprendizagem**, pelos quais se privilegia a **personalização** das ações — valorizando o que a pessoa é e o que ela sabe independentemente da idade.

¹⁹ A este propósito propõe-se a utilização da *checklist* de avaliação global da pessoa sénior e a *checklist* de avaliação de interesses do unidade «Autonomia e funcionalidade» desta coleção, no sentido de favorecer um melhor conhecimento da pessoa cuidada em relação a várias atividades significativas, mas também enquanto ferramenta de autoconhecimento e de autovalorização de qualquer pessoa de qualquer idade, no sentido da promoção da sua própria aprendizagem ao longo da vida.

Agora, já sei que...

- ✓ A educação e a formação são grandes aliadas de um envelhecimento ativo e de uma velhice mais positiva e inclusiva;
- ✓ Aprendizagem e educação não são sinónimos;
- ✓ Existem três tipos de educação fundamentais: formal, informal e não-formal;
- ✓ Educação formal é a educação que decorre num contexto organizado e estruturado (escolas, universidades, meio laboral e centros de formação) e explicitamente concebida como aprendizagem;
- ✓ Educação informal é a educação resultante das atividades da vida quotidiana relacionadas com o trabalho, a família ou o lazer (amigos, família, vizinhos e comunidade);
- ✓ Educação não formal é a educação integrada em atividades planificadas que não são explicitamente designadas como atividades de aprendizagem (clubes, bibliotecas, associações, coletividades e organizações). É um processo intencional por parte de cada pessoa;
- ✓ A aprendizagem não só tem uma função de instrução com vista a conseguir um emprego, mas também tem muito de valorização pessoal, de melhoria contínua da autoestima, do nível de vida, de promoção da cidadania e de viver em sociedade;
- ✓ Em função das diferentes vivências ao longo do ciclo da vida, as pessoas, em todas as idades, estão em permanente aprendizagem, não apenas nos momentos de educação formal mas também por necessidade de resposta aos diferentes desafios da sua vida;
- ✓ A ALV permite que as pessoas tenham vidas mais ativas e gratificantes. Há cada vez mais pessoas a frequentar cursos de educação de adultos ou universidades, bem como a participar em atividades não formais, que implicam aprendizagens diversas;
- ✓ Na idade sénior estas aprendizagens devem continuar a ser estimuladas, independentemente da idade ou da condição em que a pessoa se encontra (estado de saúde, condição económica, etc.);
- ✓ As motivações para a aprendizagem vão mudando ao longo do ciclo de vida;
- ✓ É importante que quem está envolvido no processo de ensino-aprendizagem consiga identificar, explorar e delinear os interesses, os saberes adquiridos e os que estão por desenvolver, bem como quais as possíveis limitações, sejam elas cognitivas, motoras ou psicológicas que possam ser limitadoras em algumas atividades, mas não impeditivas.

3. Atividades pedagógicas

1. Tendo em conta a seguinte tabela sobre os efeitos do envelhecimento fisiológico nas diferentes modalidades sensoriais, indique duas em que os efeitos da idade sejam muito fortes e duas em que sejam muito fracos. Para isso, preencha a coluna direita do quadro.

Capacidades	Efeitos da idade
Gosto/paladar	
Olfato	
Cinestesia (percepção de movimento)	
Tato	
Sensibilidade à temperatura	
Sensibilidade à dor	
Equilíbrio	
Visão	
Audição	
Capacidades cognitivas	

1.a) Indique um exemplo de uma atividade do dia a dia que pode ser prejudicada por cada um dos efeitos da idade muito fortes (os que indicou na tabela acima).

2. Leia o seguinte texto retirado deste manual:

«A esta capacidade que o cérebro tem de se moldar consoante os estímulos que recebe — uma vez que estimula a criação e manutenção das ligações nervosas do cérebro, melhorando as funções cerebrais — chama-se neuroplasticidade. Para aumentar essa capacidade do cérebro ou evitar que este perca essa funcionalidade, devemos treiná-lo, como treinamos os músculos do corpo, nomeadamente de duas formas:

- ✓ Através da aprendizagem.
- ✓ Saindo do “modo automático”.

2.a) Explique o que significa “sair do modo automático” e indique um exemplo de como o fazer.

3. Classifique como verdadeiro (V) ou falso (F):

a — O processo de envelhecimento traduz-se por diversas alterações no corpo humano e por uma mudança progressiva das capacidades físicas, psicológicas e sociais. _____

b — O efeito do envelhecimento nas capacidades cognitivas (por ex., a memória, a atenção, a linguagem, etc.) é diferente de pessoa para pessoa. _____

c — O envelhecimento não está pré-definido, a pessoa e a sociedade podem orientar, promover e influenciar a forma de envelhecer. _____

4. Concorda com a decisão da Organização Mundial de Saúde de incluir a aprendizagem ao longo da vida como pilar do envelhecimento ativo? Porquê?

5. Relacione os conceitos com a descrição correspondente (pode haver repetições):

Aprendizagem

Educação

Educação formal

Educação Informal

Educação não formal

_____ — Em 2003 Nelson Mandela afirmava que ela é «a arma mais poderosa que se pode usar para mudar o mundo».

_____ — É resultante das atividades da vida quotidiana relacionadas com o trabalho, a família ou o lazer. Não se trata de uma aprendizagem organizada ou estruturada (em termos de objetivos, duração ou recursos). Possui, normalmente, um carácter não intencional por parte do aluno.

_____ — Visa o pleno desenvolvimento intelectual, físico e moral de um indivíduo e a sua adequada inserção na sociedade.

_____ — Decorre num contexto organizado e estruturado (em estabelecimento de ensino/formação ou no local de trabalho). É intencional por parte do aluno e, em geral, culmina na validação e certificação.

_____ — Educação integrada em atividades planificadas que não são explicitamente designadas como atividades de aprendizagem (em termos de objetivos, duração ou recursos). «A educação não-formal é intencional por parte do aluno.» (Cedefop, 2008, p. 93) e não garante uma certificação. Exemplo: ser dirigente de uma associação ou clube, ter explicações ou fazer um curso online.

_____ — É um processo vital e inseparável de todo o ciclo de vida de um indivíduo, em qualquer tempo, cultura e época histórica.

6. Pense em 3 aprendizagens que fez recentemente. Integre-as na tabela, escolhendo a coluna de acordo com o tipo de aprendizagens em que se enquadram. Faça o mesmo tendo em consideração aprendizagens feitas por um utente.

	Educação formal	Educação informal	Educação não formal
Eu			
O meu utente			

7. Assinale como verdadeiro (V) ou falso (F), tendo em conta o que aprendeu neste módulo:

a — “Burro velho não aprende línguas” é um ditado popular que tem toda a razão de ser. _____

b — Educação para adultos e educação para seniores não são a mesma coisa. _____

c — As universidades seniores servem para obter licenciaturas. _____

d — As universidades seniores são excelentes espaços de socialização e aprendizagem. _____

4. Recursos pedagógicos

Aprender outros idiomas desenvolve e estimula o cérebro — Jornal Futura — Canal Futura (Canal Futura, 2015)

<https://www.youtube.com/watch?v=ktfADXgP1jY>

PLASTICIDADE CEREBRAL (didatics, 2017)

<https://www.youtube.com/watch?v=DcjQJ6GJWGg>

Idosos fazem sucesso nas redes sociais (Band Jornalismo, 2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=Dfy2OKRRCrY>

“Exotic Hotel Marigold” (20th Century Studios Portugal, 2012)

<https://www.youtube.com/watch?v=XWG6bGJ4QPw>

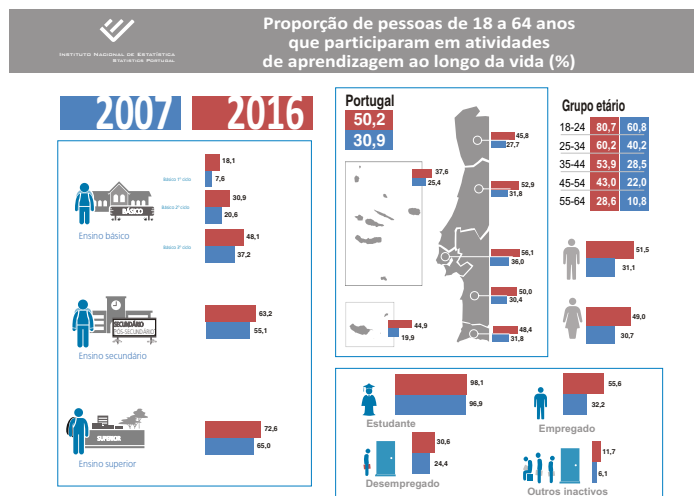
Artigo na Revista Time Out (Silva, 2019)

<https://www.timeout.pt/lisboa/pt/coisas-para-fazer/velhos-sao-os-trapos-conheca-as-melhores-actividades-para-idosos-em-lisboa>

Paulo Freire e o legado para a educação (TV UFMG, 2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=bldlpi9i1io>

Infográfico sobre a evolução da participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida (INE, 2017)



Vídeo sobre o Programa Maiores de 23 (Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2021)

https://www.youtube.com/watch?v=OqkBT1G6p_Q

Estudar e fazer Erasmus em Itália aos 80 anos (Euronews - em português, 2018)

https://www.youtube.com/watch?v=mVj2fQYu_KY

O que são as Universidades Seniores? (Verónica Ferreira, 2014)

<https://www.youtube.com/watch?v=TVF9UJSPIgo>

A 'solitária' de 102 anos que começou a pintar aos 85 (Pensar Contemporâneo, 2019)

[https://www.pensarcontemporaneo.com/
seja-como-uma-erva-daninha-o-conselho-de-vida-de-um-pintora-de-102-anos/](https://www.pensarcontemporaneo.com/seja-como-uma-erva-daninha-o-conselho-de-vida-de-um-pintora-de-102-anos/)

Seniores aprendem a usar o e-mail (PortoCanalOnline, 2014)

<http://videos.sapo.pt/P7qtYKFbkvoVtE1wDRJI>

5. Referências bibliográficas

- 20th Century Studios Portugal. (2012, 18 de março). "O Exótico Hotel Marigold" - Trailer Oficial Legendado (Portugal). [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XWG6bGJ4QPw>
- Alves, L. A. M. (2012). História da Educação — uma introdução. Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Biblioteca Digital
- António, S. (2011). Prefácio. In L. Jacob, & H. Fernandes (Coord.). Ideias para o envelhecimento activo (pp. 4-11). Editora RUTIS.
- Band Jornalismo. (2020, 02 de agosto). Idosos viram influenciadores e fazem sucesso nas redes sociais [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Dfy2OKRRCrY>
- Canal Futura. (2015, 30 janeiro). Aprender outros idiomas desenvolve e estimula o cérebro - Jornal Futura - Canal Futura [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ktfADXgP1jY>
- Canário, R. (1999). Educação de Adultos. Um campo e uma problemática. Editora Educa.
- Cancela, D. (2007). O processo de envelhecimento. Psicologia.com.pt. Retirado em 10 fevereiro, 2021, de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>
- CCE (2000). Memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Cedefop (2008). Terminology of European education and training policy. A Selection of 100 key terms. Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.
- Conselho Económico e Social (2013). Parecer de iniciativa sobre as consequências económicas, sociais e organizacionais decorrentes do envelhecimento da população. Lisboa: Conselho Económico e Social.
- Decreto-Lei n.º 64/2006 de 21 de março, do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. Diário da República: série I A, N.º 57 (2006). Acedido a 1 outubro 2021. Disponível em <https://dre.pt/pesquisa/-/search/667773/details/maximized>
- Delors. J. (1996). Learning: The Treasure Within. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-First Century. UNESCO.
- Delors, J., Al-Mufti, A.; Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Queri, M.P., Savané, M-A., Singh, K., Stavenhagen, R., Suhr, M.W., & Nanzhao, Z. (1998). Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Cortez Editora.
- didatics. (2017, 2 novembro). Plasticidade cerebral [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DcjQJ6GJWGg>
- Direção-Geral da Educação (DGE). (s.d). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável [ODS]. Retirado a 01 outubro, 2021, de <https://www.dge.mec.pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-ods>
- ENEAS (2017). Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025. Proposta do grupo de trabalho interministerial (despacho nº 12427/2016).
- Euronews - em português. (2018, 23 de fevereiro). Estudar e fazer Erasmus em Itália aos 80 anos. [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=mVj2fQYu_KY

- European Commission (2015). The 2015 Ageing Report. European Commission.
- Eurostat (2011). Key figures on Europe - 2011 edition. Publications Office of the European Union. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-pocketbooks/-/KS-EI-11-001>
- Eurostat (2019). Ageing Europe - looking at the lives of older people in the EU. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología. Ediciones Pirámide.
- FFMS. (2015). População residente com 15 e mais anos, segundo os Censos, sem nível de ensino: total e por sexo. Disponível em setembro, 27, 2021 em <https://www.pordata.pt/subtema/portugal/escolaridade+da+populacao-45>
- FFMS. (2018). População residente com 15 e mais anos, segundo os Censos, sem nível de ensino em % da população residente: total e por sexo. Disponível em setembro, 27, 2021 em <https://www.pordata.pt/subtema/portugal/escolaridade+da+populacao-45>
- FFMS. (2020). Caixa Geral de Aposentações: média de idades dos aposentados/reformados à data da aposentação. Disponível em setembro, 27, 2021 em <https://www.pordata.pt/Portugal/Caixa+Geral+de+Aposenta%c3%a7%c3%b5es+m%c3%a9dia+de+idades+dos+aposentados+reformados+%c3%a0+data+da+aposenta%c3%a7%c3%a3o-1085>
- FFMS. (2021a). Média de idades dos novos pensionistas de velhice e invalidez da Segurança Social: total e por sexo. Disponível em setembro, 27, 2021 em <https://www.pordata.pt/Portugal/M%c3%a9dia+de+idades+dos+novos+pensionistas+de+velhice+e+invalidez+da+Seguran%c3%a7a+Social+total+e+por+sexo-1121>
- FFMS. (2021b). Esperança de vida à nascença: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001). Disponível em setembro, 27, 2021 em [https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%c3%a7a+de+vida+%c3%a0+nascen%c3%a7a+total+e+por+sexo+\(base+tri%c3%a9nio+a+partir+de+2001\)-418](https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%c3%a7a+de+vida+%c3%a0+nascen%c3%a7a+total+e+por+sexo+(base+tri%c3%a9nio+a+partir+de+2001)-418)
- Fonseca, A. (2021). Ageing in Place – Envelhecimento em Casa e na Comunidade Modelos e estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas. Fundação Calouste Gulbenkian. <https://gulbenkian.pt/publication/ageing-in-place-estudo/>
- Freire, P. (2007). Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. Paz e Terra.
- Harris Interactive Inc. (2000). AARP Survey on Lifelong Learning. AARP Research. <https://doi.org/10.26419/res.00215.001>
- ILC — International Longevity Centre. (2015). Active ageing: a policy framework in response to the longevity revolution. ILC – Brazil.
- INE (2017). Educação e formação de adultos em Portugal: retrato estatístico de uma década - 2016. Portugal: INE, Instituto Nacional de Estatística. Disponível em setembro, 27, 2021 em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=281447960&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

- Inspire Saúde. (2015, 2 julho). Estratégias para um envelhecimento ativo e saudável, letra A. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=85Y1QsWpkAc>
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2020). Alunas/os inscritas/os no ensino superior (N.º) por Sexo e Idade; Anual. Disponível em 7 abril, 2021, de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_p_etarias&menuBOUI=13707095&contexto=pe&selTab=tab4
- Instituto Politécnico de Castelo Branco. (2021, 6 de abril). Maiores de 23 Anos: Processo de Candidatura [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=OqkBT1G6p_Q
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. Revista Kairós Gerontologia, 18 (nº especial 19), 81-97. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27254/19295>
- Jacob, L. (2019). Motivações para frequentar as universidades seniores. Retirado a 12 novembro, 2019, de <http://www.rutis.pt>
- Jacob, L. (2020). Universidades Seniores Portuguesas: Caracterização e Desenvolvimento. [Tese de doutoramento, Universidad de Salamanca]. Gestión del repositorio documental de la universidad de Salamanca. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/145338/00_Tese%20Doutoramento_US_Luis_Jacob.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jashmingg. (2019). Trabalhos Manuais Cerâmica Porcelana Arte Trabalhar [fotografia]. Pixabay. <https://pixabay.com/pt/photos/trabalhos-manuais-cer%C3%A2mica-porcelana-5276736/>
- Jcfrog. (2010). Tecnologia Senior Velho Homem Telefone [fotografia]. Pixabay. <https://pixabay.com/pt/photos/tecnologia-senior-velho-homem-1000859>.
- Lamdin, L. & Fugate, M. (1997). Elderlearning. New Frontier in an Aging Society. American Council on Education Series on Higher Education.
- Lei de Bases do Sistema Educativo - Lei n.º 46/86 de 14 de outubro. Diário da República: I série, N.º 237 (1986). Acedido a 1 outubro 2021. Disponível em <https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/34444975/view?consolidacaoTag=Educa%C3%A7%C3%A3o+e+Ensino>
- Lima, M. (2004). Posso Participar? Actividades de Desenvolvimento Pessoal para Idosos. Âmbar.
- Macrovector. (2019). Human life cycle set Free Vector [imagem]. Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/human-life-cycle-set_5972384.htm
- Magalhães, E. (2011). O Envelhecimento Ativo: Uma Perspetiva Psicossocial. In L. Jacob, & H. Fernandes (Coord.), Ideias para o envelhecimento ativo (pp. 11-39). Editora RUTIS.
- Martín, A. (2007). Gerontologia Educativa: Enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos. In A. Osório & F. Pinto (Coords.), As Pessoas Idosas — Contexto Social e Intervenção Educativa (pp. 47-73). Piaget.
- Melo, A. & Benavente, A. (1978). Educação Popular em Portugal (1974-1976). Livros Horizonte.
- Miguéns, M. (coord.). (2019). Estado da Educação 2019. Conselho Nacional de Educação (CNE). https://www.cnedu.pt/content/edicoes/estado_da_educacao/EE2019_Digital_Site.pdf
- Moody, H., (2005). From successful aging to conscious aging. In M. L. Wyle, P. J. Whitehouse, & D. L. Morris (Eds.), Successful aging through the life span (pp. 55-68). Springer Publishing.

- OMS (1994). Men, Ageing and Health: Achieving health across the span. World Health Organization.
- OMS (2002). Active Ageing. A Policy Framework. World Health Organization. Retirado a 13 maio, 2019, de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Páscoa, G. (2016). Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: um estudo sobre a aprendizagem das Tecnologias da Informação e da Comunicação em populações 50+ [Tese de Doutoramento, ISCSP - Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13214>
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl, & A. Fonseca (Eds.). Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados (pp. 21-45). Climepsi Editores.
- Pensar Contemporâneo (2019, 1 outubro). A 'solitária' de 102 anos que começou a pintar aos 85. Pensar Contemporâneo. <https://www.pensarcontemporaneo.com/seja-como-uma-erva-daninha-o-conselho-de-vida-de-um-pintora-de-102-anos/>
- petecaportal. (2019, Janeiro 23). Suscitar o interesse da sociedade pela educação ao longo da vida / Os quatro pilares da educação. Portal de Educação Tecnológica e Artística. <https://petecaportal.wordpress.com/2019/01/23/suscitar-o-interesse-da-sociedade-pela-educacao-ao-longo-da-vida-os-quatro-pilares-da-educacao/>
- Pires, A. (2002). Educação e formação ao longo da vida: Análise crítica aos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e competências. [Dissertação de doutoramento, Universidade Nova de Lisboa]. Repositório da Universidade Nova. <http://hdl.handle.net/10362/1004>
- Pocinho, R. (2015). Seniores em contexto de aprendizagem: caracterização e efeitos psicológicos nos alunos das Universidades Seniores em Portugal. Euedito. <http://id.bnportugal.gov.pt/bib/bibnacional/1895183>
- Portaria 30/2020 do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (2020). Diário da República: Série I, n.º 22. <https://dre.pt/home/-/dre/128726981/details/maximized>
- PortoCanalOnline. (2014, 30 de outubro). Email tem 45 anos: idosos de Viana do Castelo aprendem a enviar correio... [vídeo]. Vídeos Sapo <http://videos.sapo.pt/P7qtYKFbkvoVtE1wDRJI>
- Quaresma, M. (2008). Questões do envelhecimento nas sociedades contemporâneas. Revista Kairós, 11(2). 21-47
- Reis C. (2020, 25 de julho). Dos 18 aos 80, o que nos faz estudar? Diário de Notícias. <https://www.dn.pt/edicao-do-dia/25-jul-2020/dos-18-aos-80-o-que-nos-faz-estudar--12462736.html>
- Sarramona, J. (2006). Debate Sobre La Educacion. Paidós.
- Silva, C. (2019, outubro 2). Velhos são os trapos: conheça as melhores actividades para idosos em Lisboa. Time Out. <https://www.timeout.pt/lisboa/pt/coisas-para-fazer/velhos-sao-os-trapos-conheca-as-melhores-actividades-para-idosos-em-lisboa>

- Silvestre, C. (2011). Educação e formação de adultos e seniores: Uma nova oportunidade. Horizontes Pedagógicos. Piaget.
- Simões, A. (2006). A nova Velhice — Um novo Público a Educar. Âmbar.
- Soeiro, D., Parreiral, S. & Patrão, C. (2020). Animar com o coração: planejar uma sessão de animação socioeducativa com (e para) pessoas de idade avançada. In S. Barradas, & A. Oliveira (Eds.), Agenda Científica de Gerontologia — Aprender, Envelhecer, Ser 2021 (pp. 49-55). Almaletra.
- The LLI Review (2010). The Annual Journal of the Osher Lifelong Learning Institute. Retirado em 03 junho, 2019, de https://sps.northwestern.edu/oshernrc/files_nrc/the-lli-review-fall-2010-volume-5.pdf
- TV UFMG. (2018, 27 de abril). Paulo Freire e o legado para a educação [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=bldpi9rf1io>
- UNESCO (2010). Relatório global sobre aprendizagem e formação de adultos, Retirado em 23 janeiro, 2019, de <http://www.ceeja.ufscar.br/relatorio-global-de-aprendizagem>
- Verónica Ferreira. (2014, 5 de abril). As Universidades Seniores [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=TVF9UJSPigo>
- WHO — World Health Organization (2002). Active ageing: A policy framework. World Health Organization.
- WHO — World Health Organization (2015). World Report on Ageing and Health. World Health Organization.
- WHO — World Health Organization (2020). Decade of Healthy Ageing 2020-2030. World Health Organization.

Soluções das atividades pedagógicas

1. Tendo em conta a seguinte tabela sobre os efeitos do envelhecimento fisiológico nas diferentes modalidades sensoriais, indique duas em que os efeitos da idade sejam muito fortes e duas em que sejam muito fracos. Para isso, preencha o a coluna direita do quadro.

Corrigir de acordo com o quadro 1 do manual.

1.a) Indique um exemplo de uma atividade do dia a dia que pode ser prejudicada por cada um dos efeitos da idade muito fortes (os que indicou na tabela acima).

O formando poderá indicar qualquer atividade que se adeque pelo efeito do envelhecimento escolhido.

2. Leia o seguinte texto retirado deste manual:

2-a) Explique o que significa “sair do modo automático” e indique um exemplo de como o fazer.

Todos os dias fazemos uma série de tarefas de forma automática, sendo importante alterar alguns desses hábitos e fazer algo diferente, como por exemplo: utilizar um caminho diferente para ir para algum local; ver programas ou ler livros sobre novos temas; cozinhar um prato habitual de forma distinta ou um novo prato; decorar números de telefone em vez de consultar na agenda, etc.

3- Classifique como verdadeiro (V) ou falso (F):

a — V; b — V; c — V

4.1 Concorda com a decisão da Organização Mundial de Saúde de incluir a aprendizagem ao longo da vida como pilar do envelhecimento ativo? Porquê?

Os formandos deverão conseguir relacionar os benefícios da ALV com o facto de ser considerada um dos pilares do envelhecimento ativo.

5. Relacione os conceitos com a descrição correspondente (pode haver repetições):

Educação — Em 2003 Nelson Mandela afirmava que ela é «a arma mais poderosa que se pode usar para mudar o mundo».

Educação Informal — É resultante das atividades da vida quotidiana relacionadas com o trabalho, a família ou o lazer. Não se trata de uma aprendizagem organizada ou estruturada (em termos de objetivos, duração ou recursos). Possui, normalmente, um carácter não intencional por parte do aluno.

Educação — Visa o pleno desenvolvimento intelectual, físico e moral de um indivíduo e a sua adequada inserção na sociedade.

Educação formal — Decorre num contexto organizado e estruturado (em estabelecimento de ensino/formação ou no local de trabalho). É intencional por parte do aluno e, em geral, culmina na validação e certificação.

Educação não formal — educação integrada em atividades planificadas que não são explicitamente designadas como atividades de aprendizagem (em termos de objetivos, duração ou recursos). «A educação não-formal é intencional por parte do aluno.» (Cedefop, 2008, p. 93) e não garante uma certificação. Exemplo: ser dirigente de uma associação ou clube, ter explicações ou fazer um curso online.

Aprendizagem — É um processo vital e inseparável de todo o ciclo de vida de um indivíduo, em qualquer tempo, cultura e época histórica.

6. Pense em 3 aprendizagens que fez recentemente. Integre-as na tabela, escolhendo a coluna de acordo com o tipo de aprendizagens em que se enquadram. Faça o mesmo tendo em consideração aprendizagens feitas por um utente.

Resposta livre.

7. Assinale como verdadeiro (V) e falso (F), tendo em conta o que aprendeu neste módulo:

a — F; b — V; c — F; d — V



Módulo 2
Oportunidades de aprendizagem
ao longo da vida em diversos contextos

Oportunidades de aprendizagem ao longo da vida em diversos contextos

Percurso de aprendizagem do módulo

a) Duração: 31 horas

b) Objetivos gerais:

No final do módulo, os formandos deverão estar aptos a identificar e recomendar oportunidades de aprendizagem formal, não-formal e informal adequadas e significativas, bem como a selecionar recursos de aprendizagem, com vista à promoção do bem-estar e qualidade de vida da pessoa sénior e para si próprio.

c) Competências a trabalhar:

Competências (Saber-Saber)

Enumera oportunidades de aprendizagem ao longo da vida

Diferencia diversos contextos de aprendizagem

Enumera e identifica oportunidades de aprendizagem e seleciona e mobiliza recursos

Competências (Saber-Fazer)

Pesquisa recursos de aprendizagem ao longo da vida

Seleciona recursos de aprendizagem formal, não formal e informal adequados e significativos para a pessoa sénior

Encaminha a pessoa sénior para atividades de aprendizagem

Recorre à aprendizagem para si próprio e para estimular a pessoa sénior

Competências (Saber-Ser)

Valoriza as oportunidades de aprendizagem nos diversos contextos

Reflete sobre o próprio desenvolvimento pessoal nos diversos contextos de aprendizagem

Motiva-se para usar a aprendizagem nos diversos contextos para potenciar a qualidade de vida da pessoa sénior e a sua.

d) Objetivos específicos:

Saber-Saber

Reconhecer a iliteracia digital como fonte de desigualdades e de exclusão da pessoa sénior

Enumerar especificidades do ensino das tecnologias de informação e comunicação a pessoas seniores

Identificar recursos de aprendizagem disponibilizados pelas tecnologias de informação e comunicação

Identificar alternativas de aprendizagem formal dirigidas ao público adulto¹ dentro do Sistema Nacional de Qualificações

Identificar alternativas de aprendizagem não formal dirigidas ao público adulto

Identificar oportunidades de aprendizagem informal

Saber-Fazer

Usar a aprendizagem de tecnologias de informação e comunicação para aumentar a sua qualidade de vida e a da pessoa sénior

Motivar a pessoa sénior para a participação em atividades de educação formal adequadas às suas necessidades

Motivar a pessoa sénior para a participação em atividades de aprendizagem em contexto não formal adequadas às suas necessidades

Motivar a pessoa em idade próxima da reforma para participar em cursos de preparação para a reforma

Selecionar recursos de aprendizagem adequados à pessoa sénior

Valorizar e destacar as oportunidades de aprendizagem informal junto da pessoa cuidada

Saber-Ser

Assumir uma atitude de promoção das oportunidades de aprendizagem junto da pessoa cuidada

Refletir sobre o próprio desenvolvimento pessoal e oportunidades de aprendizagem ao longo da vida

e) Conteúdos

A aprendizagem ao longo da vida e o mundo digital

A aprendizagem ao longo da vida em contexto formal

A aprendizagem ao longo da vida em contexto não formal

A aprendizagem ao longo da vida em contexto informal

¹ Inclui-se na designação "público adulto" os adultos de todas as idades, portanto também os seniores.

Índice de conteúdos do módulo 2

1. Contextos da ALV.....	69
1.1 A ALV e o mundo digital	69
1.2 Vantagens e desvantagens da utilização regular das TIC	72
1.3 As TIC para pessoas seniores.....	73
2. ALV em contexto formal	77
3. ALV em contexto não formal	79
3.1 Academias e universidades seniores ou da terceira idade	79
3.2 Projetos universitários para seniores.....	80
3.3 Cursos de preparação para a reforma.....	82
3.4 Outras áreas com iniciativas de aprendizagem em contexto não formal	83
4. ALV em contexto informal.....	87
5. Conclusão	90
6. Atividades pedagógicas	93
7. Recursos pedagógicos.....	95
8. Referências bibliográficas	99
Soluções das atividades pedagógicas	102

Índice de figuras do módulo 2

Figura 1. Imagem de artigo publicado no Jornal Expresso de 9 de julho de 2021	71
Figura 2. Pedalar Sem Idade	85
Figura 3. Envelhecimento, qualidade de vida e ALV	89

Índice de quadros do módulo 2

Quadro 1. Evolução dos conhecimentos de informática nos alunos que frequentam universidades seniores em Portugal.....	74
Quadro 2. Distribuição geográfica das US, por NUTs	80
Quadro 3. Cursos de formação de seniores no ensino superior.....	81

1. Contextos da ALV

1.1. A ALV e o mundo digital

Na Era atual assiste-se ao progresso da tecnologia de informação que está cada vez mais presente na vida de todos, está em todo o lado, de forma quase invisível, sendo quase impossível não interagir com ela. Assim, pensar em ambientes educativos implica repensar a necessidade de adaptação a esta realidade em constante e acelerada transformação.

Inicia-se este ponto destacando o papel da aprendizagem das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação) na ALV. É indiscutível que a educação e formação, seja formal, informal ou não formal, atualmente tem uma crescente componente digital, sendo a internet um *mar de conhecimentos* e por vezes, de desconhecimento e erros. O papel que a utilização das TIC passou a ter na sociedade, conduziu a uma mudança de paradigma na noção de alfabetização e/ou literacia (capacidade de ler e de escrever; capacidade para perceber e interpretar o que é lido²). «À luz do novo contexto socio-tecnológico, qualquer que seja a idade ou o estágio de educação de um cidadão, espera-se que este esteja disposto **a aprender de forma continuada e ao longo da vida**. Quer seja no contexto do trabalho, de instituições de educação formais ou por outras vias não formais, só na persecução da **literacia digital** o cidadão poderá acompanhar a evolução das tecnologias da informação, tirando delas o máximo proveito de utilização. Consequentemente, a dificuldade, a incapacidade ou impossibilidade de utilizar as novas TIC agregou um segmento de população infoexcluída, dando origem a um “fosso digital”». (Gomes, 2019, p. 2).³

Devido à importância que representam na sociedade e na economia, as TIC contribuíram para acentuar desigualdades sociais existentes, bem como as diferenças sociais, étnicas, de género e de organização territorial urbana/rural, constituindo a reduzida literacia digital uma das mais importantes formas de exclusão social da atualidade (Gomes, 2019).

A noção de literacia digital (INCoDe.2030, n.d.) significa a capacidade de aceder aos meios digitais e às TIC, para compreender e avaliar criticamente conteúdos, bem como comunicar eficazmente.

Em Portugal, as finanças (<https://www.portal-dasfinancas.gov.pt/>), a Segurança Social (www.seg-social.pt) ou a saúde (www.portaldoutente) são exemplos de serviços públicos com grande presença *online*. A tendência cada vez mais crescente é de os serviços públicos, assim como os bancos e os serviços de saúde privados, privilegiarem o contacto com o cidadão através dos meios digitais em detrimento do contacto pessoal.

Atualmente, resultado desta concentração de serviços na internet/*online* (IRS, agendamento de marcações na Segurança Social, Finanças, E-fatura, acesso ao extrato bancário, etc.), grande parte das atividades que eram realizadas com um atendimento pessoal numa instituição, passam a ser realizadas por cada cidadão à distância - online. Este é um exemplo de um potencial entrave à autonomia, independência e autodeterminação de um cidadão que pode não ter conhecimentos digitais ou até acesso às tecnologias digitais, situação que se tornou mais visível no contexto pandémico da COVID-19. **Sentir-se incluído, adquirir independência e acompanhar as mudanças** poderão ser algumas das motivações para desenvolver competências digitais (bem como outro tipo de competências).

² in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/literacia> [consultado em 14-05-2021].)

³ Fosso entre indivíduos, agregados familiares, empresas e áreas geográficas em diferentes níveis socioeconómicos, quer no que diz respeito às suas oportunidades de acesso às TIC, como à sua utilização da Internet para uma ampla variedade de atividades (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2001).

O acesso a este tipo de plataformas digitais é hoje uma importante via de participação e de exercício da cidadania, na operacionalização de direitos e deveres para todas as pessoas ao longo da vida, como são exemplos: enquanto mãe/pai que acede ao site do Ministério da Educação para fazer a matrícula do filho; enquanto contribuinte ao submeter o seu IRS ou a consultar o seu extrato bancário; enquanto pessoa sénior ao aceder ao site do SNS para marcar uma consulta, fazer o seu testamento vital (embora o possa fazer em qualquer idade) ou ler o jornal diário; enquanto cuidador informal para fazer o pedido de reconhecimento do Estatuto do cuidador informal ou obter informações sobre grupos de suporte para cuidadores; enquanto familiar de um sénior para obter informações sobre o Regime do Maior acompanhado; enquanto cuidador formal para se inscrever numa formação, entre muitos outros exemplos⁴.

Com a aquisição de novas competências digitais é indispensável saber como navegar na internet de forma segura⁵ e estar informado e alerta sobre a existência de situações de burlas, falsos perfis, falsos sites, etc., de modo a estar consciente dos benefícios e riscos associados à utilização da tecnologia. Esta é uma componente fundamental no ensino das TIC, sendo essencial, demonstrar e alertar para os aspetos positivos e negativos, prevenindo eventuais situações indesejáveis⁶.

A utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação pela população é considerada uma prioridade para os governos dos países economicamente desenvolvidos. Se no presente as gerações mais novas (chamados de nativos digitais) têm maior facilidade e habilidade em utilizar as diversas interfaces de

acesso à internet (o que não significa necessariamente que as saibam utilizar em todas as suas funcionalidades sobretudo quando aplicadas à resolução de situações da vida quotidiana, como submeter um IRS, fazer uma transferência bancária ou uma requisição na Segurança Social), os maiores de 50 anos (*migrantes digitais*) podem, eventualmente, apresentar maior dificuldade, situação que naturalmente não pode ser generalizada.

As causas que se podem apontar para a exclusão dos indivíduos da utilização dos computadores e internet podem estar relacionadas com os seguintes fatores:

- ✓ Idade (os mais novos, por norma, com maior facilidade no uso do que os mais velhos);
- ✓ Baixo nível de escolaridade (prejudica o uso das TIC, que por vezes usam terminologia complexa ou em língua inglesa);
- ✓ Baixo rendimento económico (dificuldade de acesso aos equipamentos e ligação à internet);
- ✓ Região geográfica (há ainda locais onde o acesso à rede móvel e de dados é muito difícil).

O seguinte vídeo evidencia as mudanças e desafios que a utilização das TIC têm vindo a introduzir na sociedade portuguesa (MUDA, 2017).



<https://youtu.be/Q-FY4Vcbe34>

Portugal, pelas suas características socioeconómicas e demográficas (população envelhecida, com baixo nível de escolaridade), tem as

⁴ Para mais informação sobre a temática, consultar a unidade «Participação e cidadania» desta coleção.

⁵ Para mais informações consultar a página <https://www.internetsegura.pt/>

⁶ Veja-se a este propósito o filme «Eis os Delírios do Mundo Conectado» (Lo and Behold, Reveries of the Connected World, 2016) de Werner Herzog que apresenta uma análise detalhada sobre os impactos, limites e fronteiras da internet na sociedade contemporânea.

condições propícias à ocorrência de situações de infoexclusão (desconhecimento que origina falta ou impossibilidade de acesso à informação, nomeadamente através das novas tecnologias de comunicação como a Internet⁷) da população mais velha.

Veja-se o artigo abaixo, publicado no jornal Expresso (Caderno de Economia) de 9 de julho

de 2021. Este artigo reflete a preocupação atual face ao nível de infoexclusão do país, à qual se procura dar resposta com o lançamento do programa Eu Sou Digital (<http://www.eusoudigital.pt>), que se dirige à população entre os 45 e os 64 anos, não sendo a população sénior, com 65 ou mais anos, integrada no programa.

Figura 1. Imagem de artigo publicado no Jornal Expresso de 9 de julho de 2021

Textos **TIAGO OLIVEIRA**
Foto **JOSÉ FERNANDES**

Expresso
EUSOUDIGITAL
Movimento de utilização digital ativa

EU SOU DIGITAL
O Expresso associa-se ao programa EUSOUDIGITAL, financiado pela Caixa Geral de Depósitos e promovido pelo Movimento pela Utilização Digital Ativa (MUDA), com o apoio da Estrutura de Missão Portugal Digital, sendo também cofinanciado pelo Portugal Inovação Social, pelo Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, Portugal 2020 (POISE) e pela União Europeia. O grande objetivo do programa é aumentar a literacia digital de uma parte significativa da população em idade produtiva.

O acesso à internet já é encarado como um direito básico de cidadania, e garantir que as pessoas são dotadas das valências necessárias para tirar partido das ferramentas que possibilita não é menos do que um desafio prioritário. Não só como um fator decisivo de competitividade económica como também de inclusão social e até de bem-estar mental. É o (muito) que está em causa.

O contexto não podia ser mais claro para o lançamento do EUSOUDIGITAL — programa a que o Expresso se associa e cujo lançamento ocorreu esta semana na sede da Caixa Geral de Depósitos, em Lisboa, e que tem como objetivo promover a literacia digital de um milhão de adultos em Portugal até ao final de 2023. De acordo com dados do Eurostat, apenas a Roménia e a Bulgária têm uma maior percentagem de população na UE que não utiliza a internet e, para suprir esse défice, a iniciativa propõe-se uma agenda ambiciosa, assente no desenvolvimento de uma rede nacional de milhares de voluntários, apoiados em mais de 1500 espaços em todo o país. “Este programa dá especial ênfase a adultos com idade compreendida entre os 45 e os 64 anos, portanto em idade ativa, nos quais se encontram cerca de 800 mil portugueses, precisamente por possuírem, tradicionalmente, uma maior necessidade de desenvolvimento das suas capacidades para a utilização da internet”, revela André de Aragão Azevedo, secretário de Estado para a Transição Digital.

“Fornecer as competências básicas para que as pessoas possam ter essa literacia digital” é, atualmente, “tão importante como aprender a ler ou a fazer contas”. Quem o diz é Vasco Colaço, presidente da Deco — Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, que traça um paralelo entre o programa e as campanhas de alfabetização em que participou no pós-25 de Abril. É algo “muito importante, porque estamos a falar de recuperar direitos de cidadania de pessoas que, sem acesso à internet, não desfrutam de todas as condições de cidadania e liberdade”, resume.

Filipe Almeida, presidente da Portugal Inovação Social, explica que “a tecnologia é inevitável e, se é um fator de inclusão, também é um fator gritante de exclusão”, pelo que “a inovação é social quando se destina a combater desigualdades”. É aqui que entra o

EUSOUDIGITAL, por permitir, na opinião da secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência, Ana Sofia Antunes, “chegar às populações mais idosas, com menos recursos, e à população com deficiência”. A ambição traduz-se em ir “aos sítios onde as pessoas estão, onde se sentem confortáveis e dar-lhes oportunidade de aprender algo que antes seria difícil”.

Mobilização
“É um desafio ambicioso, mas todos os portugueses estão dispostos a ajudar”, acredita Elisabete Macieira, diretora executiva do programa, que aponta para os 75% de utilizadores de internet que, segundo um estudo da GfK, estão disponíveis para ajudar aqueles que não a sabem utilizar. A campanha de mobilização de voluntários já está em curso, sem esquecer que a iniciativa pode ser também uma forma de combater a desigualdade de género que grassa neste campo. “Temos 58% de mulheres diplomadas, mas menos de 30% em cursos tecnológicos”, lembra Luísa Ribeiro Lopes, coordenadora-geral do programa INCoDe.2030.

A tarifa social de internet, que estampa o acesso ao mundo digital dos consumidores economicamente vulneráveis, também pode ser uma arma importante, mas, apesar de já ter sido aprovada em Conselho de Ministros, ainda tem de percorrer mais etapas até ser efetivamente uma realidade. “Após esse processo, a Anacom dispõe de 60 dias após a promulgação do diploma para remeter informação sobre as condições da tarifa a aplicar para apreciação do Governo, pelo que só após recebermos estas informações estaremos em condições de definir o valor da tarifa”, explica André de Aragão Azevedo.

toliveira@imprensa.pt

⁷ Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. (s.d.). Infoexclusão. In dicionario.priberam.org. Retirado a 12 fevereiro 2021 de <https://dicionario.priberam.org/infoexclus%C3%A3o>

Uma outra questão que pode condicionar o uso da TIC pelos seniores relaciona-se com a forma como a «tecnofobia (medo das tecnologias modernas) foi facilmente incorporada na lista de estereótipos associados às pessoas seniores. A base deste novo estereótipo assenta na crença de que os seniores são avessos às novas tecnologias, de forma consciente e deliberada e não como fruto do percurso histórico e dos condicionalismos que ditaram a sua infoexclusão» (Pinto, 2011, p. 152).

Já na perspetiva dos utilizadores seniores «os principais motivos declarados (...) para não utilizar internet são a falta de competências para o uso (60%) e a perceção de ausência de utilidade (23%)» (Cardoso et al., 2015, p. 22).

Contudo, dos dados recolhidos junto de seniores em Portugal (Jacob, 2020), 76,4% tem um *smartphone* e 72,8% tem um computador pessoal, sendo o uso de *tablets* residual.

A presença de computador ou *smartphone* em casa com acesso à internet é um elemento promotor da inclusão dos seniores numa comunidade eletrónica ampla, colocando-os em contacto com outros indivíduos num ambiente virtual de troca de ideias e informações (Kachar, 2003). Ao possuírem acesso à internet, a curiosidade e a vontade de aprender a utilizar podem partir da própria pessoa, ou seja, esta motiva-se a si própria.

1.2 Vantagens e desvantagens da utilização regular das TIC

A percentagem de seniores em Portugal que usa computador aumentou de 2,6% em 2002 para 28% em 2017 (FFMS, 2020), um avanço positivo dado que são muitas as vantagens que os seniores retiram da utilização regular das TIC⁸:

- ✓ **No combate ao isolamento e solidão** (ao permitirem contactar com a família e amigos que estejam distantes);
- ✓ **No aumento da autoestima** e na adesão a um mundo desconhecido até ao momento;
- ✓ **Na melhoria do apoio social** (ao poderem recorrer a apoios de outras pessoas ou do Estado e de entidades privadas mais rapidamente e sem necessidade de deslocação);
- ✓ **Na melhoria geral do estado mental** (ao encontrarem formas de estimulação cognitiva mais interativas);
- ✓ **No bem-estar do sénior** — tanto pelo perfil lúdico, quanto informativo;
- ✓ **No reforço da autorrealização** (quando conseguem aprender e usar novas competências digitais);
- ✓ **No aumento da qualidade de vida** (pelos motivos anteriormente referenciados).

Pode concluir-se «que o uso das TIC pode ajudar os seniores a melhorar a sua qualidade de vida, a diminuir a solidão e a aumentar o acesso à informação, assim como a frequência da comunicação com familiares. Ser independente na sociedade ocidental é mais difícil sem o uso das tecnologias da informação e comunicação (TIC), especialmente para adultos mais velhos e com mais limitações» (Azevedo, 2017, p. 14).

A par do aumento no número de seniores com computador surge a utilização cada vez maior das redes sociais, sendo também de salientar que a percentagem de seniores em Portugal que usam a internet aumentou de 1,3% em 2002 para 39% em 2020 (FFMS, 2020). Os principais motivos de adesão às redes sociais apontados relacionam-se com o aumento da proximidade e do contacto com outras pessoas — tanto

⁸ «Vários estudos têm reconhecido os benefícios que a utilização das TIC pode trazer ao nível do apoio social (White; Weatherall, 2000; Xie, 2008; Miranda; Farias, 2009; Pfeil; Zaphiris; Wilson, 2009); da melhoria geral do estado mental (Pires, 2008) e do bem-estar do sénior — tanto pelo perfil lúdico quanto informativo (Miranda e Farias, 2009); do reforço da autorrealização e da autoestima (Sales; Guarezi; Fialho, 2006); da diminuição do sentimento de solidão (White et al., 2002), do aumento da qualidade de vida (QV) (Leung; Lee, 2005; Kiel, 2005; Pires, 2008; Ferreira, 2010) e do reforço do autoconceito (AC) (Pires, 2008)» Veloso et al (2015).

pessoas distantes ou que não se veem há muito tempo, como pessoas com quem se relacionam no dia a dia (Cardoso et al., 2015). O uso das redes sociais, nomeadamente o Facebook, tem sido identificado como espaço privilegiado de partilha de informação, de comunicação, de envio de imagens e de intercâmbio com os pares. «Em relação à frequência de utilização do Facebook, 29% dos [seniores] inquiridos utilizam diariamente esta rede social, 36% duas vezes por semana e uma vez por semana é utilizada por 35%» (Patrício & Osório, 2013, p. 6). Ou seja, **«o principal motivo para a criação de conta em alguma rede social é poder conversar com outras pessoas, e a principal forma de utilização destina-se a manter o contato com pessoas que moram longe, sendo estas familiares ou amigos.** Nota-se, assim, que os seniores se apropriam das redes sociais como mecanismo de diálogo e instrumento de inserção social» (Dellarmelin et al., 2017, p. 1968).

O uso das TIC e das redes sociais está associado a um conjunto de vantagens bem como desvantagens que não são estranhas aos utilizadores seniores (Patrício & Osório, 2013, p. 8). Para estes utilizadores as redes sociais podem causar:

- ✓ «Interferências de pessoas que não desejamos, quando a gente não sabe utilizar pode ser prejudicial para nós, dar a conhecer a nossa vida».
- ✓ «Excesso de exposição, dependência, se não houver regras na sua utilização.»
- ✓ «Exagero de partilha, utilizando coisas fúteis e sem interesse... violação de privacidade...».

Segundo dados do INE (2020) sobre a *Sociedade da Informação e do Conhecimento — Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação nas Famílias*, aumentaram significativamente os utilizadores de internet e de comércio eletrónico. Em 2020 (em contexto de

pandemia)⁹, 84,5% dos agregados familiares em Portugal tinham ligação à internet em casa e 81,7% utilizam ligação através de banda larga, o que representa um aumento significativo, de mais 3,6 p.p., em relação ao ano anterior. A população dos 16 aos 74 anos que utilizou a internet nos três meses anteriores a este estudo do INE fê-lo principalmente para comunicar e aceder a informação, mas foram sobretudo as atividades relacionadas com aprendizagem as que registaram maior aumento em 2020: mais que duplicaram as proporções de utilizadores que comunicaram com professores ou colegas através de portais educativos (de 14,5% em 2019 para 30,8% em 2020) e que frequentaram cursos *online* (de 7,7% para 18,0%).

Para além de todos os benefícios e oportunidades advindas da literacia digital enquanto mecanismos de participação social e de manutenção da autonomia e independência já referidos, estando o mais incluído possível nesta era digital (e não guetizado), é importante ter em consideração alguns aspetos específicos quando se promovem iniciativas no campo das TIC com pessoas seniores.

1.3 As TIC para pessoas seniores

Como visto anteriormente o processo de aprendizagem com seniores encerra um conjunto de especificidades que são também relevantes para o contexto no ensino das TIC. Pereira e Neves (2011, p. 17), descrevem um conjunto de resultados de trabalhos anteriores nos quais se relatam uma série de estratégias que devem ser adotadas aquando do ensino das TIC a seniores, mas que podem ser utilizadas para outras áreas:

- ✓ Turmas mais pequenas; preferencialmente um aluno por computador;
- ✓ Boa iluminação da sala;

⁹ Contexto no qual o sistema de ensino teve que transitar para ensino remoto através de aulas online em plataformas diversas como Zoom Cloud Meetings, Google Meet, Teams, Big Blue Button, entre outras. Em contexto de pandemia, as próprias formas de comunicação evoluíram, pois, não podendo as pessoas estar juntas, procuraram alternativas para se verem e trabalharem em conjunto (teletrabalho).

- ✓ Tamanho e iluminação do monitor;
- ✓ Teclado e rato com *design* especial;
- ✓ Tipos de letra grandes;
- ✓ Começar por jogos e atividades lúdicas;
- ✓ Utilizar experiências de vida dos seniores;
- ✓ Preparar material de apoio com caracteres grandes e fortes;
- ✓ Respeitar o ritmo de cada aluno;
- ✓ Partir de situações contextualizadas (usando exemplos práticos);
- ✓ Efetuar atividades de repetição;
- ✓ Seguir etapas graduais de aprendizagem;
- ✓ Efetuar paragens frequentes.

Startup de Braga desenvolve *tablet* a pensar nos idosos (RTP, 2020)



https://www.rtp.pt/noticias/pais/startup-de-braga-desenvolveu-tablet-a-pensar-em-idosos_v1273532

Um estudo feito pela RUTIS (2018, citado por Jacob, 2020) no qual participaram 1016 alunos seniores indicou que há um inequívoco aumento dos conhecimentos de informática entre os alunos seniores, e que as Universidade Seniores (US) (modelo não formal) são um valioso contributo para o combate à iliteracia digital. De modo geral, os alunos seniores portugueses consideram que os seus conhecimentos de informática aumentaram depois de frequentar as US. A diminuição do número de alunos que indicaram que tinham « nenhuns conhecimentos » é também muito significativa (ver quadro 1). Estes dados parecem confirmar a ideia de que « As universidades seniores desempenharam um papel relevante na formação de competências digitais dos seniores em Portugal » (Coelho, 2017, p. 17).

Quadro 1. Evolução dos conhecimentos de informática nos alunos que frequentam universidades seniores em Portugal

Conhecimentos de informática	
ANTES de frequentar as US	
Nenhuns conhecimentos	19,8%
Poucos conhecimentos	18,8%
Alguns conhecimentos	46,5%
Bons conhecimentos	14,9%
DEPOIS de frequentar as US	
Nenhuns conhecimentos	6,3%
Poucos conhecimentos	15,6%
Alguns conhecimentos	52,0%
Bons conhecimentos	26,0%

Fonte: RUTIS (2018, citado por Jacob, 2020)

Outro dado relevante que podemos destacar do estudo referido indica que **os alunos seniores que afirmaram possuir menos conhecimentos de informática tinham mais idade, menos rendimentos e menos escolaridade**. Este resultado vai ao encontro do referido anteriormente sobre a interação entre as variáveis idade, escolaridade e rendimento no acesso às TIC, fatores que contribuem para o designado *fosso digital* e consequente iliteracia digital.

Vários fatores podem contribuir para que o público sénior revele a dificuldades em usar as TIC, mas o ensino não-formal característico das US, e a utilização das redes sociais são duas boas estratégias para aumentar a motivação para aprender e assim usufruir dos potenciais benefícios. As TIC « são uma mais-valia no

âmbito da resignificação (dar um novo significado) do lazer, já que é uma forma de ocupação dos tempos livres; o ensino das TIC a seniores requer a adoção de metodologias de ensino-aprendizagem específicas, devido ao ritmo de aprendizagem mais lento e à possibilidade de motivação (...); a utilização da Internet para fins comunicativos estreita relações familiares, sobretudo intergeracionais» (Pereira & Neves, 2011, p. 12).

Nesse sentido, são várias as formas pelas quais os seniores podem utilizar as TIC para usufruir dessas mais-valias:

- ✓ Fazer cursos *online* (por exemplo em www.domestika.org);
- ✓ Falar, com ou sem imagem, com amigos e familiares (por ex., através de plataformas como o *Skype*, o *Messenger*, *Whatsapp* ou outras);
- ✓ Aprender todo um manancial de truques, receitas, exercícios ou dicas para fazer no dia a dia (por ex., no *Youtube* ou *Pinterest*);
- ✓ Conviver com outras pessoas nas redes sociais (por ex., no *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, entre outras);
- ✓ Consultar a plataforma para maiores de 55 anos — Impulso Positivo;
- ✓ Criar um blogue ou uma página pessoal (por ex., através do *Wix* ou do *Webnode*);
- ✓ Entrar em fóruns de assuntos do seu interesse;
- ✓ Visitar virtualmente bibliotecas (como a Biblioteca Nacional Digital) museus, parques naturais e monumentos (por ex., através do <http://www.360portugal.pt/>, visitas-virtuais.com, o *Memoriamedia*, o *e-Museu* do Património Cultural Imaterial);
- ✓ Saber interagir com os serviços públicos, apresentar reclamações;
- ✓ Ler jornais, revistas, livros;
- ✓ Visualizar no *Google Maps* a sua antiga morada/casa;
- ✓ Ouvir música e ver vídeos, etc.

Existem também em Portugal alguns sites e empresas que promovem as TIC como “ginásios” de estimulação cognitiva: www.humana-mente.pt; www.cogweb.pt ou www.lumosity.com. Para contexto institucional foi criada a empresa *siosLIFE* (www.sioslife.com) que leva o uso das TIC de uma forma fácil e lúdica às instituições que trabalham com seniores.

O Projeto 65+ Janela Aberta para o Mundo, desenvolvido no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo do Concelho de Sintra, permite que seniores melhorem os seus conhecimento e que os cuidadores sejam facilitadores da aprendizagem das tecnologias.

Disponibiliza materiais para ensinar a pessoa sénior a utilizar a *Internet*, o *Gmail*, o *Facebook* e *Facebook Messenger*, o *Zoom* e o *Whatsapp* — <https://sermaior.pt/literacia-digital/object-fc-7524ca-b83b-4350-bfb8-13c63308b0c5>

Uma importante vantagem destas plataformas e recursos, para além de tudo o que tem vindo a ser enunciado, é a sua potencial utilização por **pessoas em diversos níveis de funcionalidade** (por exemplo, uma pessoa numa cadeira de rodas ou na sua própria cama pode aceder, através de equipamentos eletrónicos, como um telemóvel ou um tablet, a qualquer um destes recursos na internet que é uma “janela para o mundo”).

Agora, já sei que...

- ✓ A educação e formação, seja formal, informal ou não formal, atualmente tem uma crescente componente digital;
- ✓ As TIC podem constituir uma barreira à participação e uma fonte de exclusão de uma parte da população sénior (normalmente com mais idade, menos rendimentos e menos escolaridade) com fracas competências de literacia digital;
- ✓ Por outro lado, a utilização das TIC pode igualmente proporcionar benefícios e oportunidades de participação social e de manutenção da autonomia e independência, relevantes para a população sénior;
- ✓ As pessoas seniores são por vezes associadas à tecnofobia (medo das tecnologias modernas). No entanto, trata-se de um estereótipo, pois muitas pessoas seniores sabem usar e usam frequentemente essas tecnologias;
- ✓ Existem formas de facilitar o bom uso das TIC pelas pessoas seniores, adaptando-as às necessidades específicas (por ex., de visão ou audição) das pessoas em faixas etárias mais avançadas.

2. ALV em contexto formal

Como já foi referido a aprendizagem formal acontece em contexto oficial, em estabelecimentos criados para o ensino e formação ou habilitados para isso, e tem em vista a obtenção de um certificado ou grau académico.

Neste caso as alternativas que o público adulto/sénior tem são essencialmente dentro do Sistema Nacional de Qualificações, que é o conjunto integrado de estruturas, instrumentos e modalidades de ensino e formação profissional que, em articulação com Quadro Europeu de Qualificações (QEQ), promove a formação da população através da progressão escolar e profissional:

- ✓ **Cursos de Educação e Formação de Adultos** ministrados em escolas, autarquias, centros de formação ou associações locais ou regionais. Conferem uma habilitação escolar e/ou um nível de formação profissional. Destina-se a qualquer pessoa com mais de 18 anos e que esteja fora do ensino obrigatório. Consultar o site da ANQEP¹⁰, escolas, centros de formação, IEFP (Instituto do Emprego e Formação Profissional) ou autarquias para mais informações.
- ✓ **Formações modulares**¹¹ — são cursos de curta ou longa duração (25 a 600 horas), e destinam-se a adultos com idade igual ou superior a 18 anos, sem a qualificação adequada para efeitos de inserção ou progressão no mercado de trabalho e, prioritariamente, sem a conclusão do ensino básico ou secundário, e que querem aumentar as suas habilitações profissionais.

- ✓ **Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC)**¹² — é o processo pelo qual uma pessoa com 18 ou mais anos de idade e que tenha uma vivência profissional significativa obtém o reconhecimento, a validação e a certificação de competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida. Este processo assenta num conjunto de pressupostos metodológicos (balanço de competências, abordagem autobiográfica) que permitem a identificação, o reconhecimento, a validação e a certificação das competências previamente adquiridas pelos adultos ao longo da vida, em contextos formais, **não formais e informais**. O processo consiste na aplicação de um conjunto de instrumentos de avaliação e no desenvolvimento de atividades concretas com vista à construção de um portefólio¹³, procurando converter a sua experiência em habilitações académicas e ou em certificação profissional.
- ✓ **Ensino recorrente**¹⁴ — é uma segunda oportunidade de educação para os que dela não usufruíram anteriormente ou que não a completaram e para aqueles que a procuram por razões de promoção cultural e profissional. Constitui uma vertente da educação de adultos que, de uma forma organizada e segundo um plano de estudos, conduz à obtenção de um grau e à atribuição de um diploma ou certificado, equivalentes aos conferidos pelo ensino diurno. Pode ser concedida uma certificação equivalente, para todos os efeitos legais, à que é obtida

¹⁰ A Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P. (ANQEP, I.P.) é um instituto público integrado na administração indireta do Estado, com autonomia administrativa, financeira e pedagógica - <https://www.anqep.gov.pt/np4/home.html>

¹¹ https://anqep.gov.pt/np4/Formacoes_Modulares_Certificadas.html

¹² <https://anqep.gov.pt/np4/49.html>

¹³ Instrumento onde se explicitam e organizam as evidências e/ou provas das competências detidas pelos adultos face a um determinado referencial.

¹⁴ <https://www.dge.mec.pt/modalidade-de-ensino-recorrente-sec>

nos percursos do nível secundário de educação que funcionam em regime diurno, mas organiza-se de forma autónoma no que respeita às condições de acesso, currículos, programas, avaliação dos alunos¹⁵.

- ✓ **Programa Maiores de 23¹⁶** — para o ingresso no ensino superior, que se destina a quem complete 23 anos até 31 de dezembro do ano anterior e não tenha habilitações para o acesso ao ensino superior. Para participar neste projeto há previamente uma apreciação do currículo escolar e profissional do candidato, uma apreciação de um questionário a preencher no momento da realização da prova escrita e a avaliação de uma prova escrita, a realizar presencialmente, numa área disciplinar à escolha do candidato, em função do curso em que se pretenda matricular. A inscrição é feita junto do estabelecimento de ensino que pretende frequentar.
- ✓ **Frequência de unidades curriculares isoladas¹⁷**. As instituições de ensino superior facultam a inscrição em unidades curriculares que ministram, podendo a inscrição ser feita quer por alunos inscritos num curso de ensino superior quer por outros interessados. A pessoa pode optar por frequentar a disciplina com avaliação (e neste caso recebe créditos) ou sem avaliação.
- ✓ **Frequência e conclusão de cursos de línguas** em escolas especializadas que conferem diplomas académicos reconhecidos nacional e internacionalmente como o *International Language Testing System* (IELTS), o *Test Of English as a Foreign Language* (TOEFL) ou o *Cambridge English Exam* para Inglês; os

diplomas de espanhol DELE, certificados oficiais que atestam o grau de competência e domínio da língua espanhola, conferido pelo Instituto Cervantes ou os exames DELF, DALF e TEF para a língua Francesa da Alliance Française.

- ✓ **Frequência de cursos online** por entidades formadoras.
- ✓ **Cursos presenciais** e que proporcionam certificação profissional validada pela SIGO (Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa)¹⁸.
- ✓ Frequência e conclusão de outros cursos indispensáveis para o exercício de uma profissão ou atividade, como o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)¹⁹ para poder dar formação; a carta de condução, a carta de marinheiro, o curso de primeiros socorros, curso de treinador, etc.

¹⁵ Decorrente em horário noturno e é adequado a trabalhadores estudantes — consultar Lei n.º 7/2009 Diário da República n.º 30/2009, Série I de 2009-02-12 — artº 90 e segs — direitos e deveres do trabalhador-estudante: <https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/108165886/201803021649/73482324/diplomaPagination/diploma/6>

¹⁶ <https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/maiores-de-23-anos>

¹⁷ <https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/unidades-curriculares-isoladas>

¹⁸ <https://www.dgeec.mec.pt/np4/ssigo/>

¹⁹ <https://dre.pt/home/-/dre/673444/details/maximized>

3. ALV em contexto não formal

São consideradas iniciativas de ALV em contexto não formal quaisquer atividades educativas, organizadas e contínuas, que não correspondam à definição de educação formal. A educação não formal acontece dentro e fora das instituições educativas, normalmente em grupos e associações e acolhe pessoas de todas as idades, promovendo assim trocas intergeracionais.

Começemos por ver três exemplos dedicados predominantemente ao público sénior: as universidades seniores, os programas universitários para seniores e os cursos de preparação para a reforma.

3.1 Academias e Universidades seniores ou da terceira idade

As Universidades da Terceira Idade ou, como mais recentemente se intitulam, as Universidades Seniores (US), surgiram como um movimento específico de ensino para os seniores em França em 1972, com a criação da Universidade da Terceira Idade da Universidade de Toulouse, pelo Dr. Pierre Vellas (1930-2005).

Existem hoje dois grandes modelos de organização das US, o modelo francês ou continental e o modelo inglês ou britânico. O modelo francês associa as US às universidades formais, enquanto o modelo britânico se desenvolveu tendo por base as associações sem fins lucrativos ou grupos auto-organizados e com voluntários como professores. Em Portugal a larga maioria das US segue o modelo inglês em regime não formal.

Uma US é um espaço de aprendizagem não formal para maiores de 50 anos, no seio de uma estrutura organizada (normalmente uma associação ou as juntas de freguesia e câmaras municipais) onde os seniores podem partilhar os seus conhecimentos (como professores e/ou como alunos), expandir os seus interesses, adquirir mais competências e experienciar novas atividades como a pintura, a informática, as línguas,

a gastronomia, o desporto, a arte, a cultura, etc. Não existem avaliações formais, e a frequência das atividades é livre, mediante uma inscrição. De acordo com a Resolução do Conselho de Ministros nº 76/16, as US são «respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, para indivíduos a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos».

Veja-se, no seguinte vídeo, o exemplo da Universidade Contemporânea do Porto (Universidade Sénior Contemporânea, 2020).



<https://www.youtube.com/watch?v=pgQU84d0vSw>

A primeira US chegou a Portugal em 1979, em Lisboa, e durante muitos anos existiram US apenas em Lisboa e no Porto, em número muito reduzido. Foi apenas depois de 2001 e principalmente após a criação da RUTIS - Rede de Universidades Seniores, em 2005, que as US se expandiram e cresceram em Portugal, tendo passado de 30 em 2001 para as atuais 307, em todo o país. A lista das US pode ser consultada no site da CASES (Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, www.cases.pt) ou no site da RUTIS (www.rutis.pt). No quadro 2, abaixo, apresenta-se a distribuição geográfica das US existentes em Portugal em 2017/2018.

Quadro 2. Distribuição geográfica das US, por NUTS

NUTS II	2017/2018
Norte	90
Centro	81
Lisboa	65
Alentejo	49
Algarve	9
Madeira	7
Açores	6
Total	307

Fonte: Conselho Nacional de Educação

No ano de 2019 eram cerca de 55 000 os seniores a frequentar as US, enquanto em 2002 eram apenas 5000. O universo dos alunos é maioritariamente feminino (76%), com idade compreendida entre os 60 e 70 anos, reformados ou domésticos (80%) e com habilitações muito distintas, que vão desde a antiga 4ª classe ao doutoramento. Cada aluno frequenta em média 5 disciplinas na US à qual pertence (RUTIS, 2019, citado por Jacob 2020).

Para possibilitar a participação de pessoas com défices de funcionalidade ou que por motivos diversos não se possam deslocar a uma US, destaca-se a Academia Sénior Móvel da Cruz Vermelha Portuguesa na Parede/Cascais²⁰ (que vai a casa dos seniores que não se podem deslocar), assim como a Universidade Sénior Virtual²¹ que funciona como uma US, com aulas e cursos, mas integralmente *online* (veja o vídeo de Rede RUTIS, 2020).



<https://youtu.be/ivF0U4b4gG0>

Além das aprendizagens que podem ser realizadas através das US destaca-se ainda a importância da sua frequência com alguns dos benefícios da ALV que temos vindo a enunciar ao longo deste manual. Um estudo realizado em 2019 baseado num questionário a 1016 estudantes seniores, indica índices altos de satisfação com a vida, baixo nível de sentimentos de solidão e menores índices de demência (Jacob, 2019).

3.2 Projetos universitários para seniores

Nos últimos anos têm surgido em Portugal mais projetos de educação para seniores oriundos das universidades tradicionais, seguindo o modelo francês. Este movimento surge pela maior sensibilização por parte destas entidades para este tema, pela redução do número de alunos jovens e por existir um número cada vez maior de seniores que querem um modelo de educação mais formal e exigente (Jacob, 2012).

Pode considerar-se que estes projetos, que se destinam a seniores com um grau académico mais elevado, estão entre as US (ensino não-formal) e o programa Maiores de 23 (ensino formal).

Os diferentes programas que têm surgido são muito heterogéneos nos seus objetivos, metodologias, custos e duração. Enquanto o funcionamento das US é muito semelhante, nos projetos universitários para seniores a norma tem sido a diversidade.

²⁰ <https://www.cruzvermelha.pt/apoio-social/seniores-e-dependentes/academias-senior.html>

²¹ <https://www.seniorvirtual.pt/>

Apresenta-se, a seguir, um resumo dos cursos atualmente existentes em Portugal para a formação de seniores nas instituições de ensino superior:

Quadro 3. Cursos de formação de seniores no ensino superior

Instituição	Data de criação e duração	Observações
Programa de Estudos Universitários para Seniores da Faculdade de Letras do Porto	Criado em 2006. Tem uma duração de 3 anos com 180 horas letivas por ano. É para maiores de 50.	Tem um custo de 900€ por ano e funciona por unidades curriculares próprias. Emite certificado e cada turma tem 25 pessoas.
Programa 60 +, do Instituto politécnico de Leiria (IPLeiria)	Criado em 2007. Funciona por semestres, para maiores de 50 anos Em 2019, tinha 100 alunos inscritos.	Tem um custo de inscrição de 60€ + 25€ por cada unidade curricular. Os alunos têm disciplinas próprias como inglês, informática, música e podem frequentar todas as outras dos cursos do IPLeia, com ou sem avaliação.
Universidade Popular Túlio Espanca da Universidade de Évora	Criado em 2009. Não tem um período de tempo definido, funciona em regime de cursos breves, disciplinas livres e oficinas temáticas.	As inscrições são livres e destinam-se a qualquer idade. Funciona nos concelhos de Alandroal, Viana do Alentejo, Portel, Reguengos de Monsaraz, Barrancos e Évora.
Curso Sénior de Ciência, Tecnologia e Cidadania da Universidade Técnica de Lisboa	Criado em 2009. Funciona por semestre, tem 3 semestres e um trabalho final.	Tem 7 áreas temáticas e 24 unidades curriculares próprias com um custo de 100€ por semestre, e é para maiores de 50 anos com habilitação escolar igual ou superior ao 10º ano. Emite certificado e cada turma tem 25 alunos.
Academia Sénior do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)	Criada em 2010. Tem a duração de 2 semestres.	O programa educativo organiza-se em 2 semestres, com a duração de 15 semanas cada semestre, e ocupa cerca de 12 horas semanais. Tem um custo de 220€ por ano. O programa educativo cobre as áreas da Cultura, Ciência, Expressões Artísticas e Saúde, sendo as sessões dinamizadas por formadores qualificados do IPVC ou externos à organização.
Academia Sénior da Universidade dos Açores	Criada em 2014. Tem 4 cursos a funcionar, um dia por semana para cada curso e ainda oficinas de Coro e Atividade Física.	Destina-se a maiores de 54 anos. Cada turma tem 20 alunos.
Escola de Educação Sénior — IHSénior da Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC)	Foi criada em 2013. Os alunos da Escola de Educação Sénior, além de frequentarem as disciplinas criadas especificamente para este público, podem também frequentar disciplinas das licenciaturas e mestrados da ESEC.	Destina-se a maiores de 50 anos. Cada turma pode ter 25 alunos. O custo é de 200€ ano para três disciplinas.

Eis dois exemplos bastante distintos de propostas formativas dirigidas ao público mais velho, uma da Universidade de Lisboa (ULisboa, 2014), outra da Universidade de Évora (MIES Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social, 2015):



<https://youtu.be/7eL15trOpm0>

<https://youtu.be/xuc2us2ofRI>

3.3 Cursos de preparação para a reforma

A realização de programas de preparação para a reforma²² deve incluir a preparação de equipas interdisciplinares, a inserção de facilitadores/moderadores, a sensibilização, a realização de diagnósticos (mediante entrevistas e questionários), a implementação do programa, o acompanhamento e as avaliações periódicas (França, 2010).

Um bom programa de preparação para a reforma deve conter duas fases: uma com conteúdos informativos e outra com conteúdos formativos, que poderão ser definidos de acordo com o tipo de pré-reformados a quem o grupo se destina. A fase informativa pode ser feita por meio de *websites*, informações da organização, realização de cursos, palestras ou seminários com temas sobre a promoção da saúde; o voluntariado; a abordagem dos aspetos psicossociais da reforma; hábitos alimentares; gestão do tempo; os relacionamentos afetivos, familiares e sociais; as atividades artístico-culturais; o desporto, atividades físicas e de lazer; literacia financeira e de investimentos (França, 2010). Durante a fase formativa que tem por objetivo o desenvolvimento de grupos de reflexão ou sessões individuais, a prioridade é a elaboração do projeto de vida pessoal do futuro reformado. Neste momento será recomendável a participação da

família, ou pelo menos da parceira/parceiro e é interessante contar também com a participação de convidados já reformados. A iniciativa, a persistência e a responsabilidade diante do próprio futuro são aspetos primordiais para o sucesso na reforma, e devem ser incentivados no projeto de vida. Este projeto deverá ser construído paulatinamente durante o programa, com o apoio de um facilitador, prevendo-se ajustes a serem inseridos durante e após o momento da reforma (França, 2010).

O ideal seria que estes programas começassem um ano antes da idade prevista para a reforma e acontecerem avaliações periódicas durante mais dois anos. A primeira avaliação deve ser realizada nos seis meses após o início da reforma, com o objetivo de avaliar com o reformado o projeto de vida desenvolvido até à data, sendo estudados os principais resultados, acertos e eventuais reformulações (França, 2010).

Sabe-se que quanto mais tempo a pessoa tem para se preparar para a reforma, melhor, e que os casos em que a reforma surge inesperadamente por falência da empresa, programas de pré-reforma ou despedimentos, são mais difíceis de aceitar pela pessoa e esta tem menos capacidade de adaptação à nova realidade.

Em Portugal, a realização destes programas é ainda pouco expressiva, existindo poucas iniciativas deste género, das quais se salienta o projeto R (<http://projeto-r.pt>) que presta serviços de consultoria e formação a empresas e pessoas que queiram aprender a lidar com os desafios da transição para a reforma e da gestão da idade no trabalho.

²² Para um maior aprofundamento deste assunto, consultar o manual da unidade «Trabalho e envelhecimento» desta coleção.

3.4 Outras áreas com iniciativas de aprendizagem em contexto não formal

Em relação a projetos não formais de ALV, indicamos alguns, por áreas:

1 — Educação — Na área da educação, além dos programas mencionados anteriormente existem os cursos de alfabetização, que consistem em dotar o aluno dos conhecimentos básicos da língua portuguesa e que praticamente estão ausentes dos planos do Estado. E embora tivesse sido desenhado um Plano Nacional de Literacia de Adultos (PNLA), o mesmo nunca chegou a ser operacionalizado.

Os projetos de alfabetização que existem são organizados:

- 1) pelas autarquias (exemplo do Loqui - Onde o Português fala com todos, do programa de Literacia da Câmara Municipal de Cascais, do Plano Nacional de Literacia de Adultos da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim ou do Projeto Educativo Sénior À Descoberta das Palavras, Conversas de Avós da Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra, da União das Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chança);
- 2) pelas escolas (exemplo: Letras Prá Vida²³);
- 3) ou por associações (exemplo: Alfalit ou APEFA).

Também o Instituto de Emprego e Formação Profissional chegou a financiar os Programas de Competências Básicas (PCB), uma formação para ministrar as noções elementares de leitura, escrita, cálculo e tecnologias de informação e comunicação, mas também esse programa deixou de ser financiado.

Pode falar-se, também, de programas de educação noutros temas para além da alfabetização como sejam a literacia para a saúde, alimentação

ou literacia financeira (*Nutrition UP 65* ou *Cordongris*, Portal todos contam ou o Portal de Educação Financeira, da Fundação Montepio, Rede de Municípios Saudáveis ou *VintAGEING 65+* felizes, entre outros).

2 — Informática — Destacou-se anteriormente a importância de aprender a funcionar com as TIC e o impacto da sua utilização na vida quotidiana das pessoas. Recomenda-se para a aprendizagem das TIC:

- 1) a frequência das Universidades Seniores (todas têm aulas de informática);
- 2) cursos de informática das autarquias e das juntas de freguesia, (por ex., o caso de Santo Tirso com o Plano Municipal de Competências Digitais);
- 3) Formação em TIC nas bibliotecas (por ex.: Horas da informática na Biblioteca Municipal da Covilhã. Ateliê(s) de informática — Iniciação no mundo das TIC de Góis, o Clique sem idade de Palmela ou a Biblioteca Municipal em Alcochete);
- 4) Formações em escolas públicas e outras organizações.

Uma outra temática já referida e de grande relevância dentro desta área são os cursos e formações sobre como navegar em segurança na internet (por ex.: a iniciativa Comunicar em Segurança da Fundação Altice; ou o consórcio Internet Segura). Noutros projetos ligados às tecnologias digitais destacam-se a plataforma de televisão interativa +TV4E, o projeto sios *LIFE* (jogos e atividades eletrónicos), o projeto “As tecnologias ligam as pessoas” da Cáritas de Coimbra ou o projeto *Gamification Supporting Active and Assisted Living*, apresentado pelo consórcio *Intellicare* e Universidade de Coimbra — IBILI.

²³ Ver: Livroto Maravilha Letras Prá Vida https://issuu.com/letraspravida2020/docs/livreto_maravilha

3 — Artes — São centenas as instituições que em Portugal podem ensinar as mais diversas artes a quem queira aprender.

Na **música**, destacam-se as bandas filarmónicas e grupos constituídos por seniores, como por exemplo A Voz do Rock, apresentado pela Associação Gira Sol Azul.

A Voz do Rock no Programa Cinco para a Meia-Noite (5meianoite, 2015)



<https://www.youtube.com/watch?v=ZJx9Ty-hwnU>

Na **dança**, existem as escolas de dança (Lisboa e Porto), os ranchos folclóricos e os grupos de dança como por exemplo, a associação PédeXumbo.

No **teatro**, existem bastantes companhias/grupos, alguns dos quais dedicados apenas a seniores, como a Companhia Maior no CCB, Projeto Municipal de Teatro Sénior de Odivelas ou o Teatro Sénior em Silves.

Na **pintura e artes plásticas**, são muito variadas as opções, desde cursos livres a escolas de arte, como o Clube Nacional de Artes Plásticas em Lisboa, o projeto Lata 65²⁴ ou o Pintar Fácil.

Numa perspetiva mais abrangente de expressões artísticas e da cultura pode indicar-se também a Idolíadas, a arte da Maior Idade em Ílhavo; o CRIA50+; Festival de Arte, Talento e Criatividade Sénior nas Caldas da Rainha; ou as Novas Primaveras da Sociedade Artística Musical dos Pousos/Leiria. Existem diversas alternativas para as pessoas nas suas comunidades promovidas por juntas de freguesia, câmaras municipais, centros comunitários, associações de reformados e clubes recreativos,

opções em espaços religiosos ligados às artes corais, entre outras.

4 — Museus — Atualmente são em grande número os museus com um programa educativo que permite aprender mais sobre o museu através da promoção de atividades para diferentes públicos, como são exemplo a Fundação Gulbenkian OU O Museu Nacional de Arte Antiga em Lisboa, o Museu do Oriente em Lisboa, a Fundação Eugénio de Andrade em Évora ou a Fundação Serralves no Porto.

5 — Ciência — O projeto Ciência Viva proporciona nos seus 21 centros localizados por todo o país variadíssimas atividades científicas e educativas para todas as idades.

6 — Desporto — Considerando o desporto como área fundamental para uma vida saudável e para um programa de ALV apresentam-se alguns exemplos de desporto para todas as idades:

- 1) o Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português do Desporto e da Juventude que apoia projetos de desporto não profissional em diversas áreas (<https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-desporto-para-todos/>);
- 2) programas das autarquias que na sua maioria têm um programa de desporto sénior ou para todos (exemplo de Torres Vedras, Vila do Conde ou a Atividade Sénior Viseu);
- 3) os clubes desportivos;
- 4) os ginásios;
- 5) os clubes de praticantes para atletas amadores (por exemplo, o Festival de Ginástica Sénior da Federação Portuguesa de Ginástica, os torneios de veteranos, ou o *walking* futebol (futebol a andar) para seniores).

²⁴ Veja-se, a este propósito, (Você na TV!, 2016): <https://tvplayer.iol.pt/programa/voce-na-tv/53c6b3153004dc006243b077/video/5742d0b20cf2cfe9f10e9209>

Walking football (futebol a andar) no Estádio da Luz (Walking Football Lisboa, 2018)



<https://www.youtube.com/watch?v=wLmbrgMWUho>

7 — Voluntariado — O voluntariado organizado por uma entidade enquadradora é uma das formas de ALV que pode trazer um sentido de utilidade e propósito para quem o realiza. Em Portugal, pode identificar-se como uma

importante entidade que regula o voluntariado organizado a CASES — Cooperativa António Sérgio para a Economia Social onde se pode conhecer várias entidades ligadas ao voluntariado (<https://portugalvoluntario.pt/cs2i/homepage?dswid=-6653>).

Uma atividade que concilia voluntariado com desporto e convívio é o projeto Pedalar Sem Idade (www.pedalarsemidadelisboa.pt) em que voluntários levam seniores a passear de bicicleta por uma zona da cidade ou região, numa bicicleta adaptada (tipo triciclo), conforme a figura 2.

Figura 2. Pedalar Sem Idade



Fonte: Fotos cedidas por Pedalar sem Idade



Nos vários projetos de voluntariado podemos encontrar situações diversas: aquelas em que é o próprio sénior o voluntário dando o seu tempo e mobilizando as suas competências em projetos e/ou organizações diversas; os projetos desenvolvidos por voluntários de várias idades

dirigidos a seniores; e ainda iniciativas em que o sénior pode simultaneamente ser voluntário e destinatário dessa ação de voluntariado (as US são um bom exemplo deste tipo de iniciativa, podendo o sénior ser professor numa disciplina/matéria e aluno em outras).

8 — Outras iniciativas:

- ✓ as rádios seniores (Nelas e Évora);
- ✓ as aldeias intergeracionais e pedagógicas como a Portela em Bragança ou a de Cem Soldos em Tomar;
- ✓ a Rede de cidades amigas dos idosos;
- ✓ os programas de estimulação cognitiva (*Cogweb* ou *Cognifit*);
- ✓ ou o artesanato como em Mértola ou no Centro de Recursos em Conhecimento para o Artesanato (CEARTE).

Um exemplo interessante de ensino/aprendizagem que cruza várias destas dimensões — voluntariado, artes, educação e ainda intergeracionalidade, são as bandas filarmónicas, os grupos de cantares e os ranchos folclóricos, em que pessoas de todas as idades ensinam e aprendem música, danças e cantares, ao mesmo tempo que dinamizam a cultura de determinada região.

Uma atividade que concilia voluntariado com a leitura é oferecida pelas bibliotecas móveis que continuam a levar livros, revistas, jornais e outros serviços aos sítios mais recônditos do país, como no caso das bibliotecas móveis de Proença-a-Nova e Mértola e que tem como público maioritário os seniores, e o projeto *Adultos a Ler* do Plano Nacional de Leitura.



4. ALV em contexto informal

A educação informal ocorre quando não há uma intencionalidade por parte dos intervenientes em aprender, nem um sistema organizado para tal. A aprendizagem faz-se simplesmente pelo prazer de saber, pela partilha de valores, conhecimentos e experiências no dia a dia, sozinho ou no seio da família, com amigos, vizinhos e colegas.

Podem ser exemplos de educação informal, os seguintes contextos:

- ✓ Quando os pais/avós partilham com os filhos/netos os seus conhecimentos sobre história, tradições familiares, culinária, jardinagem, reparações e outros saberes.
- ✓ Quando os mais velhos contam histórias sobre o seu passado ou lendas antigas²⁵.
- ✓ Quando alguém ensina a andar de bicicleta ou a utilizar o computador.
- ✓ Quando vizinhos trocam dicas de costura, cozinha ou locais “secrets” a visitar.
- ✓ Quando alguém ensina caminhos pelo campo ou pela cidade.
- ✓ Quando se pesquisa na internet, nos livros²⁶, nos jornais ou junto dos colegas o que se quer saber.
- ✓ Quando se aprende a utilizar uma determinada plataforma digital, como por exemplo das Finanças para submeter o IRS ou da Segurança Social para consultar os seus dados ou mesmo de uma bilheteira online para comprar um bilhete para um espetáculo.
- ✓ Quando se aprende ou ensina um desporto ou um passatempo e se ensinam novos truques.
- ✓ Quando se aprende ou ensina a tocar um instrumento musical.
- ✓ Quando se viaja e se conhecem outras culturas, pessoas e locais.
- ✓ Quando um colega ensina os truques e segredos do trabalho (por ex. como mentor²⁷ ou simplesmente como colega).
- ✓ Quando se lê um livro, um jornal, uma revista.
- ✓ Quando se ouve rádio, vê televisão (programas culturais, desportivos, informativos, de lazer, etc.).
- ✓ Quando se conhecem projetos editoriais específicos para o público sénior²⁸, projetos emergentes sobre envelhecimento ativo e saudável²⁹ ou materiais de estimulação cognitiva³⁰.
- ✓ Quando se é dirigente e/ou voluntário numa associação.

²⁵ Ver a este propósito, por exemplo: Aldeias Pedagógicas – Azimute, em: <https://www.aldeiaspedagogicas.pt/> ou o projeto Prata da Casa - sequência de 10 vídeos que formam um micro-inventário de lengalengas, dizeres, provérbios, adivinhas, benzeduras e outros textos da tradição oral portuguesa em diálogo artístico com diversos objetos que temos à mão nas nossas casas.

²⁶ Ver por exemplo: Biblioteca Nacional Digital - <https://bndigital.bnportugal.gov.pt/>

²⁷ Ver, a este propósito, o manual da unidade «Trabalho e envelhecimento» desta coleção

²⁸ Como seja a Revista Fórum Sénior (2006/2007), a revista gratuita Idade Maior patrocinada pela farmacêutica Pfizer (2005 a 2007, com edição intermitente), o jornal Sénior (Maio de 2013 a janeiro de 2014, com 18 edições), ou mais recentemente a revista semestral Foreveryoung (2018...), a revista de atividades 4senior (2016...), a revista técnica Dignus (2019...); a revista Envelhecer (2019...), a revista mensal de eventos para seniores Agenda Mais (2018...), a Agenda Científica de Gerontologia Aprender, Envelhecer... SER ou a Rádio Sim do Grupo Renascença (2008-2019). Todos estes projetos, anteriores a 2018, tiveram uma existência curta.

²⁹ A título exemplificativo, ver: Impulso Positivo - um projeto focado no tema do envelhecimento ativo e positivo, e, portanto, na grande questão da longevidade. Desenvolvido para pessoas que têm esta preocupação de viver mais e melhor, queremos uma plataforma colaborativa para que todos possam ser agentes indispensáveis à construção de uma sociedade que seja inclusiva, participativa e ativa. - <https://impulsopositivo.com/>

³⁰ A título exemplificativo, ver: Humanamente – Materiais de estimulação cognitiva - <https://humana-mente.pt/> ou a Borda d'água da Pandemia: Guia de recursos para pessoas idosas isoladas: <https://arquivo.eapn.pt/publicacao/233/borda-dagua-da-pandemia-guia-de-recursos-para-pessoas-idosas-isoladas> e a Sebenta da Quarentena: <https://www.sebentadaquarentena.com/>

- ✓ Quando se tem a seu cargo a gestão do condomínio, gestão do orçamento familiar, quando se planeiam refeições, férias ou investimentos.
- ✓ Quando se fazem remodelações, *bricolage*.
- ✓ Quando se realizam jogos de cartas, dominó, damas, xadrez, se fazem palavras cruzadas, sopa de letras, trabalhos manuais individuais ou em grupo, etc.

Em suma, a educação informal acontece sempre que queremos aprender ou ensinar algo, sozinhos ou com outro(s), sendo que a educação é sempre multidirecional (quem ensina aprende e quem aprende ensina).

«A motivação individual para aprender e a disponibilização de várias oportunidades de aprendizagem são, em última instância, os principais fatores para a execução bem-sucedida de uma estratégia de aprendizagem ao longo da vida.» (CCE, 2000, p. 9)

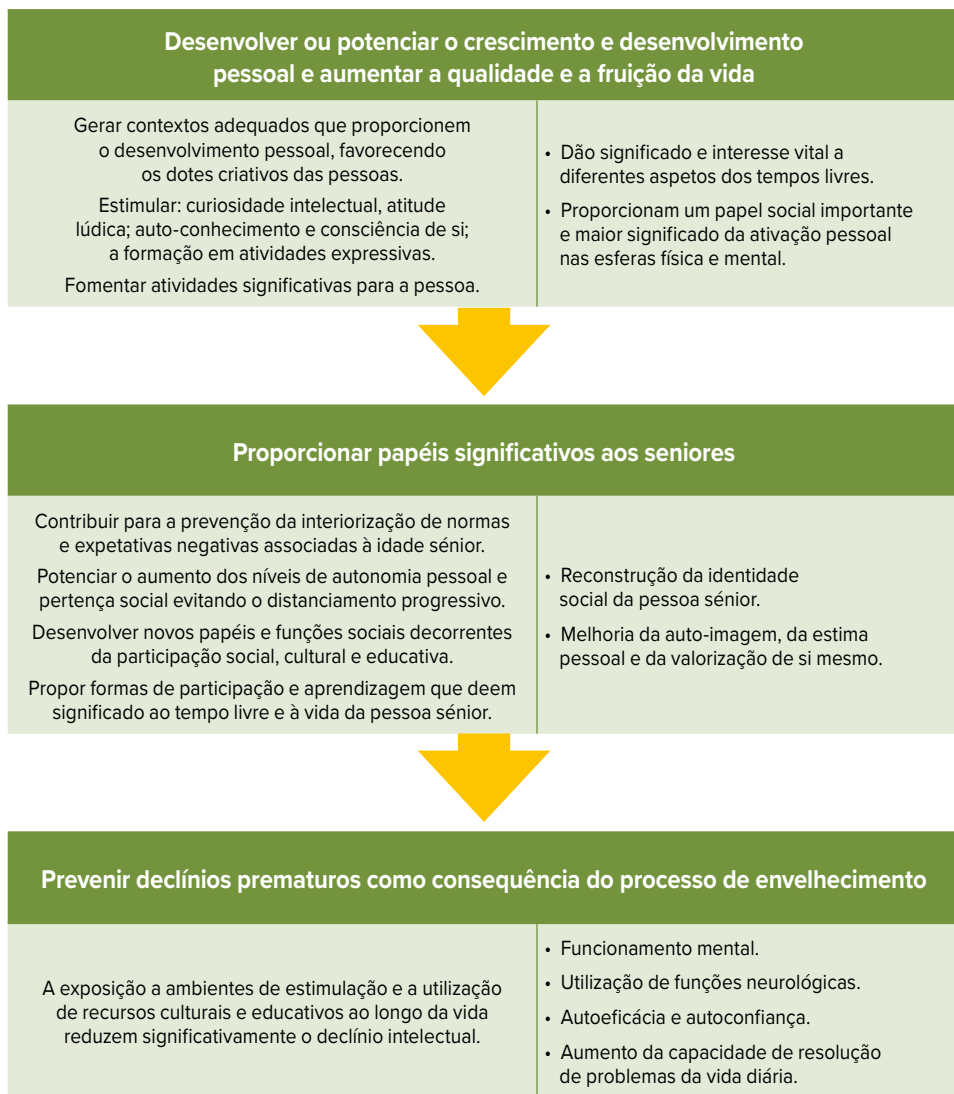
Neste sentido, quando se fala em motivação para a aprendizagem ao longo da vida, é importante **garantir que as atividades sejam significativas** e plenas de sentido, ou seja, que estejam relacionadas com o que interessa a cada pessoa, o que é determinante para que se sinta bem ao desenvolvê-las³¹.

«Estar envolvido em atividades significativas é uma necessidade humana, seja qual for a idade ou déficit que a pessoa apresente» (Humanamente, 2021).

Apresenta-se de seguida um esquema (figura 3) que integra alguns dos pressupostos desenvolvidos ao longo deste manual, com base nos contributos de Martín (2007).

³¹ Tal como preconizado e demonstrado nos manuais da unidade «Autonomia e funcionalidade» e «Comunicação e relação no cuidar», desta coleção.

Figura 3. Envelhecimento, qualidade de vida e ALV



Fonte: Elaboração própria com base em Martin (2007)

5. Conclusão

«As pessoas mais velhas têm direito de ver valorizado o seu passado, considerando o seu presente e perspetivando o seu futuro. O direito ao projeto de vida educativo é independente da idade. Para a educação, a idade não é critério. **A educação é permanente, ao longo de toda a vida**» (Soeiro, Parreiral & Patrão, 2020, p. 51).

Como foi sendo descrito ao longo do texto, em todas as fases da vida existe potencial de aprendizagem e a ALV apresenta várias modalidades mais ou menos formais para todas as idades. Não obstante, quando nos focamos num público adulto e/ou sénior devemos ter, resumidamente, em atenção os seguintes cinco pressupostos³²:

1. Relação: Os estudos mais recentes na área da educação indicam uma relação muito forte entre o lado emocional e a aprendizagem. Quando o professor/formador/orientador/cuidador consegue criar empatia com os alunos/formandos/aprendentes, a aprendizagem decorrerá de forma mais satisfatória e com maior probabilidade de obtenção de melhores resultados.

2. Experiência: A formação deve ser focada na experiência das pessoas e esse conhecimento adquirido ao longo da vida deve ser usado em ambiente de aprendizagem sempre que possível. A experiência das pessoas deve ser sempre considerada como uma mais-valia em contexto de aprendizagem. Por outro lado, deve evitar-se fazer apenas referências ao passado, colocando a pessoa prisioneira de um determinado tempo e período, até porque, em última instância, todos somos contemporâneos, ou seja, independentemente da idade que temos, estamos a viver o mesmo presente, cada um à sua maneira, mas todos no presente séc. XXI, com os seus desafios e tendências sociais, económicas e culturais.

3. Ambiente informal: O método de aprendizagem não deve ser muito rígido ou excessivamente estruturado. Como vimos alguns dos melhores resultados de aprendizagem com seniores acontecem em ambientes mais informais e familiares.

4. Valorização pessoal: Na larga maioria das vezes a educação para seniores não tem objetivos profissionais, assim o principal motivo da aprendizagem deve ser o crescimento pessoal, a valorização social e coletiva da pessoa e da própria sociedade, o experimentar novos conceitos e experiências, a dinâmica em grupo e a autoaprendizagem.

5. Tempo: O tempo tem uma medida própria e com o passar dos anos os ritmos vão mudando. A duração e regularidade da formação, as pausas necessárias, o ritmo da aprendizagem que é mais lento e mais distinto entre as pessoas, são fatores muito importantes a ter em consideração na formação com pessoas de qualquer idade, mas que pode assumir maior relevância à medida que a idade avança.

Relembramos o paradigma de que o desenvolvimento é coextensivo à duração da vida e que podemos otimizar potencialidades até ao final dos nossos dias (Lima, 2004).

³² Ver, a este propósito, também o manual da unidade «Comunicação e relação no cuidar» desta coleção

As oportunidades de aprendizagem ao longo da vida oferecidas pelas comunidades locais encontram-se implementadas a nível local em toda a Região Europeia da OMS, proporcionando uma vasta gama de benefícios, incluindo (WHO, 2017):

- ✓ Desenvolvimento pessoal das pessoas seniores;
- ✓ Promoção do contacto social prevenindo o isolamento social;
- ✓ Intercâmbio intergeracional e aprendizagem entre gerações;
- ✓ Treino mental e medidas de proteção contra o declínio da capacidade mental e cognitiva;
- ✓ Aquisição de conhecimentos e competências no âmbito das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação e Informação);
- ✓ Aprendizagem contínua e a melhoria das competências de base, a obtenção de novas qualificações e a requalificação ou atualização de competências para melhores oportunidades de emprego, incluindo o trabalho por conta própria e as atividades de voluntariado.

Apesar das inúmeras virtualidades da aprendizagem ao longo da vida, registam-se algumas barreiras que são importantes conhecer para ultrapassar, nomeadamente (WHO, 2017):

- ✓ **Barreiras de atitude** — as pessoas com pouca autoconfiança, resiliência, autoestima e outros fatores relacionados com a saúde mental podem questionar a sua capacidade de se envolverem na aprendizagem. Exemplo: algumas pessoas podem indicar “falta de interesse” ou outras razões, tais como, “sou demasiado velho para aprender”;
- ✓ **Barreiras situacionais** — há alguma evidência de que aqueles que têm menos mobilidade (dificuldades de andar) ou que vivem em áreas rurais são menos propensos a participar na aprendizagem, verificando-se o mesmo no caso das pessoas com problemas de saúde ou com deficiência;

- ✓ **Barreiras institucionais** — podem existir desafios na cooperação entre vários agentes que desenvolvem iniciativas de aprendizagem ao longo da vida das pessoas seniores, particularmente entre os sectores responsáveis pelas áreas social, da saúde e da educação.

Por fim, consideramos relevante terminar com as palavras constantes no *Memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida* da Comissão das Comunidades Europeias:

«Para aproximar a oferta de aprendizagem dos indivíduos, há igualmente que **reorganizar e reafectar os recursos existentes**, por forma a criar **centros adequados de aprendizagem nos locais da vida quotidiana onde se reúnem os cidadãos** — não apenas os estabelecimentos de ensino, mas também os círculos municipais, os centros comerciais, as bibliotecas e museus, os lugares de culto, os parques e as praças públicas, as estações ferroviárias e rodoviárias, os centros médicos e os complexos de lazer, bem como as cantinas nos locais de trabalho» (CCE, 2000, p. 22).

Agora, já sei que...

- ✓ Em todas as fases da vida existe potencial de aprendizagem e a ALV apresenta várias modalidades mais ou menos formais para todas as idades;
- ✓ A ALV pode dar-se nos mais diversos contextos, não apenas os estabelecimentos de ensino, mas também em todos os espaços de participação a nível local, os centros comerciais, as bibliotecas e museus, os lugares de culto, os parques e as praças públicas, as estações ferroviárias e rodoviárias, os centros médicos e os complexos de lazer, entre outros;
- ✓ Existe um sem-número de recursos a explorar nas mais diversas áreas da ALV, muitos dos quais vocacionados especificamente para o público sénior;
- ✓ A ALV permite desenvolver ou potenciar o crescimento e desenvolvimento pessoal e aumentar a qualidade e a fruição da vida;
- ✓ A ALV permite à pessoa sénior reencontrar papéis significativos e prevenir declínios decorrentes do processo de envelhecimento.

6. Atividades pedagógicas

1. Assinale como verdadeiro (V) ou falso (F).

1. A aprendizagem faz-se apenas na escola. _____
2. A aprendizagem faz-se apenas quando somos crianças, adolescentes e jovens adultos. _____
3. A aprendizagem faz-se nos dias de semana. O fim de semana é para descansar. _____
4. A aprendizagem pode fazer-se em todos os momentos e nos mais diversos contextos. _____

2. Em Portugal a iliteracia digital (não saber utilizar ou não ter acesso às TIC) é uma causa de exclusão da pessoa sénior? Dê exemplos de atividades que a pessoa deixa de poder fazer devido a essa exclusão.

3. Enumere duas vantagens e duas desvantagens da utilização regular das TIC pelas pessoas seniores.

4. Identifique em que contexto — formal, informal ou não formal — se enquadram as seguintes aprendizagens:

- 1 Aprender/ensinar um jogo de cartas _____
- 2 Mostrar a um amigo como enviar um e-mail _____
- 3 Participar numa peça de teatro organizada por uma associação recreativa _____
- 4 Aprender a cantar com a iniciativa A Voz do Rock _____
- 5 Fazer um curso de educação e formação de adultos _____
- 6 Fazer um curso de línguas numa escola especializada _____

5. Relacione a seguinte frase com a aprendizagem ao longo da vida.

«Estar envolvido em atividades significativas é uma necessidade humana, seja qual for a idade ou défice que a pessoa apresente» (Humanamente, 2021)

6. A aprendizagem feita pelo público adulto/sénior deve ser feita tendo em atenção alguns pressupostos. Descreva o que entende por cada um deles:

Relação_____

Experiência_____

Ambiente informal_____

Valorização pessoal_____

Tempo_____

7. Indique uma aprendizagem que já fez com:

Um parente chegado_____

Um vizinho_____

Um desconhecido_____

Um professor_____

Uma criança_____

Uma pessoa idosa_____

Um colega de trabalho_____

7. Recursos pedagógicos

MUDA- Movimento pela Utilização Digital Ativa (MUDA, 2017)

<https://youtu.be/Q-FY4Vcbe34>

Startup de Braga desenvolve tablet a pensar nos idosos (RTP, 2020)

https://www.rtp.pt/noticias/pais/startup-de-braga-desenvolveu-tablet-a-pensar-em-idosos_v1273532

O Projeto 65+ Janela Aberta para o Mundo - Materias de literacia digital

<https://sermaior.pt/literacia-digital#object-fc7524ca-b83b-4350-bfb8-13c63308b0c5>

Universidade Sénior Contemporânea (Universidade Sénior Contemporânea, 2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=pgQU84d0vSw>

Universidade Sénior Virtual que funciona como uma US, com aulas e cursos, mas integralmente online (Rede RUTIS, 2020)

<https://youtu.be/ivFOU4b4gG0>

Proposta formativas dirigidas ao público mais velho, uma da Universidade de Lisboa (ULisboa, 2014), outra da Universidade de Évora (MIES Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social, 2015):

<https://youtu.be/7eL15trOpm0>

<https://youtu.be/xuc2us2ofRI>

Walking football (futebol a andar) no Estádio da Luz (Walking Football Lisboa, 2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=wLmbrgMWUho>

Recursos sobre TIC	
Cursos online	www.domestika.org
Falar, com ou sem imagem, com amigos e familiares	https://www.skype.com/pt/ https://www.messenger.com/ https://web.whatsapp.com/
Truques, receitas, exercícios ou dicas	https://www.youtube.com/ https://www.pinterest.pt/
Redes sociais	https://www.facebook.com/ https://www.instagram.com/ https://twitter.com/
Criar um blog ou página pessoal	https://pt.wix.com/ https://www.webnode.pt/
Plataformas	https://impulsopositivo.com/ https://sermaior.pt/
Cultura	https://bndigital.bnportugal.gov.pt/ http://www.360portugal.pt/ https://eulacmuseums.net/
Visualizar uma casa ou localidade	https://www.google.pt/maps
Estimulação cognitiva	www.humana-mente.pt www.cogweb.pt www.lumosity.com

Recursos de educação formal, informal e não formal

Contexto formal	Formações modulares certificadas	https://anqep.gov.pt/np4/Formacoes_Modulares_Certificadas.html
	Reconhecimento, validação e certificação de competências RVCC	https://anqep.gov.pt/np4/49.html
	Programa Maiores de 23	https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/maiores-de-23-anos
	Unidades curriculares isoladas	https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/unidades-curriculares-isoladas
	Ensino recorrente	https://www.dge.mec.pt/modalidade-de-ensino-recorrente-sec
	Frequência e conclusão de cursos de línguas	https://www.alliancefr.pt/ https://www.ielts.org/ https://www.britishcouncil.pt/
	Sistema Integrado de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa	https://www.dgeec.mec.pt/np4/ssigo/
Contexto não formal	Academias e Universidades seniores ou da terceira idade	https://www.cases.pt/rutis-universidades-academias-seniores/ https://www.seniorvirtual.pt/
	Projetos universitários para seniores	https://sigarra.up.pt/flup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=511 https://60mais.ipleiria.pt/ http://www.utulioespanca.uevora.pt/ https://www.ipvc.pt/estudar/academia-senior/ https://novoportal.uac.pt/pt-pt/sociedade-academia-senior https://www.esec.pt/investigacao/projetos/escola-de-educacao-senior/
	Cursos de preparação para a reforma	http://projeto-r.pt
	Alfabetização	https://www.redesocialcascais.net/loqui-programa-de-literacia-inscricoes-abertas-para-o-ano-letivo-2021-2022/ https://issuu.com/letraspravida2020/docs/livreto_maravilha
	Literacia para a saúde	http://redemunicipiossaudeveis.com/index.php/pt
	Literacia financeira	https://www.todoscontam.pt/ https://www.montepio.org/ei/
	Informática	https://www.incode2030.gov.pt/plano-municipal-competencias-digitais http://www.cm-covilha.pt/?cix=noticia92516&tab=792&lang=1 https://bit.ly/3S1DQfL https://fundacao.telecom.pt/Site/Pagina.aspx?PagId=1975 https://www.internetsegura.pt/cis/consorcio

Recursos de educação formal, informal e não formal

Contexto não formal	Artes	https://girasolazul.com/projectos/avozdorock/ https://gulbenkian.pt/musica/a-musica-continua/
	Dança	http://pedexumbo.com/
	Pintura/artes plásticas	https://cnap.pt/ https://www.facebook.com/Lata65/ http://www.mypintarfacil.com/
	Museus	https://gulbenkian.pt/museu/ http://www.museudearteantiga.pt/ https://www.foriente.pt/list.php?area=o-museu https://www.serralves.pt/institucional-serralves/visitar-o-museu/
	Ciência	https://www.cienciaviva.pt/
	Desporto	https://ipdj.gov.pt/ programa-nacional-de-desporto-para-todos http://www.cm-tvedras.pt/seniores/desporto-senior/ https://www.cm-viseu.pt/pt/areas-servicos/desporto-atividade-fisica/ programas-projetos-desportivos/atividade-senior/ https://walking-football-senior.webnode.com/
	Voluntariado	https://portugalvoluntario.pt/cs2i/homepage?dswid=-6653 www.pedalarsemidadelisboa.pt
	Rádio sénior	https://www.cm-nelas.pt/?s=radio+nelas
Contexto informal		https://www.aldeiaspedagogicas.pt/ https://bndigital.bnportugal.gov.pt/ https://impulsopositivo.com https://humana-mente.pt/ https://arquivo.eapn.pt/publicacao/233/borda-dagua-da-pandemia-guia-de-recursos-para-pessoas-idosas-isoladas https://www.sebentadaquarentena.com/

Lista de entidades relacionadas com a ALV

Instituto do Emprego e Formação Profissional

www.iefp.pt

Garantia Jovem

www.garantiajovem.pt

Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social

www.gep.msess.gov.pt

Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho

www.dgert.mtss.gov.pt

Agência Erasmus +

<https://erasmusmais.pt/>

Ensino superior público - universitário

<https://www.dges.gov.pt/guias/indcurso.asp>

Organizações internacionais

União Europeia - Educação e Cultura

http://europa.eu/pol/educ/index_pt.htm

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP)

<https://www.cedefop.europa.eu/>

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE)

www.oecd.org

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)

www.unesco.org

8. Referências bibliográficas

- Smeianoite. (2015, 16 de julho). A Voz do Rock - Nuno Markl - 5 Para a Meia-Noite [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZJx9Ty-hwnU>
- Azevedo, C. (2017). TIC e sociedades cada vez mais envelhecidas: uma contextualização de estudos no Brasil, em Portugal e em outros países. Verso e Reverso, 31(76), 14-25, janeiro-abril. https://www.researchgate.net/publication/316053605_TIC_e_sociedades_cada_vez_mais_envelhecidas_uma_contextualizacao_de_estudos_no_Brasil_em_Portugal_e_em_outros_paises
- Cardoso, G. et al (2015). A Sociedade em Rede em Portugal. Uma Década de Transição. Edições Almedina.
- CCE (2000). Memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Coelho, A. (2017). Os seniores na sociedade em rede: dinâmicas de promoção da inclusão e da literacia digitais em Portugal - CIES e-Working Papers (ISSN 1647-0893)
- Dellarmelin, M. L., Balbinot, V. A., & Froemming, L. M. S. (2017). Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos. Revista Sociais & Humanas, 30(1), 174-184. <https://doi.org/10.5902/2317175824669>
- FFMS. (2020). Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário. Disponível em setembro, 27, 2021 em <https://www.pordata.pt/portugal/indivíduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+internet+em+percentagem+do+total+de+indivíduos+por+grupo+etario-1139>
- França, L. (2010). Preparação para a reforma: responsabilidade individual e colectiva Psychologica, 53, 47-66.
- Gomes, M. R. S. G. (2019). O eGovernment em Portugal: literacia digital e dificuldades de difusão de políticas públicas [Tese de doutoramento, ISCTE-IUL]. Repositório do ISCTE-IUL. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/19551>
- Humanamente (2021). Humanamente | Porque há muito a fazer com e pela pessoa com demência. Retirado e, 22 março, 2021, de <https://humana-mente.pt/>
- INCoDe.2030 (n.d.). A INCoDe. 2030.Uma ação integrada de política pública dedicada ao reforço de competências digitais. Retirado em 30 março, 2021, de <https://www.incode2030.gov.pt/iniciativa>
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2020). Alunas/os inscritas/os no ensino superior (N.º) por Sexo e Idade; Anual. Retirado em 07 abril, 2021, de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_p_etarias&menuBOUL=13707095&contexto=pe&selTab=tab4
- Jacob, L. (2012). A aprendizagem ao longo da vida e a formação para seniores. Rediteia Revista de Política Social , 45, 53-65.
- Jacob, L. (2019). Motivações para frequentar as universidades seniores. Retirado a 12 novembro, 2019, de <http://www.rutis.pt>

- Jacob, L. (2020). Universidades Seniores Portuguesas: Caracterização e Desenvolvimento. [Tese de doutoramento, Universidad de Salamanca]. Gestión del repositorio documental de la universidad de Salamanca. https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/145338/00_Tese%20Doutoramento_US_Luis_Jacob.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kachar, V. (2003). Terceira idade e informática: aprender revelando potencialidades. Cortez Editora.
- Lima, M. (2004). Posso Participar? Atividades de Desenvolvimento Pessoal para Idosos. Âmbar.
- Martín, A. (2007). Gerontologia Educativa: Enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos. In A. Osório & F. Pinto (Coords.), As Pessoas Idosas – Contexto Social e Intervenção Educativa (pp. 47-73). Piaget.
- MIES Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social. (2015, 20 de janeiro). Escola Popular Túlio Espanca [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/xuc2us2ofRI>
- MUDA. (2017, 15 de maio). MUDA - Movimento pela Utilização Digital Ativa [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/Q-FY4Vcbe34>
- OECD (2001). Understanding the Digital Divide. Retirado a 20 janeiro, 2019, de <https://www.oecd.org/sti/1888451.pdf>
- Patrício, M. & Osório, A. (2013). Como os adultos idosos usam o Facebook para literacia digital e aprendizagem ao longo da vida: um estudo de caso de aprendizagem Intergeracional In L. Rodero, A. Muñoz-Repiso, J. Arriba, J. Sousa; M. Meirinhos, V. Gonçalves (Coords.), Aprender Colaborar e Inovar através de las TIC III Congreso Ibérico de Innovación en Educación con las TIC (ieTIC2013): ponencias, investigaciones y experiencias educativas. Ediciones Bracamonte. <http://hdl.handle.net/10198/17966>
- Pereira, C. & Neves, R. (2011). Os idosos na aquisição de competências TIC. Educação, Formação & Tecnologias, 4 (2), 15-24
- Pinto, T. (2011). Novas Tecnologias in Ideias para o envelhecimento ativo. In L. Jacob, & H. Fernandes (Coord.), Ideias para o envelhecimento ativo (pp. 148-162). Editora RUTIS.
- Rede RUTIS. (2020, 23 de abril). Universidade Sénior Virtual [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ivFOU4b4gG0>
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016 (2016). Diário da República: Série I, n.º 229/2016. https://dre.pt/home/-/dre/105276961/details/maximized?p_auth=5L80hRas
- RTP. (2020, 7 de novembro). Startup de Braga desenvolveu tablet a pensar em idosos [vídeo]. RTP Notícias. https://www.rtp.pt/noticias/pais/startup-de-braga-desenvolveu-tablet-a-pensar-em-idosos_v1273532
- Soeiro, D., Parreiral, S. & Patrão, C. (2020). Animar com o coração: planejar uma sessão de animação socioeducativa com (e para) pessoas de idade avançada. In S. Barradas, & A. Oliveira (Eds.), Agenda Científica de Gerontologia — Aprender, Envelhecer, Ser 2021 (pp. 49-55). Almaaletra.

- ULisboa. (2014, 16 de setembro). Programa de Formação Universitária para Seniores da Universidade de Lisboa [vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/7eL15trOpm0>
- Universidade Sénior Contemporânea Porto. (2020, 25 de junho). Universidade Sénior Contemporânea do Porto - INSCRIÇÕES ABERTAS 2020 / 2021 [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=pgQU84d0vSw>
- Veloso, A., Ferreira, S., Costa, L., & Soares, C. (2015). O Ensino das Tecnologias da Informação e Comunicação aos Cidadãos Seniores em Portugal. In F. C.s Ortiz (Ed.), Gestão Da Educação À Distância: Comunicação. Desafios e Estratégias (pp.298). Atlas-Salta Editors.
- Você na Tv! (2016, 23 maio). Universidade Sénior de Carnide. TVI Player. <https://tviplayer.iol.pt/programa/voce-na-tv/53c6b3153004dc006243b077/video/5742d0b20cf2cfe9f10e9209>
- Walking Football Lisboa. (2018, 4 de março). Walking Football no Estádio da Luz, realizado pela Fundação do Benfica [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wLmbrgMWUho>
- WHO - World Health Organization (2017). Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. World Health Organization Regional Office for Europe. World Health Organization.

Soluções das atividades pedagógicas

1. Assinale como verdadeiro (V) ou falso (F):

1F — 2F — 3F — 4V

2. Em Portugal a iliteracia digital (não saber utilizar ou não ter acesso às TIC) é uma causa de exclusão da pessoa sénior? Dê exemplos de atividades que a pessoa deixa de poder fazer devido a essa exclusão.

O formando deverá saber relacionar iliteracia digital com a exclusão de oportunidades tais como: — Fazer cursos online (por exemplo em www.domestika.org); falar, com ou sem imagem, com amigos e familiares (por exemplo através de plataformas como o *Skype*, o *Messenger*, *Whatsapp* ou outras); aprender todo um manancial de truques, receitas, exercícios ou dicas para fazer no dia a dia (por exemplo no *Youtube* ou *Pinterest*); conviver com outras pessoas nas redes sociais (por exemplo no *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, entre outras); plataforma para maiores de 55 anos – Impulso Positivo; criar um blogue ou uma página pessoal (por exemplo através do *Wix* ou do *Webnode*); entrar em fóruns de assuntos do seu interesse; visitar virtualmente bibliotecas (como a Biblioteca Nacional Digital) museus, parques naturais e monumentos (por exemplo através do <http://www.360portugal.pt/>, visitasvirtuais.com, o Memóriamedia, o e-Museu do Património Cultural Imaterial); saber interagir com os serviços públicos, apresentar reclamações; ler jornais, revistas, livros; visualizar no *Google Maps* a sua antiga morada/casa; ouvir música e ver vídeos, etc.

3. Enumere duas vantagens e duas desvantagens da utilização regular das TIC pelas pessoas seniores.

Vantagens:

No combate ao isolamento e solidão (ao permitirem contactar com a família e amigos que estejam distantes);

No aumento da autoestima e na adesão a um mundo desconhecido até ao momento;

Na melhoria do apoio social (ao poderem recorrer a apoios de outras pessoas ou do Estado e de entidades privadas mais rapidamente e sem necessidade de deslocação);

Na melhoria geral do estado mental (ao encontrarem formas de estimulação cognitiva mais interativas);

No bem-estar do sénior — tanto pelo perfil lúdico, quanto informativo;

No reforço da autorrealização (quando conseguem aprender e usar novas competências digitais);

No aumento da qualidade de vida (pelos motivos anteriormente referenciados).

Desvantagens:

No combate ao isolamento e solidão (ao permitirem contactar com a família e amigos que estejam distantes);

No aumento da autoestima e na adesão a um mundo desconhecido até ao momento;

Na melhoria do apoio social (ao poderem recorrer a apoios de outras pessoas ou do Estado e de entidades privadas mais rapidamente e sem necessidade de deslocação);

Na melhoria geral do estado mental (ao encontrarem formas de estimulação cognitiva mais interativas);

No bem-estar do sénior — tanto pelo perfil lúdico, quanto informativo;

No reforço da autorrealização (quando conseguem aprender e usar novas competências digitais);

No aumento da qualidade de vida (pelos motivos anteriormente referenciados).

4. Identifique em que contexto — formal, informal ou não formal — se enquadram as seguintes aprendizagens:

1 informal — 2 informal — 3 não formal — 4 não-formal — 5 formal — 6 formal

5. Relacione a seguinte frase com a aprendizagem ao longo da vida.

O formando deve ser capaz de relacionar ALV com oportunidades de realização de atividades significativas para a pessoa nos diversos contextos de aprendizagem.

6. A aprendizagem feita pelo público adulto/sénior deve ser feita tendo em atenção alguns pressupostos. Descreva o que entende por cada um deles:

1 — **Relação:** Os estudos mais recentes na área da educação indicam uma relação muito forte entre o lado emocional e a aprendizagem. Quando o professor/formador/orientador/cuidador consegue criar empatia com os alunos/formandos/aprendentes, a aprendizagem decorrerá de forma mais satisfatória e com maior probabilidade de obtenção de melhores resultados.

2 — **Experiência:** A formação deve ser focada na experiência das pessoas e esse conhecimento adquirido ao longo da vida deve ser usado em ambiente de aprendizagem sempre que possível. A experiência das pessoas deve ser sempre considerada como uma mais-valia em contexto de aprendizagem. Por outro lado, deve evitar-se fazer apenas referências ao passado, colocando a pessoa prisioneira de um determinado tempo e período, até porque, em última instância, todos somos contemporâneos, ou seja, independentemente da idade que temos, estamos a viver o mesmo presente, cada um à sua maneira, mas todos no presente séc. XXI, com os seus desafios e tendências sociais, económicas e culturais.

3 — **Ambiente informal:** O método de aprendizagem não deve ser muito rígido ou excessivamente estruturado. Como vimos alguns dos melhores resultados de aprendizagem com seniores acontecem em ambientes mais informais e familiares.

4 — **Valorização pessoal:** Na larga maioria das vezes a educação para seniores não tem objetivos profissionais, assim o principal motivo da aprendizagem deve ser o crescimento pessoal, a valorização social e coletiva da pessoa e da própria sociedade, o experimentar novos conceitos e experiências, a dinâmica em grupo e a autoaprendizagem.

5 — **Tempo:** O tempo tem uma medida própria e com o passar dos anos os ritmos vão mudando. A duração e regularidade da formação, as pausas necessárias, o ritmo da aprendizagem que é mais lento e mais distinto entre as pessoas, são fatores muito importantes a ter em consideração na formação com pessoas de qualquer idade, mas que pode assumir maior relevância à medida que a idade avança.

7. Indique uma aprendizagem que já fez com:

Resposta livre.



«Manual de formação para cuidadores formais — Unidade «Aprendizagem ao longo da vida»»
está ao abrigo de uma licença
Creative Commons — Atribuição — Não comercial — Compartilha Igual 4.0 Internacional.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Fundação Aga Khan Portugal

Avenida Lusíada, 1, 1500-650 Lisboa

Tel.: +351 217 229 000

e-mail: akfportugal@akdn.org

web: www.akdn.org

plataforma: <https://sermaior.pt/recursos>

©AKF Portugal, julho 2022

As informações deste material podem ser reproduzidas,
mediante comunicação à Fundação Aga Khan Portugal.