

Projeto Qual'Idade

Aprendizagem ao longo da vida

Luis Jacob



Índice:

Início	3
I – O envelhecimento e o processo educativo	
1.1– Envelhecimento	6
1.2– Envelhecimento ativo	6
1.3– Fatores que influenciam o envelhecimento ativo	12
1.4 - Como a aprendizagem pode ajudar no envelhecimento	17
	19
II – ALV	
2.1– Conceito de ALV	21
2.2– Importância da ALV	21
2.3– Como surgiu a ALV	26
2.4– A ALV em Portugal	28
2.5– Motivações para aprender	31
2.6– A especificidade da educação para seniores	40
	43
III – Projetos de ALV	49
3.1 – O mundo digital na ALV	49
3.2 – Projetos formais de ALV	55
3.3 - Projetos não formais de ALV	58
3.3.1 - Academias e Universidades seniores ou da terceira idade	58
3.3.2 – Projetos universitários para seniores	60
3.3.3 – Cursos de preparação para a reforma	62
3.3.4 – Outros projetos	66
3.4 - Projetos informais de ALV	67
	67
Conclusão	
Referências bibliográficas	
Lista de entidades	

Início

A Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), assume atualmente uma especial importância devido à mudança que ocorreu na educação nas últimas décadas no mundo. Esta deixou de estar associada a fase inicial de vida (normalmente a infância e a adolescência) para passar a ser contínua e durante toda a vida.

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 de 1996 marcou a mudança do uso do termo “educação ao longo da vida” para “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 que a educação 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, de possibilitar a subida do nível de vida, de promoção da cidadania e de viver em sociedade.

Em 2003, Nelson Mandela afirmava que a educação é a arma mais poderosa que se pode usar para mudar o mundo e 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 vale 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 e que trouxe, igualmente, uma nova forma de ver a relação entre aluno e professor.

Na visão de Freire, a aprendizagem da leitura e da escrita só faz sentido se for acompanhada de uma capacidade dos aprendentes de lerem o mundo, de perceberem onde estão e qual o seu papel na mudança deste.

Os [objetivos do milénio instituídos pelas Nações Unidas](#) em Setembro de 2000 consideram a educação um dos pilares do desenvolvimento dos povos e das nações e

têm como meta promover a educação do ensino básico universal e assegurar uma educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos. Fig 1.

Figura 1 – Objetivos do milénio



Fonte: www.dge.mec.pt

Deve-se também garantir que até 2030, todos possam adquirir conhecimentos e competências necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, os direitos humanos, a igualdade de género, a promoção de uma cultura de paz e não violência, a cidadania global e a valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

A ALV acompanha a pessoa durante o seu ciclo de vida, mas é na idade sénior que tem uma particularidade especial, que é a desobrigação, já não se aprende para alcançar um objetivo académico ou profissional. Aprende-se apenas porque se quer, por gosto, por vontade própria.

Envelhecer é um processo que não tem um início preciso, ocorre ao longo da existência do indivíduo e tem a ver com as condições genéticas, biológicas, sociais e psicológicas. O envelhecimento é um fenómeno individual porque a pessoa pode fazer muito para ser agente do seu próprio envelhecimento, embora condicionado pelos

fatores ambientais. A ALV pode ter um papel muito importante na qualidade e sentido de realização pessoal.

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 imenso 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, falo sempre aos ombros dos seus antecessores.

Encontramos igualmente um conjunto de dificuldades que são um obstáculo à concretização desse papel positivo e de usufruir de todas as oportunidades que a ALV proporciona:

- Dificuldades do foro social que se referem a ausência de redes de suporte familiar, amizade ou de vizinhança, mas também a situações de violência e de exploração.
- 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 a vulnerabilidade face à pobreza.
- Dificuldades do foro institucional, ou seja, falta de repostas, em qualidade e quantidade, que possam garantir a qualidade de vida dos seniores, as desigualdades nos apoios; a falta de iniciativa da comunidade.

Atualmente temos uma perspetiva de “vida útil”, o que significa que se pretendermos compreender um adulto mais envelhecido teremos que ter em conta o seu percurso e ciclo de vida até ao momento, o que ele fez, aquilo porque passou e quem é. Cada um de nós reflete o impacto desses acontecimentos, as oportunidades ou a falta delas no decurso das nossas vidas, os momentos históricos de cada uma das nossas fases da vida, e as escolhas que fomos realizando a partir das experiências que fomos tendo. É esse conjunto de fatores que determinam o que a pessoa é agora.

I – O envelhecimento e o processo educativo

1.1 - Envelhecimento

O envelhecimento da população, que se caracteriza por uma percentagem cada vez maior de idosos na população mundial, é um dos maiores desafios que a humanidade tem na sua (re)organização social e económica. Ter mais pessoas que vivem mais tempo, é sem dúvida uma vitória para as sociedades modernas (recordar que no século XIX a esperança média de vida era de 45 anos), que podem assim usufruir da presença dos amigos/familiares muito mais tempo.

Em Portugal, legalmente e para efeitos estatísticos, consideramos idoso a pessoa com mais de 65 anos (INE, 2020).

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).

Na verdade, o envelhecimento é um processo pessoal, gradual e irrecuperável de declínio e de perdas (pessoais e coletivas), maiores ou menores conforme a vida e circunstâncias da pessoa. Fernández-Ballesteros (2004), citada por Rodrigues (2011, p. 11), 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 uns indivíduos experimentam um relativo desenvolvimento, uma breve estabilidade e um acentuado decréscimo, outros apresentam padrões de amplo desenvolvimento, prolongada estabilidade e leve decréscimo. Explicar/simplificar.
- 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 da pessoa relacionado com as condições genéticas, ambientais, sociais e psicológicas.
- As condições ambientais, económicas, culturais e sociais, num determinado contexto histórico, também têm influência nas formas de envelhecer. Os países com maior nível económico contam com uma maior esperança de vida e esperança de vida livre de 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.

Este percurso é individual e único, ou como refere Fernandez-Ballesteros, “Quem viu um velho, viu um só velho”, o grupo dos adultos envelhecidos é o mais heterogéneo de todos porque cada indivíduo acumulou um maior número de experiências não-normativas que o afastam e diferenciam necessariamente dos outros (Fernández-Ballesteros, 2009), o que remete para um processo dinâmico e contínuo de desenvolvimento/envelhecimento, pautado num processo de envelhecimento normal pela consistência e coerência com o que cada um foi no passado, do ponto de vista da sua personalidade (Silva, 2016, p. 4).

Portugal tem 2.147.812 pessoas entre os 50 e 65 anos (20.9%) e 2.240.302 com mais de 65 anos (21.8%), para uma população de 10.276.617 habitantes (dados de 14 de junho de 2019, Pordata), o que no total é quase metade da população portuguesa (42.7%). Nunca em Portugal existiram tantas pessoas com mais de 65 anos como nos dias de hoje. A “quarta idade”, habitualmente conhecida como a parcela dos seniores mais velhos (com 85 ou mais anos), também tem reforçado, com o passar do tempo, o peso estatístico (Duarte, 2009). Em 1970, os maiores de 85 anos correspondiam a 0.5% da população total e 5.2% da população idosa, em 2019 esses valores passam para 3% e 13.8% respetivamente, em valores absolutos há em 2019, sete vezes mais seniores da “quarta idade” do que em 1970 (INE, 2019). Ver figura 2.

Figura 2 – Relação 1/7 do números dos grandes idosos
em Portugal em 1970 e 2019



Imagem: Luis Jacob, 2020

Este envelhecimento demográfico teve alguns efeitos práticos como:

- O surgimento de cursos superiores dedicados ao envelhecimento (Ex: licenciatura em [Gerontologia no Instituto Politécnico de Bragança](#), licenciaturas em [Gerontologia Social no Instituto Politécnico de Coimbra](#) e [Instituto Politécnico de Viana do Castelo](#) diversas [pós-graduações e mestrados](#) em gerontologia ou o [doutoramento em Gerontologia e Geriatria na Universidade do Porto](#)).
- O aumento das respostas sociais para seniores: “As principais respostas dirigidas à população sénior têm verificado um desenvolvimento assinalável (59 %) desde 2000, traduzindo um aumento superior a 2700 novas respostas”. As respostas ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), vulgo “lar de idosos” e SAD (Serviço de Apoio Domiciliário) foram as que, neste domínio, mais cresceram entre 1998-2018 (108 % e 105 %, respetivamente). Carta Social, 2019). Ver oferta de respostas sociais em [Carta Social](#).
- A comemoração do [Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações](#), celebrado em 2012, promovido pela Comissão Europeia e do Parlamento Europeu, que pretendeu sensibilizar para a relevância da experiência e sabedoria dos mais velhos na sociedade, uma iniciativa fundamental na alteração das imagens negativas, habitualmente associadas ao envelhecimento e à velhice (Cerqueira, 2010) e que envolveu múltiplos parceiros,

públicos e privados e a realização de inúmeros congressos, colóquios, atividades e a publicação de estudos sobre o tema.

- A elaboração da [ENEAS \(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável\)](#) coordenado pela DGS (Direção Geral de Saúde) em 2017.
- Realizações nas autarquias dedicados ao envelhecimento, como o Fórum Sénior da Câmara Municipal da Amadora; do Fórum Municipal da [Maior Idade de Ílhavo](#), concelho que tem um vereador com o pelouro da Maior Idade; da Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Sénior da Câmara Municipal do Fundão, da [Comissão de Proteção do Sénior da Câmara Municipal de Valença](#), a criação do [Provedor do Sénior no concelho de Guimarães](#), da [Estratégia municipal para o envelhecimento ativo e saudável do Concelho de Mafra](#); do [Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável 2016-2025 da Amadora](#), do [Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo 2019-2023](#) de Sintra ou do [Programa "Lisboa, Cidade de Todas as Idades"](#), entre outros.

À velhice associam-se regulamente vários inconvenientes, como por exemplo a solidão, a doença, o isolamento, a pobreza, a incapacidade, a exclusão; pelo que é considerada por muitos como o princípio do fim, sendo, por isso, “(...) temida por aqueles que ainda lá não chegaram e quase sempre mal vivida pelos seniores” (Minois, 1999, p. 13). Contudo, tendo em conta os atuais conhecimentos do desenvolvimento humano ao longo do ciclo de vida, pode-se dizer que a mudança dessas diferentes capacidades não é unidirecional, nem universal, nem irreversível. Embora algumas capacidades se possam deteriorar, outras mantêm-se e podem inclusive ser enriquecidas.

O período da reforma atualmente em Portugal dura em média 16,9 anos, considerando a idade média da reforma os 66,8 anos (Pordata, 2018) e a esperança média de idade 80,9 (78 para os homens e 83,5 para as mulheres). (Pordata, 2018). A idade de reforma em 2021 será de 66 anos e um mês (Portaria 30/2020 de 31 de Janeiro de 2020).

A reforma é o principal momento associado à velhice, momento em que a pessoa passa do ponto de vista pessoal e social do *status* de “trabalhador” para o *status* de “reformado, aposentado”, pelo lado profissional de “ativo” para “inativo”, para o

Estado de “contribuinte” para “beneficiário” e do ponto de vista psicológico de “útil” para “inútil”.

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 retirar-se não só das atividades produtivas, mas também da presença na comunidade (França, 1999). Estas perdas podem trazer um sentimento de insegurança e confusão, ou uma crise de identidade similar à que vivemos na adolescência, mas que desencadeia o desenvolvimento e o crescimento psicológico (Erikson, 1997).

Este período é vivido de forma muito diferente de pessoa para pessoa e tem em consideração diversos fatores de ordem física, social, económica, experiencial e psicológica. A reforma pode ser uma oportunidade para a adoção de um estilo de vida mais saudável, com o aumento de atividades físicas, de lazer, voluntariado, amizades, a intensificação do convívio familiar, e se for ainda o caso de uma atividade laboral. A reforma é um tempo ideal para a pessoa se dedicar a ALV pelo gosto de aprender.

França (2004) orientou um estudo sobre as atitudes perante a reforma. As atitudes foram agrupadas em cinco dimensões positivas e quatro negativas, a partir da importância atribuída aos ganhos (vantagens) e às perdas (desvantagens) esperados na transição para a reforma.

Os principais ganhos referidos na reforma foram:

- 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; e participar em clubes/associações).
- Liberdade do trabalho (não ter mais que representar a empresa; não ter que gerir uma equipa; não ter mais a responsabilidade do trabalho; não ter que trabalhar sob pressão; estar livre de compromissos de horário; e ter mais liberdade para criar).
- Novo começo (tempo para realizar trabalho voluntário; realizar um trabalho diferente; dedicar-se à educação e participar em atividades comunitárias).

- Investimentos (tempo para dedicar-se aos investimentos financeiros e negócios).

As principais perdas referidas na reforma:

- Aspectos emocionais do trabalho (compreende a perda dos sentimentos relacionados com o trabalho como os desafios; a liderança; o sentido de pertencer; o poder de decisão; a responsabilidade do trabalho; ter um trabalho competitivo/desafiador; e a criatividade empregue no trabalho).
- Aspectos efetivos do trabalho (compreende perdas como já não participar dos eventos/festas do trabalho; não ter mais subordinados; perda do *status*; do ambiente de trabalho, do escritório; 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. Esta dimensão abrange duas perdas, os salários e os benefícios.

O planeamento adequado da reforma é um fator que pode contribuir para melhorar o sucesso do sénior na fase da reforma, como continuidade do projeto de vida, e devia ser estimulado pelo Estado e pelas organizações empregadoras?, até para minimizar o impacto das perdas associadas ao fim da vida profissional.

É importante reforçar que a ALV, sendo ao longo da vida deve ser uma prática constante; no caso dos seniores, após a reforma, deverá continuar pela leitura de livros, explorar a internet, aprender algo novo, passatempos, etc.

1.2 – Envelhecimento ativo

Como referido anteriormente o envelhecimento é um processo gradual e pessoal, que cada indivíduo experiencia de forma diferente e única. Para uns a ideia de reforma está muito associada ao descanso a que têm direito depois de uma vida de trabalho, para alguns a reforma é mais um período da vida para usufruir com quem se gosta e com o que se gosta e por fim outros desconhecem o que vão fazer nesta fase.

Com este envelhecimento da população, quer em números absolutos de pessoas quer no aumento dos anos de vida disponíveis, surgiram novos conceitos como “o envelhecimento ativo” ou “envelhecimento bem-sucedido” e mais preocupações com o ocupar dos anos e com a qualidade de vida destes seniores, cada vez em maior número. É o momento de valorização do saber adquirido, de aproveitar o tempo livre disponível e continuar a ser um elemento vivo e dinâmico na família e na comunidade.

A esta conjugação de fatores chamamos a promoção do envelhecimento ativo. Para este caso citamos o conceito da OMS (1994) que definiu a qualidade de vida como sendo a perceção que os indivíduos têm das suas posições na vida, no contexto cultural e no sistema de valores nos quais eles se inserem. Salientando, ainda, a importância dos objetivos de vida, das expectativas criadas, dos padrões de pensamento e das perceções.

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).

A este aumento do envelhecimento demográfico e da promoção do envelhecimento ativo, acresce a valorização da aprendizagem ao longo da vida e a salvaguarda dos saberes e tradições. Podemos considerar que a educação e a formação são um grande aliado de um envelhecimento ativo e de uma velhice mais positiva e inclusiva. A UNESCO em 1986 indica que “a importância da promoção de atividades educativas e culturais para uma melhor assunção, por parte dos reformados e seniores, 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)”.

Referirmos que o primeiro termo a ser utilizado para definir esta situação foi o envelhecimento saudável que se referia ao “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas seniores, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio. O objetivo principal era o bem-estar, um conceito holístico que contempla todos os elementos e componentes da vida valorizados pela pessoa. Assim, mais do que o resultado do sucesso e da motivação individual, o envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das

oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade dos seniores e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam” (OMS, 2015 citado em ENEAS, 2017, p. 9).

Este conceito foi sendo substituído nos finais dos anos 90 pelo termo de “Envelhecimento ativo”, “por se reconhecer, além dos cuidados de saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem” (Kalache e Kickbusch, 1997 in 1997 in OMS, 2002, p. 13).

“A promoção de um envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida tem sido um caminho apontado como resposta aos desafios relacionados com a longevidade e o envelhecimento da população” (European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing Steering Group, 2011; Portugal. Ministério da Saúde. Direcção-Geral da Saúde, 2004; World Health Organization, 1999, 2002, 2012, 2015d)”, ENEAS (2017, p. 8).

Podemos analisar este termo de vários prismas, pela saúde, pela economia, pela sociologia ou pela psicologia. 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). O termo “ativo” refere-se à participação contínua na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica, ou seja, vai muito além da possibilidade de ser física e profissionalmente ativo.

A família, a comunidade e a sociedade têm um forte impacto na forma como se envelhece (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques, 2013).

Pode concluir-se “que qualquer programa que pretenda incrementar o envelhecimento activo ou com êxito deverá prevenir a doença e a *incapacidade* associada, otimizar o funcionamento psicológico e em especial o funcionamento cognitivo, o ajuste físico e maximizar o compromisso com a vida, o que implica a participação social” (Magalhães, 2011, p. 11).

Bass, Caro e Chen (1993, p. 6) apresentam a noção de envelhecimento produtivo e o que o distancia dos outros envelhecimentos (envelhecimento com êxito, envelhecimento saudável, envelhecimento ativo, envelhecimento bem-sucedido) é o realce no impacto que as atividades realizadas pelas pessoas seniores podem ter sobre as condições sociais e económicas, a criação de riqueza e o bem comum.

Em relação ao mercado de trabalho existem três possibilidades para os seniores, de acordo com a sua vontade e condicionantes:

- Reformarem-se após um determinado número de anos de descontos para a segurança social.
- Continuar a trabalhar. Há um limite de idade na administração pública para manter-se a trabalhar (75 anos), mas no setor privado não há teoricamente limite para a idade de trabalho, desde que o trabalhador queira e haja entendimento nesse sentido.
- Reformar-se, mas ter outra função produtiva, como consultor, empreendedor ou trabalhador independente.

Neste último caso começam a surgir os primeiros projetos de empreendedorismo sénior como os casos da “[Avó veio trabalhar](#)”, os “[Estagiários Seniores](#)”, a “[Avó faz](#)”, “[Fundão Tecido de Afetos](#)”, [Empreender 45-60](#) da AEP, a [Associação de Consultores Seniores](#) ou o curso de empreendedorismo sénior da [Empreendedorismo 5.0](#) do Instituto Pedro Nunes.

Implícita à noção de envelhecimento bem-sucedido na ótica das políticas de emprego e sociais está 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).

Segundo Fonseca (2005) o envelhecimento bem-sucedido consiste num mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice e do ambiente.

Aponta três eixos cruciais:

- Determinar o significado do que é envelhecer com sucesso;
- Determinar o que cada indivíduo deve fazer para que envelheça da melhor forma;
- Quais as mudanças necessárias para que seja possível que todas as pessoas envelheçam com sucesso.

Há fatores internos e externos ao indivíduo que condicionam este envelhecimento ativo ou bem-sucedido. Os internos relacionados com as opções que se tomaram ao longo da vida, aos hábitos de vida que teve/tem; com a capacidade

mental que possui e/ou desenvolveu (iniciativa, otimismo, ansiedade, resistência ao *stress*, resiliência, etc.); com quem escolhe/eu viver; as redes comunitárias que ergueu “O indivíduo é um agente do seu próprio processo de envelhecimento, e a capacidade para envelhecer bem – saudável e ativo – depende de certa forma das decisões tomadas [...] e [do] repertório de comportamento aprendido ao longo da vida” (Fernández-Ballesteros, Robine, Walker e Kalache, 2013, p. 1).

Os externos são referentes a acontecimentos que o indivíduo não controla/ou, a sua própria genética; a acidentes; a doenças; ao meio onde esteve inserido; à família e “azares” e “sortes” que teve na vida. (Jacob, 2020, p. 8)

Dos fatores já mencionados:

- Recursos financeiros (considerados não como riqueza, mas como o dinheiro necessário para fazer face às despesas diárias e inesperadas, bem como para algumas supérfluas).
- Hábitos de vida (considerando a alimentação, o consumo de tabaco, álcool ou fármacos, comportamentos de risco e o exercício físico).
- Atividades de lazer e sociais (considerando a realização de atividades de ócio, laborais, lazer, culturais ou turísticas, que ocupem de uma forma satisfatória parte do dia a dia do sénior, individualmente ou com outros).
- Fatores psicológicos (considerando a 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)¹.

¹ Para Pocinho (2015, p. 35), “recentemente, a literatura sobre o envelhecimento bem-sucedido 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 das pessoas identificarem e manifestarem emoções de uma forma construtiva.

- Saúde e autonomia (considerando estes com a manutenção de um estado de saúde físico e mental aceitável??? 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 (considerando a presença frequente da família e amigos, a participação social, comunitária e política, a frequência de grupos, igrejas, escolas e coletividades, a ida 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). **Ver Figura 3.**

Figura 3 – Fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos seniores



Fonte: Luis Jacob, 2020

Como vimos, ao longo da vida desenvolvemo-nos e, simultaneamente, envelhecemos. Isso significa que o envelhecimento não se limita ao que ocorre na chamada velhice, que foi considerada como tendo o seu início aos 65 anos, mas que acompanha todo o processo evolutivo desde que nascemos.

1.3 - Fatores que influenciam o envelhecimento ativo

Quando se idealiza os nossos projetos de envelhecimento somos tendencialmente otimistas e esperamos ter um bom envelhecimento, “Os projetos de velhice são idealizados com atividades de gozo, de afetividade, de relações intergeracionais solidárias, na presença da família, numa convicção/esperança de vida autónoma e independente senão até à morte, pelo menos até muito próximo dela” (Vaz, 2008, p. 169).

Podemos encontrar diferentes perspetivas para o que influencia a qualidade de vida dos seniores e o que promove o **envelhecimento** ativo.

Reforçamos que estes fatores têm uma forte componente pessoal e o que é relevante para um sénior no seu conceito de qualidade de vida pode ser totalmente irrelevante para outro, uma vez que este conceito é subjetivo e baseado na perceção que o indivíduo tem sobre a sua vida e sobre o que o rodeia.

Para Paúl (2005) temos que adicionar a estes fatores 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 no processo de envelhecimento deve-se ao seu efeito protetor de evitar o *stress* gerando o “efeito almofada”, que amortece o *stress* associado ao envelhecimento.

Consideram-se os seis fatores apresentados de seguida como essenciais para se viver com uma boa qualidade de vida, em qualquer idade e variando de indivíduo para indivíduo:

- Manter a autonomia e saúde, conviver com outras pessoas, garantir algum desafogo económico, fatores psicológicos, hábitos de vida e realizar atividades lúdicas e úteis.

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 satisfação de vida (Paúl,).

Em relação a este último ponto é de destacar a importância crescente que é dada à solidão, considerada cada vez mais como uma doença que pode matar ou até uma “epidemia” entre os seniores. A afirmação “na velhice, a solidão pesa, mata.” (Barreto, 1992, p. 30) expressa com fidelidade as queixas de vários participantes deste estudo.

O envelhecimento (até pelas várias perdas que um indivíduo mais idoso 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 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, se feche num ciclo de solidão, que agrave o seu estado de isolamento e apatia, sendo que à frente iremos indicar algumas formas de evitar ou diminuir a possibilidade de isto acontecer, através da ALV.

1.4 – Como a aprendizagem pode ajudar no envelhecimento

O processo de envelhecimento traduz-se por diversas alterações no corpo humano e por uma diminuição das capacidades físicas, psicológicas e sociais. Os problemas ligados ao envelhecimento não são apenas causados pela diminuição das funções cognitivas e biológicas, mas também pela perda dos papéis sociais.

A idade sénior é uma etapa especialmente intensa de perda de papéis de forma progressiva (filhos que saem de casa, reforma, viuvez, etc.).

O envelhecimento fisiológico, que abrange alterações a nível orgânico, 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 na tabela 1.

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

Tabela 1 - Efeitos da idade nas diferentes modalidades sensoriais

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 ou televisão ou trabalhar no computador, tornam 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 um sénior que experiencie uma reduzida acuidade visual e/ou menor capacidade de motricidade fina – aqui já é outra perda, que não visual ou auditiva - explicar.

O efeito do envelhecimento nas capacidades cognitivas ocorre por volta dos 60 anos, revelando-se mais significativo a partir dos 70 anos. Este não é um declínio uniforme, podendo manifestar-se mais visivelmente numa função do que noutras

(Cancela, 2007) e variando muito de pessoa para pessoa. Explicar o que acontece, e o porque da ALV ser importante para a estimulação cognitiva???

Existem alguns aspetos importantes que devem ser considerados na formação para seniores:

- “Apesar de se manter a capacidade de reconhecer lugares e rostos familiares, bem como de formas geométricas vulgares, existe um declínio na capacidade de reconhecer e reproduzir configurações complexas ou que não sejam familiares.
- Dificuldades em tarefas de raciocínio que envolvem análise lógica e organizada de material abstrato ou não familiar.
- Lentidão no desempenho de tarefas que implicam planejar, executar e avaliar sequências complexas de comportamento;
- Dificuldade em filtrar informação, repartir atenção por múltiplas tarefas e desviar a atenção de um para outro aspeto (Spar e La Rue, 2006, citado por Cancela, 2007)”.

Recentemente, e fruto do envelhecimento demográfico, os decisores políticos voltaram a sua atenção para as pessoas seniores, na esperança de que uma maior participação na educação e na formação proporcionasse as habilidades e a motivação necessárias para permanecerem membros ativos nas suas comunidades. No entanto esta vontade política é muitas vezes mais teórica e demagógica do que sustentada em práticas efetivas. A UNESCO tem recomendado vivamente para os países se envolverem seriamente com iniciativas apropriadas de ALV para adultos mais velhos e é preocupante aprender que apenas 9% dos países identificaram os idosos/aposentados como um grupo-alvo importante para estas iniciativas (UIL, 2016).

Normalmente o número de pessoas que participam em projetos de educação e formação desce em função da idade. Neste caso podemos observar um processo claro de causa-efeito, quanto mais formação/educação têm, mais sensibilizados estão para ações de formação/educação e quanto mais ações de formação/educação têm, mais e melhor formados estão.

A educação de adultos pode ser definida como um processo facilitador que tende a fornecer um suporte à capacidade de autodireção e autodesenvolvimento, que os indivíduos possuem naturalmente.

2 – Aprendizagem ao longo da vida

2.1 – Conceito de ALV

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.

Já em plena Revolução Francesa no século XVIII, Condorcet defendeu 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).

A educação tem o potencial de aumentar a proatividade das pessoas, ampliar horizontes ou melhorar as suas habilidades e conhecimentos. A aprendizagem ao longo da vida permite que as pessoas tenham vidas mais ativas e gratificantes, e há um número crescente de pessoas a frequentar cursos de educação de adultos ou, até a voltar para a universidade.

Este processo de aprendizagem ao longo da vida não tem idade. É válido para os mais novos, que mesmo terminando o seu percurso escolar vão ter que continuar a estudar para responderem às exigências do mercado de trabalho; aos adultos que trabalham para se adaptarem às novas competências que os empregos pedem e aos mais velhos, para poderem estudar e aprender o que não tiveram possibilidade enquanto jovens e/ou 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”, talvez seja hora de mudar o ditado, porque a aprendizagem é um processo contínuo e possível em qualquer idade.

Quando falamos de aprendizagem e educação, os termos embora relacionados, não são sinónimos. Em termos etimológicos, aprender e aprendizagem vem 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 de todo o ciclo vital de um indivíduo, em qualquer tempo, cultura e época histórica.

Já a “educação pode ser definida como sendo o processo de socialização dos indivíduos. Ao receber educação, a pessoa assimila e adquire conhecimentos. A educação também envolve uma sensibilização cultural e de comportamento, onde as novas gerações adquirem as formas de se estar na vida das gerações anteriores(in www.conceito.de). 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 verdadeira definição de cada uma depende do país de origem, da teoria escolhida e dos autores lidos. Têm em comum a formação e educação da pessoa humana durante a sua vida, de uma forma mais ou menos formal, sozinha ou acompanhada. Utilizaremos a seguir a denominação mais atual, a aprendizagem ao longo da vida (ALV).

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 4.

Figura 4 – Tipos de educação



Imagem: Luis Jacob, 2020

O conceito de aprendizagem ao longo do ciclo de vida implica uma orientação no sentido de reorganizar os sistemas de ensino e construção de uma sociedade de conhecimento ou como dizia Paulo Freire (2007), “os homens educam-se entre si mediados pelo mundo”. Isso 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.

Três pontos importantes a retirar do 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. Quantos de nós não passamos a gostar de/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.
- 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.

Vamos considerar a aprendizagem ao longo da vida como “toda e qualquer atividade de aprendizagem, com um objetivo, empreendida numa base contínua e visando melhorar conhecimentos, aptidões e competências, e os seus principais objetivos são a promoção da cidadania e o fomento da empregabilidade. A aprendizagem ao longo da vida é entendida como uma prioridade política europeia, sendo expressa a preocupação de alcançar um crescimento económico dinâmico, reforçando simultaneamente a coesão social” (Pires, 2002, p. 54).

Nesta definição estão presentes todos os pontos fundamentais da ALV:

- Que todos os processos são de aprendizagem (o formal, o informal e não formal).

- Que todas as formas de aprendizagem contam para o processo de aprendizagem.
- Que a aprendizagem é contínua, não tem um início ou fim.
- Que os seus grandes objetivos são o desenvolvimento pessoal para uma melhor integração na comunidade e obter competências.
- Que a educação promove o conhecimento e com isso a coesão e organização social.
- Que a educação/formação deve ser uma prioridade nacional e europeia.

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, em conformidade com as conclusões do Conselho Europeu de Lisboa² que este tema assume uma maior importância.

2.2 – Importância da ALV

Porém para muitos governos a ALV está muito associada à [teoria do capital humano](#)³ 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 falha na teoria do capital humano porque a ALV não deve ter só objetivos profissionais ou de carreira, mas principalmente objetivos de valorização pessoal e social.

A ALV, mesmo nas fases iniciais de educação, não deve estar unicamente focada numa futura empregabilidade, tem que se focar também na desenvolvimento de habilidades sociais, como viver em grupo, na melhoria da autoestima, na promoção da criatividade e na aprendizagem por puro prazer.

² 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).

³ A designação “capital humano” foi usada pelo economista Adam Smith em 1776 e foi aprofundada em 1960 por Theodor Schulz e Gary Becker.

Lembremos aqui o caso do Japão em que, que sendo um dos países mais industrializados do mundo, os primeiros anos de escolaridade não são focados na aprendizagem da escrita ou matemática, mas no aprender a “ser” e “estar” em comunidade. Nas escolas japonesas, os estudantes não fazem nenhum teste até alcançarem os 10 anos de idade e são os alunos que fazem os serviços auxiliares da escola (limpeza e refeitório).

Acreditam que o objetivo para os três primeiros anos de escola não é julgar o conhecimento da criança, mas sim estabelecer *boas maneiras* e desenvolver o caráter. As crianças são ensinadas a respeitar as outras pessoas, os animais e a natureza. Também aprendem sobre generosidade, compaixão, empatia, autocontrole e coragem.

Outro problema da teoria do capital humano é que 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. A teoria referente a esta perspetiva expressa pela Comissão Europeia facilmente teve eco em organismos como a Unesco.

A Unesco usou esta narrativa da responsabilização individual, 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, lógica que conduz ao agravamento das desigualdades sociais, colocando alguns grupos sociais e etários numa situação desfavorável, especialmente os imigrantes, pessoas com deficiência, pessoas socialmente menos integradas e até os seniores, porque estes grupos raramente têm os meios para aceder e gerir a informação e não interiorizam, por várias razões, a necessidade de se gerir a si próprios e à sua educação.

A escola devia ser um elemento integrador e facilitador da inclusão social, mas na maioria das vezes não o é e, por vezes, até aumenta a desigualdade. Uma família de escassos recursos e/ou baixas habilitações, tende muitas vezes a desvalorizar o percurso escolar dos filhos, por desconhecimento ou por não conseguir lidar com o próprio sistema educativo.

Exigir às pessoas que sejam responsáveis pelo crescimento e evolução do seu saber é, no caso dos seniores e de outros públicos mais vulneráveis, uma instância que os pode colocar em desvantagem e gerar desigualdade de oportunidades.

Desta forma restrita, e apesar da sua retórica de chegar a todas as idades, a ALV seja por motivos burocráticos ou ideológicos, na verdade centra toda a sua atenção e intenção na população ativa e maioritariamente entre os 20 e 60 anos, porque considerar esta a única “produtiva” e como tal merecedora de investimento.

Mesmo a nível europeu a educação para os seniores, continua a ser desvalorizada, nos documentos oficiais da Comissão Europeia, nomeadamente, no Livro Branco da Educação e Formação nos quais são mencionados como destinatários destas políticas, apenas 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 64 anos.

Em resumo, se o ensino oficial se preocupa primordialmente com a empregabilidade, compete aos restantes atores sociais promover a ALV, não só na vertente “emprego/escolarização” mas principalmente na promoção social e pessoal do indivíduo.

2.3 – Como surgiu a ALV

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 “subir na vida” 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, se tivermos em conta apenas os aspetos pedagógicos, que a origem da educação para todos (à época) de uma forma mais formal, remonta a 1727, com Benjamin Franklin nos Estados Unidos da América.

Por outro lado, podemos atribuir também a génese da educação para adultos às escolas ou universidades populares típicas existentes no já no sec. 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/ãs. Realçar que aqui, ao contrário da já referida teoria do capital humano, os grandes objetivos eram o ser e estar, ser cidadão de pleno direito, o que só seria possível com a educação.

O movimento da educação popular em França (séc. XIX) tinha como objetivo prioritário que todos, em particular os grupos socioculturais mais desfavorecidos da sociedade, pudessem aprender, estudar e evoluir reforçando o papel da educação como via de acensão pessoal e social.

No entanto, foi em 1919, após o final da 1ª guerra mundial que surgiu pela primeira vez a expressão "lifelong education" num documento oficial britânico, equivalente em inglês à ALV.

Após este período surgiu uma grande necessidade de formação, por parte das empresas, estados e trabalhadores em resultado do crescimento e desenvolvimento económico sentido após a II Guerra Mundial. Os movimentos sociais e sindicatos avançaram, a nível mundial, com novas exigências, no domínio específico da educação. A partir dos anos 60, na maioria dos países o direito ao acesso à educação e à cultura tornou-se um tema comum.

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 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:

- aprender a conhecer (adquirir instrumentos de compreensão),
- aprender a fazer (para poder agir sobre o meio envolvente),
- aprender a conviver (cooperação com os outros em todas as atividades humanas),
- aprender a ser (conceito principal que integra todos os anteriores)

Que em detalhe preconiza:

- Aprender a conhecer. 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. Além da aprendizagem continuada de uma profissão, convém adquirir, de forma mais ampla, competências que tornem o indivíduo apto para enfrentar numerosas situações, algumas das quais imprevisíveis. Uma das competências fundamentais a adquirir é trabalhar em equipa que, atualmente, é uma dimensão negligenciada frequentemente pelos métodos de ensino tradicionais. Os alunos e os estudantes têm a possibilidade de se submeter a testes e de se enriquecer, tomando parte em atividades profissionais ou sociais, simultaneamente aos estudos. Essa é a justificativa para atribuir um valor cada vez maior às diferentes formas possíveis de alternância entre escola e trabalho.

- Aprender a viver juntos e a ser. Desenvolver o conhecimento e o respeito pelos outros, da sua história, tradições e espiritualidade. Devemos aumentar a nossa capacidade de autonomia e de ver o bem comum e/ou do grupo. E também, em decorrência de outro imperativo sublinhado por esse relatório: não deixar inexplorado nenhum dos talentos que, à semelhança de tesouros, estão soterrados no interior de cada ser humano. Sem sermos exaustivos, podemos citar a memória, o raciocínio, a imaginação, as capacidades físicas, o sentido estético, a facilidade de comunicar com os outros e o carisma natural de cada um.

Neste mesmo documento a Comissão Europeia evocou, ainda, outra vontade: a 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 e a multiplicação das possibilidades de acesso a dados e factos, a educação deve permitir que todos possam coligir, selecionar, ordenar, gerir e utilizar esse volume de informações e servir-se dele. 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.

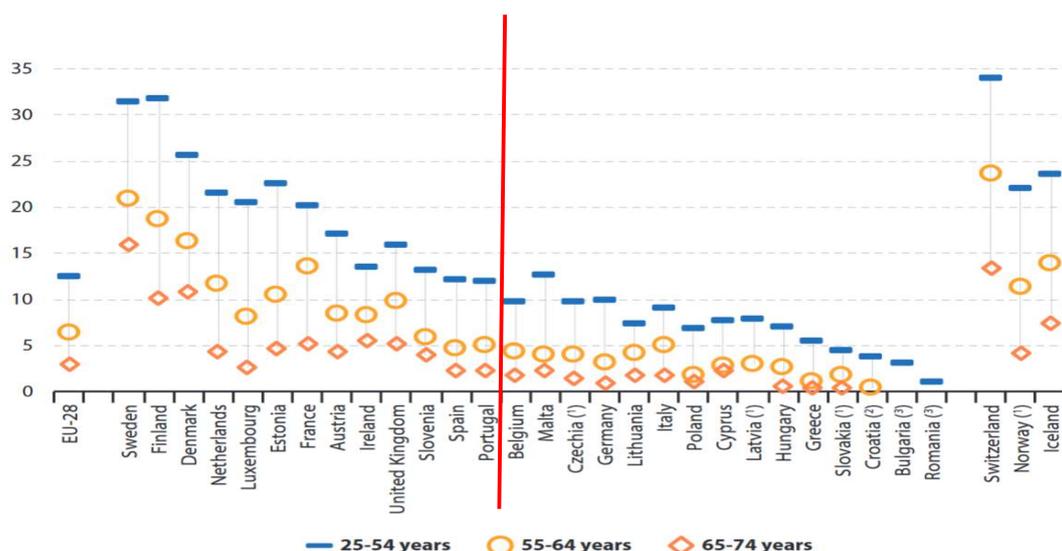
O Conselho da União Europeia pela Resolução de 20 de dezembro de 2011, invocou a adoção de uma Agenda Europeia para a Educação de Adultos renovada. De acordo com esta nova Agenda, a educação de adultos deve ser encarada como um contributo significativo para se alcançarem os objetivos da Estratégia Europa 2020 (que assenta num "crescimento inteligente, sustentado e inclusivo" para a Europa até 2020).

Os Estados-Membros deverão empenhar-se no desenvolvimento da educação de adultos, sendo esta mais uma etapa da aprendizagem ao longo da vida, na qual se interligam todas as competências e saberes obtidos em diversos contextos (formais, informais e não formais), ([ANQEP](#), 2019)

Em 2018, cerca de 12,6% da população da UE-28 com idades entre 25 e 54 anos participou em ações de educação e formação formais e não formais, uma percentagem que cai para 6,4% entre as pessoas com idade entre os 55 e os 64 anos e para apenas 3,1% para pessoas com 65 a 74 anos.

De acordo com os números para toda a população adulta (18 a 74 anos), e são os países nórdicos os que apresentaram as maiores taxas de participação em educação e formação para seniores. Ver gráfico 1.

Gráfico 1 -Taxa de participação em projetos de educação e formação (formal e não formal) na Europa, por idades



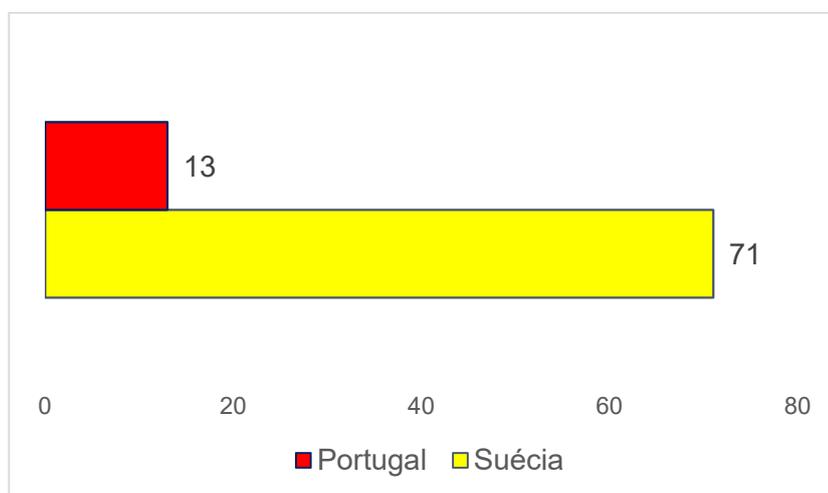
Fonte: [Ageing Europe](#), looking at the lives of older people in the EU, 2019

2.4 – A ALV em Portugal

Em Portugal, a educação de adultos à semelhança do que acontece com a educação básica nunca teve prioridade nas estratégias nacionais, apesar das leis e dos discursos políticos apontarem noutro sentido.

Por exemplo em 1842-44 a taxa de alfabetização na Suécia era de 71% e em Portugal era de 13%.

Gráfico 2 - Taxa de alfabetização em Portugal e na Suécia, 1842-44, em %



Fonte: Soysal & Stang, p. 1989, p. 278, citado por Candeias (1995)

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, onde a educação básica foi quase sempre praticamente inexistente no nosso país.

Para Mónica (1980) as principais causas desta situação residem nas elites políticas que consideravam um desperdício o “povo” estudar e por outro lado o “povo” que preferia ter os filhos a trabalhar e ajudar ao parco rendimento familiar do que ir à escola.

Como será possível de constatar, se a população 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.

Tínhamos ainda em 2011, 5% da população analfabeta e a participação da população adulta ativa em programas de educação ou formação em Portugal não chega a 10%, enquanto nos países nórdicos ultrapassa os 25% (Gráfico anterior).

Se o Estado não fazia, por vezes a igreja e a sociedade agia. Veja-se o caso do Conde Ferreira (1782-1866), natural de Vila Meã, arredores do Porto, que mandou construir dezenas de escolas em Portugal com o dinheiro ganho em negócios no Brasil e Angola. No seu testamento disponibilizou 144.000.000 réis (mais de 3.000.000€ hoje em dia) para a construção de 120 escolas. As construções tinham requisitos específicos no que foi a primeira planta escolar a nível nacional, com duas salas e um espaço para habitação do professor. Ver figura 5.

Figura 5 – Escola do tipo “Conde Ferreira” - Montijo



Imagem: <https://viagens.sapo.pt>

No nosso país os ideais vindos dos Estados Unidos da América e da França baseados no diálogo e na cooperação, e no conceito de que as pessoas se devem autoeducar e auto esclarecer através de si próprias e pela partilha de conhecimentos em comunidade, tiveram alguma afirmação com a criação da Academia de Estudos Livres (ver estudos sobre as universidades populares de Pintassilgo, 2011), sociedade de instrução fundada em Lisboa em 1889 que rapidamente atingiu grande atividade e notoriedade.

O exemplo da Academia de Estudos Livres, de cuja atividade saiu a Liga de Educação Nacional e a Sociedade de Estudos Pedagógicos, frutificou na Universidade Livre e na Universidade Popular Portuguesa (1919-1933).

Mais tarde a 25 de junho de 1979 é criada a Universidade Popular (UP) do Porto, ainda em atividade. Criadas nos outros cinco anos foram a UP de Almada e a UP de Gandaia (Almada).

A educação de adultos no nosso país no século XX começou a nível oficial na década de 50, através do Plano de Educação Popular. Desejava-se desta maneira aumentar o cumprimento da escolaridade obrigatória, através dos cursos de educação para adultos. Também a Campanha Nacional de Educação de Adultos (1952-1954) aumentará o número de alunos inscritos, embora sem resultados apreciáveis. As Linhas Gerais da Reforma e do Ensino Superior dessa época referem pela primeira vez a Educação Permanente e foram criados cursos gerais do ensino liceal noturno e, reestruturados os cursos do ensino técnico e os cursos de educação básica para adultos.

No entanto, o problema do analfabetismo, que é estrutural e decresce de acordo com uma lógica de grande lentidão, não é influenciado por tais medidas político-administrativas. Nos anos 30 a 60 a taxa de analfabetismo em Portugal continuava muito alta, mesmo comparada com outros países do sul da Europa. Ver tabela 2.

Tabela 2: Evolução comparativa das taxas de analfabetismo entre Portugal e Espanha, entre 1900 e 1960.

Ano	Portugal	Espanha
1960	30	20
1900	76	55

Fonte: Portugal: Nóvoa, 1992, p. 475

Espanha: Nuñez, 1993, p. 91, citado por Candeias (1995)

Durante o Estado Novo, o número de escolas a funcionar aumentou ligeiramente, porque, como exposto anteriormente, os membros do governo temiam que se o povo tivesse mais educação, mais facilmente se revoltaria contra eles.

O povo, por norma iletrado, não entendia as vantagens da educação dos seus filhos, valorizando muito mais a presença dos filhos no trabalho diário e como fonte de receita: “pelo menos para um grande número de camponeses, ler e escrever era um luxo dos privilegiados, não uma necessidade do povo trabalhador, que precisava acima de tudo da ajuda dos filhos a fim de contribuir para a manutenção de uma precária economia familiar” (Mónica, 1980, p. 504).

Após o 25 de Abril de 1974, a educação volta a sofrer uma série de alterações, fruto da liberdade e das novas teorias e ideologias. Posteriormente, em 1979, com a elaboração do Plano Nacional de Alfabetização e Educação de Bases de Adultos, tentou-se pôr fim ao analfabetismo e promover permanentemente uma educação de adultos, utilizando uma via educativa não-formal e a criação de um verdadeiro subsistema de educação de adultos, mas nunca se conseguiram alcançar os objetivos previstos. “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 e Benavente, 1978, pp. 16-19).
É de falar aqui do ensino pelas aldeias e de outras formas de ensino adotadas?

A Constituição da República Portuguesa de 1976 estabeleceu no Art.º 73º que todos têm acesso 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.

Em concreto, o artigo 73º:

- 1. Todos têm direito à educação e à cultura.
- 2. O Estado promove a democratização da educação e as demais condições para que a educação, realizada através da escola e de outros meios formativos, contribua para a igualdade de oportunidades, a superação das desigualdades económicas, sociais e culturais, o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, de compreensão mútua, de solidariedade e de responsabilidade, para o progresso social e para a participação democrática na vida coletiva.
- 3. O Estado promove a democratização da cultura, incentivando e assegurando o acesso de todos os cidadãos à fruição e criação cultural, em colaboração com os órgãos de comunicação social, as associações e fundações de fins culturais, as coletividades de cultura e recreio, as associações de defesa do património cultural, as organizações de moradores e outros agentes culturais.
- 4. A criação e a investigação científicas, bem como a inovação tecnológica, são incentivadas e apoiadas pelo Estado, por forma a assegurar a respetiva liberdade e autonomia, o reforço da competitividade e a articulação entre as instituições científicas e as empresas. Sugeriria que se colocasse este artigo em anexo – talvez?

Em 1979, é criada a primeira universidade para a terceira idade em Portugal, a Universidade Internacional para a Terceira Idade de Lisboa e em Novembro de 1985 é organizado o 1º Congresso da então criada APCEP (Associação Portuguesa para a Cultura e Educação Permanente).

Em 1986 é aprovada a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86), 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.

O artigo 4º, da Lei de Bases do Sistema Educativo, volta a referir-se aos vários tipos de educação:

- A educação extraescolar engloba atividades de alfabetização e de educação de base, de aperfeiçoamento e atualização cultural e científica e a iniciação, reconversão e aperfeiçoamento profissional e realiza-se num quadro aberto de iniciativas múltiplas, de natureza formal e não formal.

De 1996 até 2006 surgem novas instituições e novos processos, que face aos diferentes governos vão avançando ou retrocedendo, consoante o investimento feito no sector. Os governos eleitos avançaram com um conjunto de propostas que visaram relançar a política de educação de adultos. O trabalho então levado a cabo permitiu o surgimento do “S@ber +. Programa para o Desenvolvimento e Expansão da Educação e Formação de Adultos”, da responsabilidade da ANEFA (Agência Nacional para a Educação e Formação de Adultos).

Em 2005, surge a iniciativa Novas Oportunidades por parte do Ministério da Educação e do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, apresentada publicamente no dia 14 de dezembro. Este programa que foi contestado por muitos e reconhecido por outros, foi um passo em frente para a ALV. As “Novas Oportunidades” são a oferta educativa e formativa mais significativa para os adultos em Portugal, procurando elevar os seus níveis de formação e qualificação. Este programa engloba os cursos [EFA \(Educação e Formação de Adultos\)](#) e o [RVCC \(Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências\)](#). Falo destes programa mais adiante.

Um projeto europeu importante nesta área foi o programa Grundtvig de intercâmbio de projetos educativos para adultos a nível europeu, 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.

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 e 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 apresentados dezenas de casos de sucesso de ALV.

Uma referência ao programa [Majores de 23](#), criado pelo Decreto-Lei nº 64/2006, de 21 de Março, que facilita e promove o ingresso ao Ensino Superior daquelas 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.

Na Universidade Clássica de Lisboa, entre 2007 e 2012, entraram 832 alunos através deste programa dos quais 19,5% tinham mais de 43 anos e 87% tinham uma atividade profissional remunerada (Petró, 2012).

Ainda na Universidade de Lisboa, apenas 0,5% dos alunos do programa Majores de 23 tem mais de 63 anos, o que dá a entender que o público sénior não está muito interessado em frequentar/concluir cursos superiores tradicionais ou desconhece essa possibilidade. É uma ilação bastante forte...

Dados mais recentes, continuam a mostrar que o número de seniores é muito reduzido nas universidades e politécnicos do país, os maiores de 50 anos representam apenas 2,2% do total de alunos inscritos e 1,9 dos diplomados, sendo que a maioria frequenta os mestrados ou doutoramentos, tabela 3.

Tabela 3 – Total dos alunos inscritos no ensino superior,
por idades e género.

Idade	total	%	homens	%	mulheres	%
Total	366778	100	169732	46	197046	54
<50	358876	97,8	165610	46	193366	47
>50	7902	2,2	4122	53	3680	47

Fonte: [Direcção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência](#), 2017/2018

É de evidenciar que nos seis anos decorridos entre 2010 e 2016, não funcionaram cursos certificados de alfabetização para adultos, o que é uma das grandes falhas do nosso sistema de ensino, dando a entender que o Estado desistiu de alfabetizar uma faixa da população.

Anteriormente, o XVIII governo constitucional (2009-2011) tinha criado os centros novas oportunidades (CNO), extintos em março de 2013, dando lugar aos centros para a qualificação e o ensino profissional (CQEP) na construção de pontes entre os mundos da educação, da formação e do emprego, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida, tutelado pelo Ministério da Educação, Ministério da Economia e do Emprego e Ministério da Solidariedade e da Segurança Social.

O sucessor dos CNO, os CQEP, começaram a funcionar no ano letivo de 2013/14, sendo atualmente designados por Centros Qualifica, sendo a ANQEP (Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional) a entidade gestora destes projetos.

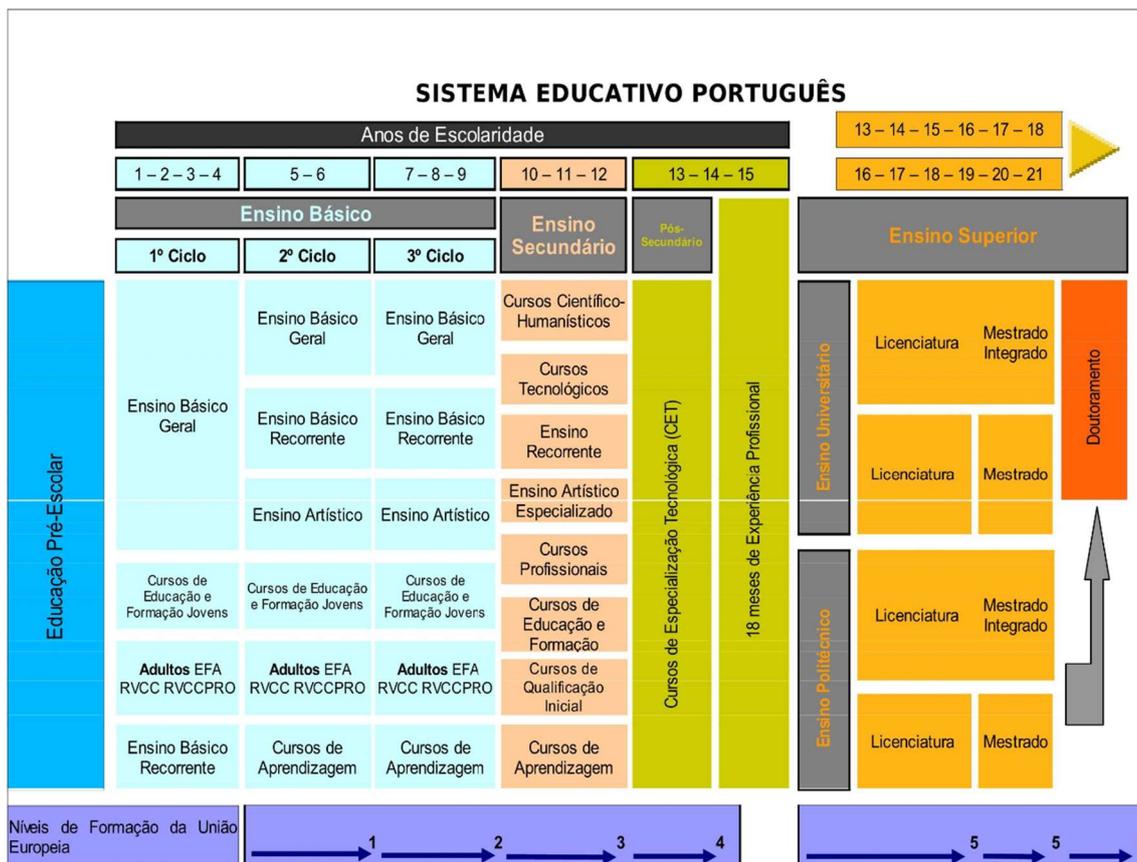
A 17 de Fevereiro de 2017 no Porto, foi criada a Rede Mundial de Projetos Educativos para maiores de 50 anos (RIPE50+), cujo objetivo é partilhar boas práticas a nível mundial no campo de educação para seniores.

Porque, como indica Silvestre (2011) 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” (2011, p. 117), 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.

Carece de um enquadramento para passar aos objetivos De acordo com os objetivos podemos idealizar uma hipotética diferenciação dos públicos a quem a ALV se destina. Nas crianças e nos jovens o foco está na formação escolar e académica, nos adultos foca-se no ensino profissional e na empregabilidade e nos idosos foca-se mais no desenvolvimento pessoal.

Graficamente o sistema de ensino oficial, incluindo a ALV, em Portugal está estruturado da seguinte forma:

Figura 6 - Sistema de ensino oficial



Fonte: [Apest](#)

...

2.5 – Motivações para a ALV

Se numa determinada etapa da vida a empregabilidade/ascensão na carreira é a principal motivação para a educação, assim como a obrigatoriedade, quando as pessoa se retiram da vida profissional as suas motivações são outras.

Nos cursos formais de Educação e Formação de Adultos - EFA, cujo público tem normalmente idade compreendida entre os 25 e 55 anos, as principais motivações prendem-se com diferentes razões. Por um lado, resulta do sentir necessidade de melhorar o desempenho profissional, através da aquisição de novas competências ou da melhoria das que já se possuem, permitindo adaptação às novas modalidades de trabalho que possam surgir, mediante a evolução das tecnologias e/ou das técnicas. Por outro lado, deriva da vontade/necessidade de fazer uma melhor gestão da carreira profissional, adquirindo competências que permitam procurar, manter ou evoluir no emprego. Por fim, outro motivo consiste em renovar os conhecimentos, adquirir

competências úteis e realizar atividades diferentes no dia a dia, fora do contexto de trabalho.

Porém quando os motivos académicos/profissionais não estão presentes o que leva as pessoas a aprender?

De vários estudos realizados⁴, realçam-se estes aspetos:

- A vontade de aprender, atualizar e partilhar os seus conhecimentos
- Continuar ativo e participativo
- A procura de novas formas de lazer intelectual
- Conviver e conhecer novas pessoas
- Combater o isolamento
- Criar novos projetos de vida
- Participar em atividades lúdicas e culturais.

Para além disso, o facto de voltar a estudar pode proporcionar uma melhoria do *status* e da autoestima, oferecer às pessoas mais velhas um sentimento renovado de importância e de finalidade, algo por que esperar, até mesmo uma força suplementar para lutar contra uma doença e para conquistar novas esperanças e amizades.

Numa pesquisa com 860 adultos com idade entre os 55 e os 96 anos que participaram numa série de atividades de aprendizagem ao longo da vida, 80% dos entrevistados citaram o prazer obtido com a aprendizagem (Lamdin & Fugate, 1997). E na pesquisa AARP Survey on Lifelong Learning feita em 2000, sobre Aprendizagem ao Longo da Vida, com mais de 1.000 pessoas com 50 ou mais anos, 90% dos entrevistados identificaram 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, como razões para ir estudar.

Outro estudo da University of Southern Maine (The LLI Review, 2010), inquiriu participantes com idade média de 73,4 anos, que citou consistentemente o desejo de vivência em comunidade como uma das principais motivações para participar em projetos de aprendizagem ao longo da vida.

Em Portugal, em inquéritos feitos a 1.016 alunos das Universidades Seniores (ensino não-formal) os resultados foram idênticos aos descritos anteriormente. A

⁴Tobias (2014), Pocinho (2017) e Florindo (2015).

principal justificação para voltar a estudar consiste na necessidade ou desejo de aprender e melhorar os seus conhecimentos (40%), seguida da vontade de manter a atividade (13%). 43% dos seniores responderam que depois de reformados gostariam de se dedicar a um passatempo e 75% concordam com a existência de oferta de formação para pessoas reformadas (Jacob, 2019).

Figura 7 e Tabela 4 – Motivações/espços para a aprendizagem ao longo da vida, por grupos etários do ciclo da vida



Fonte imagem: Freepik (livre)

	Infância	Adolescência	Idade Adulta	Idade Sênior
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	Clubes desportivos Escuteiros Espaço Religioso Passatempos Viagens/visitas Projetos	Clubes desportivos Associações Espaço Religioso Passatempos Voluntariado Viagens/visitas	Clubes desportivos Clubes seniores Associações Espaço Religioso Passatempos

Informal	Projetos	Autarquias	Projetos	Voluntariado
	Autarquias	Internet	Autarquias	Viagens / visitas
		Voluntariado	Internet	Projetos
				Autarquias
				Internet
	Família	Família	Família	Família
	Amigos	Amigos	Colegas	Colegas
	Rua	Rua	Amigos	Amigos
	Comunidade	Comunidade	Rua	Rua
			Comunidade	Comunidade

Fonte: Luis Jacob, 20200

2.6 – A especificidade da educação para seniores

Se consideramos que entre a infância e a fase adulta a aprendizagem se faz em casa e na escola com objetivos bem definidos de empregabilidade e percurso académico e que numa fase posterior da vida a ALV tem outros objetivos, será que a forma de aprender é diferente também?

Podemos considerar que a educação e a formação são um grande aliado do envelhecimento ativo e de uma velhice mais positiva e inclusiva. A UNESCO em 1986, referiu “a importância da promoção de atividades educativas e culturais para uma melhor assunção, por parte dos reformados e seniores, 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)”. Estudos de investigação gerontológica (Projeto PAQUID, Letonneur et al., 2000) apresentam resultados consistentes com o que anteriormente foi referido: as pessoas mais escolarizadas estão duas vezes mais representadas entre as pessoas autónomas mais velhas. O que nos permite afirmar que melhores níveis de escolarização e de participação social estão associados a níveis de autonomia e de bem-estar mais elevados nas idades avançadas (Quaresma, 2008, p. 40).”

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 os conceitos de gerontopedagogia, geragogia ou da gerontologia educativa, conforme os autores.

A gerontopedagogia (conceito que deriva da Andragogia é a arte ou ciência de ensinar adultos a aprender e de geronte = idoso) como objetivos a conceção e 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.
- E outra que concebe um envelhecimento melhor para aqueles que mantêm a mente ativa através de atividades educativas.

Nesta visão a educação é simultaneamente uma espécie de ginástica mental, que evita o deterioramento das capacidades cognitivas, e um instrumento para aquisição de novos conhecimentos. Diria que é importante avançar algo sobre os benefícios da ALV a nível cerebral e da reserva cognitiva, adiando ou minorando o estado demencial, etc – seria de explicar com exemplos as duas perspetivas teóricas

Entre a educação para adultos e a educação para seniores há diferenças relevantes tais como o objetivo, a motivação, a duração das aulas, a preparação destas e os métodos a utilizar.

Os distintos projetos educativos e formativos para adultos que existiram em Portugal, nunca conseguiram criar um currículo específico para a educação de adultos, que fosse alternativa ao sistema de ensino tradicional, antes pelo contrário.

Algumas das falhas nos vários projetos de educação para adultos, estiveram relacionadas com:

- a avaliação dos adultos (que tem de incidir nos conhecimentos adquiridos ao longo da vida e não só nos conhecimentos retidos nas aulas)
- com a formação dos formadores/professores (que têm de ter metodologias adaptadas aos adultos e “cortar” com os hábitos dos professores do ensino “normal”) e
- Com os currícula dos cursos (que têm de ser mais práticos e ativos do que teóricos).

Assim, foram-se estabelecendo um conjunto de princípios gerontopedagógicos ou andragógicos de carácter geral, que passaram a ser seguidos nos vários programas de formação dirigidos para adultos, sejam eles de alfabetização ou de formação permanente. Serramona (2006) resumiu-os da seguinte forma:

- Participação em todas as fases do processo formativo, desde a planificação prévia até à avaliação final. Só mediante a participação dos adultos destinatários se poderá garantir a idoneidade do programa formativo, ao mesmo tempo que se conseguirá também o seu envolvimento efetivo no programa;
- Personalização do processo formativo, de modo 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 para os adultos envolvidos no processo de formação. A aplicabilidade é uma condição fundamental para motivar os adultos na aprendizagem

proposta. Simplificar como: o que se aprende tem que ter uma função prática;

Ao contrário da formação convencional das crianças e dos jovens, onde o professor tudo decide e tudo controla no processo de aprendizagem, na educação de adultos ou na educação de seniores os papéis de professor/aluno estão mais equilibrados.

Recorrendo a Freire “Não há docência sem discência”. Um dos elementos básicos na educação é o reconhecimento da importante relação entre teoria e prática que deve ser primordial e indissolúvel, além disso o professor deve assumir que o aluno, alfabetizado ou não, chega à escola levando uma cultura que não é melhor nem pior do que a dele. Em sala de aula, os dois lados aprenderão juntos, um com o outro, (Freire, 2007, p. 42).

O Canadian Literacy and Learning Network (CLLN), em 2010, resumiu em 7 princípios as diferenças (tabela 4) entre como aprendem as crianças e os adultos.

Tabela 5 – Diferenças e metodologias entre ensino para crianças e adultos

1. Os adultos devem querer aprender

Eles aprendem de forma eficaz apenas quando têm uma forte motivação interior para desenvolver uma nova competência ou quando querem adquirir um tipo particular de conhecimento.

Ser capaz de ajudar os seus filhos é uma forte motivação para os que são pais.

Conseguir um diploma ou um bom trabalho é uma outra forte motivação para os adultos.

2. Os adultos vão querer aprender apenas o que sentem que precisam de aprender.

Os adultos são práticos na sua abordagem à aprendizagem. Eles querem saber: "Como é que isto me vai ajudar agora?"

Seja prático, seja direto

3. Os adultos aprendem fazendo.

As crianças aprendem fazendo, mas a participação ativa é ainda mais importante entre os adultos.

Os adultos precisam de ser capazes de usar essas competências imediatamente para que percebam a sua relevância.

4. A educação de adultos, centra-se nos problemas e os problemas devem ser realistas.

As crianças aprendem competências sequencialmente. Os adultos começam com um problema e, em seguida, trabalham para encontrar uma solução.

Deverá começar-se por identificar o que o aprendente pode fazer, o que quer fazer e, em seguida, abordar as lacunas e desenvolver atividades práticas para ensinar competências específicas.

5. A experiência conta na aprendizagem de adultos.

Os adultos têm mais experiência do que as crianças. Isso pode ser um ativo e um passivo. Porquê um ativo e porquê um passivo – para mim será a resistência à mudança, por exemplo

Deve usar-se a experiência dos aprendentes (negativa ou positiva) para construir um futuro positivo, garantindo que as experiências negativas não fazem parte da vivência que vai ter durante o programa.

6. Os adultos aprendem melhor numa situação informal

As crianças têm de seguir um currículo.

Deve envolver-se os adultos no processo de aprendizagem, permitindo discutir questões e decidir sobre possíveis soluções. O ambiente deve ser descontraído, informal e convidativo.

7. Adultos querem orientação

Os adultos querem informações que os possam ajudar a melhorar a sua situação ou a dos seus filhos. Não querem que lhes digam o que fazer. Querem escolher as opções a partir das suas necessidades individuais.

Devem apresentar-se opções em vez de instruções.

Para vários autores não existe esta dicotomia ou diferença entre ensino para crianças/jovens e ensino para adultos/seniores. Considerasse que mesmo partilhando

muitas ideias comuns e princípios pedagógicos, há de facto diferenças no ensino para mais e menos jovens, 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 em 2020 (Jacob, 2020) inquiriu-se diversos especialistas de educação de adultos e ciências sociais, com vasta experiência prática em ensino com seniores. À pergunta “O que considera mais importante para ser um bom professor numa universidade sénior?”, as principais respostas foram a empatia e a compreensão. confirmando-se a importância da relação pedagógica na educação. Ver Figura 8.

Figura 8 – Nuvem de palavras referentes à resposta.



Imagem: Luis Jacob, 2020

À pergunta “Que conselho daria a uma pessoa que começa agora a dar aulas a seniores” as respostas foram ao encontro do indicado anteriormente:

- Dar pouca teoria e muita prática; tirar proveito dos seus conhecimentos e experiência (fazendo uma análise prévia dos alunos, como?), respeitar o tempo de cada um (como gerir o tempo das “turmas” – Tipo de “ensino pretendido); estar motivado para aprender e ensinar.

Podemos indicar também a aplicação das pedagogias participativas que privilegiam o envolvimento na experiência e a construção da aprendizagem na experiência contínua e interativa (Formosinho, 2013).

III – Projetos de ALV

3.1 – O mundo digital da ALV

Começamos este capítulo por destacar 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.

Em Portugal, as finanças (www.portaldasfinancas.pt), a segurança social (www.seg-social.pt) ou a saúde (www.portaldoutente) são exemplos de serviços públicos com grande presença online. A tendência é os serviços públicos, assim como os bancos e serviços de saúde privados, privilegiarem o contacto com o cidadão através dos meios digitais em detrimento do contacto pessoal.

A utilização destas Tecnologias de Informação e Comunicação pela população é uma prioridade para os governos dos países desenvolvidos. Se as gerações mais novas têm grande facilidade e habilidade em utilizar as diversas interfaces de acesso à internet, os maiores de 50 anos já apresentam mais dificuldade.

As causas que mais contribuem para a exclusão dos indivíduos da utilização dos computadores e internet estão diretamente relacionadas com cinco fatores:

- Idade (os mais novos com maior facilidade e os mais velhos com menos),

- Baixo nível de escolaridade (o que prejudica o uso das TIC, que por vezes usam terminologia inglesa),
- Baixo rendimento económico (dificuldade de acesso aos equipamentos e ligação à internet),
- Região geográfica (há locais onde o acesso à rede móvel e de dados é muito difícil).

Portugal, pelas suas características socioeconómicas e demográficas (população envelhecida, com baixos níveis de escolarização), tem as condições essenciais para a infoexclusão (desconhecimento que origina falta ou impossibilidade de acesso a informação, nomeadamente através das novas tecnologias de comunicação como a Internet in dicionario.priberam.org) da população mais velha. Um estudo coordenado por Rita Espanha (2011), sobre o modo como a população portuguesa se relaciona com a internet, indica que há na nossa sociedade um fosso entre os mais novos e os mais velhos. Neste estudo, os infoexcluídos são constituídos pelos indivíduos mais velhos, reformados, sem qualquer nível de escolaridade, de menores rendimentos e sem contacto com os equipamentos informáticos.

Aos condicionalismos, próprios da idade e já referenciados, acrescentamos o da própria sociedade que tende a afastar os seniores das TIC e as dificuldades de acesso aos equipamentos e à internet. Segundo Pinto (2011, p. 152) a “tecnofobia (medo pelas 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”.

Os principais entraves a um maior acesso dos seniores às TIC centram-se na dificuldade de acesso aos equipamentos informáticos (próprios ou de terceiros) e à internet, e à falta de formação e informação sobre as potencialidades destas ferramentas. Segundo Coelho (2017, p. 4) “os seniores precisam de apoio e formação para começar e continuar a usar tecnologia. Alguns dos principais entraves à adoção pelos seniores de tecnologias digitais identificados são: falta de acesso à internet em casa; reduzida consciência do que a tecnologia pode oferecer; publicidade inadequada (não direcionada ou desadequadamente direcionada para os mais velhos); e receios (as gerações mais velhas tendem a ter alguns receios em relação à tecnologia, como o custo, a segurança ou o medo de fazer algo errado ou avariar o equipamento).”

Ainda segundo dados de 2013 (Cardoso et al., 2015, p. 22), “os principais motivos declarados pelos seniores para não utilizar internet são a falta de competências para o uso (60%) e a perceção de ausência de utilidade (23%). Já no que refere aos utilizadores, o grupo com 55 ou mais anos diferencia-se dos mais jovens num conjunto de aspetos relativos a essa prática”. Um deles é a maior resistência ao uso da internet a partir de dispositivos móveis, como o telemóvel e o tablet (17% entre os utilizadores com 55 ou mais anos).

Quando há acesso à internet e computador ou *smartphone* em casa isso possibilita aos seniores integrarem-se numa comunidade eletrónica ampla, colocando-os em contato 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 partem do próprio sujeito, ou seja, este motiva-se a si próprio.

Apesar destes problemas, o número de seniores em Portugal que tem computador aumentou 11 vezes, entre 2002 e 2018 (Pordata, 2018).

E são muitas as vantagens que os seniores retiram da utilização regular das TIC⁵:

- No combate ao isolamento e solidão (ao permitirem falar 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 puderem recorrer a apoios 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;

⁵, “vários estudos têm reconhecido os benefícios que a utilização das TIC podem 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).

- No reforço da autorrealização (quando conseguem aprender e usar novas competências digitais).
- No aumento da qualidade de vida (pelos motivos anteriormente referenciados).

Podemos concluir “que a literatura acadêmica aponta 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).

Outro facto importante é a utilização cada vez maior das redes sociais pelos seniores, sendo de salientar que o número de seniores em Portugal que usam a internet regularmente aumentou 25 vezes, entre 2002 e 2018 (Pordata, 2018). Segundo Cardoso et al., (2015), os principais motivos de adesão às redes sociais são o aumento da proximidade e do contacto com outras pessoas – tanto pessoas distantes ou que não se veem há muito tempo, como pessoas com quem se relacionam no dia a dia.

Os seniores têm utilizado as redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, 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 e Osório, 2013, p. 6). Para Dellarmelin et al. (2017, p. 1968), “Além disso, 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”.

Apesar das vantagens os seniores também identificaram as desvantagens das redes sociais (Patrício e Osório, 2013, p. 8)

- “- 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...”.

Dos dados retirados dos alunos seniores em Portugal (INE, 2018), 76,4% tem um *smartphone* e 72,8% tem um computador pessoal, o uso de *tablets* é residual.

De entre os vários tipos de educação, a aprendizagem não formal parece a mais indicada porque possibilitou que os adultos seniores aprendessem ao seu ritmo, em correspondência com as suas curiosidades e obstáculos. A literacia digital adquirida com o uso das redes sociais possibilitou aos idosos, ainda, benefícios pessoais ao nível do bem-estar, do entretenimento, da estimulação cognitiva, do aumento da autoestima, da redução da solidão e de uma maior predisposição para um envolvimento ativo na sociedade digital e para uma aprendizagem contínua e permanente. A parte afetiva, emocional e social tem bastante influência na adoção das novas tecnologias por este grupo, o que evidencia a preferência dos adultos seniores por aplicações online sociais, promotoras da comunicação e interação online com familiares e amigos, pesquisa de informação e partilha de saberes. (Patrício e Osório, 2013, p. 10),

Estudos de Kachar (2006), Mariz (2009) e Sei (2009), citados por Segundo Pereira e Neves (2011, p. 17), relatam uma série de estratégias que devem ser adotadas aquando o 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;
- 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; como por exemplo
- Efetuar atividades de repetição;
- Seguir etapas graduais de aprendizagem;
- Efetuar paragens frequentes.

Um estudo feito pela RUTIS (2018) a 1.016 alunos seniores indicou que há um inequívoco aumento dos conhecimentos de informática entre os alunos seniores, e deste modo as Universidade Seniores (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 dos alunos que indicaram que tinham “ nenhuns conhecimentos” é muito significativa Ver tabela 9.

Tabela 9 – Evolução dos conhecimentos de informática nos alunos 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%
Bons conhecimentos	26%

Fonte: RUTIS, 2018

Outro dado relevante que podemos observar no estudo referido: os alunos seniores que indicaram possuir menos conhecimentos foram os alunos mais velhos e com menos rendimentos e escolaridade.

Para Coelho (2017, p. 17), “As universidades seniores desempenharam um papel relevante na formação de competências digitais” dos seniores em Portugal”.

O público sénior revela alguma dificuldade em usar as TIC, fruto de vários fatores, mas o ensino não-formal, como o usado nas US, e a utilização das redes sociais são duas boas estratégias para os motivar a aprender a utilizar as TIC. Estas “são uma

mais-valia no âmbito da ressignificação 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, subtilmente presente; a utilização da Internet para fins comunicativos estreita relações familiares, sobretudo intergeracionais” (Neves & Pereira, 211, p. 12).

3.2 – Projetos formais

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 ou sénior tem são essencialmente e 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:

- Os 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 [ANQEP](#), escolas, centros de formação, IEFP (Instituto do Emprego e Formação Profissional) ou autarquias para mais informações.
- [Formações modulares](#) 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.
- O [Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências \(RVCC\)](#) é o processo pelo qual uma pessoa com pelo menos 18 anos de idade e que tenham 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 portefólio (instrumento onde se explicitam e organizam as evidências e/ou provas das competências detidas pelos adultos face a um determinado referencial).

➤ O [Ensino recorrente](#) é uma segunda oportunidade de educação para os que dela não usufruíram em idade própria 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 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 alunos. Decorrente em horário noturno e é adequado a trabalhadores estudantes.

➤ [Programa maiores de 23](#) 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 isoladas](#). 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 (ver [100 cursos online](#) ou [cursos online gratuitos](#)) por entidades formadoras.
- Cursos presenciais e que proporcionam certificação profissional validada pela [SIGO](#) (Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa).
- Frequência e conclusão de outros cursos indispensáveis para o exercício de uma profissão ou atividade, como o [Certificado de Competências Pedagógicas \(CCP\)](#) para poder dar formação; a carta de condução, a carta de marinheiro, o curso de primeiros socorros, curso de treinador, etc.

3.3 – Projetos não formais

São considerados projetos não formais 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.

Começamos por ver três projetos dedicados especificamente ao público sénior: as universidades seniores, os programas universitários para seniores e os cursos de preparação para a reforma.

3.3.1 – 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 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). Este professor compreendeu que a universidade deveria voltar a sua atenção para os seniores, propiciando-lhes atividades intelectuais, artísticas, físicas e de lazer, cujos benefícios residem no convívio social e no aumento dos seus conhecimentos.

Este modelo rapidamente cresceu e chegou a outros países que o adaptaram à sua realidade. 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 desenvolveu-se tendo por base as associações sem fins lucrativos ou grupos auto-organizados e com voluntários como professores.

O modelo francês tem por base logística uma universidade formal (os professores e os recursos); privilegia a investigação e pode criar cursos superiores e de pós-graduação para seniores, o que pressupõe exigências culturais para o acesso.

O modelo inglês, mais livre e independente, informal, aproxima mais os professores e os alunos, tem maior abertura à participação dos utentes; os programas, para além do ensino, desenvolvem vertentes sociais e recreativas e os professores exercem a sua atividade em regime de voluntariado.

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, 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.

Cada aula ocorre normalmente 1 ou 2 vezes por semana, em horário laboral, não há avaliações, a assiduidade não é controlada 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”.

O facto mais importante é o das US serem Universidades “da” Terceira Idade em vez de Universidades “para a” Terceira Idade. Os seniores podem desempenhar nestas organizações até três papéis em simultâneo: podem ser alunos, professores e/ou dirigentes.

Em Portugal a larga maioria das US segue o modelo inglês em regime não formal. 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, 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. Ver tabela 6.

Tabela 6 – 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](http://www.conselho-nacional-de-educacao.pt)

Existem atualmente cerca de 55.000 seniores a frequentar as US, em 2002 eram 5.000. O universo dos alunos é claramente feminino (76%), com idades entre os 60 e 70 anos, reformadas ou domésticas (80%) e com habilitações muito distintas, que vão desde a antiga 4ª classe ao doutoramento. Cada aluno/a frequenta em média 5 disciplinas na sua US (RUTIS, 2019).

Um estudo realizado em 2019 baseado por questionário a 1.016 estudantes seniores, indica índices altos de satisfação com a vida, baixo nível de sentimentos de solidão e menores índices de demência (Jacob, 2019).

Podemos salientar também a [Academia Sénior Móvel](#) da Cruz Vermelha Portuguesa na Parede/Cascais que vai a casa dos seniores que não se podem deslocar, assim como a [Universidade Sénior Virtual](#) que funciona como uma US, com aulas e cursos, mas integralmente online.

3.3.2 - Projetos universitários para seniores

Nos últimos 10 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.

Podemos considerar 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 que o funcionamento das US é muito semelhante, nos projetos universitários para seniores a norma tem sido a diversidade.

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

- [Programa de Estudos Universitários para Seniores da Faculdade de Letras do Porto](#). 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. Criado em 2006.

- [Programa 60 +](#), do Instituto politécnico de Leiria (IPLeia). Funciona por semestres, para maiores de 50 anos e 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. Em 2019, tinha 100 alunos inscritos. Foi criado em 2007.

- [Universidade Popular Túlio Espanca da Universidade de Évora](#). 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. Foi criado em 2009.

- [Curso Sénior de Ciência, Tecnologia e Cidadania da Universidade Técnica de Lisboa](#). 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. Criado em 2009.

- [Academia Sénior do Instituto Politécnico de Viana do Castelo \(IPVC\)](#). 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. Criada em 2010.

- [Academia Sénior da Universidade dos Açores](#). 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. Criada em 2014.

- [Escola de Educação Sénior – IHSénior da Escola Superior de Educação de Coimbra \(ESEC\)](#). 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. Foi criada em 2013.

- O [Programa Mais Saber](#) da Universidade Católica do Porto, criado em 2010 foi suspenso este ano???

3.3.3 – Cursos de preparação para a reforma.

A realização de programas de preparação para a reforma 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 (2011, p. 100).

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.

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.

Nesta fase, 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, 2011, p. 202).

O ideal seria que estes programas começassem 1 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.

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 ainda é muito incipiente, contando-se apenas meia dúzia de 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. (vide tema do Trabalho, desta Coleção)

3.3.4 – Outros projetos:

Nos 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. Chegou a desenhar-se um Plano Nacional de Literacia de Adultos (PNLA) mas que ainda não chegou a ser operacionalizado.

Os projetos que existem são organizados pelas autarquias (exemplo do [Loqui - Onde o Português fala com todos, programa de Literacia](#) da Câmara Municipal de Cascais, o [Plano Nacional de Literacia de Adultos](#) da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim ou o 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), pelas escolas ([Letras Pró Vida](#)), ou por associações ([Alfalit](#) ou [APEFA](#)). O Instituto de Emprego e Formação Profissional chegou a financiar os Programas de Competência Básica (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.

Podemos falar também de programas de educação noutros temas para além da alfabetização como sejam a [literacia para a saúde](#), [Rede de Municípios Saudáveis](#) ou [VintAGEING 65+ felizes](#), alimentação ([Nutrition UP 65](#) ou [Cordongris](#)) ou financeira ([Portal todos contam](#) ou o [Portal de Educação Financeira da Fundação Montepio](#)).

2 – Informática. Vimos anteriormente a importância de aprender a funcionar com as TIC e o impacto desta utilização no quotidiano da vida das pessoas. Recomendamos para a aprendizagem das TIC as Universidades Seniores (todas têm aulas de informática); as autarquias e as juntas de freguesias, que usualmente possuem cursos de informática, como é o caso de Santo Tirso com o [Plano Municipal de Competências](#)

Digitais; as bibliotecas ([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); as escolas públicas e outras organizações.

Existem diversos cursos e informações sobre como navegar em segurança na internet como o [Comunicar em Segurança](#) da Fundação Altice ou a [Internet Segura](#). E outros projetos ligados às tecnologias como o [maisTV4E](#), a [Sioslife](#) de jogos e atividades eletrónicos, o projeto “[As tecnologias ligam as pessoas](#)” da Cáritas de Coimbra ou do projeto [Gamification Supporting Active and Assisted Living](#), apresentado pelo Intellicare.

3 – Artes. São centenas as instituições que em Portugal podem ensinar as mais diversas artes a quem queira aprender. Na música destacam-se os [conservatórios](#), as [bandas filarmónicas](#) e as [escolas de música](#), ou um grupo só formado por seniores como [A Voz do Rock](#), apresentado pela Associação Gira Sol Azul. Na dança existem as escolas de dança ([Lisboa e Porto](#)), os [ranchos folclóricos](#) e os grupos de dança como por exemplo, a associação [Pé de Chumbo](#). No teatro existem bastantes grupos de teatro, alguns dos quais dedicados só aos 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, com o [Clube Nacional de Artes Plásticas](#) em Lisboa, o projeto [Lata 65](#) ou o [Pintar Fácil](#). Na ilustração existe a [sebenta sénior](#), um livro de atividades.

Podemos indicar também a [Idoliadas](#), 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 n alternativas para as pessoas nas suas comunidades: juntas de freguesia, camaras municipais, centros comunitários, associações de reformados e clubes recreativo, opções em espaços religiosos ligados as artes corais

4 - Museus. Neste momento quase todos os [museus](#) têm um programa educativo que permite aprender mais sobre o museu e o seu conteúdo com promoção de atividades para diferentes públicos, como por exemplo a [Fundação Gulbenkian](#), o [Museu do Oriente](#), a Fundação [Eugénio de Andrade](#) em Évora ou a [Fundação Serralves](#) no Porto. Outra possibilidade reside na visita virtual aos museus e galerias.

4 – Ciência. O projeto [Ciência Viva](#) proporciona nos seus 21 centros em todo o país variadíssimas atividades científicas e educativas para todas as idades.

5 – Desporto. Considerando o desporto como área fundamental para uma vida saudável e para um programa de ALV apresentamos alguns bons exemplos de desporto para todas as idades: O [Programa Nacional de Desporto para Todos](#) do Instituto Português do Desporto e Juventude que apoia projetos de desporto não profissional em diversas áreas; as autarquias que maioritariamente têm um programa de desporto sénior ou para todos como [Torres Vedras](#) ou [Vila do Conde](#) ou a [Atividade Sénior Viseu](#); os clubes desportivos; os ginásios, os [clubes de praticantes](#) para atletas amadores, o Festival de [Ginástica Sénior](#) da Federação Portuguesa de Ginástica, os torneios de veteranos, ou o [walking futebol](#) (futebol a andar) para seniores.

6 – Voluntariado. O voluntariado organizado por uma entidade enquadradora é uma das formas de ALV mais útil, gratificante e solidária que podem existir. Neste caso damos o nosso tempo e o nosso saber em prol do outro. Em Portugal a entidade que regula o voluntariado organizado é a [CASES](#) onde pode conhecer várias entidades ligadas ao voluntariado: www.servoluntariado.pt.

Exemplo de outros projetos da ALV são 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](#)) e o artesanato como em [Mértola](#) ou no Centro de Recursos em Conhecimento para o Artesanato ([CEARTE](#)).

Projetos interessantes na área da leitura são as 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 idosos e o projecto [Adultos a Ler](#) do Plano Nacional de Leitura.

3.4 – Projetos informais

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 pela partilha de valores, conhecimentos e experiências no dia a dia, sozinho ou no seio da família, amigos, vizinhos e colegas.

São exemplos de educação informais:

- Quando os pais/avós partilham com os filhos/netos os seus conhecimentos de culinária, jardinagem, reparações e outros saberes.
- Quando os mais velhos contam estórias sobre o seu passado ou lendas antigas.
- Quando alguém ensina a andar de bicicleta ou a utilizar o computador.
- Quando vizinhos trocam dicas de costura, cozinha ou locais “secretos”.
- Quando alguém ensina os caminhos pelo campo ou cidade.
- Quando se pesquisa na internet, nos livros, nos jornais ou junto dos colegas o que se quer saber.
- Quando se pratica um desporto ou um passatempo e se ensinam novos truques.
- Quando se viaja e se conhecem outras culturas e locais.
- Quando um colega ensina os truques e segredos do trabalho.
- Quando se lê um livro ou uma revista. Existem casos de projetos editoriais específicos para o público sénior⁶.

Em suma, a educação informal acontece sempre que queremos aprender algo, sozinhos ou com outro(s). E como a aprendizagem é multidirecional, sempre que se ensina ou passa conhecimento a outro também estamos a aprender, não é? Nomeadamente, competências como escutar o outro, resiliência, adaptação de linguagem, etc.

⁶ 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.

Conclusão

Como foi sendo descrito ao longo do texto a ALV apresenta várias modalidades mais ou menos formais, e é para todas as idades. Quando nos focamos num público com mais idade devemos ter, resumidamente, em atenção os seguintes cinco pressupostos:

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 consegue criar empatia com o grupo de 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 com uma mais valia em contexto de aprendizagem. Por outro lado, deve evitar-se só fazer referências ao passado, colocando a pessoa prisioneira de um determinado tempo e período. Até porque todos somos contemporâneos... independentemente da idade que temos estamos a viver o mesmo presente, cada um à sua maneira, mas no presente sec XXI

3 – Ambiente informal: O método de aprendizagem não deve ser muito rígido ou excessivamente estruturado. Os melhores resultados com este público alvo qual??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 de novos conceitos e experiências, a dinâmica em grupo e a autoaprendizagem.

5 – Tempo: O tempo tem uma medida própria com o passar dos anos e 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 seniores.

Referências bibliográficas

- António, S. (2011), *Prefácio* in Ideias para o envelhecimento activo, editora RUTIS, pp. 4-11.
- Azevedo, C. (2007), *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. Doi: 10.4013/ver.2016.31.76.02.
- Barreto, M. (1992). *Admirável mundo velho*. São Paulo: Editora Ática
- Bass, ?, Caro, ? & Chen, ?. (1993), *Achieving a productive aging society*, Westport, Conn. : Auburn House
- Cabral, M. et al (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Cachioni e Palma (2006), *Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e o sénior*. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). Tratado de geriatria e gerontologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1456-1465.
- Campos, Maria da Graça (2010), *A aprendizagem ao longo da vida e a sua contextualização na organização curricular do 1º ciclo*, Dissertação de

- mestrado em Educação (área de especialização em Desenvolvimento Curricular), Universidade do Minho
- Canário, Rui (1999), *Educação de Adultos. Um campo e uma problemática*, Editora Educa.
 - Cancela, D. (2007). *O processo de envelhecimento*. Porto, O portal dos psicólogos.
 - Candeias, A. (1995). *Cultura escrita e escola no ocidente: passado e futuro*. Revista Portuguesa de Educação, 8(2), 197-209.
 - Cardoso, G. et al (2015), *A Sociedade em Rede em Portugal*. Uma Década de Transição, Coimbra, Edições Almedin
 - Cedefop, (2008). *Terminology of European education and training policy. A Selection of 100 key terms*. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.
 - Cerqueira, M. M. (2010). *Imagens do envelhecimento e da velhice. Um estudo na população portuguesa*. Dissertação de Doutoramento. Aveiro: Universidade de Aveiro, Seção Autónoma de Ciências da Saúde.
 - 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 et al (2017), *Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos*. Revista Sociais & Humanas - VOL. 30 / Nº 1 - DOI: 10.5902/2317175824669
 - Delors. J. et al. (1996), *Learning: The Treasure Within*. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-First Century. Paris: UNESCO, 1996. Edição original: DELORS, J. et al. L'Éducation : un trésor est caché dedans. Paris: Éditions UNESCO-Odile Jacob, 1996. Edição em português: Educação: um tesouro a descobrir; relatório para a UNESCO da Comissão Internacional de Educação para o Século XXI. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO
 - Dewey J. (1900), *The School and Society*. Chicago: University of Chicago.
 - ENEAS (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025. Proposta do grupo de trabalho interministerial* (despacho nº 12427/2016)
 - Erikson, E. (1997). *The life cycle completed: A review*. (Versão completa). Nova Iorque: W. W. Norton & Company.

- Espanha, R. (2011). *A Relação entre TIC, Utentes, Profissionais e Redes Tecnológicas de Gestão de Informação em Saúde*. Centro de Investigação e Estudos em Sociologia, Instituto Universitário de Lisboa. Lisboa. 2011
- Eurostar (2006), *Population Statistics*. Documento consultado em: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5685052/KS-EH-06-001-EN.PDF/1e141477-9235-44bb-a24b-a55454c2bc42?version=1.0>
- Eurostar (2011). *Key Figures on Europe*. Documento consultado em: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-pocketbooks/-/KS-EI-11-001>
- Fernández-Ballesteros M., Robine, W. e Kalache I. (2013), *Active aging: a global goal*, DOI:[10.1155/2013/298012](https://doi.org/10.1155/2013/298012)
- Fernández-ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid, Ediciones Pirámide,
- Fonseca, A. (2005). *O envelhecimento bem-sucedido*. In Paúl, C. & Fonseca, A. (Eds.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 21-45). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontes, Carlos (2008), *Formação de Jovens e Formação de Adultos*. Acessível em <http://educar.no.sapo.pt/Formadultos.htm>
- França, L. (1999). *Preparação para aposentadoria: desafios a enfrentar*, in R. P. Veras (ed.) *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição* (pp. 11-34). Rio de Janeiro, BR: Editora Relume-Dumará/Unati/UERJ.
- Freire, P. (2007), *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 36 ed. São Paulo: Paz e Terra,
- Jacob, L. (2019), *Motivações para frequentar as universidades seniores* in site da RUTIS, consultado a 12 de Novembro de 2019.
- Jacob, Luis (2012), *Universidades Seniores: Criar novos projetos de Vida*, Edição RUTIS
- Jacob, Luis et all (2012), *Perfil dos Professores das Universidades da Terceira Idade*, Estudo realizado pela RUTIS
- Kalache, A. e Kickbusch, I. (1997). *A global strategy for healthy ageing*. World Health. (4) Julho-Agosto, 4-5.
- Lamb & Brady, (2005). *Participation in Lifelong Learning Institutes: What turns members on?*, *Educational Gerontology* 31(3):207-224, DOI: [10.1080/03601270590900936](https://doi.org/10.1080/03601270590900936)

- Lamdin & Fugate, (1997), *Elderlearning. New Frontier in an Aging Society*, American Council on Education Series on Higher Education.
- Letonneur et al, (2000), *PAQUID: 10 years later. Synthesis of recent findings* in www.researchgate.net
- Matos (2010), *Ainda a República: o analfabetismo* in a Página da Educação, Edição N.º 191, série II, <https://www.apagina.pt/?aba=7&cat=540&doc=14927&mid=2>
- Melo, A. e Benavente, A. (1978). *Educação Popular em Portugal (1974-1976)*, Lisboa: Livros Horizonte
- Melo, A.; Federighi, P. (1999), *Glossário de Educação de adultos na Europa*, Associação Europeia para a Educação de Adultos
- Minois, George (1999). *História da Velhice no Ocidente*. Lisboa: Teorema.
- Mónica, M. (1980), *Ler e poder: debate sobre a educação popular nas primeiras décadas do século XX* in *Análise Social*, vol. XVI (63), 1980 - 3.º, 499-518.
- 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). New York, Springer Publishing.
- Neto, Arthur, (2010), *Da vida laboral à reforma: Expectativas de ocupação*, Tese de Doutoramento da Universidade Portucalense Infante D. Henrique
- Nóvoa, A. (2002). *Formação de professores e trabalho pedagógico*. Lisboa: Educa.
- OMS (1994), *World Health Organization. Men, Ageing and Health*. Achieving health across the span. Geneva.
- OMS (2002), *Active Ageing. A Policy Framework*. Geneva: WHO.
- OMS. *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. 2015
- Osorio, Agustin (2005). *Educação Permanente e educação de adultos*. Horizontes pedagógicos. Edições Piaget.
- Pasqualotti, A. (2008), *Comunicação, tecnologia e envelhecimento: significação da interação na era da informação*. Rio Grande do Sul: Universidade Federal Rio - Grande do Sul., 2008.
- Patrício, M. e 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*, Ponencias, investigaciones y experiencias educativas presentadas en el III Congreso Ibérico de Innovación en Educación con las TIC (ieTIC 2013), Universidad de Salamanca. ISBN: 978-84-942267-0-0
- Paúl, C. (2005). *A construção de um modelo de envelhecimento humano*. In Paúl, C. & Fonseca, A. (Eds.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 21-45). Lisboa: Climepsi Editores.
 - Pereira, C., Neves, R. (2011), *Os idosos na aquisição de competências TIC*, Educação, Formação & Tecnologias (novembro, 2011), 4 (2), 15-24
 - Petró, Vanessa (2012), *O programa Maiores de 23 na Universidade de Lisboa: Análise do perfil dos candidatos*, Universidade de Lisboa.
 - Pintassilgo, J. (2011), *As Universidades Populares nas primeiras décadas do século XX. O exemplo da Academia de Estudos Livres*, Modelos culturais, saberes pedagógicos, instituições educacionais : Portugal e Brasil, histórias conectadas / orgs. Marta Maria Chagas de Carvalho, Joaquim Pintassilgo. - São Paulo : Editora da Universidade de São Paulo.
 - Pinto, T. (2011), *Novas Tecnologias* in *Ideias para o envelhecimento activo*, editora RUTIS, pp. 148-162
 - Pires, Ana (2002), *Educação e formação ao longo da vida: Análise crítica aos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e competências*, Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação, pela Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia
 - Pocinho, Ricardo (2015), *Seniores em contexto de aprendizagem: caracterização e efeitos psicológicos nos alunos das Universidades Seniores em Portugal*, Euedito
 - Quaresma, L. (2008), *Questões do envelhecimento nas sociedades contemporâneas*, Revista Kairós, São Paulo, 11(2), dez. 2008, pp. 21-47
 - Rodrigues, E. (2011), *O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial* in *Ideias para o envelhecimento activo*, editora RUTIS, pp. 11-39.
 - Sarramona, Jaume (2006), *Debate Sobre La Educacion*, Edição PAIDOS

- Silva, N. (2016). *Direito, empoderamento e cidadania: contribuições da educação e do direito para a cidadania do idoso*. In: OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa; CURY, Mauro José Ferreira (Org.). *A velhice e o envelhecimento no contexto ibero-americano*. Cascavel, Pr: Edunioeste, p. 233-249.
- Silvestre, Carlos (2011). *Educação e formação de adultos e seniores: Uma nova oportunidade*. Horizontes Pedagógicos. Editora Piaget.
- Soares, C., Veloso, A e Mealha, O. (2013), *Construção de comunidades de partilha para utilizadores seniores*, pp.1270-1286 DOI:10.13140/RG.2.1.2914.7923
- The LLI Review, (2010), *The Annual Journal of the Osher Lifelong Learning Institute*, Volume 5.
- UNESCO (1986), *Quarta Conferência Internacional de Educação de Adultos* in *Pensar Educação*, nº 14. Lisboa; MEC/DGEA, pp 5-65.
- Unesco (1986). *Quarta Conferência Internacional de Educação de Adultos*. In: *Pensar Educação*, 14, 05-65. Lisboa (Portugal): MEC/DGEA.
- UNESCO (2010), *Relatório global sobre aprendizagem e formação de adultos*, Hamburgo.
- UNESCO e ONU, documentos diversos.
- Varela, Carla, (2010), *O impacto dos cursos TIC das universidades sénior na inclusão digital da terceira idade*. Tese de mestrado em Educação. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.
- Vaz, E. (2008) *A Velhice na Primeira Pessoa*, Editorial Novembro
-

Lista de entidades relacionadas com a ALV

Ministério

Secretaria Geral do Ministério da Educação e Ciência

www.sec-geral.mec.pt

Direção Geral da Educação

www.dgidc.min-edu.pt

Direção Geral da Administração Escolar

www.dgrhe.min-edu.pt

Inspeção Geral da Educação e Ciência

www.ige.min-edu.pt

Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência

www.dgeec.mec.pt

Gabinete de Avaliação Educacional

www.gave.min-edu.pt

Direção Geral de Planeamento e Gestão Financeira do Ministério da Educação

e Ciência

www.dgpgf.mec.pt

Editorial do Ministério da Educação

www.eme.pt

Rede de Bibliotecas Escolares

www.rbe.min-edu.pt

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

www.dgeste.mec.pt

Órgãos consultivos do Estado

Conselho Nacional da Educação

www.cnedu.pt

Conselho Económico e Social

www.ces.pt

Ministério da solidariedade, emprego e segurança social

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

Programas Europeus

Agência Erasmus +

www.erasmus.pt

Ensino superior público - universitário

Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

www.iscte-iul.pt

Universidade dos Açores

www.uac.pt

Universidade do Algarve

www.ualg.pt

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

www.fchs.ualg.pt

Faculdade de Ciências e Tecnologia

www.fct.ualg.pt

Faculdade de Economia

fe.ualg.pt

Universidade de Aveiro

www.ua.pt

Universidade da Beira Interior

www.ubi.pt

Universidade de Coimbra

www.uc.pt

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

www.fcdef.uc.pt

Faculdade de Ciências e Tecnologia

www.fct.uc.pt

Faculdade de Direito

www.fd.uc.pt

Faculdade de Economia

www.fe.uc.pt

Faculdade de Farmácia

www.uc.pt/ffuc

Faculdade de Letras

www.fl.uc.pt

Faculdade de Medicina

www.fmed.uc.pt

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

www.uc.pt/fpce

Universidade de Évora

www.uevora.pt

Universidade de Lisboa

www.ul.pt

Faculdade de Belas-Artes

www.fba.ul.pt

Faculdade de Ciências

www.fc.ul.pt

Faculdade de Direito

www.fd.ul.pt

Faculdade de Farmácia

www.ff.ul.pt

Faculdade de Letras

www.fl.ul.pt

Faculdade de Medicina

www.fm.ul.pt

Faculdade de Medicina Dentária

www.fmd.ul.pt

Faculdade de Psicologia

www2.fp.ul.pt

Universidade da Madeira

www.uma.pt

Universidade do Minho

www.uminho.pt

Universidade Nova de Lisboa

www.unl.pt

Faculdade de Ciências Médicas

www.fcm.unl.pt

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

www.fcsh.unl.pt

Faculdade de Ciências e Tecnologia

www.fct.unl.pt

Faculdade de Direito

www.fd.unl.pt

Faculdade de Economia

www.fe.unl.pt

Instituto Superior de Estatística e Gestão de Informação

www.iseqi.unl.pt

Universidade do Porto

www.up.pt

Faculdade de Arquitectura

www.fa.up.pt

Faculdade de Belas-Artes

www.fba.up.pt

Faculdade de Ciências

www.fc.up.pt

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

www.fade.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

www.fcna.up.pt

Faculdade de Direito

www.fd.up.pt

Faculdade de Economia

www.fep.up.pt

Faculdade de Engenharia

www.fe.up.pt

Faculdade de Farmácia

www.ff.up.pt

Faculdade de Letras

www.letras.up.pt

Faculdade de Medicina

www.med.up.pt

Faculdade de Medicina Dentária

www.fmd.up.pt

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

www.fpce.up.pt

Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar

www.icbas.up.pt

Universidade Técnica de Lisboa

www.utl.pt

Faculdade de Arquitectura

www.fa.utl.pt

Faculdade de Medicina Veterinária

www.fmv.utl.pt

Faculdade de Motricidade Humana

www.fmh.utl.pt

Instituto Superior de Agronomia

www.isa.utl.pt

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas

www.iscsp.utl.pt

Instituto Superior de Economia e Gestão

www.iseg.utl.pt

Instituto Superior Técnico

www.ist.eu

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

www.utad.pt

Ensino superior público - politécnico

Escola Náutica Infante D. Henrique

www.enautica.pt

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

www.esebb.pt

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

www.esel.pt

Escola Superior de Enfermagem do Porto

www.esenf.pt

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

www.eshte.pt

Instituto Politécnico de Beja

www.ipbeja.pt

Escola Superior Agrária de Beja

www.esab.ipbeja.pt

Escola Superior de Educação de Beja

www.esse.ipbeja.pt

Escola Superior de Saúde de Beja

www.essb.ipbeja.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Beja

www.estig.ipbeja.pt

Instituto Politécnico de Bragança

www.ipb.pt

Escola Superior Agrária de Bragança

www.esa.ipb.pt

Escola Superior de Educação de Bragança

www.esse.ipb.pt

Escola Superior de Saúde de Bragança

www.essa.ipb.pt

Escola Superior de Tecnologia e de Gestão de Bragança

www.estig.ipb.pt

Escola Superior de Comunicação, Administração e Turismo

www.esact.ipb.pt

Instituto Politécnico de Castelo Branco

www.ipcb.pt

Escola Superior Agrária de Castelo Branco

www.esa.ipcb.pt

Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco

www.esart.ipcb.pt

Escola Superior de Educação de Castelo Branco

www.esse.ipcb.pt

Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova

www.esg.ipcb.pt

Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias

www.ess.ipcb.pt

Escola Superior de Tecnologia de Castelo Branco

www.est.ipcb.pt

Instituto Politécnico do Cávado e do Ave

www.ipca.pt

Escola Superior de Gestão

www.esg.ipca.pt

Escola Superior de Tecnologia

www.est.ipca.pt

Instituto Politécnico de Coimbra

www.ipc.pt

Escola Superior Agrária de Coimbra

www.esac.pt

Escola Superior de Educação de Coimbra

www.esec.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Oliveira do Hospital
www.estgoh.ipc.pt

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
www.estescoimbra.pt

Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra
www.iscac.pt

Instituto Superior de Engenharia de Coimbra
www.isec.pt

Instituto Politécnico da Guarda

www.ipg.pt

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
www.ipg.pt

Escola Superior de Saúde
www.ipg.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão
www.ipg.pt

Escola Superior de Turismo e Hotelaria
www.ipg.pt

Instituto Politécnico de Leiria

www.ipleiria.pt

Escola Superior de Artes e Design das Caldas da Rainha
www.esad.ipleiria.pt

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria
www.esecs.ipleiria.pt

Escola Superior de Saúde de Leiria
www.esslei.ipleiria.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Leiria
www.estg.ipleiria.pt

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar de Peniche
www.estm.ipleiria.pt

Instituto Politécnico de Lisboa

www.ipl.pt

Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa
www.escs.ipl.pt

Escola Superior de Dança de Lisboa
www.esd.ipl.pt

Escola Superior de Educação de Lisboa
www.eselx.ipl.pt

Escola Superior de Música de Lisboa
www.esml.ipl.pt

Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa
www.estc.ipl.pt

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa
www.estesl.ipl.pt

Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa
www.iscal.ipl.pt

Instituto Superior de Engenharia de Lisboa

www.isel.ipl.pt

Instituto Politécnico de Portalegre

www.ipportalegre.pt

Escola Superior Agrária de Elvas

www.esaelvas.pt

Escola Superior de Educação de Portalegre

www.esep.pt

Escola Superior de Saúde de Portalegre

www.essp.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Portalegre

www.estgp.pt

Instituto Politécnico do Porto

www.ipp.pt

Escola Superior de Educação do Porto

www.ese.ipp.pt

Escola Superior de Estudos Industriais e de Gestão

www.eSEQ.ipp.pt

Escola Superior de Música e das Artes do Espectáculo do Porto

www.esmae-ipp.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Felgueiras

www.estgf.ipp.pt

Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto

www.estsp.pt

Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto

www.iscap.ipp.pt

Instituto Superior de Engenharia do Porto

www.isep.ipp.pt

Instituto Politécnico de Santarém

www.ipsantarem.pt

Escola Superior Agrária de Santarém

www.esa.ipsantarem.pt

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

www.esdrm.pt

Escola Superior de Educação de Santarém

www.eses.pt

Escola Superior de Enfermagem de Santarém

www.esenf.ipsantarem.pt

Escola Superior de Gestão de Santarém

www.esgs.pt

Instituto Politécnico de Setúbal

www.ips.pt

Escola Superior de Ciências Empresariais de Setúbal

www.si.ips.pt/esce_si

Escola Superior de Educação de Setúbal

www.si.ips.pt/ese_si

Escola Superior de Saúde de Setúbal

www.ess.ips.pt

Escola Superior de Tecnologia do Barreiro

www.estbarreiro.ips.pt

Escola Superior de Tecnologia de Setúbal

www.si.ips.pt/ests_si

Instituto Politécnico de Tomar

www.ipt.pt

Escola Superior de Gestão de Tomar

www.esgt.ipt.pt

Escola Superior de Tecnologia de Abrantes

www.esta.ipt.pt

Escola Superior de Tecnologia de Tomar

www.estt.ipt.pt

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

www.ipvc.pt

Escola Superior Agrária de Ponte de Lima

www.esapl.pt

Escola Superior de Ciências Empresariais de Valença

www.esce.ipvc.pt

Escola Superior de Educação de Viana do Castelo

www.esse.ipvc.pt/

Escola Superior de Enfermagem de Viana do Castelo

www.esenf.ipvc.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viana do Castelo

www.estg.ipvc.pt

Instituto Politécnico de Viseu

www.ipv.pt

Escola Superior Agrária de Viseu

www.esav.ipv.pt

Escola Superior de Educação de Viseu

www.essev.ipv.pt

Escola Superior de Saúde de Viseu

www.essv.ipv.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Lamego

www.estgl.ipv.pt

Escola Superior de Tecnologia de Viseu

www.estv.ipv.pt

Universidade dos Açores

Escola Superior de Enfermagem de Angra do Heroísmo

www.esenfah.pt

Escola Superior de Enfermagem de Ponta Delgada

www.esenfpd.uac.pt

Universidade do Algarve

Escola Superior de Educação e Comunicação

www.esec.ualg.pt

Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo

www.esght.ualg.pt

Escola Superior de Saúde

www.ess.ualg.pt

Instituto Superior de Engenharia

www.ise.ualg.pt

Universidade de Aveiro

Escola Superior de Design, Gestão e Tecnologias da Produção de Aveiro-Norte

www.ua.pt/esan

Escola Superior de Saúde de Aveiro

www.ua.pt/essua

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Águeda

www.ua.pt/estga

Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Aveiro

www.ua.pt/isca

Universidade de Évora

Escola Superior de Enfermagem de São João de Deus

www.esesjd.uevora.pt

Universidade da Madeira

Escola Superior de Enfermagem da Madeira

www.uma.pt/esem

Universidade do Minho

Escola Superior de Enfermagem de Calouste Gulbenkian

www.esse.uminho.pt

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Escola Superior de Enfermagem de Vila Real

www.esivr.pt

Associações profissionais

Associação Nacional de Ensino Profissional

www.anespo.pt

Associação de Professores de Matemática

www.apm.pt

Associação de Professores de Português

www.app.pt

Associação de Professores de História

www.aph.pt

Associação de Professores de Filosofia

www.apfilosofia.org

Associação de Professores de Expressão e Comunicação Visual

www.apecv.pt

Associação de Professores de Educação Visual e Tecnológica

www.apevt.pt

Associação Portuguesa de Professores de Biologia e Geologia

www.appbg.pt/

Associação Portuguesa de Professores de Inglês

www.appi.pt

Associação de Professores de Geografia

www.aprofgeo.pt

Associação Nacional de Professores de Informática

www.anpri.pt

Associação Portuguesa dos Professores de Francês

www.appf.pt

Associação Portuguesa de Professores de Alemão

www.appalemao.pt

Organizações internacionais

União Europeia - Educação e Cultura

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

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP)

www.cedefop.eu.int

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE)

www.oecd.org

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)

www.unesco.org

Novas tecnologias da informação e comunicação

Fundação Ciência e Tecnologia

www.fct.pt

Portal sobre a utilização das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) para melhorar a aprendizagem

www.elearningeuropa.info/

Portal de Tecnologias Educativas

<http://educatic.netmadeira.com>