



Envolver pessoas mais velhas na aprendizagem ao longo da vida

um percurso de desenvolvimento profissional contínuo para educadores de adultos





Combater o IDADISMO para uma Europa aberta a todos e apoiar a luta global contra o idadismo

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

Número do projeto: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026529

Índice

Preâmbulo.....	7
Sobre o Projeto.....	10
Resumo da Análise de Necessidades.....	11
Introdução	12
O Propósito da Formação.....	13
Grupo-Alvo da Formação.....	14
Idadismo	15
Ações intergeracionais em contexto arte e cultura para combater o idadismo.....	16
Módulo 1 - Educação de Adultos.....	19
Compreender os princípios da educação de adultos	19
O Grupo-Alvo da Educação de Adultos	20
Importância da Educação para as pessoas mais velhas	20
Módulo de Formação	28
Atividades de aprendizagem ativa	31
A1.1 Princípio da necessidade de conhecer.....	31
A1.2 Princípios das Experiências	33
A1.3 Princípio do autoconceito.....	35
A1.4 Princípio da prontidão para aprender	37
A1.5 Princípio de orientação	39
A1.6 Princípio da Motivação	41
Avaliação.....	43
.....	47
Módulo 2 - Adultos mais velhos enquanto participantes.....	48
Corpo de conhecimento - características da idade	48
Envelhecimento, autonomia e dependência.....	48
Funções cognitivas.....	49
Funções físicas	49
Conceito e âmbito do idadismo.....	50
Idadismo explícito e implícito.....	51
Estereótipos, preconceitos e discriminações face as pessoas mais velhas.....	52

Interações entre estereótipos, preconceitos e discriminação	52
Socialização das pessoas mais velhas e idadismo	53
Prevenir o idadismo	54
Política e Direito	54
Intervenções Educativas	57
Intervenções de contacto intergeracional	58
Módulo de Formação	61
Avaliação.....	63
Atividades de aprendizagem ativa	64
A2.1 Características da idade	64
A2.2 Conceito e âmbito de aplicação do idadismo	68
A2.3 Estereótipos, preconceitos e discriminações face às pessoas mais velhas	70
Módulo 3 – Processo de aprendizagem dos adultos mais velhas	75
Aprendizagem para pessoas mais velhas	76
Barreiras de aprendizagem para pessoas mais velhas	78
Desafios Fisiológicos e Psicológicos.....	79
Estratégias para eliminar as barreiras à aprendizagem	79
Superando perceções negativas.....	79
Ambiente de aprendizagem e motivação para a aprendizagem das pessoas mais velhas	80
Criação de Ambientes de Aprendizagem Eficazes.....	81
Estratégias Motivacionais.....	81
Abordar o idadismo e promover a socialização	82
Módulo de Formação	83
Atividades de aprendizagem ativa	86
A3.1 Aprendizagem para pessoas mais velhas	86
A3.2 Barreira de aprendizagem para pessoas mais velhas.....	88
A3.3 Motivação para pessoas mais velhas.....	90
Corpo de conhecimento	92
Avaliação.....	93
Módulo 4 - Comunicação com as pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem	97
Características das pessoas mais velhas em ambiente de aprendizagem	97
Coisas a considerar ao se comunicar com as pessoas mais velhas	100

Estilos de comunicação flexíveis a serem usados na comunicação com as pessoas mais velhas	101
Estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas	102
Atividades de aprendizagem ativa	104
A4.1 Comunicação.....	104
A4.2 Características das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem	109
A4.3 Aspetos a ter em conta na comunicação com as pessoas mais velhas	111
A4.4 Estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas.....	115
Corpo de conhecimento	117
Avaliação.....	118
Módulo 5 - Programas no contexto das artes e cultura para adultos mais velhos	121
Determinando os tópicos dos programas no contexto das artes e da cultura para as pessoas mais velhas.....	121
Determinar o conteúdo dos programas no contexto das artes e da cultura para pessoas mais velhas	123
Coisas a considerar na terminologia a ser usada em programas para pessoas mais velhas	124
Módulo de Formação	126
Atividades de aprendizagem ativa	131
A5.1 Determinação dos temas dos programas para as pessoas mais velhas.....	131
A5.2 Determinação do conteúdo dos programas para as pessoas mais velhas.....	133
A5.3 Aspetos a ter em conta na terminologia a utilizar nos programas para as pessoas mais velhas	136
Corpo de conhecimento	138
Avaliação.....	139
Módulo 6 - Materiais Educativos	144
Materiais Educativos	145
Conceber materiais que correspondam às necessidades de aprendizagem das pessoas mais velhas	145
Como adaptar os recursos dos materiais educacionais aas pessoas mais velhas	148
Seleção de Material para Adultos	150
Conceber materiais para facilitar a consecução de objetivos educativos para adultos	153
Módulo de Formação	156

Atividades de aprendizagem ativa	159
A6.1 Conceção de materiais e características de materiais educativos para as pessoas mais velhas	159
A6.2 Seleção de materiais para as pessoas mais velhas	161
A6.3 Conceber materiais de ensino e aprendizagem para facilitar a consecução dos objetivos educativos	164
Corpo de conhecimento	166
Avaliação.....	167
Conclusão	173
Lições aprendidas	173
Recomendações para o futuro	174
Uma visão para o futuro	175

Preâmbulo

A aprendizagem ao longo da vida refere-se à procura contínua e automotivada de conhecimentos e competências ao longo da vida para além dos anos de educação formal (Ates e Alsal, 2012). É um reconhecimento de que a aprendizagem não está confinada a uma fase específica da vida ou limitada às instituições educativas tradicionais (Tuijnman e Boström, 2002). Neste contexto, a aprendizagem ao longo da vida representa um processo de aprendizagem complementar e solidário para todos os que abandonaram a educação formal (Barth et al., 2007). Embora o público-alvo da aprendizagem ao longo da vida seja definido como todas as pessoas que necessitam de aprendizagem, no entanto, o público-alvo primário são os adultos que concluíram a educação formal (Assefa, Moges e Tilwani, 2022).

Os adultos precisam de adquirir novas informações e competências por diferentes razões num mundo em rápida mutação devido a diferentes situações, tais como encontrar um emprego, obter um emprego melhor, melhorar as suas competências através da aprendizagem dos mais recentes desenvolvimentos tecnológicos, permanecer no emprego durante muito tempo de forma qualificada, envelhecer com saúde, preparar-se para a reforma com o avançar da idade, e ser cidadãos ativos permite que os adultos participem na aprendizagem. Além das situações mencionadas, diferentes grupos, como adultos com deficiência, pessoas mais velhas, imigrantes e adultos que abandonaram precocemente a educação formal, têm diferentes necessidades de aprendizagem. Entre estes grupos, as pessoas mais velhas são constituídos por pessoas que encontram diferenças significativas em relação a outros grupos em termos das suas necessidades de aprendizagem. De acordo com a UNESCO (2022), a aprendizagem ao longo da vida é uma oportunidade importante para as pessoas mais velhas satisfazerem as suas necessidades de aprendizagem e se adaptarem aos processos sociais em mudança.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que o número de pessoas com 60 anos ou mais duplique entre 2000 e 2050 (OMS, 2022). Por outras palavras, uma em cada cinco pessoas em todo o mundo terá 60 anos ou mais (Oğlak e Canatan, 2020). O rápido aumento da população mais velha e o prolongamento da esperança de vida tornam ainda mais crítico que as pessoas mais velhas se adaptem às mudanças num mundo em rápida mudança, porque a incapacidade das pessoas mais velhas se adaptarem às mudanças cria uma estratificação numa sociedade constituída por aqueles que não se conseguem adaptar.

Os preconceitos de que as pessoas mais velhas são inúteis, não contribuem para a economia e a produção, e que a sua saúde física, debilitada e mental diminui, fazem emergir o idadismo (Özütürker, 2020). As pessoas mais velhas não podem participar suficientemente na vida económica e social não podem ver-se como parte da sociedade porque estão expostos à exclusão social (Cacioppo e Hawkey, 2003). Esta situação faz com que as pessoas mais velhas

se afastem ainda mais da vida social (Barnes et al., 2022). Além disso, faz com que percam a sua saúde física e mental ainda mais rapidamente (Dickens et al., 2011). Os preconceitos delineados servem para fomentar e sustentar o idadismo, depreciando a entrada d, reforçando noções preconcebidas de fragilidade e futilidade, e endossando o ostracismo social (Moberg e Nelson, 2003). Os preconceitos têm impactos adversos no bem-estar físico e mental das pessoas mais velhas, impedindo assim o seu envolvimento em atividades económicas e sociais (Lupien e Wan, 2004). Na linha das informações acima mencionadas, o idadismo é um fenômeno social que envolve a perpetuação de estereótipos, discriminação e preconceito com base na idade do indivíduo, com ênfase específica nas pessoas mais velhas (Levy e Macdonald, 2016).

É imperativo confrontar e contestar tais preconceitos para contrariar o idadismo e promover uma sociedade abrangente, onde os indivíduos de todas as idades sejam estimados e honrados. As atividades de aprendizagem ao longo da vida tornaram-se essenciais e são valiosas em termos de desenvolvimento de certas competências nas pessoas e de ser um sistema que apoia o bem-estar de cada indivíduo (Friedman, 2012). As atividades de aprendizagem ao longo da vida têm determinadas funções em termos de integração das pessoas mais velhas na sociedade, proteção da sua saúde física e mental e garantia da sua existência pacífica na sociedade em que vivem (Merriam e Kee, 2014).

As atividades intergeracionais facilitam a mistura de indivíduos de diversas faixas etárias, criando caminhos para que as pessoas mais velhas interajam com grupos mais jovens e recebam reconhecimento como membros produtivos da comunidade (Giraudeau e Bailly, 2019). A fusão dos esforços de aprendizagem ao longo da vida com intercâmbios intergeracionais é conducente ao reforço da integração social (Patrício e Osório, 2016), à subversão dos estereótipos idadistas (Wynia, Scott e Gillett, 2019) e ao cultivo de relações amigáveis (Buffel et al., 2014). O envolvimento em atividades intergeracionais é fundamental para combater o idadismo e promover uma sociedade mais inclusiva (Fang et al., 2023). A promoção de conexões e interações intergeracionais pode confrontar esses preconceitos e estabelecer comunidades mais resilientes (del Carmen Requena et al., 2018). A atividade intergeracional tem uma importância significativa na luta contra o idadismo.

As atividades intergeracionais têm potencial para facilitar as interações entre indivíduos de diferentes grupos etários, promovendo assim a compreensão mútua e o desmantelamento de estereótipos negativos (Swift et al., 2017). Através de atividades intergeracionais, os indivíduos podem confrontar e reavaliar suas crenças pré-existentes e reconhecer a natureza multifacetada da diversidade geracional, aptidão e sagacidade.

As interações entre diferentes grupos etários facilitam a aprendizagem mútua através do intercâmbio de conhecimentos, competências e perspectivas nas atividades intergeracionais (Ayala et al., 2007). Os adultos mais velhos possuem a capacidade de transmitir suas

experiências de vida, sagacidade e conhecimento histórico, enquanto as coortes mais jovens podem oferecer perspectivas valiosas sobre tecnologias, tendências e transformações culturais emergentes. O processo de aprendizagem mútua é vantajoso para ambas as partes envolvidas e promove uma perspectiva mais equitativa sobre o fenómeno do envelhecimento (Ayalon e Tesch-Römer, 2018).

O bem-estar emocional pode ser melhorado através de interações sociais entre indivíduos de diferentes grupos etários (Murayama et al., 2014). Os adultos mais velhos frequentemente encontram um sentimento de direção, inclusão e maior apego interpessoal através de sua interação com coortes mais jovens. Da mesma forma, a geração mais jovem pode obter vantagens do aconselhamento, apoio e tutela de seus colegas seniores.

As atividades intergeracionais aumentam a sensibilização para a discriminação com base na idade e promovem uma sociedade mais inclusiva e equitativa (Gonzales e Jarrott, 2022). Estas atividades promovem a coesão social e a compreensão intergeracional, desafiando a discriminação com base na idade (Fletcher, 2007). Através do envolvimento ativo com indivíduos de várias faixas etárias, é possível desafiar preconceitos sociais e cultivar uma cultura que valoriza o respeito, a apreciação e a inclusão.

De acordo com as informações acima referidas, o projeto "PAGES Counteracting AGEism for a Europe open to all" visa promover a luta global contra o idadismo e fomentar a solidariedade intergeracional a nível comunitário através da formação de educadores de adultos/agentes comunitários. No âmbito deste objetivo, o módulo de formação é criado para formar educadores e assistentes sociais que trabalham com adultos na luta contra o idadismo sobre as características de aprendizagem das pessoas mais velhas, os métodos que facilitarão a sua aprendizagem e as questões a considerar na comunicação com as pessoas mais velhas. Os módulos de formação foram preparados de acordo com as características de aprendizagem das pessoas mais velhas com base nos princípios da educação de adultos. Porque as pessoas mais velhas têm características diferentes dos outros adultos em termos de psicologia física, mental e da aprendizagem. Os conteúdos dos módulos foram preparados tendo em conta estas diferenças.

As sessões de formação realizadas pelos formadores após o desenvolvimento dos módulos irão produzir maiores níveis de satisfação e melhorar substancialmente a qualidade de vida da população mais velha.

Sobre o Projeto

Esta iniciativa visa melhorar as competências dos educadores de adultos e dos agentes comunitários para envolver as pessoas mais velhas em atividades de aprendizagem ao longo da vida para combater o idadismo e promover a solidariedade entre gerações. Um programa intergeracional que emprega criatividade e cultura para promover a tolerância e o respeito pela diversidade etária será cocriado como parte do projeto. A iniciativa utiliza atividades de educação não formal para chegar a jovens e pessoas mais velhas.

Os objetivos específicos do projeto são:

- Sensibilizar as pessoas para a importância de falar e lutar contra o idadismo na sociedade.
- Ajudar os adultos mais velhos a aprender a utilizar um programa de ação-aprendizagem para envolver as pessoas mais velhas em atividades de aprendizagem comunitárias.
- Combater o idadismo entre pessoas, reunindo jovens e pessoas mais velhas para atividades de educação não formal.
- Tornar mais fácil para as organizações parceiras na Europa trabalharem em conjunto em questões relacionadas com o envelhecimento, apoiando o esforço global para combater o idadismo.

As atividades da iniciativa serão objeto de três fases principais:

- **Análise de necessidades e concepção do programa:** Durante esta etapa, a equipa do projeto irá analisar os atuais níveis de idadismo e harmonia intergeracional da comunidade. Os resultados criarão um design de programa que usa a criatividade e a cultura para promover a diversidade etária.
- **Formação e ação-aprendizagem:** Durante esta fase, os agentes comunitários e educadores de adultos receberão formação adicional sobre o envolvimento das pessoas mais velhas em atividades de aprendizagem ao longo da vida através de um programa de ação-aprendizagem. Do programa farão parte atividades intergeracionais, destinadas a jovens e pessoas mais velhas.
- **Disseminação e avaliação:** Na fase final do projeto serão divulgados os resultados e avaliada a eficácia do programa. A equipa do projeto apoiará a campanha internacional de combate ao idadismo e procurará melhorar a cooperação europeia entre organizações parceiras.

Resumo da Análise de Necessidades

Foi realizada uma análise de necessidades (i.e., revisão de literatura em cada país e grupos focais) para compreender e averiguar as necessidades de formação dos educadores de adultos. A análise dos resultados concluiu:

- Parece existir um “*gap*” / discrepância entre as necessidades e interesses dos adultos mais velhos e as oportunidades de aprendizagem ao longo da vida disponíveis. Parecendo ser essencial que os educadores de adultos estejam capacitados para conseguir averiguar e compreender estas necessidades para adequarem os seus conteúdos e metodologias.
- Revelou-se necessário desenvolver o conhecimento dos educadores de adultos sobre os conceitos e métodos que potenciam a aprendizagem das pessoas mais velhas, bem como sobre a forma como as pessoas mais velhas aprendem. Uma vez que, a educação de adultos tem qualidades variadas em diferentes fases da vida. Estas características podem mudar numa variedade de circunstâncias, desde os assuntos de aprendizagem à motivação para a aprendizagem, da psicologia da aprendizagem às atitudes e perspetivas sobre a aprendizagem.
- O conceito de aprendizagem engloba vários componentes, incluindo, a mudança, aspetos temporais, técnicas pedagógicas e a criação de ambientes de aprendizagem propícios. Neste contexto, os participantes podem possuir diversos requisitos para compromissos envolvendo pessoas mais velhas.
- A necessidade de informação adicional relativa aos materiais de aprendizagem. A definição de materiais educativos, identificação de materiais adequados para pessoas mais velhas, juntamente com os atributos necessários que tais materiais devem possuir.
- Que os formadores possuem uma compreensão geral de métodos e técnicas de comunicação eficazes. No entanto, exigem informações mais abrangentes relativas à comunicação adaptada às características específicas dos seus públicos-alvo, que representam um aspeto fundamental da rutina da comunicação. No contexto da análise de conteúdo, observou-se que existe uma demanda significativa de compreensão dos aspetos cruciais a serem levados em conta na comunicação com a população mais velha. Esta exigência é frequentemente expressa na literatura.

Introdução

O principal objetivo da iniciativa PAGES é combater o idadismo à escala global e promover a solidariedade intergeracional nas comunidades locais. O programa procura capacitar educadores de adultos e agentes comunitários sobre estratégias para envolver indivíduos mais velhos em iniciativas de aprendizagem na comunidade, combater o idadismo em níveis individuais e sociais e promover a consciencialização sobre a importância de abordar e desafiar o idadismo. A iniciativa criou um programa intergeracional que incorpora a arte e cultura para transmitir valores de tolerância e respeito pela diversidade etária.

Numa primeira fase a iniciativa propôs a formação de educadores de adultos, promovendo a troca de conhecimentos e experiências, facilitando oportunidades de aprendizagem mútua.

O Propósito da Formação

O objetivo do programa de formação PAGES é melhorar as competências dos coordenadores do programa, educadores de adultos, membros da família, cuidadores e voluntários e agentes comunitários para envolver melhor as pessoas mais velhas em atividades de aprendizagem contínua, promover a coesão intergeracional e combater o idadismo através de um programa criativo e cultural para todas as idades. O programa também quer tornar mais fácil para os grupos parceiros colaborarem e apoiarem o esforço global para combater o idadismo.

Os objetivos do programa de formação são:

- Melhorar as competências dos educadores de adultos e dos agentes comunitários para que saibam como envolver as pessoas mais velhas em coisas que os ajudem a continuar a aprender na comunidade.
- Combater o idadismo divulgando a importância de falar e combater o idadismo na sociedade
- Desenvolver a tolerância e o respeito por pessoas de diferentes idades através da criação de um programa que utiliza a arte e a cultura
- O idadismo interpessoal e autodirigido pode ser travado através da aproximação de jovens e pessoas mais velhas em atividades de educação não formal
- O apoio ao esforço global de luta contra o idadismo ajudará as organizações europeias parceiras a trabalharem melhor em conjunto para ajudar as pessoas mais velhas.

Grupo-Alvo da Formação

Os educadores de adultos são especialistas que trabalham na aprendizagem ao longo da vida, em centros comunitários, em centros para pessoas mais velhas ou na educação de adultos. Eles são encarregues de criar e implementar iniciativas educacionais que atendam às necessidades das pessoas mais velhas.

O bem-estar, o nível de vida e o envolvimento social das pessoas mais velhas devem ser melhorados, de acordo com **assistentes sociais e especialistas em gerontologia**.

Em vários contextos, tais como centros comunitários, residências de reforma ou organizações culturais, **os coordenadores do programa** são responsáveis pelo planeamento e implementação de atividades artísticas e culturais para residentes seniores.

Familiares, cuidadores e voluntários interessados em incorporar as artes e a cultura em suas atividades de cuidado ou engajamento são alguns exemplos de pessoas que oferecem cuidados e apoio a pessoas mais velhas.

Os cursos de treinamento podem ser alterados para atender às necessidades e antecedentes exclusivos das coortes acima. Proporciona-lhes os conhecimentos, as competências e os recursos de que necessitam para incorporar com êxito as artes e a cultura em iniciativas para a educação das pessoas mais velhas, centrando-se na criação de ligações intergeracionais.

Idadismo

Idadismo é o termo para preconceito, discriminação e estereótipos em relação aas pessoas mais velhas devido à sua idade (Ayalon e Tesch-Römer, 2018). Implica tratar os indivíduos de forma diferente ou injusta com base na idade, em vez de considerar as suas capacidades, competências ou credenciais únicas. O idadismo pode aparecer em vários contextos, incluindo o local de trabalho, o sistema de saúde, retratos da mídia e conversas casuais.

O idadismo é expresso através de uma infinidade de características ou atributos. As seguintes são características prevalentes do idadismo:

Estereótipos: O idadismo implica frequentemente a utilização de estereótipos e pressupostos amplos relativamente a indivíduos pertencentes a uma coorte etária específica (Swift et al., 2017). Um exemplo disso seria a suposição de que os indivíduos mais velhos exibem incompetência tecnológica ou exibem resistência à mudança, enquanto os indivíduos mais jovens não têm conhecimento experiencial ou sagacidade.

Discriminação: O idadismo pode levar a comportamentos ou práticas discriminatórias baseadas na idade de um indivíduo (Han e Richardson, 2014). A discriminação com base na idade pode manifestar-se de várias formas, tais como privar os indivíduos mais velhos de oportunidades de emprego, promoções ou formação ou excluí-los de certas atividades ou responsabilidades apenas com base na idade (Glover e Branine, 2001).

Preconceito e Preconceito: O idadismo diz respeito aos pressupostos e preconceitos mantidos em relação aos indivíduos com base na idade (Vervaecke e Meisner, 2020). Os vieses afetam a forma como as decisões são tomadas, as percepções são formadas e os indivíduos são tratados (Bibby, 2008).

Falta de representação: O idadismo pode manifestar-se como uma representação inadequada ou retrato impreciso de grupos etários específicos em vários meios de comunicação, campanhas promocionais e outros modos de representação (Rosenthal, Cardoso e Abdalla, 2020).

Idadismo institucionalizado: O idadismo está enraizado nas estruturas sociais, regulamentos e estabelecimentos, resultando em preconceito sistémico em relação a coortes etárias específicas (Farrell et al., 2022). Os exemplos ilustrativos incluem limitações ao emprego com base na idade, limiares específicos por idade para benefícios ou serviços específicos, ou defesa e representação insuficientes para indivíduos de diferentes grupos etários.

Ações intergeracionais em contexto arte e cultura para combater o idadismo

O envolvimento intergeracional no contexto da arte e da cultura pode ser uma ferramenta poderosa no combate ao idadismo (Adams, 2020). As atividades artísticas e culturais têm o potencial de desafiar estereótipos, promover a compreensão mútua e cultivar um sentido de propósito partilhado entre diferentes grupos etários, facilitando interações significativas (Lowe, 2000). As atividades intergeracionais em arte e cultura podem abordar o idadismo:

- Facilitar a colaboração e o intercâmbio entre indivíduos de diferentes faixas etárias em empreendimentos artísticos promove o respeito mútuo e desmonta fronteiras intergeracionais (Aguilera-Hermida, 2020). As iniciativas intergeracionais promovem a conexão e a compreensão autênticas, promovendo a colaboração, o compartilhamento de habilidades e a aprendizagem experiencial entre indivíduos de diferentes faixas etárias (Stephen, 2023).
- O estabelecimento de programas de mentoria que combinem adultos mais velhos com indivíduos mais jovens que possuem interesse em arte e cultura pode ser vantajoso para ambas as partes envolvidas (Subotnik et al., 2010). Os adultos mais velhos possuem experiência, sabedoria e conhecimento artístico valiosos, enquanto os mais jovens podem fornecer novas perspectivas e proficiência tecnológica (Tempest, 2003). Estes programas de mentoria fornecem uma plataforma para a aprendizagem intergeracional e promovem um sentido de valor e contribuição para os adultos mais velhos (Yuan e Yarosh, 2019).
- Programas de Artes Intergeracionais direcionados a várias faixas etárias podem ajudar a desafiar estereótipos relacionados à idade (Lou e Dai, 2017). Esses programas podem incluir workshops, aulas ou performances onde pessoas de diferentes idades colaboram e mostram seus talentos. Estas iniciativas celebram a criatividade e demonstram a riqueza e a diversidade da expressão artística ao longo das gerações (unesco.org, s.d.).
- Projetos de contação de histórias e história oral ajudam a combater o idadismo, mostrando o conhecimento, a resiliência e as contribuições das gerações mais velhas (de Souza, 2010). De acordo com *Challenging ageism A guide to talking about ageing and older age* (2021), ao incentivar as pessoas mais velhas a partilharem as suas histórias e experiências de vida, estas atividades podem também ajudar a combater outras formas de discriminação contra as pessoas mais velhas. Os indivíduos mais jovens podem envolver-se ativamente na documentação e preservação destas narrativas, promovendo a empatia e o apreço pelas experiências dos adultos mais velhos (Sljivic et al., 2021).

- A organização de eventos culturais interdisciplinares que mostrem várias formas de arte, como música, dança, teatro e artes visuais, pode atrair um público diversificado de diferentes faixas etárias (Markusen, 2014). Ao criar espaços inclusivos para a expressão cultural, estes eventos incentivam o diálogo intergeracional, promovem a apreciação de diferentes perspectivas e desafiam preconceitos relacionados com a idade (Dauenhauer et al., 2021).
- A implementação de programas de base comunitária que envolvam arte intergeracional e iniciativas culturais pode servir como uma estratégia eficaz na abordagem do idadismo, uma vez que promove o envolvimento e a participação entre as comunidades locais (Jarrott et al., 2022). Os esforços colaborativos entre centros comunitários, escolas, museus e organizações culturais são implementados para facilitar eventos intergeracionais, exposições ou workshops destinados a promover a compreensão mútua, o respeito e a apreciação entre diferentes grupos etários (Wu, Siu e Zhang, 2023).

Em geral, o envolvimento de diferentes gerações em atividades artísticas e culturais oferece um espaço de participação mútua, educação e manifestação imaginativa. Ao promover a colaboração, a empatia e a compreensão, estas iniciativas podem desafiar o idadismo e promover uma sociedade mais inclusiva que valoriza indivíduos de todas as idades.



Módulo 1

Educação de adultos



Módulo 1 - Educação de Adultos

O Módulo de Formação 1 destina-se a melhorar as capacidades dos educadores de adultos, visando:

- Aumentar os conhecimentos e as competências dos educadores em matéria de princípios de educação de adultos.
- Facilitar os processos de aprendizagem das pessoas mais velhas.
- Assegurar a participação ativa das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem.

Ao envolverem-se com este módulo, os participantes irão melhorar as suas competências de ensino e criar ambientes de educação de adultos mais eficazes.

Compreender os princípios da educação de adultos

A aprendizagem é um processo ao longo da vida que começa antes do nascimento e continua até ao fim da vida. Embora as atividades de aprendizagem tradicionais tenham historicamente focado em crianças e jovens, as necessidades e motivações únicas dos adultos – especialmente os adultos mais velhos – têm sido muitas vezes negligenciadas (Çiçek, 2022).

Nos últimos anos, as mudanças nas dinâmicas sociais, económicas e da vida diária incentivaram adultos de todas as idades que não estão mais na educação formal a buscar conscientemente oportunidades de aprendizagem (Onur, 2021). A aprendizagem ao longo da vida, enquanto conceito, aborda os processos educativos dos indivíduos que ultrapassaram a escolaridade formal.

Historicamente, as atividades de aprendizagem planeadas têm sido adaptadas às crianças e aos jovens, empregando estratégias concebidas para satisfazer as suas necessidades de desenvolvimento e psicologias (Knowles, 1986). No entanto, quando estas mesmas estratégias são aplicadas aos adultos, muitas vezes não conseguem satisfazer as necessidades dos alunos. Este desfasamento pode conduzir ao desinteresse e ao abandono das atividades de aprendizagem, realçando a importância da adoção de princípios adaptados especificamente aos aprendentes adultos.

A educação e a educação de adultos emergem como áreas críticas após a transição dos indivíduos para fora da escolaridade formal. Os aprendentes adultos, definidos como indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, trazem perspetivas distintas moldadas pelos seus papéis, responsabilidades, objetivos, psicologia da aprendizagem e auto percepções (Lindeman, 1969). Estas diferenças tornam-se mais acentuadas com a idade, exigindo uma abordagem especializada à educação de adultos mais velhos (Özütürker, 2021).

A investigação sobre as características de aprendizagem dos adultos levou ao desenvolvimento de princípios específicos adaptados à educação de adultos. Estes princípios abordam as necessidades em evolução dos adultos à medida que navegam em diferentes fases da vida e asseguram o seu envolvimento ativo, particularmente em contextos profissionais e sociais (Ayhan, 1990). Para os adultos mais velhos, o foco da aprendizagem muitas vezes muda para o crescimento pessoal, socialização e manutenção da saúde mental e física. Reconhecer essas mudanças é essencial para projetar atividades educacionais eficazes e combater a discriminação contra as pessoas mais velhas.

Atividades educativas que respeitem as características únicas das pessoas mais velhas promovem a socialização, quebram preconceitos e criam oportunidades para conexões intergeracionais. Ao tirar partido destes princípios, a educação de adultos não só melhora o bem-estar individual, como também contribui para o progresso social.

O Grupo-Alvo da Educação de Adultos

A educação de adultos abrange um grupo-alvo diversificado, incluindo:

- Indivíduos privados de educação devido a barreiras sociais, económicas ou geográficas.
- Pessoas com deficiência física ou mental.
- Adultos analfabetos.
- Populações economicamente desfavorecidas em zonas rurais e urbanas.
- Refugiados e imigrantes.
- Jovens desempregados e trabalhadores não qualificados ou semiquilificados.

Dentro deste amplo espectro, as pessoas mais velhas representam um subgrupo único. O envelhecimento é um processo natural e inevitável influenciado por fatores como genética, nutrição, ambiente, cultura etc. A educação desempenha um papel crucial para ajudar as pessoas mais velhas a navegar nesta fase da vida com confiança e eficiência, melhorando a sua qualidade de vida.

Importância da Educação para as pessoas mais velhas

A participação das pessoas mais velhas em atividades educativas é vital para o bem-estar individual e social. As sociedades com indivíduos instruídos experimentam um desenvolvimento acelerado e um melhor bem-estar económico e social (Güleç, Çelik, Demirhan, 2012). Os programas educacionais adaptados as pessoas mais velhas devem priorizar as suas necessidades específicas e aproveitar os princípios de educação de adultos para promover a motivação e adesão.

As atividades de aprendizagem para pessoas mais velhas devem enfatizar a socialização e a interação com grupos diversos, criando oportunidades para formar novos padrões de comunicação e desafiar os preconceitos existentes. Ao abordar questões como o idadismo, estas atividades servem como ferramentas poderosas para promover a inclusão e quebrar barreiras. Para alcançar estes resultados, os educadores devem, em primeiro lugar, compreender e aplicar eficazmente os princípios da educação de adultos.

Ao centrar-se nas necessidades específicas dos adultos mais velhos, a educação de adultos pode facilitar um desenvolvimento pessoal significativo, melhorar a coesão social e combater atitudes discriminatórias, construindo, em última análise, comunidades mais inclusivas e capacitadas.

A **andragogia**, pode ser definida como o método e a prática do ensino de alunos adultos, e assenta em seis princípios fundamentais (Knowles, 1996):

- Necessidade de saber
- Experiências
- Autoconceito
- Prontidão para aprender
- Orientação
- Motivação

Cada princípio oferece informações valiosas sobre a forma como os adultos se envolvem com os processos de aprendizagem e os fatores que influenciam a sua participação. Abaixo, esses componentes são explorados em detalhes.

A. Necessidade de saber

Normalmente, os alunos adultos equilibram múltiplos papéis e responsabilidades nas suas vidas pessoais e profissionais. Muitos estão empenhados em trabalhos exigentes, são casados ou têm filhos e têm de gerir as suas tarefas diárias de forma eficaz. Para lidar com essas exigências, os adultos precisam de priorizar e planear o seu tempo com cuidado. O tempo é um dos recursos mais valiosos para um adulto, e a decisão de dedicá-lo a uma atividade de aprendizagem muitas vezes requer cuidadosa consideração e persuasão.

Os adultos precisam entender porquê devem aprender algo antes de se comprometer com isso. Esta "necessidade de saber" é um princípio chave na andragogia. De acordo com Tough (1979), os adultos investem esforços significativos na pesquisa dos benefícios da aprendizagem e das potenciais desvantagens de não aprender antes de iniciar qualquer atividade educacional. Da mesma forma, Beyoncé (1986) enfatiza que os adultos são mais propensos a se envolver na aprendizagem quando estão convencidos de seu valor e relevância.

Estudos recentes confirmam que muitos adultos decidem participar em atividades de aprendizagem ponderando os benefícios da aprendizagem contra as consequências de não adquirirem novos conhecimentos ou competências (Tough, 1979). Embora a intensidade das tarefas diárias possa diminuir para os adultos mais velhos, eles ainda exigem uma compreensão clara do porquê eles devem participar de uma atividade. Para as pessoas mais velhas, é essencial fornecer informações detalhadas sobre o objetivo da atividade, os resultados esperados e os benefícios específicos que ganharão.

Um aspeto importante do princípio da "necessidade de saber" é a criação de oportunidades para que os adultos reconheçam a lacuna entre seus conhecimentos ou habilidades atuais e seus objetivos desejados. Oferecer experiências reais ou representativas pode ajudar os adultos a visualizar essa diferença e ver o valor da aprendizagem por si mesmos. Para aqueles que trabalham com pessoas mais velhas, compreender essas características e fornecer informações claras e personalizadas sobre as atividades de aprendizagem é fundamental para promover o envolvimento e a participação.

B. Experiências

À medida que os indivíduos envelhecem, a amplitude e a profundidade de suas experiências – particularmente aquelas adquiridas através da aprendizagem pela prática – continuam a crescer. Estas experiências são muito valiosas para os adultos porque não são meras lições ensinadas por outros, mas são conclusões retiradas de encontros e reflexões pessoais. De acordo com Lindeman (1969), as experiências de vida de um adulto são os recursos mais eficazes e significativos na educação de adultos. Essas experiências são profundamente pessoais e têm imensa importância para o indivíduo, moldando sua visão de mundo, orientando suas ações e influenciando sua personalidade.

Os adultos entram em ambientes de aprendizagem com uma riqueza de experiências diversas, superando em muito as de crianças e adolescentes. Lindeman (1969) refere-se à experiência como o "manual vivo" dos aprendentes adultos, sublinhando a sua centralidade na educação de adultos. Ao longo do tempo, estas experiências acumuladas contribuem para maiores diferenças individuais entre os adultos. Eles também servem como base para tornar novas aprendizagens significativas e permanentes, criando um ciclo contínuo de crescimento e reflexão.

As pessoas dão um grande valor às suas experiências e, muitas vezes, têm um forte desejo de as partilhar. Quando essas experiências não são reconhecidas ou valorizadas, as pessoas podem se sentir marginalizados, levando à desmotivação e ao afastamento dos ambientes de aprendizagem. No entanto, é importante reconhecer que experiências de vida extensas podem, por vezes, fomentar hábitos mentais, preconceitos e preconceitos, potencialmente

limitando a abertura a novas ideias e perspectivas. Esta é uma desvantagem potencial de confiar apenas na experiência como recurso de aprendizagem.

Para apoiar as pessoas mais velhas de forma eficaz, é crucial integrar as suas experiências em atividades de aprendizagem. Ao fazê-lo, não só facilita a aquisição de novos conhecimentos, como também os incentiva a manterem-se envolvidos em contextos de atividade. A participação continuada em atividades promove a saúde mental e física, contribuindo para um processo de envelhecimento mais saudável (MEGEP, 2008). Além disso, atividades que reúnam indivíduos de diferentes gerações podem ajudar a dissipar preconceitos e promover uma melhor comunicação, reduzindo assim o idadismo e promovendo a compreensão intergeracional.

Educadores e assistentes sociais que trabalham com pessoas mais velhas devem priorizar o aproveitamento dessas experiências ao projetar e implementar atividades de aprendizagem. Ao valorizar e utilizar as experiências de vida das pessoas mais velhas, estes profissionais podem criar ambientes de aprendizagem mais inclusivos, envolventes e eficazes, apoiando, em última análise, o bem-estar e a inclusão social das pessoas mais velhas (Karabacak, 2018).

C. Autoconceito

O autoconceito, enraizado na psicologia, refere-se às percepções, sentimentos, pensamentos e atitudes de um indivíduo sobre si mesmo (Açıkgöz Ün, 2005). Na educação de adultos, o autoconceito é um fator crítico que influencia a aprendizagem, uma vez que os sentimentos pessoais e as auto percepções moldam a forma como os indivíduos se envolvem com as atividades educativas. De acordo com Rogers (1969), a auto percepção não é apenas uma pedra angular da vida diária, mas também uma chave para uma aprendizagem eficaz.

O autoconceito é essencialmente como os indivíduos se veem e se definem. Os adultos, guiados pelo seu autoconceito e expectativas sociais, assumem a responsabilidade pelas suas decisões e vidas. Esse autoconceito fomenta uma profunda necessidade psicológica de serem reconhecidos e tratados como indivíduos autônomos capazes de autodeterminação (Knowles, Holton e Swenson, 2014). Quando os adultos sentem que os outros estão a impor-lhes a sua vontade, isso pode provocar frustração e resistência. A participação em atividades que lembram períodos de dependência, como ambientes educacionais tradicionais, pode levar a uma reversão para identidades dependentes anteriores, fazendo com que os adultos ajam de forma contrária ao seu autoconceito autônomo atual.

Este conflito entre o desejo de autonomia de um adulto e a sua lembrança da dependência pode resultar em tensão, levando-o muitas vezes a abandonar o ambiente de aprendizagem para evitar o desconforto (Alan, 1998). Pensa-se que tais conflitos contribuem para as elevadas taxas de abandono na educação de adultos.

Embora o autoconceito possa evoluir através de experiências de vida, torna-se mais estável com a idade. Em adultos mais velhos, o autoconceito está profundamente enraizado, tornando menos prováveis mudanças significativas. Os educadores que trabalham com pessoas mais velhas devem reconhecer essa estabilidade e adaptar seus métodos para alinhá-la com ela, minimizando potenciais conflitos e promovendo o envolvimento e motivação (Karabacak, 2018).

Para abordar estas dinâmicas, é essencial conceber atividades que respeitem e apoiem o autoconceito dos formandos adultos. As atividades devem incentivar a participação voluntária e evitar a coerção, garantindo que os participantes se sintam respeitados e autônomos. O planejamento de atividades para pessoas mais velhas que incluam diversas faixas etárias também pode ajudar a promover a compreensão intergeracional, mantendo o autorrespeito dos participantes.

Os conhecimentos e as competências dos educadores e facilitadores são cruciais para criar um ambiente de aprendizagem positivo que apoie o autoconceito dos aprendentes adultos. Ao abordar estes fatores, os educadores podem reduzir as taxas de abandono, melhorar a experiência de aprendizagem e promover o envolvimento sustentado entre os alunos adultos, particularmente os adultos mais velhos (Karabacak, 2018).

D. Prontidão para aprender

A prontidão para aprender é um conceito prático que emerge à medida que os indivíduos transitam de uma fase de desenvolvimento para outra (Knowles, 1996). Está intimamente ligada ao processo de tomada de decisão em torno da participação em atividades de aprendizagem. Quando os adultos se sentem prontos para aprender, muitas vezes começam por pesquisar e procurar atividades ou experiências que se alinhem com as suas necessidades e objetivos.

Os adultos são particularmente motivados para aprender quando percebem que os conhecimentos ou habilidades são diretamente relevantes para a resolução de problemas da vida real (Lindeman, 1969). A identificação destes problemas serve como uma força motriz fundamental para a prontidão para aprender. Por exemplo, ao planejar atividades destinadas a abordar o idadismo e a discriminação contra as pessoas mais velhas, é crucial investigar primeiro o que as pessoas mais velhas percebem como problemas nesta área. Atividades que se concentram na resolução dessas questões percebidas são mais propensas a ressoar com os adultos mais velhos e incentivar sua participação (Özütürker, 2011).

A prontidão para aprender também é influenciada pelas transições entre as fases da vida (Levinson, 1986). Na idade adulta avançada, muitos indivíduos experimentam uma mudança da produtividade para uma maior introspeção e adaptação a novos papéis. Esse período de

adaptação muitas vezes torna as pessoas mais velhas mais receptivos a participar de atividades que os ajudem a navegar por essas mudanças. No entanto, podem necessitar de orientação sobre a forma de participar em tais eventos, bem como de garantias de que o seu envolvimento é valorizado. Facilitar a sua participação não só fomenta a sua disponibilidade para aprender, mas também apoia a sua socialização e bem-estar.

Além disso, os adultos estão prontos para aprender quando veem a relevância da aprendizagem para gerir eficazmente situações da vida real (Knowles, 1990). Para os adultos mais velhos, tal pode incluir a aprendizagem de competências para enfrentar os desafios do envelhecimento, o envolvimento no diálogo intergeracional ou o combate à discriminação relacionada com a idade.

Tal como acontece com outros aspetos da educação de adultos, os conhecimentos e as competências daqueles que concebem e facilitam as atividades são fundamentais. Compreender a dinâmica da prontidão para a aprendizagem entre os adultos mais velhos pode ajudar os educadores a criar ambientes inclusivos e envolventes que incentivem a participação e promovam experiências de aprendizagem significativas. Atividades que aproximam pessoas mais velhas de diversos grupos também promovem a interação social, reduzem o isolamento e contribuem para sua qualidade de vida geral (MEGEP, 2008).

E. Orientação

O princípio da orientação para a aprendizagem relaciona-se com os tipos de atividades para as quais os adultos são atraídos e como abordam a aprendizagem. Ao contrário das crianças e adolescentes, cuja educação é muitas vezes baseada em sujeitos, a educação de adultos é baseada no problema e na vida (Knowles, Holton, & Swenson, 2014). É menos provável que os adultos invistam esforços na aprendizagem de informação, a menos que isso os ajude diretamente a enfrentar os desafios da vida real. Portanto, na educação de adultos, o foco deve mudar do ensino de disciplinas abstratas para a abordagem de situações práticas (Bilir, 2004).

Os adultos tendem a abordar a aprendizagem como uma forma de resolver problemas relacionados com a vida ou com as tarefas. São motivados para aprender quando veem uma aplicação imediata e prática dos conhecimentos ou competências que adquirem. A aprendizagem torna-se significativa e duradoura quando os adultos podem aplicá-la diretamente às suas vidas. Este princípio está estreitamente alinhado com a prontidão para aprender, mas enfatiza a aplicação imediata do conhecimento como o principal motivador (Karabacak, 2018).

Ao contrário das abordagens tradicionais de aprendizagem baseadas em assuntos – muitas vezes referidas como o "modelo de educação bancária", onde as informações são

armazenadas para uso futuro (Freire, 2008) – os adultos preferem uma aprendizagem que tenha relevância imediata. O modelo bancário tende a alienar os adultos, especialmente os mais velhos, que estão menos inclinados a se envolver em planejamento de longo prazo devido à imprevisibilidade de seu tempo restante. Conseqüentemente, as atividades de aprendizagem devem priorizar a abordagem dos problemas atuais e o fornecimento de soluções imediatas e práticas (Ayhan, 1995).

Para as pessoas mais velhas, isso significa focar em questões que eles percebem como urgentes ou significativas. Por exemplo, as atividades destinadas a combater o idadismo ou a promover a compreensão intergeracional podem ser particularmente eficazes se envolverem soluções tangíveis para os problemas enfrentados pelas pessoas mais velhas. Envolver pessoas mais velhas com diversos grupos em atividades que abordam diretamente a discriminação ou o isolamento social não só proporciona benefícios imediatos, mas também promove conexões significativas.

À luz desses insights, os educadores devem projetar atividades que priorizem a aprendizagem prática e orientada para tarefas. Ao abordar desafios da vida real e oferecer aplicações imediatas, estas atividades podem melhorar o envolvimento, a motivação e a experiência geral de aprendizagem para adultos, particularmente pessoas mais velhas. Esta abordagem ajuda a garantir que a aprendizagem é relevante e impactante, promovendo um sentimento de realização e capacitação nos aprendentes adultos.

F. Motivação

A motivação desempenha um papel fundamental na educação de adultos, influenciando a iniciação, persistência e conclusão de atividades educativas. Embora todos possuam uma inclinação natural para aprender, o desafio muitas vezes está em identificar o que, quando e onde aprender (Scales, 2015). Para os educadores que trabalham na educação de adultos, compreender a dinâmica da motivação é crucial para conceber e implementar programas de aprendizagem eficazes.

Os adultos são movidos por motivadores externos e internos. Os motivadores externos incluem recompensas tangíveis, como melhores oportunidades de emprego, promoções ou salários mais altos. No entanto, a pesquisa mostra que os motivadores internos – como a melhoria da autoestima, autoconfiança, paz interior e melhoria da qualidade de vida – são muitas vezes mais poderosos e duradouros (Knowles, 1990; Capricórnio e Canatan, 2020). Estes motivadores intrínsecos alinham-se estreitamente com a prontidão e orientação dos adultos para aprender (Karabacak, 2018).

A motivação em adultos pode ser amplamente categorizada em dois tipos:

- **Motivação Externa:** Estímulos do ambiente que incentivam a participação, como incentivos financeiros, benefícios relacionados ao trabalho ou reconhecimento social. Embora esses motivadores possam estimular o engajamento inicial, eles podem não sustentar o compromisso a longo prazo.
- **Motivação Interna:** Motivadores pessoais enraizados em necessidades emocionais, psicológicas ou de autorrealização. Estes incluem o desejo de autorrespeito, crescimento pessoal, melhor saúde mental e alcançar um sentimento de realização. Estudos indicam que a motivação intrínseca é mais eficaz na promoção de experiências de aprendizagem profundas e significativas (Honor, 2021).

No contexto das pessoas mais velhas, os motivadores intrínsecos tornam-se particularmente significativos. As atividades de aprendizagem devem ser concebidas de modo a abordar as suas aspirações internas, tais como manter o autorrespeito, promover ligações sociais e melhorar a qualidade de vida. Os educadores e assistentes sociais que integram este princípio nos seus programas podem criar ambientes que não só satisfaçam as necessidades de aprendizagem das pessoas mais velhas, mas também ajudem a combater a discriminação relacionada com a idade. Atividades que enfatizam o empoderamento, a inclusão e a realização pessoal são particularmente eficazes.

Além disso, alinhar a motivação com outros princípios da educação de adultos, como a prontidão para aprender e a orientação para a aprendizagem, melhora a experiência global de aprendizagem. Ao compreender e abordar os motivadores intrínsecos dos adultos mais velhos, os educadores podem desenvolver programas que incentivem a participação, sustentem o envolvimento e levem a resultados significativos. Esta abordagem não só é benéfica para os alunos individualmente, mas também serve como uma ferramenta para promover a equidade e reduzir a discriminação contra os adultos mais velhos.

Módulo de Formação

O conceito de idade adulta varia entre países e culturas, refletindo diferentes perspectivas jurídicas, sociais e biológicas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a idade adulta começa aos 24 anos, embora outros quadros possam definir a idade adulta de forma diferente. Em termos biológicos, a idade adulta é frequentemente associada à maturidade reprodutiva, enquanto legalmente, os indivíduos são considerados adultos ao atingir a idade de 18 anos. Sociologicamente, a idade adulta é marcada pela capacidade de cumprir responsabilidades sociais.

No contexto da educação de adultos, os adultos são normalmente definidos como indivíduos que já não fazem parte dos sistemas educativos formais. A educação de adultos serve como uma plataforma para que os indivíduos busquem conscientemente mudanças em suas vidas através da aprendizagem. Ele é projetado para transmitir conhecimentos teóricos e habilidades práticas para profissionais, trabalhadores e outros indivíduos fora da educação formal.

Objetivos e Importância da Educação de Adultos

O principal objetivo da educação de adultos é capacitar os alunos com as ferramentas e competências necessárias para enfrentar desafios pessoais e profissionais. Apoia a aprendizagem ao longo da vida, incentiva a adaptabilidade e reforça as capacidades individuais em resposta à evolução das exigências sociais e económicas.

Para as pessoas mais velhas, os programas de educação muitas vezes se concentram em melhorar sua qualidade de vida e saúde. Políticas e iniciativas enfatizam cada vez mais o envelhecimento produtivo, bem-sucedido e independente. As atividades educativas para pessoas mais velhas são adaptadas a estes objetivos, oferecendo oportunidades para aprender novas competências, manter ligações sociais e promover o bem-estar mental e físico.

Ao dar resposta às diversas necessidades dos adultos em várias fases da vida, a educação de adultos contribui para o crescimento individual, o desenvolvimento comunitário e o progresso social. É um campo dinâmico que se adapta às mudanças culturais, sociais e demográficas, garantindo sua relevância em um mundo em rápida evolução.

Nome do módulo	Princípios para facilitar a educação de adultos (6 princípios de educação de adultos)
Objetivo do módulo	Aumentar os conhecimentos e as competências dos educadores sobre os princípios da educação de adultos em ambientes de aprendizagem de adultos mais velhos
Objetivos de aprendizagem	<p>1- Facilitar os processos de aprendizagem das pessoas mais velhas</p> <p>2-Garantir a participação ativa das pessoas mais velhas nos processos de aprendizagem no ambiente de aprendizagem</p> <p>3-Assegurar a aprendizagem permanente das pessoas mais velhas através da utilização de princípios de educação de adultos na educação dos educandos.</p>
Tópico e contexto (esboço do módulo)	<p>Capítulo 1- Necessidade de saber</p> <p>Capítulo 2- Experiências</p> <p>Capítulo 3- Autoconceito</p> <p>Capítulo 4- Prontidão para aprender</p> <p>Capítulo 5- Orientação</p> <p>Capítulo 6- Motivação</p>
Grupo-alvo	<i>O grupo-alvo são os educadores de adultos e os agentes comunitários que trabalham com pessoas mais velhas e os indivíduos que necessitam ou estão interessados em aprender e ter mais conhecimentos para melhorar a sua experiência.</i>
Ambientes e Equipamentos Educativos	<p>Ambiente: Sala de aula, oficina, biblioteca, ambiente familiar, todos os ambientes onde você pode trabalhar sozinho e em grupo</p> <p>Materiais: Manuais, computador, projetor, fotos, PPT, brochuras, documentos relacionados, slides ou PDF.</p>
Resumo do módulo/ Conteúdo principal/ Relevância	<p>Seis capítulos serão desenvolvidos para fornecer informações adequadas aos educadores que trabalham com adultos mais velhos O primeiro capítulo consistirá em apresentar aos educadores os fundamentos da educação de adultos.</p> <p>No segundo capítulo, será mostrada aos educadores a importância das experiências para as pessoas mais velhas em ambiente de educação de adultos.</p>

	<p>No terceiro capítulo será sobre a relação entre o autoconceito e a aprendizagem.</p> <p>O quarto capítulo mostrará como os adultos estão prontos para aprender.</p> <p>O quinto capítulo será sobre uma perspetiva de aprendizagem "centrada no problema" e não sobre a aprendizagem centrada no assunto na educação de adultos.</p> <p>Os seis capítulos abordam o que motiva as pessoas mais velhas a aprender.</p>
Horário & horário	<p>O Capítulo 1 será desenvolvido com a metodologia "Escreva rapidamente" e precisará de um total de 30 minutos.</p> <p>O Capítulo 2 será desenvolvido com a metodologia Circle Speech, que exigirá 30 minutos</p> <p>O Capítulo 3 será desenvolvido através da metodologia de discussão em Grupo para compreender o autoconceito. Os ensaios também podem demorar até 30 minutos</p> <p>O Capítulo 4 será preparado com a metodologia de aprendizagem experiencial. O grupo será falado sobre os fatores de prontidão para aprender. Este módulo precisará de 30 minutos.</p> <p>O capítulo 5 será desenvolvido com a metodologia da fala em círculo. Ajuda a compreender as dinâmicas que afetam a orientação para a aprendizagem das pessoas mais velhas. O módulo pode demorar até 30 minutos.</p> <p>O capítulo 6 será preparado com a metodologia de escrita rápida e exigirá 30 minutos.</p> <p>Total: 180 min</p>
Resultados de aprendizagem dos módulos	<p>Após a conclusão destes módulos, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Os educadores adquirem informações que facilitarão a aprendizagem das pessoas mais velhas ■ Compreender quais são as estratégias mais eficazes para as pessoas mais velhas na área de aprendizagem ■ Compreender a barreira da aprendizagem para as pessoas mais velhas ■ Educadores sabem como motivar as pessoas mais velhas a aprender

Atividades de aprendizagem ativa

A1.1 Princípio da necessidade de conhecer

<u>Módulo</u>	Princípios da educação de adultos
<u>Capítulo 1</u>	<p>Princípio da necessidade de saber</p> <p>Antes de os adultos tentarem aprender algo, eles querem ver por que devem aprendê-lo. A atividade de aprendizagem deve ter um problema concreto e visível correspondente para um adulto, que deve ser visível para um adulto. Deve assegurar-se que os alunos vejam a relação entre o programa educativo e a vida quotidiana do adulto.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Aprender o significado de "necessidade de saber" na educação de adultos
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Aprender</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Significado de "necessidade de saber" ● Importância da "necessidade de saber" para as pessoas mais velhas ● Relação entre a "necessidade de conhecer e aprender"
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Escreva rapidamente</p> <p>1-Os participantes escrevem as suas opiniões sobre este conceito e a sua importância.</p> <p>2-Em seguida, alguns participantes podem ler as suas respostas e haverá uma conversa sobre essas respostas que são adequadas para a educação de adultos.</p> <p>3-No final, chega-se a uma decisão em grupo.</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<p>1. Cada participante terá 5 minutos para escrever.</p> <p>2. Haveria participantes para ler suas respostas sobre conceito de necessidade de saber 5 minutos</p>

	<p>3. Haverá uma discussão sobre o conceito e sua importância para as pessoas mais velhas 20 minutos</p> <p>Total: 30 min</p>
<u>Recursos necessários</u>	<p>1. Sala de aula ou sala de reuniões</p> <p>2. <i>Flipcharts</i>, quadro e marcadores</p> <p>3. PPT, computador e projetor</p> <p>4. Papéis/folhas e canetas</p>
<u>Instruções</u>	<p>1. Peça aos participantes que escrevam, muito concretamente, quando adultos</p> <p>participar numa formação</p> <p>2. Se as pessoas mais velhas forem informados por que precisam aprender o assunto, eles participarão mais das atividades? Esta pergunta pediu para ser respondida.</p> <p>3. Em seguida, os participantes leram as suas respostas.</p> <p>4. À medida que leem, o responsável anota as suas respostas no gráfico</p> <p>5. O responsável lerá pensamentos gerais sobre o conceito de "necessidade de aprender"</p> <p>Total: 30 min</p>
<u>Referências</u>	<p>Princípios de educação de adultos Malcolm Knowles https://www.youtube.com/watch?v=kga7re5JYA8 <u>Ayhan, S., (1995).</u> Paulo Freire: Sobre sua Vida, Filosofia e Prática da Educação</p>

A1.2 Princípios das Experiências

<u>Módulo</u>	Princípios da educação de adultos
<u>Capítulo 2</u>	<p>Experiências</p> <p>O valor da sua vida é grande para o adulto. Por esta razão, quando se sente num ambiente que não beneficia da sua vida ou não a valoriza muito, pensa que é rejeitado juntamente com as suas experiências. Por esta razão, as experiências das pessoas mais velhas devem ser valorizadas e estas experiências devem ser utilizadas no ambiente de aprendizagem.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Saber como as experiências podem ser utilizadas no ambiente de aprendizagem
<u>Objetivo(s)</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saiba mais sobre a importância da experiência ● Compreender como aproveitar a experiência das pessoas mais velhas para facilitar a aprendizagem
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Circle Speech</p> <ul style="list-style-type: none"> ● O participante responsável dará a explicação teórica sobre o "uso de experiências" ● Em um círculo, as pessoas podem falar sobre o uso de experiências anteriores no processo de aprendizagem ● Os participantes falam sobre a relação entre experiências e novas aprendizagens
<u>Tempo atribuído</u>	<p>1. Os participantes responsáveis terão 5 minutos para explicar a teoria</p> <p>2. Os participantes falam sobre como as experiências afetam as novas aprendizagens. (20 minutos)</p> <p>3. As conclusões sobre a importância das experiências no processo de aprendizagem são partilhadas. (5 minutos)</p> <p>Total: 30 minutos</p>

<p><u>Recursos necessários</u></p>	<p>1. Sala de aula ou sala de reuniões</p> <p>2.PPT, computador, projetor, papel e caneta</p>
<p><u>Instruções</u></p>	<p>1. O participante responsável explicará de forma teórica o significado das experiências na educação de adultos.</p> <p>2. Depois podem sentar-se em círculo.</p> <p>3. Eles podem discutir sobre por que as experiências são importantes, como podem ser usadas e como ajudam a aprender</p> <p>4. Os participantes descrevem como beneficiaram das suas experiências anteriores enquanto aprendiam novos tópicos. Serão partilhadas ideias sobre a forma como as experiências anteriores facilitam a aprendizagem.</p> <p>Tempo total: 30 min</p>
<p><u>Referências</u></p>	<p>Andragogia https://www.youtube.com/watch?v=RssPiq3-XKM</p> <p>Como ensinar adultos https://pros.educ.queensu.ca/postgrad/workplacedev</p>

A1.3 Princípio do autoconceito

<u>Módulo</u>	Princípios da educação de adultos
<u>Capítulo 3</u>	<p>Princípio do autoconceito</p> <p>Autoconceito é um conceito relacionado ao amadurecimento psicológico. A ideia de self relaciona-se com a forma como uma pessoa se reconhece e se define. Um autoconceito desenvolvido significa que o adulto se sente pronto para tomar suas próprias decisões e arcar com as consequências como independente. As pessoas mais velhas têm poderosos hábitos enraizados e individuais; em outras palavras, ele é autodirigido.</p>
Nome da atividade	Compreender o autoconceito
<u>Objetivo(s)</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Compreender o autoconceito ● Compreender como o autoconceito afeta a aprendizagem ● A relação entre autoconfiança e autoconceito ● Compreender como a auto percepção facilita/complica a aprendizagem
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Discussão em Grupo</p> <p>Análise dos efeitos de diferentes situações na aprendizagem em relação ao autoconceito</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 situação com 10 minutos de discussão para cada um. 2. Os participantes responsáveis partilharão (3 tópicos discutidos, os participantes designados explicarão os efeitos do autoconceito na aprendizagem) (5 minutos para cada situação) 3. Quando os participantes responsáveis estiverem a contar, os pontos importantes serão escritos por um participante designado nos artigos do <i>flipchart</i> 4. Finalmente, cada situação se apresentará. (5 minutos) <p>Total: 30 min</p>
<u>Recursos necessários</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou sala de reuniões 2. Exemplos de situações diferentes (seria mais apropriado dizer amostra) "Exemplos de situações diferentes" 3. Papéis/folhas e canetas 4. <i>Flipchart</i> (quadro)

<u>Instruções</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Aos participantes serão dadas 5 situações diferentes. Em cada caso, será analisado sobre o autoconceito.2. Irão dar a sua opinião sobre cada situação com os seus conhecimentos e experiências. Ajudará a compreender como o conceito de autoconceito afeta a aprendizagem4. Um participante encarregado de tomar notas das opiniões e estas notas podem ser usadas em apresentações.5. As conclusões partilharão
<u>Referências</u>	<p>Autoconceito na educação de adultos https://www.youtube.com/watch?v=Vhn1WA5bgWw</p> <p>Uma avaliação da teoria da educação de adultos de Beyoncé https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0260137860050203 <u>Ayhan, 1990</u>. Pesquisa sobre participação na educação pública. Revista da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Ancara. Ancara</p>

A1.4 Princípio da prontidão para aprender

<u>Módulo</u>	Princípios da educação de adultos
<u>Capítulo 4</u>	<p>Prontidão para aprender</p> <p>Os adultos só aceitam uma aprendizagem adequada às suas necessidades. Esperam que a educação que recebem satisfaça as suas necessidades concretas. Estão prontos para aprender sobre questões relacionadas com as responsabilidades familiares, sociais e profissionais. Nesse sentido, em primeiro lugar, os assuntos que as pessoas mais velhas precisam aprender devem ser conhecidos.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Saber ao princípio da prontidão para aprender e seus efeitos na aprendizagem
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Para entender</p> <ul style="list-style-type: none"> ● O que significa estar pronto para aprender para adultos ● Como os adultos estão prontos para aprender ● A relação entre prontidão para aprender e velocidade de aprendizagem ● A relação entre a prontidão para aprender e as atividades de aprendizagem contínua
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Aprendizagem experiencial</p> <p>Os grupos serão apresentados com a prontidão para aprender para adultos. Eles terão a oportunidade de fazer perguntas após a apresentação. Em seguida, os participantes serão divididos em grupos de 3. Cada grupo receberá 1 situação que pode ser um problema por adultos. Ser-lhes-á pedido que preparem um cenário para estas situações.</p> <p>Ser-lhes-á pedido que façam uma apresentação sobre os processos de aprendizagem que mostram a solução do problema no cenário preparado</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A apresentação do que significa estar pronto para aprender para adultos levará 5 minutos. 2. Os participantes serão divididos em grupos de 3 antes do início da atividade. 3º Cada grupo criará um cenário de preparação dos adultos para aprender (15 mint.) 5. Cada grupo partilhará o seu trabalho com outros grupos (5 minutos para cada grupo) <p>Tempo total: 30 minutos</p>

<p><u>Recursos necessários</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou sala de reuniões 2. PPT, computador e projetor, 3. Papéis/folhas e canetas
<p><u>Instruções</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dê as boas-vindas aos participantes e dê-lhes papel e lápis, caso precisem de tomar notas durante a apresentação 2. As perguntas serão respondidas após a apresentação 3. Uma situação que pode ser um problema para os adultos será dada aos grupos 4. Ser-lhe-á pedido que crie um cenário para esta situação 5. Recordar-se-á que os princípios do princípio da disponibilidade para aprender devem ser incluídos na solução do problema. 7. Uma vez terminada a sua tarefa, cada grupo deve apresentar o seu trabalho a outros grupos.
<p><u>Referências</u></p>	<p>O Conceito de Autonomia na Educação de Adultos: Uma Discussão Filosófica https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0001848183034001004?journalCode=aeqb</p> <p>Prontidão para aprender educação de adultos https://www.youtube.com/watch?v=Uk6QFIUYrKE</p>

A1.5 Princípio de orientação

<u>Módulo</u>	Princípios da educação de adultos
<u>Capítulo</u>	<p>Orientação</p> <p>Uma perspectiva de aprendizagem "centrada no problema" em vez de uma aprendizagem centrada no assunto é essencial na educação de adultos. Só neste contexto é que está orientada para as questões de aprendizagem e aprendizagem. Eles não querem aprender as informações que usarão mais tarde. Este sentimento é mais robusto nas pessoas mais velhas. Porque as pessoas mais velhas podem não querer fazer planos a longo prazo durante este período das suas vidas.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Compreender o princípio da orientação e os seus efeitos na aprendizagem
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Aprender</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Qual é a orientação dos adultos para a aprendizagem? ● Fatores que afetam a orientação dos adultos para a aprendizagem ● A relação entre a orientação para aprender e o processo de aprendizagem de adultos
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Discussão em grupo</p> <p>Os grupos serão apresentados com o princípio da orientação para a aprendizagem.</p> <p>Os participantes serão convidados a comparar a dinâmica da participação de adultos e alunos na aprendizagem.</p> <p>Os participantes serão convidados a discutir os fatores que afetam a orientação dos adultos para a aprendizagem.</p> <p>Cada grupo partilhará as suas ideias com os outros grupos</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<p>1. A apresentação da orientação para aprender para adultos terá a duração de 5 minutos.</p> <p>2. Cada grupo discutirá os fatores que afetam a orientação para a aprendizagem (15 mint)</p> <p>4º Cada grupo partilhará o seu trabalho com os outros grupos (5 minutos para cada grupo)</p> <p>Tempo total: 30 minutos</p>

<u>Recursos necessários</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou sala de reuniões 2. PPT, computador e projetor, 3. Papéis/folhas e canetas
<u>Instruções</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dê as boas-vindas aos participantes e dê-lhes papel e lápis, caso precisem de tomar notas durante a apresentação 2. Será apresentado aos grupos o princípio da orientação para a aprendizagem. 3. Terão a oportunidade de fazer perguntas após a apresentação. 4. Em seguida, os participantes serão divididos em grupos de 3. 5. Será pedido aos participantes que comparem as dinâmicas de participação de adultos e alunos na aprendizagem. 6. Os participantes serão convidados a discutir os fatores que afetam a orientação dos adultos para a aprendizagem. 7. Os participantes serão convidados a dar a sua opinião sobre os assuntos que os adultos tendem a aprender. 8. Cada grupo compartilhará as suas ideias com os outros grupos.
<u>Referências</u>	<p>Ensinar Adultos: Teoria da Educação de Adultos https://www.youtube.com/watch?v=Agt-1nQj9yE</p> <p>Utilizar os princípios da educação de adultos para criar uma formação eficaz https://www.youtube.com/watch?v=MDfce4FsiT4</p>

A1.6 Princípio da Motivação

<u>Módulo</u>	Princípios da educação de adultos
<u>Capítulo</u>	<p>Motivação na educação de adultos</p> <p>Os adultos são motivados por fatores internos, como satisfação no trabalho, autoestima, qualidade de vida e desenvolvimento pessoal, além de fatores externos, como melhores empregos, salários mais altos, promoções em suas carreiras e resolução dos problemas que encontram. No entanto, para as pessoas mais velhas, algumas destas motivações nesta altura das suas vidas podem não levar à sua orientação para a aprendizagem, porque podem ter alcançado alguns destes objetivos. Portanto, as motivações de aprendizagem dos adultos mais velhos são diferentes das dos adultos mais jovens.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Compreender as motivações dos adultos para aprender.
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Aprender</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Motivações dos adultos para a aprendizagem ● Diferenças entre as motivações de aprendizagem das pessoas mais velhas e as de outros alunos ● Relação entre "motivação e aprendizagem para pessoas mais velhas"
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Escreva rapidamente</p> <p>1-Os participantes escrevem as suas opiniões sobre os componentes da importância da motivação para as pessoas mais velhas</p> <p>2-Em seguida, alguns participantes podem ler suas respostas e</p> <p>3- Haverá uma conversa sobre estas respostas que são adequadas para a educação de adultos e adultos mais velhos</p> <p>3-No final, chega-se a uma decisão em grupo.</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<p>1. Cada participante terá 5 minutos para escrever.</p> <p>2. Haveria participantes para ler suas respostas sobre componente da motivação (5 minutos)</p> <p>3. Haverá uma discussão sobre a motivação e a sua importância para as pessoas mais velhas (15 minutos)</p> <p>4. A resposta à questão de como aumentar a motivação das pessoas mais velhas será enfatizada. (5 minutos)</p> <p>Tome total: 30 minutos</p>

<u>Recursos necessários</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou sala de reuniões 2. Flipcharts, quadro e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Papéis/folhas e canetas
<u>Instruções</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peça aos participantes que anotem quais as motivações das pessoas mais velhas para participar de um treinamento 2. Em seguida, os participantes leram suas respostas 3. As ler, o responsável escreverá as suas respostas no gráfico 5. O responsável lerá pensamentos gerais sobre o conceito de "necessidade de aprender" <p>Total: 30 Min.</p>
<u>Referências</u>	<p>Princípios de educação de adultos Malcolm Knowles https://www.youtube.com/watch?v=kga7re5JYA8</p> <p>Utilizar os princípios da educação de adultos para criar uma formação eficaz https://www.youtube.com/watch?v=MDfce4FsiT4</p>

Avaliação

O módulo, concebido para explorar os princípios da educação de adultos e a sua ligação ao idadismo, é adequado para avaliação utilizando métodos de avaliação quantitativos e qualitativos. Esta flexibilidade permite uma compreensão abrangente da sua eficácia e impacto.

- 1- Qual não é um princípio fundamental da educação de adultos?
 - a) Orientação
 - b) Aprendizagem experiencial
 - c) Motivação
 - d) Precisa de saber
 - e) Prontidão para aprender
- 2- Qual é o foco do princípio da necessidade de saber?
 - a) O/A aluno/a sabe o que precisa de aprender e porquê
 - b) Aprendizagem baseada na experiência
 - c) Motivadores de aprendizagem
 - d) Razões pelas quais as pessoas mais velhas se envolvem na aprendizagem
 - e) Motivações de aprendizagem das pessoas mais velhas
- 3- Que informação está mais facilmente disponível para as pessoas mais velhas?
 - a) Informação contida nos programas de formação
 - b) Informação sobre envelhecimento ativo
 - c) Informações em treinamentos realizados em locais de fácil acesso
 - d) Informações fornecidas com materiais adequados para pessoas mais velhas
 - e) Informação para resolver uma situação que veem como um problema nas suas vidas
- 4- O que é mais eficaz para levar as pessoas mais velhas a participar nas atividades?
 - a) Ter a possibilidade de gerar renda
 - b) Ter um bom currículo
 - c) Apela à motivação intrínseca, como autoestima, satisfação
 - d) O programa de formação está bem preparado
 - e) Espaços educativos são pensados para pessoas mais velhas
- 5- Como aumentar a motivação das pessoas mais velhas para aprender?
 - a) As motivações de aprendizagem das pessoas mais velhas não podem ser estabelecidas por recursos externos.
 - b) A motivação para aprender não aumenta acima dos 65 anos.
 - c) Pode ser aumentada pela sua inclusão em atividades educativas.
 - d) Pode aumentar a sua socialização ao ser incluído nas atividades onde será proporcionado.
 - e) Pode ser aumentada através da utilização de currículos que proporcionem motivação.

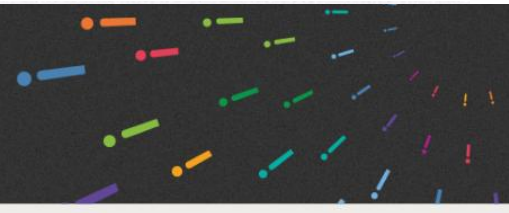
- 6- Qual é o significado da experiência?
- a) Experiências são conhecimentos aprendidos repetindo certas informações.
 - b) Para as pessoas mais velhas, a experiência refere-se ao pretérito.
 - c) As experiências derivam do que vivemos e do que vivemos.
 - d) As transferências de conhecimento são importantes na criação de experiências.
 - e) A auto percepção é valiosa para as pessoas mais velhas.
- 7- Qual das seguintes opções a auto percepção das pessoas mais velhas não inclui?
- a) Autoconceito
 - b) Aprender com a influência de motivadores externos
 - c) Autogoverno
 - d) Autoestima
 - e) Experiências
- 8- O que não é eficaz na prontidão das pessoas mais velhas para aprender?
- a) Permanecer passivo em eventos por muito tempo
 - b) Valorizar a sua experiência
 - c) Garantir a participação ativa
 - d) Garantir que aprendem com situações que consideram problemáticas
 - e) Forte aspeto de socialização das atividades
- 9- O que é a aprendizagem centrada no problema?
- a) É aprender através de problemas numéricos.
 - b) É aprender com as matérias determinadas no currículo.
 - c) É aprender com os títulos nos programas de formação.
 - d) É a aprendizagem que se realiza definindo qual é o problema.
 - e) É a aprendizagem que as pessoas mais velhas realizam para encontrar soluções para situações que veem como problemas.
- 10- Que ramo da ciência pode ser considerado diretamente relacionado com os princípios que facilitam a aprendizagem das pessoas mais velhas?
- a) Biologia
 - b) Psicologia educacional
 - c) Geriatria
 - d) Aprendizagem ao longo da vida
 - e) Economia

Respostas: 1-b, 2-a, 3-e, 4-c, 5-d, 6-c, 7-b, 8-a, 9-e, 10-b

Referências

- Açıkgöz Ün, K. (2005). *Aprendizagem e ensino eficazes*. İzmir: Eğitim Dünyası Press.
- Allan, Q. B. (1998). As três primeiras semanas: Um momento crítico para a motivação. *Foco no básico*, 2, 24. Canadá.
- Ayhan, S. (1990). Pesquisa sobre participação na educação pública. *Revista da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Ancara*. Obtido em <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/786620>
- Ayhan, S. (1995). Paulo Freire: Sobre sua vida, filosofia educacional e prática. *Revista da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Ancara*. Obtido em <https://dergipark.org.tr/en/pub/auebfd/issue/47502/599721>
- Bilir, M. (2004). A vida, as visões educacionais e os serviços de Christian Lindeman, um dos líderes da educação de adultos contemporânea. *Jornal da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Ancara*, 37(2), 15–25.
- Capricórnio, S., & Canatan, A. (2020). As universidades de terceira idade na perspectiva da aprendizagem ao longo da vida e do envelhecimento ativo: exemplos de boas práticas. *Journal of Older Adults Problems Research (YSAD)*, 13(2), 131–141. <https://doi.org/10.46414/yasad.726075>
- Flor, H. (2022). A arte da educação: da pedagogia à andragogia. *Universidade Van Yüzüncü Yıl Journal of Social Sciences Institute*, 55, 10–23.
- Freire, P. (2008). *Pedagogia da liberdade: ética, democracia e coragem cívica*. Rowman & Editora Littlefield, Inc.
- Güleç, İ., Çelik, S., & Demirhan, B. (2012). O que é a aprendizagem ao longo da vida? Uma avaliação da definição e do âmbito de aplicação. *Jornal de Educação da Universidade Sakarya*, 2(3), 34–48. Obtido em <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/192264>
- Karabacak, S. (2018). O nível de conhecimento andragógico dos educadores que trabalham com adultos na Turquia. *Jornal da Faculdade de Educação da Universidade de Bartın*, 7(2), 537–561. Obtido em <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/494937>
- Beyoncé M. (1990). *O aprendente adulto: uma espécie negligenciada*. (S. Ayhan, Trans.). Ancara: Universidade de Ancara.
- Beyoncé M. (1996). *Princípios da educação de adultos*. Obtido em <https://www.youtube.com/watch?v=kga7re5JYA8>
- Knowles, M., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2014). *O aprendente adulto: O clássico definitivo na educação de adultos e no desenvolvimento de recursos humanos*. (O. Gündüz, Trans.). Istanbul: Kaknüs Press.
- Levinson, D. J. (1986). Uma concepção do desenvolvimento adulto. *Psicólogo Americano*, 41(3), 3–13.
- Lindeman, E. (1969). *O significado da educação de adultos*. Nova República.

- Ministério da Educação Nacional (MoNE) Direção Genética da Aprendizagem ao Longo da Vida (HBÖGM). (2021). *Relatório de acompanhamento e avaliação*. Obtido em https://hbogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_04/15173151_HBOGM_Yzleme_ve_DeYerlendirme_Raporu-2021.pdf
- Ministério da Educação Nacional MEGEP. (2008). *Organização de atividades sociais e culturais para pessoas mais velhas e doentes: Fortalecimento do sistema de educação e formação profissional*. Ancara.
- Onur, B. (2021). *Psicologia do desenvolvimento*. Imge Publicações.
- Özütürker, M. (2021). Discriminação de pessoas mais velhas. *OPUS – Jornal Internacional de Pesquisa da Sociedade*, 17(36), 3043–3056. <https://doi.org/10.26466/opus.883434>
- Prontidão para aprender na educação de adultos. (s.d.). Obtido em <https://www.youtube.com/watch?v=Uk6QFIUYrkE>
- Rogers, C. (1969). *Liberdade para aprender*. Imprensa da Universidade da Califórnia.
- Escalas, R. (2015). *Ensino e aprendizagem ao longo da vida*. (Ü. Köymen, trad.). Ancara: Palme Press.
- O conceito de autonomia na educação de adultos: uma discussão filosófica. (s.d.). Obtido em <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0001848183034001004?journalCode=aeqb>
- Embora, A. (1979). *Os projetos de aprendizagem de adultos: uma nova abordagem da teoria e da prática na educação de adultos* (2ª ed.). Toronto: Instituto de Estudos em Educação de Ontário.
- Utilizar os princípios da educação de adultos para criar uma formação eficaz. (s.d.). Obtido em <https://www.youtube.com/watch?v=MDfce4FsiT4>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2022). *Relatório sobre envelhecimento e saúde*. Obtido em <https://www.who.int/news/item/26-05-2023-awards-for-outstanding-contributions-to-public-health-presented-during-the-seventy-sixth-world-health-assembly>



Módulo 2

Adultos mais velhos enquanto participantes



Módulo 2 - Adultos mais velhos enquanto participantes

Corpo de conhecimento - características da idade

Nos últimos anos, a esperança média de vida tem vindo a aumentar; de acordo com a OMS (2022), "Em 2030, 1 em cada 6 pessoas em todo o mundo terá 60 anos ou mais. O número de pessoas com 80 anos ou mais deverá triplicar entre 2020 e 2050, atingindo 426 milhões". Registou-se um aumento exponencial da esperança média de vida; este aumento reflete a redução das mortes por doenças infecciosas, a adoção de estilos saudáveis e a diminuição da taxa de natalidade (Kulik et al., 2014).

O envelhecimento corresponde ao conjunto de alterações anatómicas e fisiológicas que geral e inevitavelmente surgem ao longo dos anos, afetando universalmente todos os indivíduos. O envelhecimento tem um início indeterminado e uma progressão variável. Divide-se geralmente em envelhecimento primário ou processo normal de envelhecimento e envelhecimento secundário, caracterizado por uma maior predisposição para o desenvolvimento da doença (Kulik et al., 2014).

A população mais velha é um grupo bastante heterogéneo, com um rápido declínio em alguns indivíduos e pequenas alterações noutros. Os vários sistemas de organismos também envelhecem a ritmos diferentes, de acordo com a influência de fatores genéticos e ambientais específicos (Kulik et al., 2014). O envelhecimento continua a ser um domínio altamente complexo em termos de compreensão das relações entre estes fatores contribuintes e as transições que os ligam. Embora o processo de envelhecimento seja definido por uma maior vulnerabilidade a um declínio na saúde e no bem-estar, novas abordagens ao bem-estar, juntamente com fatores biológicos, médicos, psicossociais, políticos e económicos complexos, podem influenciar as trajetórias individuais e de grupo na idade adulta (Ayalon & Tesch-Römer, 2018).

Envelhecimento, autonomia e dependência

As perdas funcionais podem interferir na capacidade do indivíduo de manter a autonomia na vida diária. A autonomia refere-se à capacidade percebida de controlar, lidar com situações e tomar decisões sobre a vida cotidiana de acordo com as preferências de cada um. A dependência está relacionada com a incapacidade da pessoa para satisfazer as necessidades humanas básicas (Becker, 1994). Todas as modificações ligadas ao processo de senescência resultam numa perda progressiva da capacidade de adaptação do organismo, ou seja, numa diminuição da sua capacidade funcional, relacionada ou não com uma doença. Assim, o processo de senescência coloca o indivíduo numa situação de maior vulnerabilidade à doença, nomeadamente a problemas crónicos de saúde que o podem limitar na sua vida quotidiana, constituindo um fator com incidência na capacidade funcional e no grau de dependência (Vellas et al., 1992). O aumento da esperança média de vida está

associado a alterações na morbidade devido ao aumento das doenças degenerativas e das suas sequelas. A perda da capacidade funcional das pessoas mais velhas devido a distúrbios físicos ou mentais pode resultar na necessidade de intervenção e adaptações para manter as atividades rotineiras e o estilo de vida (Vellas et al., 1992).

A morbidade pode ocorrer através de três disposições (Vellas et al., 1992):

- Doença progressiva, uma doença que leva a um declínio funcional relativamente rápido (ou seja, doenças degenerativas);
- Evento, uma queda, ou um ataque cardíaco;
- Processo normal de envelhecimento, manifestado por alterações no desenvolvimento das atividades diárias.

Funções cognitivas

As funções cognitivas, como memória, atenção e funções executivas, tendem a diminuir com a idade. No entanto, outros elementos da função cognitiva, como o vocabulário, permanecem estáveis ao longo da vida cognitiva (Anton et al., 2015). Um conjunto crescente de evidências sugere que os declínios cognitivos relacionados à idade na função cognitiva contribuem significativamente para o declínio funcional e o eventual desenvolvimento de incapacidade física. Existe uma associação significativa entre o declínio cognitivo e o aumento das taxas de lesões, hospitalização, dependência e mortalidade da vida assistida e perda de autonomia e independência (Anton et al., 2015).

Estudos longitudinais mostram que a inteligência fluida (ou seja, o funcionamento das estruturas neurológicas - envolve ser capaz de pensar e raciocinar abstratamente e resolver problemas) parece diminuir progressivamente com a idade. No entanto, a inteligência cristalizada (por exemplo, reflete a assimilação cultural - envolve conhecimento de aprendizagem anterior e experiências passadas) parece aumentar constantemente ao longo da idade adulta (Cunningham et al., 1975; Horn & Cattell, 1967).

Funções físicas

Após os 50 anos, o indivíduo tende a perder uma percentagem de 1-2% por ano de funções físicas. A perda de massa e qualidade muscular relacionada com a idade, também conhecida como sarcopenia, deve-se principalmente à atrofia progressiva e à perda de fibras musculares e neurónios motores. Estas alterações contribuem para o declínio da capacidade funcional muscular e incapacidade funcional (Anton et al., 2015). A sarcopenia é uma preocupação significativa para a saúde das pessoas mais velhas, uma vez que está associada ao desenvolvimento de incapacidade funcional e pode levar à perda de independência (Anton et al., 2015). Embora a locomoção prejudicada seja, sem dúvida, a preocupação característica da sarcopenia, a atrofia muscular pode

prejudicar outras funções fisiológicas, incluindo a regulação da glicose, a produção hormonal e a comunicação celular (Anton et al., 2015).

O envelhecimento não implica necessariamente o declínio, aliás, este é um dos maiores mitos sobre o envelhecimento. No entanto, atualmente, vários estudos mostram que o quadro é mais complexo do que pensávamos. Há áreas onde ocorre declínio, especialmente se as pessoas não usam funções específicas; Por exemplo, há uma perda esperada de força muscular ou óssea se as pessoas não se exercitarem. Estão previstas alterações relacionadas com a idade nos nossos sistemas sensoriais, como a visão e a audição. Por outro lado, há áreas em que há ganhos em que as pessoas se tornam, por exemplo, mais felizes, as relações sociais tendem a aumentar e a personalidade tende a estabilizar com o tempo. A este respeito, torna-se pertinente analisar as áreas onde existem desafios que podem ser enfrentados até certo ponto e onde as pessoas têm vastas oportunidades para melhorar (Mills, 2023).

No entanto, a idade cronológica não é necessariamente o melhor indicador do processo de envelhecimento de cada indivíduo (Marques, 2011); é claro que as consequências do envelhecimento podem ter contornos mais ou menos favoráveis, o que depende em parte da fase do ciclo de envelhecimento em que a pessoa se encontra (Lázaro ou Lázaro, 2006). Assim, podem encontrar-se várias variações ao longo do envelhecimento, sendo as diferenças individuais a regra e não a exceção. As discrepâncias no envelhecimento vão desde o seu início até à velocidade a que ocorre, mas são particularmente denotadas nas alterações físicas e mentais que podem ocorrer (Lázaro ou Lázaro, 2006). Assim, para compreender a condição física e psicológica de um indivíduo, precisamos olhar atentamente para o indivíduo e não assumir apenas a idade cronológica do indivíduo. Deve-se notar também que o curso de vida também varia dependendo do tempo em que vivemos e difere entre culturas (Lázaro e Lázaro, 2006).

Conceito e âmbito do idadismo

O envelhecimento está presente nas nossas vidas desde o nascimento, está inserido em contextos sociais e é moldado por fatores. Envelhecemos biologicamente, senescência, mas também envelhecemos dentro de uma rede social (e.i., família e comunidade). Estes pressupostos, expectativas e crenças moldam o envelhecimento humano e a forma como vemos o envelhecimento (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). Os indivíduos tendem a generalizar sobre a velhice, o envelhecimento e a forma como tratam as pessoas mais velhas. A esta construção estereotipada das pessoas mais velhas, do envelhecimento e da velhice dá-se o nome de "idadismo". O idadismo é um fenômeno complexo e multifacetado (Fragoso & Fonseca, 2022) que se refere a estereótipos, preconceitos e discriminações dirigidas aos outros ou a si mesmo com base na idade (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). Significando que, além dos indivíduos mais velhos, os jovens também podem ser alvo do idadismo, evoluindo assim uma resposta à idade cronológica percebida sobre um indivíduo ou um grupo (Hagestad & Uhlenberg, 2005).

Existem vários tipos de discriminação (por exemplo, racial, de gênero, etc.); no entanto, a discriminação baseada na idade é prevalente, profundamente enraizada e mais socialmente aceita do que outras formas de preconceito (Nelson, 2005). As pessoas mais velhas tendem a ser marginalizadas, institucionalizadas e "abandonadas" pela sociedade, mas nem sempre foi assim. Nas sociedades pré-históricas e agrárias, as pessoas mais velhas eram frequentemente tidas em alta consideração; eram os indivíduos conhecedores pela sua idade e experiência mais significativa; eles eram considerados guardiões sábios das tradições e da história de seu povo (Nelson, 2005).

No entanto, as atitudes em relação às pessoas mais velhas começaram a mudar dramaticamente com dois grandes desenvolvimentos na civilização (Nelson, 2005): i) a imprensa e ii) a revolução industrial. Estas atitudes negativas persistiram na nossa sociedade e só aumentaram. As pessoas mais velhas são agora tratadas como cidadãos sem um papel ativo na sociedade, e as atitudes negativas em relação ao envelhecimento que dão origem ao idadismo tendem a manifestar-se de formas subtis e estão associadas a um papel dependente.

Idadismo explícito e implícito

O idadismo pode ser implícito, dependendo do nível de consciência da pessoa que realiza a discriminação, ou, por outro lado, depende do nível da pessoa alvo da discriminação e da sua consciência e identificação com o facto de ser uma pessoa mais velha (Ayalon & Tesch-Römer, 2018):

- Explícito: o idadismo de uma pessoa, seja através de pensamentos, sentimentos e ações para com os outros ou consigo mesmo, está ciente da discriminação e é intencional (ou seja, está plenamente consciente e no controle de suas ações).
- Implícito: o idadismo de uma pessoa discrimina através de pensamentos, sentimentos e ações em relação aos outros ou a si mesmo, mas sem consciência, sem sentimentos preconceituosos e fora de seu controle. Os estereótipos etários e as convicções enraizadas desencadeiam as suas composições anti-etárias.

Existem três níveis de discriminação em razão da idade (Ayalon & Tesch-Römer, 2018):

- Nível micro, que se relaciona com o indivíduo (por exemplo, pensamentos, emoções, ações);
- Nível Meso, que diz respeito a grupos, organizações e outras entidades sociais (por exemplo, no domínio do trabalho ou dos serviços de saúde);
- Nível macro, que se relaciona com serviços culturais ou valores sociais como um todo (por exemplo, regulamentos políticos).

Em resumo, o idadismo é uma forma abrangente de estereótipos negativos ou positivos, preconceitos e/ou discriminação contra (ou em benefício de) outras pessoas com base na sua idade cronológica ou idade percebida. O idadismo pode ser implícito ou explícito e expresso a um nível

micro, meso ou macro. Muitas vezes internalizado pelas próprias pessoas mais velhas, o idadismo é sobretudo um fenómeno invisível (Fragoso ou Fonseca, 2022).

Estereótipos, preconceitos e discriminações face as pessoas mais velhas

As três dimensões do idadismo no envelhecimento são representadas por: estereótipos (i.e., pensamentos), preconceito (i.e., sentimentos) e discriminação (i.e., comportamentos) (OMS,2021).

- Estereótipos: caracterizam-se por estruturas cognitivas que armazenam nossas crenças e expectativas sobre as características dos membros de grupos sociais, e os estereótipos são o processo de aplicação de informações estereotipadas. Os estereótipos guiam o nosso comportamento social e orientam os nossos comportamentos na vida quotidiana.
- Preconceito: é uma reação emocional ou sentimento positivo ou negativo dirigido a uma pessoa com base na sua percepção de pertença ao grupo. O preconceito contribui para criar ou manter relações hierárquicas entre grupos.
- A discriminação refere-se a ações, práticas ou políticas aplicadas às pessoas devido à sua percepção ou sentimento de pertença a algum grupo socialmente relevante, o que lhes impõe alguma forma de desvantagem (i.e., discriminação negativa) ou vantagem (i.e., discriminação positiva).

No idadismo, os estereótipos que as pessoas carregam sobre a idade podem guiar as inferências que fazem sobre os outros com base na sua idade, incluindo as suas capacidades físicas e mentais para a idade, as competências sociais e políticas e as crenças religiosas. Essas inferências podem levar a generalizações excessivas que consideram todas as pessoas dentro de uma determinada faixa etária como iguais. Por exemplo, uma generalização excessiva é que as pessoas mais velhas são frágeis, incompetentes e amigáveis ou que os adultos mais jovens são materialistas, preguiçosos e impacientes (OMS, 2021). Em suma, o idadismo envolve a forma como pensamos (i.e., estereótipos), sentimos (i.e., preconceito) e agimos (i.e., discriminação) em relação aos outros e a nós próprios com base na idade (OMS,2021).

Interações entre estereótipos, preconceitos e discriminação

A forma como os indivíduos pensam, sentem e se comportam estão intimamente ligadas; estes comportamentos influenciam diretamente a relação entre estereótipos, preconceitos e discriminação; é multidirecional (OMS,2021). Os estereótipos influenciam o nosso pensamento e, por conseguinte, influenciam o preconceito e a discriminação. A discriminação está relacionada com a forma como pensamos (ou seja, estereótipos e preconceitos), e o preconceito deriva de estereótipos que transbordam para a discriminação. Essas relações são influenciadas por contextos, incluindo leis e cultura (OMS,2021).

Socialização das pessoas mais velhas e idadismo

Os discursos associados ao envelhecimento e as interações entre estas duas coortes podem, de facto, contribuir para o idadismo intergeracional (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). As experiências das pessoas mais velhas não são moldadas apenas por um aspeto da sua identidade, mas sim por uma combinação de fatores, como o género, a idade, a religião, a deficiência, a saúde, a localização, a identidade sexual, a história da migração, o estatuto socioeconómico e a etnia. Os principais processos que moldam os comportamentos as pessoas mais velhas podem incluir a dinâmica da vida diária, as decisões e suposições que as pessoas tomam como indivíduos e as interações entre as pessoas (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). Embora o envelhecimento seja um processo natural, a forma como as sociedades veem os seus cidadãos mais velhos e como a velhice é vista pelos indivíduos irá colorir tanto a forma como as pessoas mais velhas são tratadas como a forma como se veem a si próprias (Ayalon, & Tesch-Römer, 2018).

As pessoas mais velhas são suscetíveis a enormes fatores que condicionam a sua saúde e estado social. Para além do stress de lidar com a incapacidade, que tem um efeito prejudicial no bem-estar fisiológico e na qualidade de vida, o aumento das quedas e a sua associação com o aumento das morbilidades leva as pessoas mais velhas a adotarem um comportamento mais preventivo e, por vezes, até ao isolamento. Aliado a isso, ao impacto da vulnerabilidade económica na insegurança e sensibilidade ao bem-estar das famílias, as pessoas mais velhas têm um papel menos ativo em suas famílias, por isso são forçadas a se distanciar e se isolar de seus parentes (Ayalon & Tesch-Römer, 2018).

O idadismo tem consequências graves e de longo alcance para a saúde, o bem-estar e os direitos humanos das pessoas, custando à sociedade milhares de milhões de dólares. Para as pessoas mais velhas, o idadismo está associado ao declínio da saúde física e mental, ao aumento do isolamento social e da solidão, à maior insegurança financeira e à diminuição da qualidade de vida e à morte prematura (OMS, 2021).

O idadismo aumenta o isolamento social e a solidão de três formas principais (OMS, 2021):

- O sentimento de exclusão: o idadismo pode resultar em sentimentos de ser indesejado, traído e socialmente rejeitado, potencialmente levando ao afastamento social.
- Estereótipos: ao acreditar em estereótipos etários (ou seja, a velhice é um período de isolamento social e de baixa participação social), as pessoas mais velhas podem excluir-se da sociedade por acreditarem que já não têm um papel participativo.
- Políticas e leis: com o avanço da idade, a idade ativa de trabalho acaba, a aposentadoria e o desenho de comunidades inadequadas à comunidade sênior (dificuldade de acesso e rotas

de transporte) podem atuar como barreiras à participação das pessoas mais velhas em atividades sociais, levando ao isolamento social e à solidão.

Não só os indivíduos estão insatisfeitos com o seu processo de envelhecimento, mas também temos atitudes ambivalentes em relação às pessoas mais velhas em geral (OMS, 2021).

Prevenir o idadismo

Para reduzir o idadismo, a OMS (2021) destaca três estratégias, nomeadamente políticas e leis, atividades educativas e intervenções de contacto intergeracional. Políticas e leis podem ser usadas para reduzir e restringir o idadismo contra qualquer faixa etária. No entanto, a legislação precisa abordar a discriminação etária e a desigualdade, políticas para garantir o respeito à dignidade de todas as pessoas, independentemente da idade, e leis de direitos humanos (OMS, 2021). As intervenções educacionais incluem instruções que transmitem informações, conhecimentos, habilidades e atividades para aumentar a empatia por meio de dramatizações, simulação e realidade virtual. As intervenções educativas têm um papel central a desempenhar em qualquer esforço para reduzir o idadismo (OMS, 2021). As intervenções de contacto intergeracional visam promover a interação entre diferentes gerações. Esta estratégia deve ser incluída em qualquer esforço abrangente para reduzir o envelhecimento, juntamente com políticas, leis e intervenções educativas relevantes (OMS, 2021).

Política e Direito

A adoção de políticas e leis constitui uma estratégia crítica a utilizar para reduzir ou eliminar o idadismo, especialmente a discriminação em razão da idade. Por definição, políticas são planos, compromissos ou cursos de ação que são empreendidos para alcançar um determinado problema dentro de uma sociedade. As leis correspondem ao sistema de regras que um determinado país ou comunidade reconhece como regulando as ações dos seus membros e que pode aplicar através da imposição de sanções. As leis também ajudam a proteger todos os direitos humanos e permitem que os indivíduos responsabilizem seus governos (OMS, 2021).

As políticas e leis destinadas a combater o idadismo são bastante variadas e incluem discriminação etária e legislação de igualdade, bem como políticas que estabelecem ações para garantir o devido respeito pela dignidade e igualdade de status de todas as pessoas, independentemente de sua idade, mudar a percepção da comunidade (de pessoas mais velhas ou mais jovens), contemplar os direitos humanos, um sistema que codifica os direitos humanos de pessoas mais velhas e mais jovens e torna esses direitos executáveis. Agências de direitos humanos, tribunais, ouvidorias e órgãos são usados para defender e garantir a igualdade (OMS, 2021).

Embora seja difícil quantificar os efeitos destas políticas na mudança observada, existem seis exemplos em todo o mundo que visam combater o idadismo contra as pessoas mais velhas (OMS, 2021):

- Declaração Política e Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento

Em 2002, a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou a Declaração Política Internacional de Madrid e o Plano de Ação sobre o Envelhecimento (MIPAA); no artigo 5.º, a declaração compromete-se a eliminar todas as formas de discriminação, incluindo a discriminação em razão da idade. Todos os países signatários analisam o estado de implementação do MIPAA e as ações necessárias para progredir a cada cinco anos. O objetivo imediato da abordagem participativa é assegurar que as pessoas mais velhas possam expressar os seus pontos de vista sobre o impacto das políticas e ações que afetam as suas vidas. O objetivo geral é assegurar que as pessoas mais velhas e outras partes interessadas relevantes sejam envolvidos em todas as fases, incluindo no desenvolvimento estratégico, na conceção de políticas, na identificação de atividades e no acompanhamento e avaliação. O objetivo desta abordagem vai além da geração de conhecimento e consiste em apoiar ações e promover a sensibilização do público.

- A diretiva-quadro da União Europeia relativa à igualdade no emprego

Um marco na proteção contra a discriminação em razão da idade na União Europeia foi a Diretiva 2000/78/CE do Conselho, de 27 de novembro de 2000, que estabelece um quadro geral de igualdade de tratamento no emprego e na atividade profissional, que implementou um quadro para garantir a igualdade entre as pessoas empregadas e profissionais, independentemente da sua idade, entre outras características protegidas.

- Protocolo da União Africana sobre os direitos das pessoas mais velhas

Outro desenvolvimento significativo, adotado em janeiro de 2016, o Protocolo proíbe todas as formas de discriminação contra as pessoas mais velhas. Abrange uma série de direitos, incluindo o acesso aos serviços de saúde e os direitos ao emprego, à proteção social e à educação, proporcionando assim um quadro para os governos protegerem esses direitos. Ainda assim, o Protocolo não proíbe explicitamente a discriminação em razão da idade, o que pode limitar a sua interpretação a nível nacional.

- Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos das Pessoas mais Velhas

A Convenção Interamericana para a Proteção dos Direitos Humanos das Pessoas mais velhas é o primeiro tratado regional que salvaguarda plenamente os direitos humanos das pessoas mais velhas. Proíbe explicitamente a discriminação com base na idade, incentiva atitudes positivas e um tratamento digno, respeitoso e atencioso das pessoas mais velhas e promove o reconhecimento da

experiência, sabedoria, produtividade e contribuições das pessoas mais velhas para o desenvolvimento da sociedade.

- Quadros jurídicos e políticos do Uruguai

Os marcos legais e políticos nacionais do Uruguai proíbem qualquer discriminação com base na idade e garantem aos mais velhos e aos mais jovens proteção jurídica igual e eficaz contra a discriminação, todos os cidadãos são iguais perante a lei. O Uruguai tomou várias medidas para combater a discriminação com base na idade em setores específicos, incluindo o emprego, através de políticas de ação afirmativa e uma proibição específica de discriminar qualquer trabalhador com base na idade.

- Lei da Igualdade de Oportunidades da Maurícia

Embora a Constituição da Maurícia não se refira explicitamente à discriminação em razão da idade, disposições específicas, como a Lei da Igualdade de Oportunidades de 2012, proíbem explicitamente essa discriminação em vários domínios de atividade, incluindo o emprego, a educação, o fornecimento de bens, serviços ou instalações, a habitação, o acesso a instalações e desporto, bem como sociedades, associações e clubes registados. A Lei da Igualdade de Oportunidades criou a Comissão para a Igualdade de Oportunidades e o Tribunal para a Igualdade de Oportunidades, que analisam as queixas relativas à violação dos direitos protegidos pela Lei.

- Os dados mostram que a adoção de políticas e leis pode ser uma estratégia essencial para reduzir ou eliminar o idadismo.

Estas técnicas destinadas a combater o idadismo variam e podem incluir legislação que aborde a discriminação e a desigualdade em razão da idade, políticas para garantir o respeito pela dignidade de todas as pessoas, independentemente da idade, e leis de direitos humanos. A política internacional e as garantias legislativas contra a discriminação em razão da idade devem ser reforçadas (OMS, 2021):

- Desenvolver e aplicar leis e políticas nacionais antidiscriminação, modificar ou revogar leis e políticas existentes que possam ser arbitrárias e melhorar o acesso à justiça para aqueles que apresentam queixas com base na discriminação etária ou no idadismo de uma forma mais ampla.
- Sensibilizar o público para as leis e políticas antidiscriminação e de direitos humanos.
- Investigação para melhorar a compreensão da eficácia da legislação e das políticas antidiscriminação existentes e futuras a nível nacional e internacional.

Intervenções Educativas

Como dito anteriormente, o idadismo tem várias consequências negativas para pessoas mais velhas, instituições e sociedades. Neste mundo em rápido envelhecimento que testemunhará mudanças estruturais nas faixas etárias, a educação e aprendizagem de adultos parece ser uma forma eficaz de melhorar o conhecimento mútuo entre gerações, desconstruir estereótipos baseados na idade e combater mitos e preconceitos (Fragoso ou Fonseca, 2022). A aprendizagem ao longo da vida pode constituir um quadro essencial para melhorar a vida das pessoas mais velhas. A literatura tem demonstrado que as pessoas mais velhas preferem a aprendizagem informal e/ou não formal. A aprendizagem pode assegurar a inclusão social das pessoas mais velhas, promovendo oportunidades mais amplas para as pessoas mais velhas alcançarem mudanças sociais. Assim, a aprendizagem não formal e informal tem inegável potencial para combater o idadismo e suas consequências (Fragoso ou Fonseca, 2022).

As intervenções educativas para reduzir o idadismo referem-se a uma série de atividades, que muitas vezes são combinadas, incluindo instruções que transmitem informações, conhecimentos, habilidades e competências para reduzir estereótipos de idade, preconceito e discriminação. Estas intervenções incluem também atividades destinadas a aumentar a empatia através da tomada de perspectivas, utilizando, por exemplo, *role-playing*, simulação e realidade virtual (OMS, 2021).

As intervenções educativas que procuram principalmente transmitir informação e conhecimento operam no pressuposto de que os estereótipos, o preconceito e a discriminação resultam da ignorância, da desinformação, da incompreensão e do pensamento simplista. Fornecer informações precisas e exemplos contra estereótipos, disseminar ideologias sobre uma determinada faixa etária e ensinar habilidades de pensamento mais complexas permitem que as pessoas reconsiderem e atualizem conscientemente suas crenças, sentimentos e comportamentos e levam a uma diminuição do idadismo. Eis alguns exemplos diferentes de intervenções educativas (OMS, 2021):

- Oficinas e conversas – Intervenção educativa com elemento intergeracional; 10 workshops sobre desenvolvimento humano ao longo da vida, incluindo palestras, discussões, filmes e panfletos, todos focados em questões importantes para o envelhecimento.
- Documentários de histórias de vida – Intervenção educativa presencial onde as pessoas assistiram e discutiram documentários de histórias de vida.
- Intervenção baseada no currículo – Intervenção educativa presencial com quatro sessões interativas semanais envolvendo discussões em grupo, jogos, dramatizações e estudos de caso.
- Realidade virtual - atividades de realidade virtual para fomentar a empatia pelas pessoas mais velhas. Estas três atividades incluíram: criar uma imagem visual de si mesmo como uma pessoa mais velha; uma experiência imersiva de completar várias tarefas diárias em casa de uma pessoa mais velha com fragilidade moderada. Através da realidade virtual, a velocidade de seus movimentos e reações foi diminuída, sua audição foi entorpecida e sua visão turva.

As intervenções educativas são eficazes na redução do idadismo. No entanto, abrangem intervenções díspares, como as que procuram transmitir informação e conhecimento na sala de aula ou atividades online e de reforço da empatia que incluem role-play, jogos de simulação e realidade virtual imersiva. Intervenções educativas e atividades de contato intergeracional estão entre as intervenções mais eficazes para reduzir o idadismo, e as duas funcionam bem quando combinadas e precisam ser consideradas (OMS, 2021):

- Desenvolver intervenções educativas, testar e intensificar, em todos os países, para reduzir o idadismo em relação às pessoas mais velhas;
- Desenvolver intervenções educativas de fácil acesso e utilização, para que possam ser mais facilmente replicadas e as suas características essenciais mais bem identificadas;
- Estimar o custo e a relação custo-eficácia das intervenções educativas.

Intervenções de contacto intergeracional

As intervenções de contacto intergeracional promovem a interação entre pessoas de diferentes gerações, tornando-se uma importante estratégia de combate ao idadismo. Normalmente, envolve reunir pessoas mais velhas e mais jovens para trabalhar/interagir cooperativamente em tarefas que incentivem o vínculo e a compreensão intergeracional. Essas atividades podem ser desenvolvidas por meio do contato direto (ou seja, a interação entre duas faixas etárias através de vários contextos; os programas escolares estão entre os mais comuns) ou indireto (OMS, 2021). Programas intergeracionais baseados na teoria do contacto intergrupar (Allport, 1954; Pettigrew, 1998) se esforçam para aproximar duas gerações (ou seja, jovens e pessoas mais velhas) para promover e facilitar uma mudança de atitudes entre esses atores. Os autores desta teoria reconhecem que o contacto entre duas gerações (contacto intergrupar) não só reduz o preconceito como também aumenta a precisão das suas percepções em relação à outra geração. No entanto, para que esses resultados sejam alcançados, o desenvolvimento do programa intergeracional e, com ele, o contato intergeracional devem respeitar algumas condições (Allport, 1954; Marques, et al., 2015; Pedro, 2019):

- 1º – a existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações, (ou seja, os diferentes participantes devem ter papéis igualmente ativos nas atividades propostas).
- 2º – Deve haver um objetivo comum entre os participantes do programa, que pode ser construir relacionamentos compartilhando a história pessoal uns dos outros (por exemplo, desafios, conquistas, memórias) e, conseqüentemente, suas experiências. Este é um ponto importante nos programas intergeracionais, uma vez que potencia o intercâmbio de estratégias, competências e testemunhos que foram desenvolvidos e trabalhados ao longo da vida, o que promove a aprendizagem e a partilha intergeracional.
- 3ª – É necessário fomentar a cooperação entre as duas gerações, promovendo a ajuda e a partilha.

Outras pesquisas identificaram que a intimidade dentro da interação facilita os efeitos benéficos do contato intergrupo. Relações mais íntimas melhoram a percepção do parceiro de interação como mais do que um 'conhecido', promovendo o desenvolvimento de amizades entre grupos (Requena et al., 2018).

O contato intergrupo pode reduzir o idadismo, facilitando a conexão entre grupos, reduzindo preconceitos e estereótipos intergrupos, reduzindo a ansiedade sobre o contato intergrupo e aumentando a tomada de perspectiva e a empatia. As atividades de contacto intergeracional são as mais utilizadas para combater o idadismo; há alguns exemplos (OMS, 2021):

- Jogos de vídeo em Singapura

Esta intervenção intergeracional em Singapura envolveu o contacto direto entre pessoas mais velhas e mais jovens que se juntaram para jogar videogames seis vezes ao longo de dois meses. Os resultados mostraram que o prazer do jogo desempenhou um papel importante na redução da ansiedade intergeracional e na melhoria das atitudes entre as pessoas mais velhas.

- Serviço de Aprendizagem na China, Região Administrativa Especial de Hong Kong

Esta intervenção para estudantes de enfermagem e medicina na China e Hong Kong consistiu em um workshop introdutório de meio-dia, um período de interação de 10 semanas e uma sessão de compartilhamento interjetivo de meio-dia. O objetivo era que os alunos mais novos aprendessem sobre a realidade do envelhecimento e como os seus parceiros mais velhos lidavam com a situação. A intervenção aumentou o conhecimento geral dos estudantes de medicina e enfermagem sobre o envelhecimento e a sua compreensão das necessidades de saúde mental na velhice e reduziu as suas atitudes negativas em relação às pessoas mais velhas.

- Home-Sharing em Portugal

O programa Aconchego em Portugal incentiva o contacto intergeracional direto e sustentado. Neste programa, as pessoas mais velhas fornecem alojamento aos estudantes universitários e, em troca, os estudantes ajudam a aliviar a solidão e o isolamento das pessoas mais velhas. Esta iniciativa combina cuidadosamente pessoas mais velhas que vivem sozinhas com estudantes que precisam de alojamento, prestando muita atenção às expectativas, interesses e histórias pessoais mútuas.

- Contacto imaginário no Reino Unido

Uma breve intervenção baseada no contato intergeracional indireto e imaginário foi usada para reduzir atitudes negativas explícitas e implícitas em relação às pessoas mais velhas entre estudantes de graduação no Reino Unido. Os alunos foram instruídos a passar dois minutos imaginando-se encontrando um estranho mais velho pela primeira vez e foram convidados a imaginar que descobririam coisas emocionantes e inesperadas sobre essa pessoa. A intervenção reduziu as atitudes negativas explícitas em relação às pessoas mais velhas e um preconceito implícito que favorece os jovens em detrimento dos mais velhos.

Shannon e colegas (2021) propõem uma lista de verificação baseada nas melhores práticas intergeracionais:

1. Os facilitadores preparam a atividade tendo em conta os interesses e experiências dos participantes
2. A atividade é adequada à idade e papel das crianças/jovens
3. A atividade é apropriada para a idade e o papel das pessoas mais velhas
4. A proporção de pessoas mais velhas em relação às crianças/jovens é igual ou quase igual
5. Os participantes estão organizados em pares ou pequenos grupos
6. Os materiais são partilhados
7. Os facilitadores orientam a atividade de forma a promover a interação intergeracional
8. São consideradas adaptações ao espaço físico
9. As distrações são minimizadas
10. Pessoal evita facilitação excessiva
11. A equipa foi sensível a ambas as gerações de participantes
12. A equipa circula pela zona onde decorre a atividade
13. A atividade está documentada (por exemplo, fotografias, formulários de avaliação)

Além de reduzir o idadismo, este contacto intergeracional tem outros benefícios para as pessoas mais velhas, nomeadamente promovendo a melhoria do estado de saúde e do bem-estar psicossocial, aumentando a autoestima, reduzindo a angústia, diminuindo a solidão, levando a um maior sentido de ligação social e reforçando a solidariedade intergeracional (OMS, 2021):

- Desenvolver intervenções educativas e intergeracionais combinadas para reduzir o idadismo em relação aos mais velhos e aos mais jovens;
- Identificar as principais características das intervenções de contacto intergeracional e educativas nas intervenções combinadas;
- É importante estimar os custos das intervenções intergeracionais apenas com contacto intergeracional e intervenções de contacto combinadas.
- Investigar amizades intergeracionais e determinar o impacto na redução do idadismo.

Para prevenir e responder ao idadismo, deve ser dada prioridade às três estratégias apoiadas: políticas e leis, intervenções educativas e intervenções de contacto intergeracional (OMS, 2021).

Módulo de Formação

I. Informações essenciais	
Nome do módulo	Aprendente adulto envelhecido
Parceiro responsável	Aproximar
Objetivo do módulo	O objetivo do módulo é que os educadores de adultos e outros que criam atividades educativas para adultos mais velhos compreendam as principais características dos aprendentes adultos e os processos geralmente associados ao envelhecimento.
Objetivos de aprendizagem	O formador deve: <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar diferentes características do envelhecimento; ● Reconhecer os estereótipos de idade e o conceito de idadeísmo; ● Especificar estratégias para prevenir/combater o idadeísmo.
Tópico e contexto (esboço do módulo)	Características da idade Conceito e âmbito do idadeísmo Estereótipos, preconceitos e discriminações contra as pessoas mais velhas Socialização das pessoas mais velhas e idadeísmo Prevenir o idadeísmo
Grupo-alvo	Educadores de adultos e outros que criam atividades educativas para pessoas mais velhas.
Ambientes e Equipamentos Educativos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Área física da sala de treino e/ou espaço online 2. Quadro / Flipchart e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Papéis/folhas e canetas 5. Apostilas
II. Módulo Capítulo 2: Envelhecimento do aprendente adulto	
Preâmbulo	
Com este módulo, esperamos dar aos educadores de adultos conhecimentos e fundamentos teóricos sobre fatores e características importantes do processo de envelhecimento, bem como ferramentas essenciais sobre como identificar e evitar situações etárias em contextos de aprendizagem.	

Resumo do módulo/ Conteúdo principal/ Relevância	<p>Este módulo abrange diferentes especificidades sobre o grupo de pessoas mais velhas enquanto aprendentes, o próprio processo de envelhecimento e as influências e impactos que pode ter. Obtém-se conhecimento sobre fenómenos que podem influenciar o educador nas relações com este grupo, mas também sobre a forma como as próprias pessoas mais velhas veem, interagem e tomam decisões que podem afetar o seu comportamento e vontade de continuar a aprender ao longo da vida. O módulo aborda o conceito de idadismo, suas diferentes formas, impactos e medidas para reduzi-lo/eliminá-lo.</p>
Horário & horário	<p>4h (dos quais 90 min, para atividades: 45+45)</p>
Resultados de aprendizagem do módulo	<p>No final do módulo, os participantes deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconhecer a individualização do processo de envelhecimento. ● Identificar estereótipos etários e situações etárias. ● Identificar e propor formas/atividades para reduzir/combater o idadismo

Avaliação

P: O processo de envelhecimento caracteriza-se por:

- a) Diferenças individuais, pode haver alguns ganhos, mas há principalmente perdas, e a idade cronológica é o melhor indicador do processo de envelhecimento de cada indivíduo.
- b) Um declínio geral.
- c) Um declínio na saúde e nas funções cognitivas à medida que a idade aumenta.
- d) Diferenças individuais, pode haver alguns ganhos e perdas, no entanto, a idade cronológica não é necessariamente o melhor indicador do processo de envelhecimento de cada indivíduo

P: Os estereótipos etários são:

- a) Factos que se baseiam na idade física das pessoas mais velhas
- b) Crenças que se baseiam na idade cronológica percebida dos indivíduos.
- c) Factos que se baseiam na idade física dos indivíduos.
- d) Crenças que se baseiam na idade cronológica percebida das pessoas mais velhas.
- e) Não sei

P: O termo idadismo refere-se a:

- a) Estereótipos e preconceitos em relação às pessoas mais velhas.
- b) Discriminação em relação aos outros e a nós próprios com base na idade.
- c) Discriminação e preconceito em relação às pessoas mais velhas.

- d) Estereótipos, preconceitos e discriminação em relação aos outros e a nós próprios com base na idade.
- e) Estereótipos, preconceitos e discriminação em relação aos outros com base na idade.

P: Quais são as três principais maneiras pelas quais o idadismo pode aumentar o isolamento social e a solidão?

- a) Discriminação; Estereótipos; Política e legislação
- b) Abate de exclusão; Estereótipos; Política e legislação
- c) Abate de exclusão; Política e leis; Comportamento que corroeu preconceitos
- d) Comportamentos que corroeram preconceitos; Estereótipos; Política e legislação
- e) Não sei

P: Quais são as três principais estratégias para reduzir o idadismo:

- a) Protestos, atividades educativas e intervenções de contacto intergeracional
- b) Políticas e leis, atividades educativas e intervenções de contacto intergeracional
- c) Políticas e leis, atividades educativas e intervenções diretas
- d) Protestos, atividades educativas e intervenções diretas
- e) Políticas e leis, protestos e atividades intergeracionais

Atividades de aprendizagem ativa

A2.1 Características da idade

Módulo	M2: Aprendiz adulto envelhecido
Capítulo	2.1- Características da idade
Nome da atividade	Desmistificar estereótipos etários
OBJETIVO(S)	Esta atividade tem como objetivo que os participantes reflitam sobre os seus pontos de vista, estereótipos e preconceitos. Mesmo sabendo que as frases apresentadas são "mitos" ou não 100% verdadeiras, o objetivo é que reflitam sobre as evidências que os levam a pensar que em parte são ou não são, e podem compartilhar por que concordam ou discordam. O objetivo não é "corrigir" as pessoas, mas fornecer alguns conhecimentos, fatos e estudos que possam contrariar possíveis visões estereotipadas.
MÉTODOS	Reflexão individual e discussão em grupo
TEMPO ATRIBUÍDO	5/10 min. para reflexão + 15 min, para discussão em grande grupo
RECURSOS NECESSÁRIOS	Ferramenta on-line como mentimeter* ou modelo de palavra, canetas. Mentimeter permite que você tenha os resultados do grupo de forma anônima, permitindo que você entenda a tendência do grupo para cada pergunta. É, portanto, uma boa ferramenta para este exercício, mesmo em formato presencial.
INSTRUÇÕES*	Para realizar esta atividade, o facilitador deve distribuir o modelo de palavras ou utilizar uma ferramenta em linha que contenha os diferentes mitos/factos (Anexo A) e pedir aos participantes que reflitam sobre cada frase e respondam (verdadeiro ou falso) de acordo com os seus pontos de vista, opiniões sobre as pessoas mais velhas e o processo de envelhecimento. Depois de todos os participantes terem respondido às afirmações apresentadas, o facilitador deve passar por cada uma delas e ver no grande grupo o que responderam e porquê. Desmistificar preconceitos e mitos que existem (mesmo que menos conscientes).
REFERÊNCIAS	https://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging
FOLHETOS	Anexo A

Anexo A - Desmistificar estereótipos de idade

1. A depressão é um problema muito comum na velhice.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** À medida que envelhecemos, podemos nos sentir isolados e sozinhos. Isso pode levar a sentimentos de depressão, ansiedade e tristeza. No entanto, estes sentimentos não são uma parte normal do envelhecimento, uma vez que envelhecer pode ter muitos benefícios emocionais, tais como relações duradouras com amigos e familiares e uma vida inteira de memórias para partilhar. Estudos mostram que os adultos mais velhos são menos propensos a sofrer de depressão em comparação com os adultos jovens.]

2. À medida que os adultos envelhecem, a sua inteligência diminui significativamente.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** Pesquisas mostram que o desempenho intelectual em indivíduos saudáveis é mantido até a velhice. O declínio intelectual é tipicamente pequeno nas décadas de 60 e 70 e é provavelmente de pouca importância para um comportamento competente. Pode haver um declínio médio para a maioria das habilidades observado aos 80 anos, embora mesmo nesta faixa etária existam grandes diferenças individuais. Pesquisas indicam que esta é uma fase da vida de grande plasticidade e desenvolvimento de habilidades únicas, de modo que o declínio intelectual pode ser modificado por mudanças no estilo de vida, como atividade física, dieta saudável, estimulação mental e interação social.]

3. A maioria das pessoas mais velhas torna-se senil durante a velhice.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** A demência não faz parte do processo de envelhecimento. Embora o risco de demência possa aumentar à medida que as pessoas envelhecem, não é inevitável, e muitas pessoas vivem até aos 90 anos ou mais sem os declínios significativos tanto no pensamento como no comportamento que caracterizam a demência.]

4. Os adultos tendem a tornar-se mais espirituais à medida que envelhecem.

Verdadeiro ou Falso

[**Verdade:** A espiritualidade é diferente da religião e da participação na religião como instituição social. A espiritualidade, segundo Robert Atchley (2008), refere-se a "uma região interna e subjetiva da vida que gira em torno de experiências individuais de ser, transcendendo o eu pessoal e

conectando-se com o sagrado". Pode ocorrer dentro ou fora de contextos religiosos. Continuar a crescer espiritualmente parece ser uma fronteira especialmente importante à medida que envelhecemos.]

5. As pessoas mais velhas são incapazes de aprender novas informações.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** Embora o desempenho de aprendizagem tenda, em média, a diminuir com a idade, todos os grupos etários podem aprender. A investigação mostra que o desempenho da aprendizagem pode ser melhorado com instrução e prática, tempo extra para aprender informações ou competências e relevância da tarefa de aprendizagem para os interesses. Descobriu-se que aqueles que exercitam regularmente suas habilidades de aprendizagem mantêm sua eficiência de aprendizagem ao longo de suas vidas.]

6. Todos os cinco sentidos tendem a diminuir com a idade.

Verdadeiro ou Falso

[**É verdade:** Embora haja uma variação individual considerável, em média os processos sensoriais (visão, audição, paladar, olfato e tato) não funcionam tão bem quanto envelhecemos. Ou seja, o limiar a partir do qual percebemos os estímulos aumenta com a idade. A lente ocular, por exemplo, é menos capaz de mudar de forma para se ajustar a objetos próximos e distantes, e o tamanho da pupila diminui para deixar entrar menos luz.]

7. Os adultos mais velhos se parecem mais uns com os outros do que os jovens.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** As pessoas mais velhas são pelo menos tão diversos quanto qualquer outra faixa etária e, em muitas dimensões, podem realmente ser mais diversos devido à sua saúde variada, papel social e experiências ao longo da vida. É errôneo falar de pessoas mais velhas como "pessoas mais velhas", pois esse termo pode obscurecer a grande heterogeneidade dessa faixa etária.]

8. As pessoas mais velhas não se adaptam tão bem como as faixas etárias mais jovens quando se mudam para um novo ambiente.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso.** Embora algumas pessoas mais velhas possam experimentar um período prolongado de adaptação, não há evidências que demonstrem uma realocação prejudicial para as pessoas mais velhas. Estudos com residentes da comunidade encontraram uma distribuição aproximadamente

normal dos resultados. Para muitos, a realocação traz uma melhor adequação entre as necessidades pessoais e as demandas do ambiente físico e social.]

9. A maioria das pessoas mais velhas tem os seus traços e temperamentos bem definidos e são incapazes de mudar.

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** A maioria das pessoas mais velhas não está "definida em seus caminhos e incapaz de mudar". Há alguns indícios de que as pessoas mais velhas tendem a tornar-se mais estáveis nas suas atitudes e, conseqüentemente, nos seus comportamentos, mas é evidente que as pessoas mais velhas mudam. Para sobreviver, eles têm que se adaptar a muitos eventos da vida, como aposentadoria, filhos saindo de casa, viuvez, mudança para novos lares e doenças graves.]

10. Os trabalhadores mais velhos não são tão produtivos como os trabalhadores mais jovens

Verdadeiro ou Falso

[**Falso:** Destaca-se uma tendência para perceber os trabalhadores mais velhos como tendo menos competências, menos motivação e como sendo menos produtivos em comparação com os trabalhadores mais jovens. Apesar da prevalência desses estereótipos, há poucas evidências na literatura de que haja uma relação entre o desempenho no trabalho e a idade dos trabalhadores, mas que os resultados de trabalhadores mais velhos e mais jovens são semelhantes.]

A2.2 Conceito e âmbito de aplicação do idadismo

Módulo	M2: Aprendiz adulto envelhecido
Capítulo	2.2- Conceito e âmbito do idadismo
Nome da atividade	Mapa da Empatia
OBJETIVO(S)	Os objetivos desta atividade são proporcionar ao formando um momento de reflexão, permitindo-lhe colocar-se no papel de uma pessoa mais velha e "experimentar" o que é ser uma pessoa que pertence/é vista como pertencente ao grupo de pessoas mais velhas.
MÉTODOS	<i>Discussão/reflexão em grupo ou reflexão individual.</i>
TEMPO ATRIBUÍDO	20/30 min. para reflexão + 15 min, para partilha em grandes grupos
RECURSOS NECESSÁRIOS	Apostila em anexo, canetas (e, se preferir, post-its). Para adaptação online o facilitador pode usar o Jamboard. Os participantes mergulharam em diferentes salas on-line e atribuem um Jamboard a cada um para que possam escrever diretamente nele.
INSTRUÇÕES*	Esta atividade pode ser realizada em pequenos grupos, para que os participantes possam discutir as suas diferentes perspetivas (se preferir, também pode ser implementada individualmente e discutida posteriormente num grande grupo). O formador cria pequenos grupos e distribui as apostilas, os Modelos de Mapas de Empatia, e pede aos participantes que se imaginem como alunos adultos mais velhos e preencham o mapa. Os participantes terão 20 a 30 minutos para discutir (ou autorreflexão, se num ambiente individual) e, em seguida, 15 minutos para discussão e partilha em grandes grupos.
REFERÊNCIAS	
FOLHETOS	Mapa de Empatia no Anexo B.

O que ele(a) sente?
(Necessidades)

O que ele(a) ouve?
(O que os outros dizem sobre
ele(a))



O que ele(a) vê?
(Ambiente/ contexto)

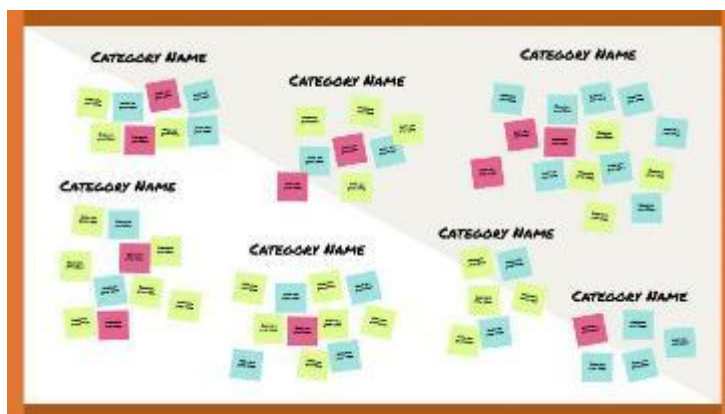
O que ele(a) quer?
(Ambições para a vida)

A2.3 Estereótipos, preconceitos e discriminações face às pessoas mais velhas

Módulo	M2: Aprendiz adulto envelhecido
Capítulo	2.3- Estereótipos, preconceitos e discriminações contra o pessoas mais velhas
Nome da atividade	Introspeção e trocas
OBJETIVO(S)	Esta atividade tem como objetivo desenvolver um exercício de mapeamento participativo para explorar preconceitos e estereótipos sobre alunos mais velhos. Proporcionar aos participantes a oportunidade de refletirem sobre os seus próprios estereótipos, os seus receios em ensinar este grupo e as oportunidades.
MÉTODOS	Forma de brainstorming para desenvolver um mapeamento participativo usando post-its. Os participantes escrevem as suas ideias em papel pequeno e colam-nas numa parede/modelo. As vantagens deste método são que as pessoas podem sentar-se e pensar tranquilamente por si mesmas antes que as ideias dos outros as influenciem, e os pedaços de papel podem ser reposicionados para ajudar no agrupamento de ideias.
TEMPO ATRIBUÍDO	20 para autorreflexão + 30 minutos para partilha e discussão em grupo.
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Post-its (de preferência de cores diferentes) • Canetas • Quadro branco ou superfície para criar os clusters post-it <p>Se for necessário adaptar-se para sessões online pode ser utilizado o Jamboard</p>
INSTRUÇÕES*	<ul style="list-style-type: none"> • O facilitador pede aos participantes que reflitam sobre os seus sentimentos, preconceitos e estereótipos sobre as pessoas mais velhas enquanto aprendentes. • Os participantes debatem as suas ideias utilizando notas Post-it. • Em seguida, os participantes trabalham em conjunto para agrupar as notas do Post-it em áreas temáticas. • O facilitador analisa com o grupo as respostas que surgiram.

	<p>A atividade tem como objetivo desenvolver um exercício de mapeamento participativo para explorar preconceitos e estereótipos sobre alunos adultos mais velhos. O principal objetivo é explorar e analisar o que os participantes veem como desafios e oportunidades em relação ao ensino e ao envolvimento deste grupo. Procurou-se compreender o "estado da arte" e em que medida existe abertura para os participantes refletirem e confrontarem-se com os seus próprios estereótipos. Saber o que eles veem como benefícios nos permitirá destacá-los e aproveitá-los. Compreender os constrangimentos/medos dos participantes permitir-nos-á abordar estas situações e encontrar formas de contornar essas restrições.</p>
<p>REFERÊNCIAS</p>	<p>Schools for future youth. (2017). Participatory learning methods. Erasmus+ project. https://sfyouth.eu/images/toolkit/global_citizenship_education/Participatory LearningMethods.pdf</p> <p>Townsend, L. (2015). Rural Crafting Communities in the Digital Age: Final Report. <i>Working Papers of the Communities & Culture Network+, 6</i>, 2052-7268 http://eprints.whiterose.ac.uk/114815/</p>
<p>FOLHETOS</p>	<p>-</p>

Exemplo visual:



Atividade de aprendizagem ativa - descrição

Módulo	M2: Aprendiz adulto envelhecido
Capítulo	2.5- Prevenir o idadismo
Nome da atividade	Os 5 Porquês
OBJETIVO(S)	Esta atividade visa chegar ao cerne de um problema ou desafio. Permitir que os participantes façam a pergunta "porquê" e desenvolvam a reflexão anterior.
MÉTODOS	Como o título sugere, o grupo define um problema e depois pergunta "porquê" cinco vezes, muitas vezes usando a explicação resultante como ponto de partida para a resolução criativa de problemas.
TEMPO ATRIBUÍDO	20 para autorreflexão + 30 minutos para partilha e discussão em grupo.
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Canetas ● Papel ● Witeboard/Flipchart <p>Se for necessário adaptar-se para sessões online pode ser utilizado o Jamboard</p>
INSTRUÇÕES*	<p>1- O facilitador deve dividir os participantes em pequenos grupos e pedir-lhes que criem uma declaração de problema. Isso ajuda a reunir o grupo e a se concentrar no desafio específico. Os participantes podem escrevê-lo na parte superior do papel/quadro branco/flipchart. A declaração do problema deve ser uma única declaração formulada da forma mais concisa possível. por exemplo, ". As pessoas mais velhas são idosas em relação a si próprias. As pessoas idosas não se envolvem em atividades intergeracionais".</p> <p>2- O facilitador pergunta ao grupo: Por que temos esse problema? Discuta a resposta. Tente resumi-lo em outra declaração de problema concisa.</p> <p>3 - O facilitador pergunta novamente: Por que temos esse problema? Novamente, discuta a resposta e encapsula-a em uma declaração de problema.</p> <p>4- Se o grupo sentir que identificou a causa raiz do problema, então você pode parar de perguntar por quê. Caso contrário, continue o ciclo.</p> <p>5- Uma vez que eles tenham a declaração do problema raiz, pergunte ao grupo como eles gostariam de proceder para resolvê-lo.</p>
REFERÊNCIAS	Ilha Hiper (2019). <i>Os 5 Porquês</i> . https://toolbox.hyperisland.com/the-5-whys
FOLHETOS	-

References

- Anton, S. D., Woods, A. J., Ashizawa, T., Barb, D., Buford, T. W., Carter, C. S., & Pahor, M. (2015). Successful ageing: Advancing the science of physical independence in older adults. *Ageing Research Reviews*, 24, 304–327. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2015.09.005>
- Becker, G. (1994). The oldest old: Autonomy in the face of frailty. *Journal of Ageing Studies*, 8(1), 59–76. [https://doi.org/10.1016/0890-4065\(94\)90019-1](https://doi.org/10.1016/0890-4065(94)90019-1)
- Cunningham, W., Clayton, V., & Overton, W. (1975). Fluid and crystallized intelligence in young adulthood and old age. *Journal of Gerontology*, 30(1), 53–55.
- Fragoso, A., & Fonseca, J. (2022). Combating ageism through adult education and learning. *Social Sciences*, 11(110). <https://doi.org/10.3390/socsci11030110>
- Horn, J., & Cattell, R. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, 26, 107–129.
- Kulik, C. T., Ryan, S., Harper, S., & George, G. (2014). Ageing populations and management. *Academy of Management Journal*, 57(4), 929–935. <https://doi.org/10.5465/amj.2014.4004>
- Lazarus, R., & Lazarus, B. (2006). The typical course of aging. In R. Lazarus, & B. Lazarus (Eds.), *Coping with aging* (pp. 10–20). Oxford University Press.
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos & Relógio d'Água Editores.
- Requena, M., Swift, H., Naegele, L., Zwamborn, M., Metz, S., Bosems, W., & van Hoof, J. (2018). Educational methods using intergenerational interaction to fight ageism. In L. Ayalon, & C. Tesch-Römer (Eds.), *Contemporary perspectives on ageism* (Vol. 19, pp. 383–402). Springer Open. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8>
- Shannon, J., et al. (2022). Program practices predict intergenerational interaction among children and adults. *Gerontologist*, 62(3), 385–396.
- Vellas, B. J., Albaredo, J. L., & Garry, P. J. (1992). Diseases and ageing: Patterns of morbidity with age; relationship between ageing and age-associated diseases. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 55(6), 1225S–1230S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/55.6.1225s>
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. World Health Organization, United Nations Department of Economic and Social Affairs, United Nations Population Fund, United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Módulo 3

Processo de aprendizagem dos adultos mais velhos



Módulo 3 – Processo de aprendizagem dos adultos mais velhas

O Módulo de Formação 3 centra-se na compreensão de como as pessoas mais velhas aprendem. Embora a aprendizagem ocorra ao longo da vida, uma aprendizagem eficaz e eficiente requer um planeamento cuidadoso do processo de aprendizagem. Para o grupo-alvo do projeto PAGES – as pessoas mais velhas– é crucial reconhecer as suas abordagens de aprendizagem únicas. Ao contrário das crianças ou dos adultos mais novos, os adultos mais velhos optam por aprender tópicos que consideram relevantes, ao seu próprio ritmo e impulsionados pelas suas motivações internas. Esta motivação intrínseca significa muitas vezes que participam na aprendizagem ou nas atividades voluntariamente e permanecem empenhados por opção.

Os ambientes de aprendizagem desempenham um papel vital na promoção da socialização. Esses ambientes oferecem oportunidades para indivíduos de diversas origens interagirem e se entenderem. Sem essa interação, os ambientes podem perpetuar a exclusão e a discriminação, especialmente quando os indivíduos não têm familiaridade ou empatia uns com os outros. A socialização e as interações significativas podem contrariar estas dinâmicas negativas, promovendo a inclusão e o respeito mútuo.

As pessoas mais velhas, no entanto, muitas vezes enfrentam desafios significativos para participar e continuar com as atividades. Um fator-chave que contribui para esta questão é a falta de consciência dos educadores sobre as características e necessidades de aprendizagem das pessoas mais velhas. Quando os educadores não compreendem como as pessoas mais velhas aprendem, estes alunos podem sentir-se desconectados ou sem apoio, levando-os a abandonar prematuramente o ambiente de aprendizagem. Esta partida precoce não só dificulta a sua oportunidade de aprender, como também limita as suas possibilidades de integração social.

Para enfrentar estes desafios, é essencial que os educadores de adultos e os assistentes sociais compreendam os processos de aprendizagem das pessoas mais velhas. Ao conceber ambientes de aprendizagem inclusivos e de apoio, os educadores podem ajudar as pessoas mais velhas a manterem-se envolvidos durante períodos mais longos, promovendo uma maior socialização. A participação em diversas atividades durante o treinamento permite que as pessoas mais velhas interajam com pessoas de diferentes origens, aumentando sua capacidade de empatia e construção de conexões. Ao longo do tempo, este processo ajuda a dismantelar estereótipos que perpetuam a discriminação, tomando medidas significativas no combate ao idadismo.

Aprendizagem para pessoas mais velhas

A aprendizagem ocorre de forma contínua e muitas vezes inconsciente. Nos últimos anos, os avanços tecnológicos levaram a que a aprendizagem informal se tornasse cada vez mais prevalente, uma vez que muitas ferramentas tecnológicas facilitam a aprendizagem por acaso. No entanto, estruturar a aprendizagem em torno de objetivos específicos continua a ser uma das formas mais eficazes e eficientes de alcançar os resultados desejados. A aprendizagem com propósito não só facilita a transferência de conhecimento, mas também promove objetivos importantes, como a socialização, o envelhecimento ativo e a cidadania ativa.

Entender como as pessoas aprendem é fundamental para projetar experiências de aprendizagem que atendam a esses objetivos. Para os adultos, e particularmente para as pessoas mais velhas, as atividades de aprendizagem devem alinhar-se com as suas características únicas para garantir o sucesso. Quando os ambientes de aprendizagem não conseguem acomodar as suas necessidades, é pouco provável que as pessoas mais velhas invistam o seu valioso tempo nessas atividades. O tempo é especialmente precioso para as pessoas mais velhas, tornando-se essencial para oferecer experiências que sejam eficazes e satisfatórias, enquanto proporciona oportunidades de socialização.

Os princípios de aprendizagem para adultos mais velhos alinham-se estreitamente com os de outros adultos. Tal como salientado no módulo do projeto que aborda os princípios da educação de adultos, os adultos tendem a aprender de uma forma orientada para os problemas, centrando-se na informação que consideram estar a resolver problemas específicos. Da mesma forma, as pessoas mais velhas são motivados por fatores intrínsecos, como o desejo de melhorar sua qualidade de vida e se adaptar às mudanças sociais.

No entanto, existem algumas distinções nas necessidades de aprendizagem das pessoas mais velhas. Por exemplo, as pessoas mais velhas procuram muitas vezes aprender a navegar melhor as mudanças sociais, melhorar os seus padrões de vida, enfrentar desafios pessoais e compreender as realidades sociais (Koulaouzides & Popović, 2017). Demonstrem também um interesse crescente em atividades de aprendizagem ao longo da vida para se manterem ligados às inovações da vida quotidiana e manterem ou melhorarem a sua qualidade de vida (Kılıç, 2018). Tais experiências de aprendizagem proporcionam oportunidades essenciais para os adultos mais velhos à medida que trabalham para se adaptarem aos desenvolvimentos em curso (Kaya, 2016).

Para concretizar plenamente estas oportunidades, é crucial criar ambientes de apoio que incentivem as pessoas mais velhas a manterem-se envolvidos na aprendizagem por períodos mais longos. Esses ambientes devem priorizar não apenas a aquisição de conhecimento, mas também a realização pessoal, a interação social e o desenvolvimento de habilidades que

permitam as pessoas mais velhas navegar e prosperar em um mundo em constante mudança.

Como destacado nas seções anteriores, os processos de aprendizagem das pessoas mais velhas compartilham muitas semelhanças com os de outros adultos. No entanto, existem diferenças notáveis que devem ser consideradas:

- **Diminuição da taxa de aprendizagem**
- **Enfraquecimento do poder de aprendizagem**
- **Mais tempo necessário para aprender**
- **Dificuldade em ficar parado por longos períodos devido a problemas como dor muscular**
- **Maior necessidade de múltiplos estimulantes em ambientes de aprendizagem**

Dadas estas diferenças, recomendam-se as seguintes adaptações para a criação de ambientes de aprendizagem eficazes para as pessoas mais velhas:

- Permitir **mais tempo** para as atividades de aprendizagem
- Incorporar **estimulantes variados e múltiplos** para envolver os participantes
- Utilizar **repetições frequentes** para reforçar a aprendizagem
- Conceber atividades que não exijam que os participantes permaneçam parados por longos períodos
- Utilizar **métodos de aprendizagem experiencial** com mais frequência

Ao conceber conteúdos educativos para pessoas mais velhas, é essencial garantir que os participantes se podem relacionar com o material. Eles precisam entender o *significado* e o *propósito* do assunto para se sentirem motivados a se envolver. Além disso, o ambiente de aprendizagem deve ser psicologicamente seguro, promovendo uma atmosfera onde os participantes se sintam à vontade para expressar suas opiniões sem medo de julgamento. A interação com outros participantes também é crucial, uma vez que aumenta o envolvimento e promove um sentido de comunidade. O respeito e a igualdade são fundamentais – as pessoas mais velhas, como todos os alunos, precisam de se sentir valorizados e respeitados.

O interesse pelo tema é o principal motivador para as pessoas mais velhas quando se considera a participação em atividades educativas. As recomendações de pessoas de confiança com conhecimento direto da educação em questão também desempenham um papel significativo, tornando o **boca-a-boca** uma ferramenta poderosa para atrair adultos mais velhos para oportunidades de aprendizagem. Outro fator crítico é **a disponibilidade**, garantindo que as atividades de aprendizagem sejam acessíveis em termos de tempo, local e recursos.

As pessoas mais velhas também precisam entender *por que* estão aprendendo algo antes de começar. Por esta razão, o papel do educador deixa de ser professor para atuar como **facilitador, coach ou instrutor**, orientando o processo de aprendizagem em vez de direcioná-

lo. Ao conceber ambientes de aprendizagem que abordem estas características, os profissionais que trabalham com pessoas mais velhas s podem ajudar o seu grupo-alvo a experimentar uma aprendizagem mais eficaz e sustentada. É importante ressaltar que aqueles que trabalham com esse público devem abordar seu papel com paciência, reconhecendo as necessidades e desafios únicos dos alunos adultos mais velhos.

Barreiras de aprendizagem para pessoas mais velhas

As dificuldades de aprendizagem afetam indivíduos de todas as faixas etárias e são um foco fundamental para os cientistas da educação que visam prevenir e mitigar o seu impacto. Muitos especialistas defendem que devem ser tomadas medidas proativas para prevenir as dificuldades de aprendizagem antes que estas se manifestem, uma vez que os desafios internalizados podem persistir ao longo da vida e tornar-se mais pronunciados com a idade. Para as pessoas mais velhas, as dificuldades de aprendizagem podem prejudicar significativamente a sua capacidade de participar em atividades educativas. Por conseguinte, a criação de atividades com elevadas taxas de participação exige a identificação e a eliminação de potenciais obstáculos à participação.

As barreiras à aprendizagem podem provir de várias fontes, incluindo tempo (e.g., agendamento inconveniente), desafios físicos (e.g., mobilidade limitada ou locais inacessíveis), questões económicas (e.g., taxas ou custos), fatores sociais (e.g., barreiras linguísticas) ou preconceitos culturais (por exemplo, etnocentrismo) (Wahlgren, 2010). Para além destas barreiras externas, as perceções negativas em relação à aprendizagem emergem frequentemente como obstáculos significativos, particularmente quando enraizadas em más experiências em ambientes educativos anteriores. Problemas comuns que contribuem para perceções negativas incluem:

- Problemas com o treinador
- Conflitos ou problemas com outros participantes
- Desafios da comunicação no ambiente de aprendizagem
- Falta de um ambiente de aprendizagem favorável
- Críticas sociais ou estigmas relacionados com a aprendizagem

Superar essas barreiras pode ser um desafio, especialmente quando agravado por preconceitos relacionados à idade. Por esta razão, os educadores que trabalham com pessoas mais velhas precisam abordar as dificuldades de aprendizagem e suas sensibilidades associadas com cuidado e atenção.

Desafios Fisiológicos e Psicológicos

As alterações fisiológicas que acompanham o envelhecimento também podem criar dificuldades de aprendizagem, incluindo:

- **Diminuição da audição e da visão**
- **Declínio da memória**
- **Perda muscular**, que afeta o conforto físico e a mobilidade

Estes desafios físicos podem ainda ser exacerbados por dificuldades psicológicas associadas ao envelhecimento, como ansiedade, depressão ou diminuição da autoestima. Em conjunto, estes fatores podem perturbar os processos de aprendizagem.

Estratégias para eliminar as barreiras à aprendizagem

Para criar um ambiente de aprendizagem favorável aas pessoas mais velhas, são essenciais as seguintes considerações:

- Agendar atividades em horários que acomodam movimentos frequentes ou pausas
- Manter a flexibilidade durante as sessões de treino
- Garantir uma comunicação construtiva e uma atmosfera de apoio
- Usar linguagem suave e respeitosa nas interações entre os participantes
- Proporcionar um ambiente de aprendizagem adaptado aas pessoas mais velhas, incluindo iluminação, ventilação e mobiliário ergonómico adequados

Superando perceções negativas

Pessoas mais velhas com perceções negativas em relação à aprendizagem requerem ambientes livres de críticas destrutivas. Os educadores devem garantir que os participantes se sintam valorizados e respeitados, com as suas experiências reconhecidas e integradas no processo de aprendizagem. Um ambiente construtivo e isento de julgamentos incentiva as pessoas mais velhas a participarem ativamente e promove um sentimento de segurança e inclusão.

Ao minimizar as barreiras de aprendizagem, os adultos mais velhos são mais propensos a permanecer envolvidos em ambientes educacionais por períodos prolongados. Este envolvimento sustentado permite interações significativas com diversos grupos, promovendo a compreensão mútua e quebrando preconceitos. Ao longo do tempo, estas interações contribuem para experiências de aprendizagem mais inclusivas e enriquecedoras para todos os envolvidos.

Ambiente de aprendizagem e motivação para a aprendizagem das pessoas mais velhas

A motivação é definida como o conjunto de comportamentos que iniciam, dirigem, sustentam e completam uma tarefa (Akbaba, 2006). A motivação para a aprendizagem, especificamente, reflete a perceção individual das atividades de aprendizagem como valiosas, a sua capacidade para maximizar os resultados da aprendizagem e o esforço que investe no processo. No entanto, as motivações para a aprendizagem diferem significativamente entre a educação formal e a idade adulta. Na educação formal, motivadores extrínsecos – como notas, recompensas e metas estruturadas – são frequentemente empregues para incentivar a participação e a realização. Estes motivadores são determinados por especialistas em educação, deixando os estudantes e jovens alunos com um contributo mínimo na definição dos seus objetivos de aprendizagem ou fatores motivacionais.

Na idade adulta, os objetivos e sujeitos de aprendizagem estão diretamente ligados às necessidades e interesses individuais (Onur, 2021). Ao contrário da educação formal, em que os motivadores externos são altamente eficazes, motivar os adultos exige muitas vezes abordar os fatores intrínsecos, uma vez que as intervenções externas têm um impacto limitado. Motivações intrínsecas – como melhorar a qualidade de vida, aumentar a autoestima, aproveitar a vida e adquirir conhecimento significativo – tornam-se predominantes (Knowles, 1996). Esses drivers transcendem as recompensas extrínsecas tradicionais, como sucesso, altas pontuações ou ganho monetário. Assim, as atividades para aprendentes adultos devem enfatizar aspetos que nutrem a motivação intrínseca para promover o envolvimento.

Para as pessoas mais velhas, as motivações intrínsecas permanecem centrais, mas são influenciadas exclusivamente por transformações físicas, psicológicas e sociais. O envelhecimento muitas vezes envolve mudanças físicas, como mobilidade reduzida ou declínio sensorial, e mudanças nos papéis sociais, como a aposentadoria. Estas mudanças têm um impacto significativo nas motivações de aprendizagem, uma vez que as pessoas mais velhas se concentram na adaptação a novas circunstâncias e na manutenção de um sentido de propósito (Dağlı, 2018). Nesta fase da vida, as pessoas mais velhas são particularmente atraídas por atividades que abordam os seus desafios pessoais, proporcionam satisfação e lhes permitem desfrutar da vida. Atividades percebidas como agradáveis e significativas são suscetíveis de suscitar uma motivação mais forte.

Criação de Ambientes de Aprendizagem Eficazes

Ao conceber oportunidades de aprendizagem para pessoas mais velhas, o conteúdo deve ser relacionável e significativo. Os participantes precisam entender o propósito e a relevância do assunto para se sentirem motivados e envolvidos. Além disso, os ambientes de aprendizagem devem ser seguros e inclusivos, promovendo conforto psicológico onde os participantes possam expressar suas opiniões sem medo de julgamento. A interação com os pares é igualmente importante, pois promove a socialização e o respeito mútuo.

O interesse pelo tema é um fator primordial que influencia a participação em atividades educativas. Recomendações de pessoas confiáveis com conhecimento direto do programa também desempenham um papel crucial, tornando o **boca-a-boca** uma ferramenta poderosa para atrair pessoas mais velhas. A acessibilidade e a disponibilidade são igualmente importantes para garantir que as oportunidades de aprendizagem são inclusivas e convenientes.

Para reforçar a motivação, os ambientes de aprendizagem para as pessoas mais velhas devem dar resposta às necessidades físicas e psicológicas. As principais considerações incluem:

- **Acessibilidade**
- **Isolamento acústico**
- **Iluminação**
- **Ventilação e aquecimento**
- **Assentos ergonômicos** (por exemplo, cadeiras adequadas para pessoas mais velhas)
- **Adaptações tecnológicas** (por exemplo, ecrãs táteis ou teclados de fácil utilização)

Organizar esses ambientes cuidadosamente não só favorece o conforto, mas também aumenta a confiança e o envolvimento dos alunos.

Estratégias Motivacionais

Raymond Wlodkowski identifica quatro aspetos-chave para promover a motivação em ambientes de aprendizagem:

- **Inclusão:** Criar um ambiente respeitoso e colaborativo onde os alunos e facilitadores se sintam valorizados.
- **Desenvolvimento de Atitudes:** Estabelecer atitudes positivas em relação à aprendizagem, conectando as atividades à relevância pessoal e às escolhas individuais.
- **Ênfase no Significado:** Incorporar experiências de aprendizagem reflexivas e desafiadoras que se alinhem com os valores e perspectivas dos participantes.

- **Produção de Competências:** Destacar resultados práticos, ajudando os alunos a valorizar e aplicar o que aprendem.

Abordar o idadismo e promover a socialização

Ambientes de aprendizagem bem concebidos atuam como motivadores em si mesmos, incentivando as pessoas mais velhas a permanecerem envolvidos. A participação em atividades educativas fomenta a interação social, desafia os estereótipos relacionados com a idade e ajuda a combater os preconceitos, promovendo interações com diversos grupos, incluindo as gerações mais jovens. Estas interações contribuem para quebrar o idadismo, que de outra forma pode impedir os adultos mais velhos de viver vidas satisfatórias e socialmente conectadas.

As atividades artísticas e culturais são particularmente eficazes para aumentar a motivação das pessoas mais velhas. Estas atividades não só promovem o bem-estar físico e psicológico, mas também proporcionam oportunidades para se envolver com a sociedade de formas significativas, combatendo ainda mais o idadismo. Ao concentrarmo-nos em atividades que se alinham com as motivações e necessidades das pessoas mais velhas, podemos criar ambientes inclusivos que incentivem a aprendizagem ao longo da vida e a participação social.

Módulo de Formação

Informação geral

Nome do módulo	<i>Aprendizagem para pessoas mais velhas</i>
Objetivo do módulo	O objetivo do módulo é para educadores de adultos e outros que criam atividades educativas para pessoas mais velhas, para compreender os princípios e métodos de criação de atividades de aprendizagem para o grupo-alvo.
Objetivos de aprendizagem	Os participantes devem: <ul style="list-style-type: none"> • Obter uma compreensão básica de como os adultos mais velhos aprendem • Ser capaz de refletir e agir sobre possíveis barreiras de aprendizagem • Compreender e refletir sobre como fazer com que as pessoas mais velhas participem nas atividades planeadas • Compreender os princípios básicos da motivação e como a motivação influencia a aprendizagem • Ser capazes de refletir sobre como podem criar um ambiente de aprendizagem motivador
Tópico e contexto (esboço do módulo)	<i>Módulo 1: Aprendizagem para pessoas mais velhas</i> <i>Módulo 2: Barreiras de aprendizagem para pessoas mais velhas</i> <i>Módulo 3: Ambiente de aprendizagem e motivação para pessoas mais velhas</i>
Grupo-alvo	<i>Educadores de adultos, agentes comunitários e outros que criam atividades educativas para pessoas mais velhas.</i>
Ambientes e Equipamentos Educativos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para realizar a reunião 2. Quadro e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Papéis/folhas e canetas 5. Guia impresso

O tema da aprendizagem em adultos mais velhos é valioso na medida em que contém informações muito importantes que podem ser usadas contra o idadismo. Porque saber como as pessoas mais velhas aprendem permitirá que os programas e conteúdos sejam preparados para eles neste contexto. Tais programas e atividades servirão para eliminar as situações que

causam o idadismo, reunindo-se com diferentes grupos em muitas áreas da vida das pessoas mais velhas que são o grupo-alvo.

<p>Resumo do módulo/ Conteúdo principal/ Relevância</p>	<p>Este módulo, preparado para a aprendizagem de pessoas mais velhas, é composto por 3 componentes principais.</p> <p>O objetivo do primeiro módulo é dar informações gerais sobre como as pessoas mais velhas aprendem. Como as pessoas mais velhas aprendem e quais são as diferenças de aprendizagem entre eles e outros adultos são discutidos neste módulo.</p> <p>No segundo módulo, centra-se nas dificuldades de aprendizagem para pessoas mais velhas. A aprendizagem é um conceito ao longo da vida que afeta o nível de vida de diferentes formas e proporciona uma participação ativa na vida com as suas diferentes dimensões. Esta participação ativa, que também pode ser descrita como socialização, é uma componente importante do combate ao idadismo, reunindo diferentes grupos.</p> <p>No terceiro módulo, o módulo "Ambiente de aprendizagem e motivação para pessoas mais velhas" centrar-se-á no que é a motivação, nas componentes relacionadas com a motivação das pessoas mais velhas, nas características dos ambientes de aprendizagem para pessoas mais velhas, na relação entre ambiente de aprendizagem e motivação e na relação destas componentes com a discriminação em razão da idade.</p>
<p>Horário & horário</p>	<p>O módulo 1 será desenvolvido com a metodologia "Escrever rapidamente". Os primeiros 5 minutos sobre como as pessoas mais velhas aprendem serão usados para escrever o que cada participante pensa. Terão 15 minutos para partilhar as suas respostas e os últimos 15 minutos serão utilizados para observar todas as respostas do grupo e complementá-las com comentários adicionais. Aqueles que tiverem dúvidas terão mais 5 minutos para responder às suas perguntas.</p> <p>40 minutos</p> <p>O módulo 2 será desenvolvido com a metodologia Circle Speech e incidirá nas dificuldades de aprendizagem das pessoas mais velhas.</p>

	<p>40 minutos</p> <p>O módulo 3 será desenvolvido com a metodologia de grupo de discussão. Os componentes relacionados com a motivação para a aprendizagem das pessoas mais velhas serão discutidos na atividade do grupo de discussão.</p> <p>40 minutos</p> <p>Total: 120 min</p>
<p>Resultados de aprendizagem do módulo</p>	<p>Após a conclusão destes módulos, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprenderão como as pessoas mais velhas aprendem • Perceberão os fatores que afetam a aprendizagem das pessoas mais velhas. <p>Terão informações sobre as dificuldades de aprendizagem das pessoas mais velhas.</p> <p>A sensibilização das pessoas mais velhas para a conceção de ambientes de aprendizagem que facilitem a sua aprendizagem aumentará.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender o que a motivação para aprender significa para os adultos mais velhos • Aprenderão os fatores que afetam a motivação para a aprendizagem. • Reconhecer a relação entre o idadismo e os componentes para a aprendizagem das pessoas mais velhas. <p>Compreenderão a importância dos componentes para a aprendizagem das pessoas mais velhas no combate ao idadismo e utilizá-los-ão nas suas próprias atividades.</p>

Atividades de aprendizagem ativa

A3.1 Aprendizagem para pessoas mais velhas

Módulo 3	Como as pessoas mais velhas aprendem?
Capítulo	Este módulo incidirá sobre a dinâmica de aprendizagem das pessoas mais velhas e as componentes que a afetam.
Nome da atividade	Aprendizagem para pessoas mais velhas
OBJETIVO(S)	<p>É entre os objetivos deste módulo que os participantes tenham conhecimento sobre andragogia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O que significa aprender para as pessoas mais velhas - O que influencia a aprendizagem das pessoas mais velhas - Porque é necessário conhecer as componentes da aprendizagem das pessoas mais velhas - Componentes que devem estar presentes em ambientes que facilitem a aprendizagem das pessoas mais velhas - Características de aprendizagem das pessoas mais velhas e sua relação com o idadismo
MÉTODOS	<p>Metodologia: Escreva rapidamente.</p> <p>Nesta atividade, os participantes escreverão as suas opiniões sobre a aprendizagem de pessoas mais velhas. Dentro do tempo que lhes é concedido, cada participante escreverá as suas opiniões sobre este assunto em papel de forma rápida e concreta.</p> <p>Os participantes partilharão os seus pontos de vista com outros participantes lendo o documento.</p> <p>Depois de os voluntários lerem as suas opiniões, as perguntas daqueles que têm perguntas serão respondidas.</p>
TEMPO ATRIBUÍDO	<p>Módulo 1 Para o primeiro módulo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante terá 5 minutos para escrever. 2. Terão 15 minutos para partilhar as suas respostas 3. Os últimos 15 minutos serão utilizados para observar todas as respostas do grupo e complementá-las com comentários adicionais. 4. Aqueles que tiverem perguntas terão mais 5 minutos para responder às suas perguntas. <p>40 minutos</p>

RECURSOS NECESSÁRIOS	<p><i>Além</i> de outros materiais necessários; Um <i>flipchart</i>, como um flipchart, será necessário para a escrita simultânea das ideias expressas.</p>
INSTRUÇÕES*	<p>Módulo 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entregue o papel e o lápis aos participantes. 2. Os participantes serão convidados a escrever as suas opiniões 3. Terão apenas 5 minutos. 4. Após a conclusão da escrita das respostas, iniciar-se-á a leitura 5. Enquanto as respostas são lidas, uma pessoa selecionada escreverá as respostas dos outros participantes no quadro. 6. Depois de todos os participantes partilharem a sua própria opinião, o que está escrito no <i>flipchart</i> será lido por um voluntário 7. Finalmente, as perguntas ou comentários dos participantes serão ouvidos, e a sessão terminará após as perguntas serem respondidas.
REFERÊNCIAS	<p><u>Dağlı, Y. (2018). Estamos preparados para a velhice? Publicações PEGEM. Ancara</u></p> <p><u>Onur, B. (2021). Psicologia do Desenvolvimento. Imge Publicações. Ancara</u></p>

A3.2 Barreira de aprendizagem para pessoas mais velhas

Módulo 3.2	Barreira de aprendizagem para pessoas mais velhas
Capítulo	Neste módulo, serão dadas informações sobre as dificuldades de aprendizagem dos alunos mais velhos.
Nome da atividade	A importância de conhecer as dificuldades de aprendizagem das pessoas mais velhas
OBJETIVO(S)	Os objetivos deste módulo incluem: - Quais são as situações com dificuldades de aprendizagem para pessoas mais velhas - Como superar barreiras de aprendizagem - Quais podem ser as consequências das dificuldades de aprendizagem para as pessoas mais velhas- Obter informações sobre a relação entre idade e dificuldades de aprendizagem.
MÉTODOS	Metodologia: Circle Speech 1. Pede-se aos participantes que deem a sua opinião sobre o significado de uma dificuldade de aprendizagem para as pessoas mais velhas e a sua relação com o idadismo. 2. Estas ideias são escritas por um voluntário à medida que as pessoas falam. 3. No final do tempo dado, as opiniões expressas, especialmente as que se destacam, são organizadas no quadro de uma certa lógica. 4. Após a leitura do texto editado pelo voluntário, a sessão é encerrada.
TEMPO ATRIBUÍDO	1. Serão dados 40 minutos para o tema do discurso em círculo. 2. 20 minutos para falar sobre diferentes aspetos do tema 3. 10 minutos para que as vistas sejam organizadas e escritas numa sequência lógica 4. Será dado mais 10 minutos para partilhar os resultados transcritos. Tempo total 40 min
RECURSOS NECESSÁRIOS	1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Guia impresso 3. Papéis/folhas e canetas
INSTRUÇÕES	Pede-se aos participantes que coloquem as suas cadeiras e se sentem numa disposição circular de assentos antes do início do discurso em círculo. Depois que o assunto a ser discutido é dito aos participantes, espera-se que eles falem sobre o assunto dentro do tempo determinado.

	<p>Enquanto os participantes se revezam dando suas opiniões, um voluntário é convidado a escrever o que foi dito.</p> <p>Após a conclusão dos discursos, organizam-se as anotações feitas pelo voluntário.</p> <p>Após a leitura das notas editadas, a sessão é encerrada.</p> <p>40 minutos</p>
REFERÊNCIAS	<p>Cruz, J. (2014). Motivos e barreiras que afetam a participação dos adultos mais velhos em atividades de aprendizagem ao longo da vida. Publicação de Dissertações. EUA</p> <p>Githens, Rod P. (2007). <u>Idosos e e-learning: Oportunidades e Barreiras</u> Universidade de Illinois em Urbana–Champaign</p>

A3.3 Motivação para pessoas mais velhas

<u>Módulo 3.3</u>	Ambiente de Aprendizagem e Motivação para a Aprendizagem para pessoas mais velhas
<u>Capítulo</u>	Este módulo incidirá em componentes relacionados com ambientes de aprendizagem e motivações de aprendizagem adequadas para adultos mais velhos.
<u>Nome da atividade</u>	Ambientes de aprendizagem e motivações de aprendizagem das pessoas mais velhas
<u>OBJETIVO(S)</u>	<p>Entre os objetivos deste módulo está informar os participantes sobre os seguintes tópicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A diferença entre motivação e motivação para aprender - O significado da motivação para a aprendizagem das pessoas mais velhas - Características dos ambientes de aprendizagem adequados aas pessoas mais velhas - A relação entre os ambientes de aprendizagem das pessoas mais velhas e a sua motivação - Ações para aumentar a motivação das pessoas mais velhas para a aprendizagem - Relação entre ambientes de aprendizagem e motivação para a aprendizagem
<u>MÉTODOS</u>	<p>Metodologia: Discussão em Grupo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Os participantes são divididos em dois grupos. Pede-se aos grupos que discutam entre si as características dos ambientes de aprendizagem para pessoas mais velhas, a sua motivação para aprender e a sua relação com o idadismo. 2. No final do tempo dado, os grupos partilham os seus resultados fazendo uma apresentação aos outros grupos. 3. Um voluntário de cada grupo partilha as conclusões do seu grupo com a apresentação que preparou aos outros participantes.
<u>TEMPO ATRIBUÍDO</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo dispõe de 15 minutos para discussão. 2. Após o término das discussões em grupo, eles recebem mais 15 minutos para preparar suas apresentações. 3. Para as apresentações, a sessão termina após os grupos fazerem as suas apresentações em 10 minutos. <p>Tempo total 40 min</p>

<p><u>RECURSOS NECESSÁRIOS</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Guia impresso 3. Papéis/folhas e canetas 4. Computador portátil ou computador 5. Projetor para projeção de apresentações
<p><u>INSTRUÇÕES*</u></p>	<p>Os participantes são divididos em 2 grupos antes de iniciar a discussão em grupo.</p> <p>Cada grupo tem um espaço apropriado para discutir o tema.</p> <p>Após a conclusão da discussão sobre o tema</p> <p>Os grupos transferem os seus resultados para as apresentações</p> <p>Uma pessoa de cada grupo é voluntária</p> <p>Os voluntários transmitem as opiniões do seu grupo sobre o assunto a outros participantes através das apresentações que prepararam.</p> <p>40 minutos</p>
<p><u>REFERÊNCIAS</u></p>	<p>Chang, D.F., Lin, S.P (2011). Motivação para aprender entre idosos em Taiwan https://doi.org/10.1080/03601271003715962</p> <p>Cross, K. P., Adultos como aprendentes (1981). Aumentar a participação e facilitar a aprendizagem. https://eric.ed.gov/?id=ED200099</p> <p>Beyoncé M. (1996). Educação de Adultos</p>

Corpo de conhecimento

Devido à natureza de um estudo sobre a aprendizagem de pessoas mais velhas, este deve ser tratado com uma abordagem multidisciplinar. Porque, em primeiro lugar, duas componentes diferentes, como as pessoas mais velhas e a aprendizagem, estão no foco do estudo. Nesse sentido, geriatria e educação são os dois principais ramos da ciência utilizados na criação de módulos. Diferentes componentes da educação de adultos são incluídas no estudo no âmbito da aprendizagem ao longo da vida, uma vez que é abordada a dimensão da aprendizagem relacionada com as pessoas mais velhas.

Além destes, a psicologia da aprendizagem, que é uma subdisciplina da psicologia, tem um lugar importante na aprendizagem das pessoas mais velhas. Parece estar intimamente relacionada com a psicologia da aprendizagem. Não basta dizer que aprender é psicologia. Porque se centra especificamente na aprendizagem das pessoas mais velhas.

No início das situações com dificuldades de aprendizagem, a comunicação tem sido uma das áreas beneficiadas no módulo com as suas diferentes dimensões. Além disso, organizar os ambientes de aprendizagem de acordo com as necessidades das pessoas mais velhas exigiu que algumas abordagens ergonômicas fossem levadas em consideração. Isto porque é sabido que é útil na luta contra o idadismo, que faz com que as pessoas mais velhas sejam excluídos da sociedade, com base no princípio de que "ninguém fica para trás na sociedade".

Resumindo, a partir do exposto, foram utilizadas neste módulo as seguintes disciplinas.

- Ciências da Educação
- Aprendizagem ao longo da vida e educação de adultos
- Psicologia
- Psicologia da aprendizagem
- Psicologia da aprendizagem de pessoas mais velhas
- Geriátrico
- Comunicação
- Ergonomia em relação às características dos ambientes de aprendizagem

Avaliação

Considerou-se adequado avaliar este módulo, que foi preparado para dinâmicas de aprendizagem das pessoas mais velhas, com questões de múltipla escolha. As respostas corretas às perguntas estão nas perguntas de avaliação.

Qual é a motivação para a aprendizagem?

- A. O desejo de participar em atividades de aprendizagem, de realizar uma aprendizagem eficaz e de completar o processo
- B. Desejo interior de começar, continuar e concluir uma tarefa
- C. A motivação pode ser definida como o entusiasmo encontrado em pessoas de todas as faixas etárias.

Que temas as pessoas mais velhas estão interessados em aprender?

- A. Tópicos educacionais relacionados com a manutenção do seu emprego
- B. Tópicos educacionais relacionados com interesses
- C. Tópicos educacionais que preparam você para a aposentadoria.

Como criar disciplinas adequadas e aprendíveis para pessoas mais velhas?

- A. Eles têm de ver significado com o conteúdo e estar em um ambiente de aprendizagem seguro
- B. Certifique-se de ter café e biscoitos suficientes.
- C. Você ensina como ensinaria às crianças.

Como facilitar a participação das pessoas mais velhas?

- A. Têm de ter uma necessidade de educação e experiência que essa

necessidade é importante para eles satisfazerem

- B. Simplesmente convidamo-los a juntarem-se à nossa atividade.
- C. Eles encontrarão as nossas atividades sozinhos.

Como aumentar a motivação para a aprendizagem das pessoas mais velhas?

- A. Não podemos aumentar a motivação para aprender.
- B. Levamos em consideração as suas experiências e emoções.
- C. Uma vez na atividade, são automaticamente motivados.

Quais são as dificuldades de aprendizagem para pessoas mais velhas?

- A. Alterações físicas
- B. Alterações psicológicas
- C. Podemos ver ambas as situações como dificuldades de aprendizagem

Como devem ser concebidos os ambientes de aprendizagem para permitir que as pessoas mais velhas participem na aprendizagem?

- A. Os documentos devem ser-lhes entregues após os eventos em que participam.
- B. As atividades devem ser realizadas em um ambiente que proporcione aprendizagem permanente.

- C. As atividades devem ser preparadas tendo em conta as motivações intrínsecas das pessoas mais velhas.

Qual não é um dos componentes esperados num ambiente de aprendizagem de apoio?

- A. Inclusivo
- B. Linguagem da crítica não construtiva
- C. Empatia

O que deve ser mais observado nos ambientes de aprendizagem das pessoas mais velhas?

- A. Ao aquecimento
- B. À iluminação
- C. A todos eles

10- Qual a relação entre as atividades de aprendizagem das pessoas mais velhas e o combate ao idadismo?

- A. Não há relação direta
- B. Graças às atividades, a possibilidade de entrar em contato com diferentes grupos também aumenta, o que evita alguns julgamentos negativos em relação às pessoas mais velhas.
- C. Explicar o idadismo e a sua prevenção às pessoas mais velhas em eventos aumenta a sensibilização destas pessoas.

Respostas: 1-a, 2-b, 3-a, 4-a, 5-b, 6-c, 7- c, 8-b, 9-

References

- Akbaba, S. (2006). Motivation in education. *Atatürk University Journal of Educational Sciences*. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/31512>
- Chang, D. F., & Lin, S. P. (2011). Motivation to learn among older adults in Taiwan. *Educational Gerontology*. <https://doi.org/10.1080/03601271003715962>
- Cross, K. P. (1981). *Adults as learners: Increasing participation and facilitating learning*. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED200099>
- Githens, R. P. (2007). Older adults and e-learning: Opportunities and barriers. University of Illinois at Urbana–Champaign.
- Hein, H. H. (2009). *Motivation: Motivationsteori og praktisk anvendelse* (1st ed.). Hans Reitzel.
- Knowles, M. (1996). Adult learning. In R. L. Craig (Ed.), *ASTD training & development handbook: A guide to human resource development* (4th ed., pp. 253–265). McGraw Hill.
- Illeris, K. (Ed.). (2021). *15 aktuelle læringsteorier* (1st ed.). Samfundslitteratur.
- Illeris, K. (2013). *Transformativ læring og identitet* (1st ed.). Samfundslitteratur.
- Illeris, K. (2003). *Voksenuddannelse og voksenlæring* (1st ed.). Roskilde Universitetsforlag & Learning Lab Denmark.
- Onur, B. (2021). *Developmental psychology*. Imge Publications.
- Parknäs, L. (1976). Ännu mer konkret om motivation. *Nordisk Psykologi*.
- Rander, H., Boysen, L., & Goldbech, O. (Eds.). (2018). *Voksendidaktik* (1st ed.). Akademisk Forlag.
- Wahlgren, B. (2010). *Voksnes læreprocesser: Kompetenceudvikling i uddannelse og arbejde* (1st ed.). Akademisk.



Módulo 4

Comunicação com adultos mais velhos em ambientes de aprendizagem



Módulo 4 - Comunicação com as pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem

O Módulo de Formação 4 serve de pedra angular para equipar os educadores de adultos com ferramentas e estratégias eficazes para melhorar o seu envolvimento com as pessoas mais velhas.

Este módulo tem como objetivo ajudar os participantes a:

- **Aprenda métodos melhorados** para abordar as pessoas mais velhas para captar a sua atenção e facilitar o processo de aprendizagem.
- **Promover e fortalecer fatores** que possibilitem uma comunicação eficaz com as pessoas mais velhas.
- **Desenvolver estruturas e estratégias** para promover uma interação significativa com a comunidade de as pessoas mais velhas em contextos educativos apropriados.
- **Incorporar técnicas de comunicação digital** para aumentar o envolvimento com as pessoas mais velhas.

Ao concluir este módulo, os participantes irão adquirir competências que lhes permitem combater o idadismo, melhorar o seu pensamento crítico e refinar as suas capacidades de resolução de problemas, promovendo um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e eficaz para as pessoas mais velhas.

Características das pessoas mais velhas em ambiente de aprendizagem

A aprendizagem é um fenómeno que ocorre em diferentes ambientes e em diferentes intervalos de tempo, mas necessariamente. As condições de vida em mudança tornaram obrigatório que a aprendizagem ocorresse dentro de certos padrões. Especialmente as condições sociais e económicas têm sido eficazes no surgimento desses padrões. Hoje, a aprendizagem ocorre de 3 maneiras diferentes, como formal, informal e não formal.

Enquanto a aprendizagem formal pode ser definida como a aprendizagem que ocorre no quadro de um currículo muito rigoroso preparado para o sistema escolar, a aprendizagem involuntariamente aleatória no tecido da vida refere-se à aprendizagem informal. Como aprendizes ao longo da vida, a aprendizagem dos adultos com base nas suas próprias escolhas conscientes é realizada através de atividades de aprendizagem definidas como não formais.

As pessoas envolvidas em ambientes de aprendizagem não formal podem ser qualquer pessoa, sem pertencer a um determinado grupo etário. No entanto, em geral, os participantes da aprendizagem não formal são aqueles que são definidos como adultos com mais de 18 anos. No entanto, embora todas as pessoas sejam definidas como adultos, os seus papéis e expectativas na vida podem ser muito diferentes uns dos outros.

A mudança que as pessoas experimentam com o avanço da idade será entendida mais claramente com a tabela abaixo. Embora as faixas etárias indicadas na tabela variem de país para país, os eventos para adultos são semelhantes em muitos países.

ANOS ADULTOS	IDADE
Sair do ninho	18-22
Introdução ao mundo adulto	23-28
A busca da estabilidade (determinação)	29-34
Autorrealização	35-42
Acomodar-se e gerir a si mesmo	43-55
Agravamento (abrandamento)	56-64
Afastamento das atividades reprodutivas	65 anos de idade ou mais

(Ultani ve Ultan, 2005)

Enquanto o ciclo de vida progride desta forma de acordo com os grupos etários, os aprendentes adultos realizam a sua aprendizagem com base nas situações geralmente expressas no quadro. Entre as razões para participar em atividades de aprendizagem, as pessoas mais velhas que estão lentamente a afastar-se das atividades produtivas são geralmente mais eficazes no contexto da socialização.

As pessoas mais velhas em ambiente de aprendizagem

- Tem muita experiência na vida
- Esteja aberto a novas aprendizagens com a vantagem das experiências
- Ter uma certa perceção (positiva ou negativa) da aprendizagem
- As suas expectativas de aprendizagem são bastante diferentes dos ciclos anteriores das suas vidas

- Estão em um período de mudança psicológica e fisiológica devido a períodos de idade
- Sob a influência do estado psicológico criado por algumas perdas físicas e mentais
- Saiu em grande parte do sistema de produção e está a tentar adaptar-se a este lugar na sociedade.
- Não só para os processos de aprendizagem, mas também para a vida em geral, aqueles que não querem mais fazer planos de longo prazo
- Quem quer aplicar o que aprendeu imediatamente e ver o conforto que esses novos aprendizados trazem em suas vidas.
- Realizar processos de aprendizagem para um pouco mais de satisfação interna
- Dificuldade em acompanhar as rápidas mudanças, especialmente as mudanças tecnológicas
- Têm dificuldade em comunicar por vezes com outros participantes em ambientes de aprendizagem, especialmente os jovens
- Espera que a sua experiência seja respeitada
- Parecem ter um perfil que quer expressar as suas opiniões com base nas suas experiências.

Além destes, as pessoas mais velhas

- Saiba para que serve o ambiente de aprendizagem
- Adapta-se rapidamente à aprendizagem das matérias relacionadas com o seu período etário
- Estão prontos para aprender as informações para a solução dos problemas que encontram em suas próprias vidas.

Embora alguns as pessoas mais velhas com esse perfil participem de tempos em tempos ambientes de aprendizagem e ambientes sociais, sua participação em geral pode não estar no nível desejado. Porque é que estas pessoas não estão suficientemente envolvidas nos ambientes de aprendizagem ou na vida social? Entre estas razões;

- Os ambientes de aprendizagem não são adequados para adultos mais velhos
- Os ambientes de aprendizagem não estão organizados de acordo com algumas características físicas das pessoas mais velhas, como a visão ou a audição,

- Os organizadores de eventos não têm uma compreensão completa de como se comunicar com os adultos mais velhos
- Muitas razões, como o facto de o ritmo das disciplinas ou atividades de aprendizagem não serem adequadas para as pessoas mais velhas, impedem-nos de participar tanto na vida social como nos ambientes de aprendizagem.

A comunicação é uma das componentes mais importantes na prevenção da discriminação. Porque entre as principais causas de discriminação está a falta de comunicação. A incapacidade dos educadores e de outros participantes no ambiente para comunicar eficazmente com as pessoas mais velhas pode reforçar o sentimento de discriminação das pessoas mais velhas. Neste contexto, a comunicação entre as pessoas mais velhas com as características acima referidas e outros participantes no mesmo ambiente, especialmente os jovens, desempenhará um papel importante na luta contra a discriminação.

Aspetos a considerar ao se comunicar com as pessoas mais velhas

A comunicação é vista como a dinâmica básica para os indivíduos e as sociedades estabelecerem e manterem relações harmoniosas entre si. No entanto, na verdade, não é a comunicação em si, mas como essa comunicação se estabelece é o ponto-chave para estabelecer e manter relações. Porque nem todas as ferramentas ou métodos de comunicação são compatíveis com todos os grupos. Por esta razão, é importante abordar pessoas de diferentes períodos etários com argumentos e expressões adequadas a esse período etário, a fim de iniciar e manter a comunicação.

Com base na premissa de que deve haver diferentes formas de comunicação em cada faixa etária, os pontos a serem considerados na comunicação com as pessoas mais velhas podem ser listados. Ao fazer esse ranking, pode-se começar com quais são as percepções da sociedade sobre essa faixa etária.

Em geral, as pessoas mais velhas nas sociedades tendem a ser vistas como:

- Tendo algumas de suas habilidades mentais enfraquecidas.
- Não tendo capacidade para tomar decisões saudáveis.
- Não mudam de opinião.
- Não conseguem aprender coisas novas.
- Tendo dificuldade em comunicar devido a problemas de visão ou audição.
- Não sendo bons com ferramentas tecnológicas.

- Tendo uma atitude crítica negativa, especialmente quando comunicam com os jovens (Dağlı, 2018).

Um educador ou assistente social que esteja preso entre esses pensamentos que a sociedade pensa tanto para as pessoas mais velhas quanto para as pessoas mais velhas para si mesmos deve primeiro aprender sobre as opiniões gerais para gerenciar o processo corretamente. Deve ser o proprietário. Só depois disso, se o processo for gerido corretamente, é possível reunir diferentes segmentos da sociedade e progredir na luta contra a discriminação das pessoas mais velhas.

Então, que tipo de linguagem de comunicação um educador ou assistente social deve usar aqui nesta luta? Em primeiro lugar, os educadores ou assistentes sociais devem ter uma compreensão profunda das ideias das pessoas mais velhas sobre a velhice e das ideias da sociedade sobre a velhice. Para quebrar essas percepções, os métodos de comunicação devem ter conhecimento e habilidades de aplicação.

Estilos de comunicação flexíveis a serem usados na comunicação com as pessoas mais velhas

O uso correto dos canais de comunicação servirá tanto para combater a discriminação das pessoas mais velhas quanto para realizar experiências de aprendizagem satisfatórias em ambientes de aprendizagem. Existem alguns elementos e componentes comuns da comunicação.

- Tente não tratar como uma criança.
- Apresente-se ao grupo e peça-lhes que se apresentem.
- Tente chamar cada aluno adulto pelo nome.
- Certifique-se de que concede tempo suficiente para a discussão.

No entanto, podemos ter outros aspectos em consideração, para tentar tornar a comunicação mais flexível e suave, como:

- Velocidade
- Repetição de palavras ou ideias
- Configurações de luz e som do ambiente de comunicação
- Paciência
- Empatia

(Beyoncé 1986).

A velocidade da comunicação pode ser um componente de como as pessoas mais velhas se sentem discriminadas. Porque se a velocidade é maior do que conseguem entender ou acompanhar, e mesmo assim continua sem hesitação, a pessoa pode sentir que não está a ser

tida em consideração. Nesse sentido, pode ser considerado diminuir um pouco a velocidade da comunicação e ou repetir a mensagem, considerado uma comunicação mais flexível. Nesse sentido, diminuir a velocidade da fala e continuar a comunicação, verificando se a outra pessoa entende ou não, é muito valioso.

As palavras usadas são tão importantes quanto a velocidade das conversas. Como pessoas da era da tecnologia, muitas pessoas agora usam termos de tecnologia em suas frases e versões adaptadas à vida cotidiana na comunicação. Isso afeta a comunicação com pessoas que não estão familiarizadas com esses termos.

Deve-se ter em mente que, devido a algumas deficiências funcionais na visão ou audição, repetições frequentes podem ser feitas de tempos em tempos na comunicação. Ser flexível em relação à repetição permite que as pessoas acompanhem sem se sentirem mal consigo mesmos (Onur, 2021). **Contudo, é importante referir que não é pela idade que a pessoa passa automaticamente a ter qualquer tipo de impedimento! Acima de tudo é essencial adequar ao indivíduo e às suas necessidades específicas, que podem também elas alterar ao longo do período de aprendizagem.**

Também é necessário ser sensível sobre os componentes de luz e som do ambiente de aprendizagem. A forma como o som pode ser emitido em grandes ambientes, como museus, é necessário ter atenção para assegurar que a mensagem passa de forma eficaz.

Paciência e empatia são os componentes básicos que devem ser encontrados na comunicação com cada grupo-alvo. Porque a situação atual das pessoas à nossa frente pode coincidir com um período que vivemos no passado ou viveremos no futuro. Neste sentido, é necessário ser paciente e empático na comunicação com as pessoas mais velhas para criar um ambiente de comunicação flexível e iniciar e manter a comunicação.

Estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas

Até este título, foram enfatizadas as características das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem, os pontos a serem considerados na comunicação com base nessas características e os componentes da comunicação flexível. Nesta seção, serão enfatizadas algumas estratégias que podem facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas. Estas estratégias podem ser usadas para diferentes situações em diferentes ambientes. No entanto, a principal componente a ter em mente sobre o papel da comunicação na luta contra a discriminação em razão da idade é iniciar e manter a comunicação sem preconceitos.

A comunicação pode ser dividida em duas, como comunicação verbal e não verbal. Os componentes que a comunicação verbal representa são óbvios. A comunicação não verbal é

o tipo de comunicação que é suportada por expressões faciais, como linguagem corporal e gestos. Para uma comunicação clara, flexível e fluente, a comunicação verbal e não verbal deve ser compatível entre si. Isso ocorre porque a mente subconsciente está recebendo involuntariamente as mensagens da comunicação não verbal e interpreta se a pessoa está dizendo a verdade ou não, se é sincera ou não. A comunicação verbal e não verbal deve estar em harmonia nesse sentido, portanto, se houver alguns preconceitos em quem trabalha com as pessoas mais velhas em primeiro lugar, essa situação será refletida para a outra parte através de canais de comunicação não verbais mesmo que não seja verbal e a comunicação pode se tornar impossível. Qualquer atividade para facilitar a comunicação não só serve para proporcionar um ambiente de aprendizagem satisfatório, mas também fornece um roteiro de como outros grupos diversos de pessoas no ambiente devem tratar as pessoas mais velhas. Neste ponto, não seria errado dizer que as pessoas que trabalham com as pessoas mais velhas também são modelos a seguir.

Entre os facilitadores a comunicação em ambientes ou atividades de aprendizagem.

- Seja sincero
- Antes de iniciar a atividade, especialmente para ter jogos curtos ou atividades que irão ativar a parte de recordação do cérebro,
- Usar um tom de voz grave
- Refrescar a atenção, fazendo pequenas pausas frequentes para evitar uma falha de comunicação
- Prestar atenção à extensão das frases ao falar
- Não falar demasiado devagar ou demasiado depressa
- Capacitá-los a contribuir para o processo para que se sintam pertencentes ao ambiente
- Utilização de uma linguagem de comunicação encorajadora (não coerciva)
- Abordar as pessoas mais velhas que têm problemas de autoconfiança em compartilhar seus pensamentos com paciência e garantir que eles sejam gradualmente envolvidos no processo
- Abordar os participantes com confiança
- Demonstrar respeito e cortesia
- Mostrando compreensão e tolerância
- Tirar partido do poder do humor e do humor pode dizer-se que está entre os principais facilitadores da comunicação.

Todos os tipos de atividades que facilitam a comunicação, componentes de estratégia podem tornar possível para diferentes pessoas e grupos para se comunicar uns com os outros usando esses métodos. Neste sentido, seria oportuno concentrarmo-nos cuidadosamente na comunicação que é uma das componentes mais eficazes no combate à discriminação etária.

Atividades de aprendizagem ativa

A4.1 Comunicação

Nome do módulo	Comunicação entre educadores de adultos e agentes comunitários com as pessoas mais velhas
Objetivo do módulo	Fornecer aos educadores de adultos e agentes comunitários ferramentas e métodos de comunicação para melhorar o seu envolvimento com os adultos mais velhos
Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender novas formas melhoradas de abordar os adultos para captar a sua atenção e facilitar o seu processo de aprendizagem. • Promover e melhorar os fatores que permitem uma boa comunicação com as pessoas mais velhas • Conceber enquadramentos e estratégias para fomentar a comunicação com a comunidade de as pessoas mais velhas no ambiente educativo adequado • Incluir a comunicação digital no envolvimento com a comunidade de as pessoas mais velhas
Tópico e contexto (esboço do módulo)	<p>Módulo 1: Características das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem</p> <p>Módulo 2: Aspetos a ter em conta na comunicação com as pessoas mais velhas</p> <p>Módulo 3: Estilos de comunicação flexíveis a utilizar na comunicação com as pessoas mais velhas (Ferramentas digitais)</p> <p>Módulo 4: Estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas</p>
Grupo-alvo	Educadores de adultos e agentes comunitários que trabalham com indivíduos que na sociedade são considerados biologicamente as pessoas mais velhas. Dirigimo-nos a indivíduos que necessitam ou estão interessados em aprender e ter mais conhecimento para melhorar a sua experiência, compreensão e/ou satisfação profissional ou pessoal quando trabalham com as pessoas mais velhas.
Ambientes e Equipamentos Educativos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para realizar a reunião 2. Quadro e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Papéis/folhas e canetas 5. Guia impresso

Este módulo visa formar educadores de adultos e agentes comunitários para melhorar a comunicação entre educadores e as pessoas mais velhas. A comunicação é um elemento central quando se trata de facilitar a coordenação e fluidez das relações humanas, aumentando a compreensão e eficiência não só nas tarefas diárias, mas também ao nível do trabalho profissional. A comunicação permite um trabalho eficaz e um ambiente de trabalho agradável, da mesma forma no campo educacional permite a transmissão eficaz e correta do conhecimento, obtendo a participação de todos sem conflitos ou mal-entendidos. Assim, levando a uma dinâmica educativa agradável e funcional para todas as partes. Isto é especialmente importante quando se trabalha com as pessoas mais velhas, uma vez que têm características únicas que influenciam a comunicação.

Além disso, as ferramentas e formas de comunicação estão a mudar rapidamente com a evolução tecnológica. A comunicação é estabelecida com essas ferramentas e os ambientes de socialização são fornecidos com essas ferramentas. Em alguns casos, os ambientes de socialização foram até mesmo movidos para as sandboxes criadas dentro dessas próprias ferramentas. Neste caso, as pessoas mais velhas, que estão à frente das pessoas que não conseguem acompanhar essa mudança, são deixados de fora de certos ambientes de socialização e de seus próprios círculos familiares, especialmente nesses dispositivos digitais. Podem experimentar uma espécie de exclusão e solidão ao manterem-se afastados da vida social.

Com base no exposto, chamar a atenção de educadores de adultos e agentes comunitários para estes contextos e aumentar o seu conhecimento sobre a relação entre a questão da discriminação das pessoas mais velhas e a comunicação estão entre os objetivos do módulo

<p>Resumo do módulo/Conteúdo principal/Relevância</p>	<p>Serão desenvolvidos quatro módulos para fornecer conhecimentos e ferramentas adequadas para abordar e comunicar corretamente com as pessoas mais velhas, seja para ministrar cursos ou aulas ou transferir algum conhecimento.</p> <p>O objetivo do primeiro módulo é fornecer informações sobre a essência geral das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem. Porque , como pessoas com uma quantidade significativa de experiência, as pessoas mais velhas chegam aos ambientes de aprendizagem com os resultados que tiram dessas experiências. Conhecer estas características dos amantes, que agora estão focados em situações como a satisfação de aprender e facilitar a vida em vez da aprendizagem em si, permite-lhes aprender permanentemente e aprender garantirá que não interrompam as suas atividades.</p> <p>No segundo módulo consistirá em apresentar aos educadores as formas apropriadas pelas quais eles devem abordar as pessoas mais velhas, e um foco especial em como evitar mal-entendidos ou a criação de conflitos. Nesse sentido, é importante prestar atenção aos pontos a serem considerados na comunicação, a fim de evitar quaisquer problemas decorrentes da comunicação em ambientes presenciais de e-atividade ou para resolver os problemas rapidamente. Porque embora a comunicação seja um fenómeno que encontramos em todas as áreas da vida, de acordo com as faixas etárias e os canais de comunicação (digital, etc.) De acordo com tais características, as coisas a serem consideradas durante a comunicação podem variar</p> <p>No terceiro módulo, com particular ênfase nas barreiras de comunicação, centra-se em proporcionar flexibilidade na comunicação. Uma das razões para isso é que a característica mais básica que deve estar presente para cada etapa das atividades adultas é a flexibilidade. A resiliência é um fenómeno cujos limites precisam de ser mais desenvolvidos para as pessoas mais velhas. Porque experiências passadas negativas e preconceitos, especialmente para a aprendizagem, muitas vezes podem ser refletidos em ambientes de aprendizagem. Quando as limitações físicas que vêm com o avanço da idade são adicionadas a estes, a flexibilidade na comunicação torna-se mais importante.</p>
--	--

	<p>Neste módulo, a comunicação em ambientes digitais será brevemente abordada, porque a comunicação presencial não é apenas presencial. As pessoas mais velhas também precisam ser orientados nesse sentido. Será sensibilizada para as barreiras que as pessoas mais velhas têm de enfrentar na comunicação digital e para aqueles que têm acesso, os impactos, vantagens e desvantagens que têm nas suas vidas.</p> <p>O quarto módulo irá mostrar as estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas formas de comunicação presencial e digital nas pessoas mais velhas e o propósito que eles lhe dão. Bem como as plataformas de educação mais recomendadas para eles e como o seu uso pode ser transmitido.</p> <p>As estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem serão principalmente para ambientes de aprendizagem presencial. Porque estudos têm demonstrado que as atividades presenciais nas pessoas mais velhas são mais eficazes no atendimento à socialização e regurgitação.</p>
<p>Horário horário</p>	<p>& O módulo 1 será desenvolvido com a metodologia "Escrever rapidamente". Os primeiros 5 minutos serão usados para escrever o que cada participante pensa e, em seguida, 3 participantes poderão ler. Cada um terá 10 minutos para partilhar as suas respostas e os últimos 15 minutos serão utilizados para observar todas as respostas do grupo e complementá-las com comentários adicionais.</p> <p>30 minutos</p> <p>O módulo 2 será desenvolvido com a metodologia Circle Speech, que exigirá 30 minutos de coisas a considerar na comunicação com as pessoas mais velhas. Não só em ambientes de aprendizagem, mas também na vida diária, as coisas a serem consideradas durante a comunicação devem ser discutidas no método de fala em círculo.</p> <p>30 minutos.</p> <p>O módulo 3 será desenvolvido através da metodologia de Discussão Guiada, haverá uma análise em grupo de diferentes situações relacionadas com a comunicação flexível e seus componentes. Em</p>

	<p>seguida, serão apresentadas as conclusões obtidas em resultado da discussão.</p> <p>30 minutos.</p> <p>O módulo 4 será desenvolvido com a metodologia de aprendizagem experiencial. Primeiro, o grupo conhecerá as diferentes ferramentas digitais de comunicação, o que levará 30 minutos. Se possível, deve haver uma ferramenta digital que os participantes não tenham usado antes. Os participantes que tentarem comunicar com esta ferramenta, que não utilizaram antes, enumerarão as dificuldades que enfrentam. Em seguida, eles terão a chance de experimentar cada uma das ferramentas apresentadas, interagindo entre si digitalmente e oferecendo assistência, se necessário. Depois, com base no que foi aprendido no módulo do que deve ser considerado na comunicação presencial com as pessoas mais velhas, para-se uma comparação sobre a diferença entre comunicação presencial e comunicação em ambientes digitais. Os ensaios também podem demorar até 30 minutos.</p> <p>30 minutos</p> <p>Total: 120 min</p>
<p>Resultados de aprendizagem do módulo</p>	<p>Após a conclusão destes módulos, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirem informações sobre as características gerais dos adultos em ambientes de aprendizagem • A sua consciência do que deve ser considerado na comunicação com as pessoas mais velhas aumenta • Eles aprendem sobre os componentes da comunicação flexível com as pessoas mais velhas. • Eles percebem que a comunicação presencial e digital pode ser facilitada.

A4.2 Características das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem

<u>Módulo 1</u>	Características das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem
<u>Capítulo</u>	Neste módulo, você será informado sobre as características gerais das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem. As pessoas mais velhas são pessoas que vivenciam um período da vida com características físicas e psicológicas diferentes. Eles entram em ambientes de aprendizagem como pessoas com uma quantidade significativa de experiência. Conhecer estas características das pessoas mais velhas, que agora estão focados em situações como a satisfação proporcionada pela aprendizagem e facilitação da vida e não a aprendizagem em si, permitir-lhes-á aprender permanentemente e não interromper as suas atividades de aprendizagem.
<u>Nome da atividade</u>	Características das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem
<u>OBJETIVO(S)</u>	<p>Participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Certas características físicas das pessoas mais velhas - Algumas características psicológicas das pessoas mais velhas - Razões pelas quais as pessoas mais velhas estão em ambientes de aprendizagem - Percepções das pessoas mais velhas em relação à aprendizagem
<u>MÉTODOS</u>	<p>Metodologia: Escreva rapidamente</p> <p>Neste evento, os participantes irão escrever o que sabem e pensam sobre as características das pessoas mais velhas. Algumas dessas características precisam ter algo a ver com a aprendizagem.</p> <p>Em seguida, alguns voluntários lerão suas respostas e haverá uma conversa sobre essas respostas que mais tarde serão consolidadas em um local visível.</p> <p>No final, o responsável explicará a melhor forma de comunicar e a informação será alcançada através do exercício.</p>

<p><u>TEMPO ATRIBUÍDO</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante terá 5 minutos para escrever. 2. Haveria 3 voluntários para ler suas respostas que eles têm 5 minutos 3. O responsável tem mais 10 minutos para escrever todas as respostas num quadro visível. 4. O responsável dispõe de 10 minutos para explicar os seus dados. <p>30</p>
<p><u>RECURSOS NECESSÁRIOS</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Quadro e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Papéis/folhas e canetas
<p><u>INSTRUÇÕES*</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dê as boas-vindas aos participantes e dê-lhes o papel e o lápis para trabalhar. 2. Peça aos participantes que escrevam, de forma muito concreta, as formas que conhecem sobre a comunicação eficaz entre professores e alunos adultos (máximo 5), mencionando que terão apenas 5 minutos. 3. Em seguida, selecione 3 pessoas para ler suas respostas. 4. À medida que leem, o responsável anota as suas respostas no quadro. 5. Com a ajuda de outro voluntário, eles terminarão de escrever as respostas no quadro para que todos possam observá-las. 6. O responsável explicará através da sua apresentação* quais, de acordo com a pesquisa, são consideradas as formas mais eficazes de comunicação. 7. Haverá uma última dinâmica de comparação e aprendizagem através dos comentários de alguns participantes, para isso terá no máximo 15 minutos.
<p><u>REFERÊNCIAS</u></p>	<p>https://gerontology.ku.edu/sites/gerontology.drupal.ku.edu/files/docs/GSACommunicating%20with%20Older%20Adults%20low%20Final.pdf</p>

A4.3 Aspetos a ter em conta na comunicação com as pessoas mais velhas

<u>Módulo 2</u>	Aspetos a ter em conta na comunicação com as pessoas mais velhas
<u>Capítulo</u>	Em ambientes de eventos presenciais, é importante prestar atenção à comunicação, a fim de evitar quaisquer problemas causados pela comunicação ou para resolver problemas rapidamente. Porque embora a comunicação seja um fenómeno que encontramos em todas as áreas da vida, de acordo com as faixas etárias e de acordo com as características dos canais (digitais, etc.) que são comunicados, as coisas a considerar durante a comunicação podem variar. Para as pessoas mais velhas, algumas limitações físicas e mentais podem impedir a comunicação. Tendo em conta estas características, a comunicação com as pessoas mais velhas deve ser estabelecida em ambientes de aprendizagem.
<u>Nome da atividade</u>	Saber o que ter em conta na comunicação com as pessoas mais velhas
<u>OBJETIVO(S)</u>	Saiba mais sobre Aprender a diferença do processo de comunicação das pessoas mais velhas com outras faixas etárias Características físicas e mentais das pessoas mais velhas como componentes que influenciam a comunicação Coisas a fazer para facilitar a comunicação
<u>MÉTODOS</u>	Metodologia: Circle Speech O responsável dará a explicação teórica das condições físicas e mentais das pessoas mais velhas Antes em um círculo, as pessoas podiam discutir as vantagens e desvantagens das características físicas e mentais Considerando as vantagens e desvantagens, as coisas a serem consideradas na comunicação serão discutidas.

<p><u>TEMPO ATRIBUÍDO</u></p>	<p>1. O responsável terá 15 minutos para explicar o efeito do estado físico e mental na comunicação 2. Considerando as vantagens e desvantagens, você terá mais 15 minutos para discutir os pontos a serem considerados na comunicação 30 minutos.</p>
<p><u>RECURSOS NECESSÁRIOS</u></p>	<p>1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. PPT, computador e projetor</p>
<p><u>INSTRUÇÕES*</u></p>	<p>1. Dê as boas-vindas aos participantes 2. O responsável explicará as 3 teorias de forma teórica* (sem análise). 10 minutos para cada um 3. Peça-lhes que se sentem em círculo. 4. Realizar um debate dinâmico em que os participantes considerem as vantagens, desvantagens, aplicações ou melhorias na vida diária e como a comunicação influencia cada uma delas. Tempo total: 30</p>
<p><u>REFERÊNCIAS</u></p>	<p><u>Teorías de aprendizaje para adultos para diseñar con eficacia (lorbada.com)</u> <u>https://elearninginfographics.com/adult-learning-theories-every-instructional-designer-must-know-infographic/</u></p>

Estilos de comunicação flexíveis a serem usados na comunicação com as pessoas mais velhas

<u>Módulo 3</u>	Estilos de comunicação flexíveis a serem usados na comunicação com as pessoas mais velhas
<u>Capítulo</u>	O que significa flexibilidade na comunicação é importante. O que significa para as pessoas mais velhas é também de particular importância. Esta secção centra-se na flexibilidade da comunicação, com especial ênfase nos obstáculos à comunicação. Uma das razões para este foco é que a característica mais básica que deve estar presente para cada etapa das atividades adultas é a flexibilidade. A resiliência é um fenómeno cujos limites precisam de ser mais desenvolvidos para as pessoas mais velhas.
<u>Nome da atividade</u>	Compreender a importância de ser flexível na comunicação
<u>OBJETIVO(S)</u>	Compreender o que significa ser flexível na comunicação Compreender a importância da flexibilidade na comunicação para as pessoas mais velhas Saber como as pessoas mais velhas comunicam em ambientes digitais fora dos ambientes presenciais Para ver que tipo de flexibilidade os idosos e as pessoas mais velhas precisam na comunicação presencial ou em ambientes digitais;
<u>MÉTODOS</u>	Metodologia: Discussão Guiada análise em grupo de diferentes situações onde serão apresentadas perguntas para sensibilizar as pessoas sobre o que as pessoas mais velhas enfrentam na comunicação presencial e digital e assim promover uma troca de ideias, opiniões e/ou experiências para aprofundar o tema.
<u>TEMPO ATRIBUÍDO</u>	1. 3 problemas com 15 minutos de discussão para cada um. 2. Finalmente, cada grupo concluirá na frente dos outros (15 minutos por grupo). Tempo total 30 min
<u>RECURSOS NECESSÁRIOS</u>	1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Guia impresso 3. Papéis/folhas e canetas
<u>INSTRUÇÕES*</u>	1. Serão formados grupos de 3 pessoas.

	<p>2. Os participantes receberão 3 perguntas diferentes sobre a necessidade de flexibilidade na comunicação com as pessoas mais velhas</p> <p>3. Estas questões serão debatidas pelos grupos. Cada grupo dispõe de 15 minutos para discussão.</p> <p>4. Uma pessoa encarregada de tomar notas das ideias e opiniões - enquanto estão a falar e a concluir - será encarregada de tomar notas.</p> <p>5. Finalmente, cada grupo concluirá na frente dos outros (5 minutos por grupo).</p> <p>30 minutos</p>
<u>REFERÊNCIAS</u>	<p>https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00469580221096272 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7563633/ Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232006254_Older_adults'_use_of_information_and_communication_technology_in_everyday_life <u>Resumo das necessidades Analysis PAGES draft por ACEEU.pdf</u></p>
<u>DIVULGAÇÃO</u>	<p>Inclua folhetos (se houver, por exemplo: estudo de caso, cenários...) – adicione-os no final</p>

Orientações para os participantes:

1. Qual é a forma mais eficaz de comunicar para as pessoas mais velhas?
2. Podemos dizer que a comunicação face a face é mais adequada para as pessoas mais velhas?
3. Porque é que as pessoas mais velhas usam ferramentas digitais?
4. Tendo em conta as condições socioeconómicas e culturais em geral, considera que o acesso ao mundo digital é fácil?
5. Agora, de acordo com o acima exposto e acrescentando uma idade já adulta (+60 anos) com os problemas adicionais de saúde ou independência que possam ter, como (grau de facilidade/acessibilidade/alcance) consideram o acesso à tecnologia?
6. Quais são, na sua opinião, as razões iniciais para uma pessoa mais velha entrar no mundo da tecnologia e que aplicações ou aspetos são os mais utilizados?
7. Para o dia-a-dia de uma pessoa mais velha, considera que a comunicação digital tem vantagens?
8. De que forma a tecnologia na área da comunicação com as pessoas mais velhas poderia ser aproximada e mais acessível a eles?

A4.4 Estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas

<u>Módulo 4</u>	Estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas
<u>Capítulo</u>	<p>Este capítulo irá mostrar as estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas formas de comunicação presencial e digital em as pessoas mais velhas e o propósito que eles lhe dão. Bem como as plataformas de educação mais recomendadas para eles e como o seu uso pode ser transmitido.</p> <p>As estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem serão principalmente para ambientes de aprendizagem presencial. Porque estudos têm demonstrado que as atividades presenciais são mais eficazes para atender à necessidade de socialização nas pessoas mais velhas</p>
<u>Nome da atividade</u>	Conhecer estratégias para facilitar a comunicação com as pessoas mais velhas
<u>OBJETIVO(S)</u>	<p>Conhecer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como facilitar a comunicação - Como facilitar a comunicação com adultos de idade avançada - Facilitadores da comunicação com as pessoas mais velhas em ambientes presenciais - Facilitadores da comunicação em ambientes digitais de as pessoas mais velhas
<u>MÉTODOS</u>	<p>Metodologia: Aprendizagem experiencial</p> <p>Os grupos serão apresentados às ferramentas de comunicação digital mais comuns e eficazes. Eles terão a oportunidade de fazer perguntas após a explicação de cada ferramenta.</p> <p>Em seguida, os participantes serão divididos em grupos de 3. Cada grupo será responsável por uma das ferramentas apresentadas:</p> <p>Utilizá-lo-ão para estabelecer uma comunicação eficaz entre si.</p> <p>No final, uma pessoa de cada grupo explicará como usar a ferramenta atribuída a outro grupo.</p>
<u>TEMPO ATRIBUÍDO</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serão alocados 15 minutos para a apresentação a ser feita sobre as situações que facilitarão a comunicação presencial. 2. Será realizada uma discussão de 10 minutos sobre situações que facilitarão a comunicação em ambientes digitais. 3º Os participantes terão tempo para fazer perguntas 5 min

	Tempo total: 30 minutos
<u>RECURSOS NECESSÁRIOS</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. PPT, computador e projetor 3. Papéis/folhas e canetas
<u>INSTRUÇÕES*</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dê as boas-vindas aos participantes e dê-lhes papel e lápis, caso precisem de tomar notas. 2. Peça aos participantes que se reúnam em grupos de 3. 3. Apresente aos participantes as ferramentas de comunicação digital e verifique se eles têm alguma dúvida após cada ferramenta. 4. Responda às suas perguntas, se as tiver. 5. Atribua a cada grupo uma das ferramentas de comunicação digital para começar a trabalhar. 6. Verifique se algum dos grupos está enfrentando problemas com sua ferramenta. 7. Uma vez terminada a tarefa, peça a cada grupo que explique a sua ferramenta uns aos outros.
<u>REFERÊNCIAS</u>	<u>Como apoiar a literacia digital em aprendentes adultos - Digital Promise</u>

Corpo de conhecimento

O tema da comunicação é um campo multidisciplinar. Está, portanto, naturalmente em contacto com mais do que um campo da ciência. Por exemplo, quando se considera a dinâmica da comunicação em ambientes escolares, a educação está relacionada à educação, à psicologia em certos aspetos em termos de público-alvo e até mesmo à sociologia no caso da comunicação de comunidades. É possível dizer que tem relação com as ciências.

Este módulo do projeto PAGES sobre comunicação é discutido em relação a diferentes discípulos pelas razões acima mencionadas. A primeira destas disciplinas é a geriatria, o campo da ciência relacionado com a velhice e o envelhecimento. Porque o tema do projeto está relacionado com o período da velhice. Neste contexto, a geriatria é uma das principais áreas de benefício.

Está também em relação direta com a área de aprendizagem, uma vez que é discutido nos módulos sobre temas como as características gerais das pessoas mais velhas em ambientes de aprendizagem. Além disso, uma vez que as pessoas mais velhas são pessoas fora da educação formal, são também definidos como aprendentes ao longo da vida, o que, neste contexto, está diretamente relacionado com a subdivisão dos módulos de aprendizagem ao longo da vida. relacionamento.

A aprendizagem é um sistema que inclui muitos componentes. Uma das dimensões mais importantes da aprendizagem é a psicologia, que inclui diferentes componentes, como a auto percepção. Neste sentido os módulos possuem aspetos que enfatizam o que a psicologia da aprendizagem das pessoas mais velhas.

O fato de a comunicação ter passado recentemente de ambientes presenciais para ambientes em infraestrutura de tecnologia foi um ponto enfatizado no módulo. Neste sentido, o módulo tem também um certo contacto com as TIC.

Independentemente da componente de que falamos relacionada com a comunicação no âmbito do projeto, uma vez que o foco é nas pessoas mais velhas, todas as áreas destas disciplinas que entram em contacto com a disciplina da velhice É possível lidar com diferentes módulos do projeto.

Avaliação

Diferentes instrumentos de avaliação podem ser utilizados em relação aos tópicos abordados no módulo de comunicação com as pessoas mais velhas. O componente mais importante que influencia a escolha das ferramentas de avaliação aqui é que tipo de informação é necessária e que respostas são mais relevantes para o propósito.

As perguntas listadas abaixo são importantes para que os participantes avaliem seu próprio progresso em relação ao módulo e vejam as inferências dos outros participantes do processo de aprendizagem.

- 1- Quais são as características das pessoas mais velhas que os distinguem dos outros adultos?
- 2- As características das pessoas mais velhas facilitam a aprendizagem?
- 3- O que deve ser considerado na comunicação com as pessoas mais velhas?
- 4- Qual a importância da comunicação na aprendizagem das pessoas mais velhas?
- 5- Quais são as diferenças entre a comunicação em ambientes digitais e a comunicação presencial?
- 6- Que situações podem ser consideradas como barreiras de comunicação na comunicação com as pessoas mais velhas?
- 7- Quais são os reflexos das barreiras de comunicação nos ambientes de aprendizagem?
O que pode ser feito para facilitar a comunicação

References

Dağlı, Y. (2018). Are we ready for the older age? PEGEM Publications Ankara

Knowles, M. (1986) Adult Learners.

Littlemore, J. (2003). The Communicative Effectiveness Of Different Types Of Communication Strategy.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0346251X03000460>

Onur, B. (2021). Developmental Psychology. Imge Publications Ankara

How to Support Digital Literacy in Adult Learners - Digital Promise

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00469580221096272>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7563633/>

https://www.researchgate.net/publication/232006254_Older_adults'_use_of_information_and_communication_technology_in_everyday_life

Summary of Needs Analysis_ PAGES_draft by ACEEU.pdf

Teorías de aprendizaje para adultos para diseñar con eficacia | (lorbada.com)

<https://elearninginfographics.com/adult-learning-theories-every-instructional-designer-must-know-infographic/>

<https://gerontology.ku.edu/sites/gerontology.drupal.ku.edu/files/docs/GSACommunicating%20with%20Older%20Adults%20low%20Final.pdf>

Ültani, E. , Ültani, G. (2005). Grownin Estonia, England and Turkey

ProfessionalStandards in Educational Teaching



Módulo 5

Programas no contexto das artes e cultura para adultos mais velhos



Módulo 5 - Programas no contexto das artes e cultura para adultos mais velhos

O Módulo de Formação 5 é essencial na prevenção do idadismo através de atividades culturais e artísticas. Os programas relacionados com as artes e atividades culturais são uma ferramenta eficaz que pode ser usada para combater o idadismo.

Neste módulo, serão aprendidas as seguintes informações:

- Os temas de arte e cultura mostram o potencial dos programas para proporcionar mobilidade e socialização as pessoas mais velhas.
- É possível tornar as pessoas mais velhas física e mentalmente mais ativos e saudáveis com programas temáticos de artes e cultura.
- Os componentes são considerados durante a preparação dos programas que contêm artes e atividades culturais
- Os tópicos a serem incluídos nos programas e conteúdos programáticos são determinados.
- A importância da terminologia nos programas é explicada pela inclusão de artes e atividades culturais. Será explicado o uso do vocabulário porque, por vezes, as palavras incitam ao fundo intelectual da discriminação.

Após este módulo, os participantes terão um conjunto de competências que os ajudarão a combater o idadismo e a aumentar o seu conhecimento sobre a importância dos programas para as artes e atividades culturais nesta luta.

Determinando os tópicos dos programas no contexto das artes e da cultura para as pessoas mais velhas

Os programas são um dos fatores que determinam a direção do processo de aprendizagem. Os programas são uma estrutura padrão na qual são incluídos os tópicos relacionados ao assunto a ser ensinado, informações como os objetivos, implementação, duração, atividades, ordenação das atividades, como o processo será avaliado e seu conteúdo é dado. É uma espécie de roteiro preparado para atingir o objetivo.

Resumidamente o programa; significa o projeto de lei que mostra as partes, ordem, tempo e como fazer o trabalho a ser feito (Gelen, 2021). Os elementos básicos de um programa:

- 1-Aquisição/ finalidade/ metas
- 2-Conteúdo
- 3-Processo de ensino-aprendizagem
- 4-Medição e avaliação.

Os programas são preparados para um determinado número de tópicos no sistema de aprendizagem formal e determinados por especialistas em educação. No entanto, uma vez que os programas de aprendizagem ao longo da vida são preparados de acordo com as necessidades dos adultos, o número de programas em diferentes disciplinas é elevado. De tempos em tempos, mesmo que o título do tópico seja o mesmo, ele pode diferir entre si em conteúdo.

Os programas para as pessoas mais velhas incluem uma ampla gama de planos de educação e formação, como arte, literatura, teatro, poesia, música, teatro, artesanato, ética, história, geografia, viagens, trabalho diário de reparação, desenvolvimento pessoal, filosofia, ciência e tecnologia e uso de computadores (Capricórnio, Canatan, 2020).

Existem algumas maneiras de determinar os tópicos incluídos no conteúdo dos programas.

- Em primeiro lugar, o público-alvo precisa ser determinado.
- Uma vez identificado o público-alvo, a forma mais eficaz de determinar os tópicos é aplicar questionários de requisitos de formação ao público-alvo.
- As demandas de aprendizagem das pessoas mais velhas para as unidades educacionais também são eficazes na determinação dos sujeitos.
- Além disso, especialmente as instituições de saúde podem recomendar a elaboração de um programa de treinamento sobre assuntos que possam ser apropriados para as pessoas mais velhas conhecerem, a fim de envelhecer de forma mais ativa e saudável.

Preparar programas das disciplinas que as pessoas mais velhas precisam aprender é importante para garantir a participação. Porque, ao contrário do período de educação formal, a participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida depende do voluntariado. As pessoas mais velhas participam se encontrarem atividades em programas que considerem apropriados para eles. Nesse sentido, é necessário realizar estudos sobre essas questões. Se for considerado no contexto dos programas requeridos pelas pessoas mais velhas, que são o público-alvo, entre os temas mais frequentemente incluídos nos programas nos últimos anos,

- Melhores resultados em termos de saúde
- Melhoria da saúde mental
- Isolamento reduzido
- Melhoria da qualidade de vida
- Saúde e cuidados médicos
- Relações familiares
- Preocupações económicas
- Prestação de cuidados
- Modificações na casa
- Reforma
- Parece ser nutrição e dieta (Gillen, Wilken, Jump, 2015).

Entre os temas estão as relações familiares e a redução do isolamento. Essas questões podem indicar que eles veem questões como comunicação, comunicação familiar, socialização como problemas para as pessoas mais velhas e, portanto, querem receber educação nessas áreas. Reunir diferentes gerações na família e, assim, fortalecer a comunicação parece ser importante para as pessoas mais velhas.

Uma das ferramentas mais eficazes que podem ser usadas para fortalecer a comunicação e a socialização é a arte e as atividades culturais.

Pensa-se que os programas a serem elaborados com foco em atividades artísticas e culturais atenderão às necessidades de socialização das pessoas mais velhas e lhes permitirão ser física e mentalmente ativos, e que a aproximação com diferentes pessoas e grupos durante essas atividades será eficaz no combate à discriminação das pessoas mais velhas.

Determinar o conteúdo dos programas no contexto das artes e da cultura para pessoas mais velhas

Em todos os processos de educação formal ou não formal, após a decisão das disciplinas dos programas, inicia-se a etapa de determinação dos conteúdos a serem incluídos nas disciplinas. Uma vez que os tópicos dos programas de aprendizagem ao longo da vida são determinados com base nas necessidades do público-alvo, o conteúdo é preparado em conformidade.

O conteúdo abrange todas as características como conhecimentos, habilidades, atitudes em relação aos objetivos do currículo. A resposta à pergunta "o que devemos ensinar" para atingir os objetivos é o conteúdo (Gelen, 2021). Neste sentido, se haverá um conteúdo a ser preparado no contexto da arte e da contundência no combate à discriminação das pessoas mais velhas, a resposta à pergunta "o que devemos ensinar para que possamos prevenir a discriminação das pessoas mais velhas" constituirá o conteúdo deste programa.

Uma das coisas mais importantes a prestar atenção ao criar conteúdo é incluir eventos no dia a dia das pessoas mais velhas. Nesse sentido, é importante que os conteúdos programáticos sejam ampliados utilizando peças da própria vida do público-alvo.

Por exemplo, o uso de artes e atividades culturais na prevenção da discriminação de pessoas mais velhas está entre as que podem ser incluídas no programa

- O que é a discriminação de pessoas mais velhas
- Em que casos é visto
- Fatores na produção dessa percepção
- Estratégias que podem ser usadas para eliminar essa percepção

- O que são os eventos artísticos e culturais
- Funções gerais destas atividades
- Que atividades artísticas e culturais podem ser adequadas para as pessoas mais velhas
- Tornar a arte e as atividades artísticas adequadas das pessoas mais velhas
- Tornar os ambientes onde serão realizadas atividades artísticas e culturais adequados para as pessoas mais velhas
- Temáticas como atividades artísticas e culturais e como reunir pessoas de diferentes grupos podem ser preparados como conteúdo.

Coisas a considerar na terminologia a ser usada em programas para pessoas mais velhas

Antes de falar sobre a terminologia a ser usada nos programas, é apropriado focar em qual é a terminologia. A terminologia pode ser definida como todos os termos específicos de uma ciência, uma arte, uma profissão ou um ramo da técnica. Neste contexto, pode dizer-se que a terminologia é, na realidade, específica de determinados domínios.

Por exemplo, palavras como "aprendizagem" na terminologia das ciências da educação aparecem no nosso quotidiano, bem como na terminologia. Mais uma vez, embora o termo "andragogia" seja utilizado na terminologia no domínio da aprendizagem ao longo da vida, a palavra educação de adultos pode ser encontrada com maior frequência na vida quotidiana. O termo matemático "ângulo" é também uma das palavras que usamos da mesma forma e tanto terminológica como no nosso quotidiano. É possível multiplicar estes termos.

Ao usar os termos, dois aspetos precisam ser considerados. A primeira delas é se o termo usado carrega uma perceção negativa em geral. Por exemplo, quando se pergunta as pessoas mais velhas ou a qualquer indivíduo da sociedade que tipo de perceção conceitos como "pessoas mais velhas" e "velhice" criam, pode-se receber feedback de que eles são geralmente "negativos". Portanto, em vez do conceito de "pessoas mais velhas" aqui, deve-se considerar o uso de um termo que é aceito na literatura de campo, como velhice e idade adulta. Porque as palavras carregadas de perceções negativas podem causar a disseminação e o aprofundamento desses pensamentos negativos na memória social. Aqui, partindo do lema da ONU "Tome uma posição contra a discriminação das pessoas mais velhas" em 2016, prestar atenção a termos que contenham perceções negativas em relação as pessoas mais velhas estará em linha com os objetivos do projeto.

Outra coisa a considerar ao usar terminologia é que as palavras são sempre usadas juntamente com julgamentos negativos. Se uma palavra é constantemente usada em combinação com frases que contêm situações negativas, ela pode produzir uma perceção negativa, mesmo quando não há nenhuma palavra ao lado da palavra que fará com que ela

seja percebida negativamente. Esta situação pode conduzir à discriminação ao fim de algum tempo.

Algumas das afirmações que precisam ser corrigidas a este respeito estão listadas abaixo.

O declínio mental e físico / colapso é esperado na velhice.

Esta regressão é experimentada não só na velhice, mas também nos casos em que não há atividade física e mental suficiente mais do que a idade. Portanto, é necessário ser mental e fisicamente ativo para retardar tais eventos na velhice.

As necessidades das pessoas mais velhas são semelhantes entre si.

Assim como cada indivíduo é diferente uns dos outros, cada idade mais avançada é diferente uns dos outros em adultos. Tais generalizações impedem o aparecimento de características específicas.

A criatividade, a produtividade e a contribuição para a sociedade ocorrem durante a juventude.

Na velhice, os indivíduos podem fazer contribuições significativas para a sociedade com seus conhecimentos do passado. No entanto, é necessário entrar em contato com essas pessoas para solicitar essa contribuição.

As pessoas mais velhas geralmente querem/esperam uma vida tranquila e calma.

A expectativa de vida de cada pessoa, estilo de vida é diferente, independentemente da idade. Fazer tais generalizações em seu nome sem pedir a sua opinião pode significar retirar-lhes o direito de falar.

A transferência de recursos para as pessoas mais velhas significa a restrição dos recursos existentes dos jovens.

O facto de as pessoas mais velhas não estarem atualmente envolvidos na produção ativa não significa que não beneficiem dos recursos disponíveis. Porque os recursos que existem hoje também foram formados pelas suas contribuições no passado, quando trabalhavam. Neste contexto, os serviços devem ser prestados no quadro da igualdade e da equidade/equidade para todos os grupos etários. (Universidade de Hacettepe, 2016)

É necessário um esforço intensivo, sistemático e sustentado para eliminar todos os aspetos da discriminação das pessoas mais velhas. Este esforço tem de ser abordado em todas as áreas da vida, desde os programas educativos à terminologia, da aprendizagem ao longo da vida à educação escolar. É necessário determinar as atitudes e comportamentos discriminatórios que mudam de cultura para cultura que causam esta situação, determinar os fatores subjacentes e determinar e implementar estratégias e abordagens para eliminar a discriminação.

Módulo de Formação

A estrutura flexível dos programas de aprendizagem ao longo da vida permite que sejam preparados pelas características dos diferentes grupos-alvo. Este é um dos pontos fortes dos programas de aprendizagem ao longo da vida. Neste contexto, serão também preparados programas que permitam o uso da arte e da cultura no combate ao idadismo para as pessoas mais velhas. Com estes programas, será assegurado que as pessoas mais velhas como grupo-alvo, especialmente em linha com os objetivos de desenvolvimento sustentável da UNESCO, participem ativamente na vida sem deixar ninguém para trás (ONU, 2018).

Com os Programas no contexto do módulo de artes e cultura para as pessoas mais velhas, os educadores aprenderão sobre os tópicos e conteúdos de programas contendo atividades artesanais e culturais para as pessoas mais velhas e a terminologia que pode ser apropriada para esses programas (MEGEP, 2008). Ao utilizar estes programas, os educadores permitirão que as pessoas mais velhas se expressem e a sua criatividade mais facilmente. Porque especialmente as pessoas mais velhas não têm o objetivo de arquivar seus sentimentos ou pensamentos ou acumular experiências durante esse período de suas vidas. No entanto, eles podem estar acostumados com isso porque convivem com o arquivamento há muito tempo. Nesse sentido, as atividades artísticas e culturais são essenciais para expressar as emoções, os pensamentos e a criatividade deste arquivo (MEGEP, 2008). Esta expressão cria um estado de bem-estar mental e físico. Além disso, estas atividades também apoiam a socialização, uma vez que permitem o trabalho conjunto de tempos a tempos. Ao incorporar movimento e criatividade na vida diária dos participantes, esforçamo-nos para melhorar o seu bem-estar e vitalidade geral e amplificar a sua ligação às suas comunidades locais.

Considerando os objetivos do projeto e as características do público-alvo, os programas aplicados ao foco das atividades artísticas e culturais são essenciais tanto na luta contra o idadismo como na ajuda as pessoas mais velhas para levar uma vida ativa.

Nome do módulo	Programas no Contexto das Artes e Cultura para as pessoas mais velhas
Objetivo do módulo	O módulo tem como objetivo explicar como aumentar a mobilidade e a qualidade de vida dos alunos mais velhos, incorporando as artes e a cultura nos programas educativos. Esta abordagem reconhece a importância da expressão criativa e do empenhamento cultural, promovendo assim a saúde física e mental. Além disso, as conexões sociais e a realização pessoal são visadas.

<p>Objetivos de aprendizagem</p>	<p>O leitor deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar motivado para incorporar estes programas ao trabalhar com alunos adultos mais velhos • Ser capaz de refletir e agir sobre possíveis barreiras de aprendizagem • Sentir-se encorajado a conceber e implementar atividades que respondam às necessidades e interesses dos alunos adultos mais velhos e promover a participação ativa e a colaboração • Sinta-se inspirado pela utilização destes programas para incentivar a criação de oportunidades para os alunos desenvolverem novas competências e conhecimentos através de atividades de aprendizagem experiencial que sejam relevantes para as vidas e experiências dos aprendentes adultos mais velhos • Criar um ambiente de aprendizagem solidário e inclusivo que promova a diversidade, a independência, o respeito mútuo e zonas seguras para o crescimento e a partilha através destes programas
<p>Tópico e contexto (esboço do módulo)</p>	<p>Melhoria da mobilidade dos formandos mais velhos através dos programas de arte e cultura</p> <p>Os objetivos do programa são:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Determinar os temas dos programas para as pessoas mais velhas 2- Determinar o conteúdo dos programas para as pessoas mais velhas 3- Coisas a considerar na terminologia a ser usada em programas para <p>Contexto: Proporcionar oportunidades de aprendizagem para todos e melhorar o bem-estar, as ligações sociais e a qualidade de vida dos aprendentes mais velhos através de novas ferramentas e atividades. O foco está em usar o movimento, as artes visuais e as artes cênicas como ferramentas orientadoras para amplificar a expressão criativa.</p> <p>Esboço:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Introdução aos Programas de Artes e Culturas 2.) Programas de Dança e Movimento 3.) Programas de Artes Visuais 4.) Programas de Artes do Espetáculo

<p>Grupo-alvo</p>	<p>Educadores de adultos e agentes comunitários interessados neste tema concebem atividades educativas para alunas pessoas mais velhas.</p>
<p>Ambientes e Equipamentos Educativos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para realizar a reunião 2. Quadro e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Equipamento de apoio aos alunos com mobilidade reduzida e carretas às suas necessidades individuais 5. Materiais de artes visuais, como pincéis, argila, tinta, canetas e outros suprimentos 6. Adereços e materiais (podem incluir instrumentos musicais, figurinos e materiais de palco) 7. Para os participantes: roupa confortável e larga, calçado de apoio, garrafas de água e lanches, conforme necessário 8. Adicionalmente: Equipamento e hardware áudio (computador e projetor, material a mostrar aos participantes), Sourcebooks
<p>Resumo do módulo/ Conteúdo principal/ Relevância</p>	<p>Três capítulos serão desenvolvidos para este tópico.</p> <p>O primeiro capítulo tem como objetivo determinar os tópicos programáticos para as pessoas mais velhas no contexto das artes e da cultura. Ao decidir os temas programáticos, serão considerados os ramos básicos da arte e da cultura, como a dança e o teatro. Educadores e assistentes sociais que trabalham com pessoas mais velhas aprenderão quais tópicos escolher para esses ramos.</p> <p>O segundo capítulo tem como objetivo determinar os conteúdos dos programas relacionados com as disciplinas de arte e cultura mencionadas no primeiro módulo. Os conteúdos deste programa pretendem aprender e socializar as pessoas mais velhas através de atividades artísticas para além de melhorar o seu gosto artístico. Por conseguinte, este módulo centra-se na utilização de ferramentas e atividades para melhorar o bem-estar, as ligações sociais e a qualidade de vida dos alunas pessoas mais velhas. O segundo módulo fornecerá informações aos participantes neste contexto.</p> <p>No segundo módulo, Dança e Movimento</p> <p>A Exploração das Artes Visuais</p>

	<p>Teatro e Performance</p> <p>Serão abordados conteúdos como Música e Ritmo.</p> <p>Um dos objetivos do segundo módulo é criar um ambiente acolhedor para eliminar estereótipos sobre as pessoas mais velhas através destas atividades artísticas.</p> <p>O terceiro capítulo inclui um contexto um pouco mais conceptual. No entanto, visa fornecer informações sobre qual terminologia e linguagem devem ser usadas durante a preparação ou candidatura aos programas. Porque a terminologia utilizada no campo ou programas de aprendizagem ao longo da vida não é a mesma que nos programas concebidos para pessoas em períodos de aprendizagem formal, nem deveria ser. Este módulo tem como objetivo fornecer informações nesse sentido.</p>
<p>Horário & horário</p>	<p>O capítulo 1 será desenvolvido com a metodologia "Escrever rapidamente". "Durante o "Escreva rapidamente", espera-se que os participantes escrevam suas opiniões sobre quais programas podem ser usados para as pessoas mais velhas, com foco no contexto das artes e da cultura.</p> <p>Os primeiros 5 minutos serão utilizados para escrever o que cada participante pensa e, em seguida, 3 participantes poderão ler. Cada um terá 10 minutos para partilhar as suas respostas, sendo que os últimos 15 minutos serão utilizados para observar todas as respostas do grupo e complementá-las com comentários adicionais.</p> <p>30 minutos</p> <p>O Capítulo 2 será desenvolvido com a metodologia Circle Speech, com base nos títulos dos programas adequados para as pessoas mais velhas, procurar-se-á determinar o que e quais as atividades que podem estar no conteúdo destes programas.</p> <p>30 minutos</p> <p>O capítulo 3 será desenvolvido através da metodologia de "discussão em grupo". No início desta seção, será informado que terminologia é um conjunto de conceitos que expressam as situações daquele ramo</p>

	<p>da ciência e que cada unidade tem sua linguagem. Em seguida, será chamada a atenção para as palavras que causam discriminação em programas e conteúdos para as pessoas mais velhas, e essas palavras serão solicitadas a serem notadas e discutidas. (Por exemplo, qual é a percepção da palavra velho? Deficientes, deficientes, etc.)</p> <p>30 minutos.</p> <p>Total: 90 min</p>
<p>Resultados de aprendizagem do módulo</p>	<p>Após a conclusão destes módulos, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Será capaz de identificar programas que permitirão as pessoas mais velhas socializar através da arte e da cultura. • Tomar conhecimento dos conteúdos dos programas de artes e cultura. • Terá informações sobre quais termos podem ser mais apropriados para as pessoas mais velhas usarem em programas ou eventos.

Atividades de aprendizagem ativa

A5.1 Determinação dos temas dos programas para as pessoas mais velhas

<u>Módulo</u>	Programas no Contexto das Artes e Cultura para as pessoas mais velhas
<u>Capítulo 1</u>	<p>Determinação dos temas dos programas no Contexto das Artes e Cultura para as pessoas mais velhas</p> <p>Esta seção tem como objetivo determinar os programas adequados para as pessoas mais velhas com foco em arte e cultura. A arte e as atividades culturais, por natureza, unem as pessoas; ou seja, são unificadores. Esta unidade também pode ser usada na luta contra o idadismo. Nesse sentido, as atividades a serem realizadas com base nos programas a serem determinados farão uma diferença significativa no combate ao idadismo.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Melhoria da mobilidade dos formandos mais velhos através dos programas de arte e cultura
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar programas de cultura e artes que possam ser adequados para as pessoas mais velhas - Considerando as principais características físicas das pessoas mais velhas na determinação do programa - Reconhecer a importância das artes e das atividades culturais na luta contra o idadismo - Conhecer os efeitos destas atividades no bem-estar mental e físico das pessoas mais velhas.
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Escreva rapidamente</p> <p>O módulo 1 será desenvolvido com a metodologia "Escrever rapidamente". Durante o "Escreva rapidamente", espera-se que os participantes escrevam suas opiniões sobre quais programas podem ser usados para as pessoas mais velhas, com foco no contexto da arte e da cultura.</p> <p>Ao escrever os nomes dos programas, deve-se pedir para considerar o contexto de como esses programas serão aplicados as pessoas mais velhas. Cada ramo da arte e da cultura pode se adequar aos adultos mais velhos até certo ponto.</p>

<p><u>Tempo atribuído</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante terá 5 minutos para escrever. 2. Os voluntários podem ler as respostas 5 3. O responsável tem mais dez minutos para escrever todas as respostas num quadro visível. 4. Você terá 10 minutos para responder a perguntas sobre o assunto. <p>30 minutos</p>
<p><u>Recursos necessários</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Quadro e marcadores 3. PPT, computador e projetor 4. Papéis/folhas e canetas
<p><u>Instruções</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materiais necessários como papel e lápis serão distribuídos aos participantes. 2. Cada participante terá tempo para escrever as suas opiniões sobre os programas que incluem atividades artísticas e culturais que possam ser adequadas para as pessoas mais velhas. 3. Findo o tempo, serão lidos os pareceres escritos. 4. À medida que leem, o responsável escreve as suas respostas no quadro. 5. Se houver dúvidas sobre o assunto, o módulo será concluído após serem respondidas.
<p><u>Referências</u></p>	<p>Baer, N. (2018). Envelhecimento Criativo: Explorando a Intersecção do Envelhecimento e das Artes.</p> <p>"Music Interventions for Dementia and Depression in Elderly Adults: A Cluster-Randomized Controlled Trial" por Jenny T. van der Steen et al.: Este estudo examina os efeitos das intervenções musicais na demência e depressão em adultas pessoas mais velhas, destacando o potencial das intervenções baseadas nas artes</p>

A5.2 Determinação do conteúdo dos programas para as pessoas mais velhas

<u>Módulo</u>	Programas no Contexto das Artes e Cultura para as pessoas mais velhas
<u>Capítulo 2</u>	<p>Determinação do conteúdo dos programas no Contexto das Artes e Cultura para as pessoas mais velhas</p> <p>O objetivo deste módulo é determinar o conteúdo dos programas focados em arte e cultura para as pessoas mais velhas, tendo em conta as suas características físicas e mentais. O módulo foca-se especificamente na expansão da amplitude de movimento das pessoas mais velhas.</p> <p>O módulo é altamente relevante nos dias de hoje, à medida que o envelhecimento da população cresce e os desafios de mobilidade se tornam mais prevalentes entre os adultos mais velhos. Por isso, pretendemos melhorar a mobilidade e o alívio da dor de uma forma criativa e inspiradora, de fácil acesso e que possa ser implementada posteriormente na rotina diária. As artes performativas, como a dança, as artes visuais, o teatro e as artes, como a música, são essenciais para garantir esta mobilidade.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Determinação dos conteúdos programáticos para as pessoas mais velhas
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Saiba mais sobre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que componentes podem ser encontrados no conteúdo dos programas de artes e eventos culturais (música, dança, artes visuais, artes performativas, etc.) - Como estes conteúdos (música, dança, artes visuais, artes performativas, etc.) podem ser utilizados em eventos para as pessoas mais velhas -O efeito do conteúdo das atividades artísticas e culturais no bem-estar das pessoas mais velhas-Como as artes podem promover a mobilidade física e o bem-estar emocional -As atividades artísticas e culturais melhorarão as ligações sociais das pessoas mais velhas e ganharão um sentimento de pertença e de comunidade através da partilha de experiências com os seus pares.

<p><u>Metodologia</u></p>	<p>Metodologia: Circle Speech</p> <p>Antes em um círculo, pequenas informações sobre os ramos da arte e da cultura podem ser dadas aos participantes por uma pessoa designada.</p> <p>Depois de discutir que tipo de conteúdo os programas nesses ramos devem ter, pode ser solicitado para enriquecer o conteúdo do programa com exemplos.</p>
<p><u>Tempo atribuído</u></p>	<p>1. O responsável terá 5 minutos para explicar informações sobre ramos da arte e cultura e programas relacionados</p> <p>2. Compartilhando a palestra e o conteúdo do programa de amostra 25 min</p> <p>30 minutos.</p>
<p><u>Recursos necessários</u></p>	<p>1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião</p> <p>2.PPT, computador e projetor</p>
<p><u>Instruções</u></p>	<p>1. O responsável explicará, dando informações sobre os ramos da arte e da cultura e os seus programas</p> <p>2. Peça-lhes que se sentem em círculo.</p> <p>3. Partilha de amostras de conteúdos programáticos</p> <p>Exemplos de conteúdos programáticos incluem:</p> <p>Dança e Movimento</p> <p>Os participantes aprenderão exercícios de aquecimento que aumentam a flexibilidade e a mobilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introdução a diferentes estilos de dança e movimentos, como ballet, jazz e dança moderna ● Aprender passos e combinações básicas de dança ● Mergulhe em exercícios Cool-down que são poderosos na prevenção de lesões e na promoção do relaxamento <p>A Exploração das Artes Visuais</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Os participantes serão apresentados a diferentes formas de arte, como esculturas, pintura a óleo, esboço e marcenaria ● Em seguida, explorarão diferentes técnicas e materiais. Especificamente, aquarela e argila podem ser ferramentas poderosas para participantes com mobilidade física limitada,

	<p>ou Drip e Action Painting, frequentemente associados aos artistas Jackson Pollock e Max Ernst.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Os participantes serão incentivados a expressar a sua criatividade e autoexpressão. <p>● Uma discussão sobre como as artes podem ser usadas como uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar e a mobilidade dos alunos adultos mais velhos pode ser colocada aqui.</p> <p>Teatro e Performance</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introdução a diferentes estilos de performance, como improvisação, desenvolvimento de personagens e storytelling ● Exploração de como as artes performativas podem melhorar a mobilidade física e as ligações sociais ● Criação de uma pequena peça performativa em grupo ou individualmente, incorporando movimento, artes visuais e storytelling <p>Música e Ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introdução a diferentes estilos musicais e instrumentos, dependendo dos recursos disponíveis ● Exploração e discussão em grupo sobre como a música pode promover o movimento físico e melhorar a saúde mental ● Atividade em grupo: Exemplos de atividades como aprender padrões básicos de ritmo e criar música em conjunto podem ser incluídos. <p>Tempo total: 30</p>
<p><u>Referências</u></p>	<p>Cohen, G. D., & de Medeiros, K. (2018). <i>Criatividade e Envelhecimento: Teoria, Pesquisa e Aplicações</i>. Elsevier</p> <p>Pachana, N. A., Laidlaw, K., & Knight, B. G. (orgs.). (2014). <i>Estudos de Caso em Enfermagem Gerontológica para o Enfermeiro de Prática Avançada</i>. Springer</p>

A5.3 Aspetos a ter em conta na terminologia a utilizar nos programas para as pessoas mais velhas

<u>Módulo</u>	Programas no Contexto das Artes e Cultura para as pessoas mais velhas
<u>Capítulo 3</u>	<p>Aspetos a ter em conta na terminologia a utilizar nos programas para as pessoas mais velhas</p> <p>A terminologia pode ser definida como uma linguagem comum criada por uma disciplina ou campo de estudo de acordo com as suas características. Algumas expressões desta linguagem refletem-se não só nesse ramo da ciência, mas também na vida quotidiana e podem ser utilizadas na vida quotidiana. O objetivo deste módulo é fornecer informações sobre quais palavras são usadas com mais frequência em programas para as pessoas mais velhas e quais são as palavras pertencentes a este campo.</p>
<u>Nome da atividade</u>	A terminologia utilizada nos programas
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Participantes</p> <p>Reconhecimento do conceito de terminologia</p> <p>Utilização das palavras apropriadas ao Campo em programas ou conteúdos para as pessoas mais velhas</p> <p>Considerações ao usar terminologia</p>
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Discussão em Grupo</p> <p>Breves informações sobre o significado da terminologia são dadas aos participantes por uma pessoa designada.</p> <p>Em seguida, os participantes são divididos em dois grupos.</p> <p>No grupo, eles são convidados a falar sobre o que sabem sobre a terminologia usada em uma área como arte e cultura.</p> <p>Depois, afirma-se que, tal como na arte e na cultura, é um ramo da ciência destinado as pessoas mais velhas e pode ter algumas palavras particulares.</p> <p>Os grupos são então autorizados a falar sobre terminologia relacionada com pessoas mais velhas.</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<p>1. Após as conversas sobre a terminologia, ambos os grupos partilham as palavras que determinaram com os outros grupos.</p> <p>2. Cada grupo terá 15 minutos para partilhar os seus resultados.</p> <p>Tempo total 30 min</p>

<u>Recursos necessários</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Guia impresso 3. Papéis/folhas e canetas
<u>Instruções</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Os participantes são divididos em dois grupos 2. É atribuída uma pessoa e os participantes são informados do significado da terminologia. 3. Afirma-se que existem termos de alguns campos, como arte e cultura ou alguns termos usados no campo da educação, e todos esses termos expressam a terminologia. 4. Posteriormente, os termos e significados destes termos são brevemente mencionados em situações como aprendizagem, atividade, etc., para adultos mais velhos. (pessoas mais velhas, deficientes, síndrome, crônicos, deficientes geriátricos, morte etc.) 4. Uma pessoa encarregada de tomar notas das ideias e opiniões enquanto fala e conclui será convidada a tomar notas. 5. Finalmente, cada grupo concluirá na frente dos outros (5 minutos por grupo). <p>30 minutos</p>
<u>Referências</u>	<p>Relatório da Segunda Assembleia Mundial do Envelhecimento, Nações Unidas, 2002</p> <p>Cuidados integrados para as pessoas mais velhas, Guidelines for community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity, Organização Mundial de Saúde, 2017</p> <p>Saúde Global e Envelhecimento, Instituto Nacional do Envelhecimento, NIH, OMS, 2011</p>

Corpo de conhecimento

O módulo "Programas no Contexto das Artes e da Cultura para as pessoas mais velhas" baseia-se numa gama diversificada de discípulos e corpos de conhecimento, incluindo os seguintes:

- Programação intergeracional: Desenvolvimento de programas, ideias e atividades que reúnam pessoas de diferentes idades e gerações para fomentar a aprendizagem, a compreensão e as relações intergeracionais.
- Dança/terapia do movimento: a dança e o movimento como intervenção terapêutica para abordar o bem-estar físico, emocional e cognitivo.
- Artes e saúde: o impacto das artes na saúde e no bem-estar, incluindo os resultados sociais.
- Educação baseada na arte: utilizar as artes e a cultura criativas para envolver os alunos adultos mais velhos na aprendizagem e promover a transformação pessoal e social.
- Gerontologia: o estudo do envelhecimento e do processo de envelhecimento, incluindo as mudanças que ocorrem à medida que envelhecemos.
- Artes de base comunitária: usar as artes para se envolver e promover mudanças positivas nas comunidades locais.

Com base nestes diferentes campos, pretendemos proporcionar uma experiência de aprendizagem rica e diversificada para os alunos adultos mais velhos.

Avaliação

A autoavaliação é essencial para avaliar e refletir sobre a aprendizagem e o progresso devido ao nosso módulo. Incentivamos os adultos a refletirem sobre a sua aprendizagem e melhoria. O facilitador deve fornecer ao grupo uma ferramenta ou guia de autoavaliação, que ele pode usar para avaliar seus pontos fortes e fracos, definir metas de aprendizagem e acompanhar seu progresso ao longo do tempo (como diários, planilhas de autorreflexão ou rubricas). Pretendemos também incluir a revisão por pares nas Sessões, uma vez que é uma abordagem de avaliação prática que envolve trabalho de grupo e colaboração. Os participantes podem ser convidados a dar feedback sobre o desempenho uns dos outros. Isto deve ser feito encorajando e inspirando os outros a elevarem-se uns aos outros. O facilitador poderá beneficiar das avaliações escritas que os participantes preparam durante a última Sessão de reflexão.

De um modo geral, as ferramentas de avaliação podem ser uma forma valiosa de os indivíduos se apropriarem da sua aprendizagem e desenvolvimento, ganharem controlo e identificarem áreas de crescimento. Por esta razão, as perguntas de avaliação são preparadas com perguntas fechadas de escolha múltipla.

Perguntas

Quais são as funções das atividades artísticas e culturais?

- a) Desenvolvimento da perceção estética
- b) Socialização
- c) Tornar os participantes fisicamente ativos
- d) Aliviar psicologicamente os participantes
- e) Todas as acima

Qual delas não é característica das atividades culturais e artísticas para as pessoas mais velhas?

- a) Bem-estar físico
- b) Bem-estar psicológico
- c) Desenvolver a criatividade
- d) Falha em torná-lo adequado para adultos de todas as idades
- e) Desenvolvimento emocional

Que tipo de atividades artísticas e culturais podem ser organizadas para as pessoas mais velhas?

- a) Imagem
- b) Dança
- c) Viagem
- d) Visitas a museus
- e) Tudo

Quais são os preconceitos mais comuns na sociedade em relação as pessoas mais velhas?

- a) Essa velhice é um processo de colapso
- b) A qualidade de vida das pessoas mais velhas pode ser melhorada com atividades artísticas e culturais
- c) A memória das pessoas mais velhas pode ser fortalecida através de atividades artísticas e culturais

- d) É assegurado que as pessoas mais velhas sejam fisicamente ativas com atividades artísticas e culturais
- e) O bem-estar psicológico das pessoas mais velhas pode ser alcançado através de atividades artísticas e culturais.

Como são determinados os conteúdos dos programas para as pessoas mais velhas?

- a) É determinado pelos Ministérios da Educação.
- b) É determinado por especialistas em educação.
- c) A idade avançada é determinada com base no que os adultos veem como problemas.
- d) É determinado com base nos tópicos dos currículos.
- e) É determinado com base nos programas implementados anteriormente.

O que não é um dos elementos básicos dos programas.

- a) Ganhos
- b) Elegibilidade curricular
- c) Conteúdo
- d) Processo ensino-aprendizagem
- e) Avaliação e avaliação

Qual é uma das coisas a ter em atenção quando se usa terminologia para as pessoas mais velhas?

- a) As palavras não têm um significado negativo
- b) As palavras utilizadas têm um equivalente científico

- c) Os termos utilizados consistem em palavras conhecidas das pessoas mais velhas
- d) Seleção de termos dos utilizados no dia-a-dia
- e) Uso de palavras usadas no desenvolvimento de materiais em programas de treinamento

Que é um dos mais frequentes nos últimos tempos entre os programas para as pessoas mais velhas.

- a) Psicologia do adolescente
- b) Tecnologias da informação
- c) Gestão orçamental eficaz
- d) Melhoria da qualidade de vida
- e) Aplicações de IA

Qual é a característica mais importante das atividades artísticas e culturais na luta contra a discriminação das pessoas mais velhas?

- a) As artes e as atividades culturais desempenham um papel importante no combate à discriminação das pessoas mais velhas, reunindo diferentes grupos
- b) Torna os adultos fisicamente ativos
- c) Apoia o bem-estar psicológico dos adultos
- d) Melhora as competências dos adultos
- e) Proporciona aos adultos a oportunidade de aprendizagem experiencial

Como utilizar mais eficazmente as artes e as atividades culturais na luta contra a discriminação das pessoas mais velhas?

- a) Permitindo que as pessoas mais velhas acompanhem as atividades
- b) Proporcionar aos seniores acesso aos locais onde se realizam eventos
- c) Proporcionando aos seniores a possibilidade de contribuírem para se envolverem ativamente nas atividades

- d) Preparar currículos para as pessoas mais velhas neste contexto
- e) Garantir que as pessoas mais velhas recebam documentos após as atividades.

Respostas

1-E, 2-D, 3-E, 4-A, 5-C, 6-B, 7-A, 8-D, 9-A, 10-C

References

- Arnett, P. A. (Ed.). (2017). *Arts and the Health Humanities: A Handbook of Practice*
- Baer, N. (2018). *Creative Aging: Exploring the Intersection of Aging and the Arts*. Springer.
- Chinn, P. L., & Kramer, M. K. (Eds.). (2018). *Knowledge Development in Nursing: Theory and Process*. Elsevier.
- Cohen, G. D., & de Medeiros, K. (2018). *Creativity and Aging: Theory, Research, and Applications*. Elsevier.
- Gelen, İ. (2021). Types of programs, features, benefits. On Dokuz Mayıs University <https://avys.omu.edu.tr>
- Gillen, M., Wiken C., Jump, J. (2015). *Designing Educational Programs For Older Adults* <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FY631>
- Hacettepe University (2016). Hacettepe University Faculty of Medicine Department of Public Health Information Series for the Community. <https://halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/yasligunu3.pdf>
- McLean, K. C. (2017). *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford University Press.
- Ministry of National Education (2008). *Social Event and Cultural Organization for the Elderly and Sick*. MEGEP modules Ankara.
- Noice, H., & Noice, T. (2014). What Studies of Actors and Acting Can Tell Us About Memory and Cognitive Functioning. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 289-294.
- Pachana, N. A., Laidlaw, K., & Knight, B. G. (Eds.). (2014). *Case Studies in Gerontological Nursing for the Advanced Practice Nurse*. Springer.
- Richards, L., & Morse, J. M. (Eds.), (2013). *Readme First for a User's Guide to Qualitative Methods*. Sage Publications.
- Robb, S. L., Burns, D. S., & Carpenter, J. S. (2015). Reporting Guidelines for Music-Based Interventions. *Journal of Health Psychology*, 20(3), 301-308.
- United Nation (UN), 2018. Sustainable Development Goals (SDGs). <https://sdgs.un.org/goals>
- Report of Second World Assembly of Aging (2002). United Nations Research and Policy. Springer.
- Walsh, S. M. (2016). The Arts and Culture in Older Adult Programs: A National Survey of Providers. *Journal of Aging & Social Policy*, 28(4), 302-317.
- World Health Organization (WHO) (2017). *Integrated care for older people, Guidelines for community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity*,
- World Health Organization (WHO) (2011). *Global Health and Aging*, National Institute of Aging, NIH.



Módulo 6

Materiais educativos



Módulo 6 - Materiais Educativos

O Módulo de Formação 6 "Materiais Educativos" trata de materiais que são uma das componentes importantes da aprendizagem. O material é um componente que é usado de maneiras diferentes em cada ramo da ciência, mas é sempre usado. Materiais preparados de acordo com diferentes públicos-alvo são amplamente utilizados na educação. São concebidos e implementados diferentes materiais de aprendizagem para facilitar a aprendizagem das crianças e dos jovens, especialmente no período de aprendizagem formal.

O grupo-alvo no âmbito do projeto PAGES é constituído por educadores de adultos e assistentes sociais. Nesse sentido, cada tópico descreve os materiais diretamente e lida com a parte dos materiais que são relevantes para as pessoas mais velhas. A relação entre as características psicológicas relacionadas com a aprendizagem e os estados fisiológicos das pessoas mais velhas e os materiais será examinada em subtítulos separados ao longo do módulo. Nesse sentido, o módulo foi elaborado considerando que é importante que educadores de adultos e assistentes sociais adquiram informações sobre ele.

- A importância dos materiais para facilitar a aprendizagem das pessoas mais velhas
- Seleção de materiais para alcançar os objetivos de aprendizagem
- Características dos materiais para as pessoas mais velhas
- Componentes-chave para o projeto de materiais

De um ponto de vista geral, os materiais de aprendizagem podem não ser vistos como uma componente que tem um impacto direto na luta contra o idadismo. No entanto, tem um efeito muito importante no desenvolvimento das habilidades de socialização e comunicação das pessoas mais velhas devido à sua capacidade de aumentar a taxa de participação e conclusão de atividades. Neste sentido, o facto de os educadores de adultos e os assistentes sociais terem conhecimentos sobre esta matéria dará contributos importantes para a redução do idadismo, melhorando as competências de socialização e comunicação das pessoas mais velhas.

Materiais Educativos

Reconhecer e compreender a diversidade das experiências de envelhecimento pode ajudar-nos a construir uma sociedade mais compassiva e inclusiva. As pessoas mais velhas de hoje "são ativos, engajados em suas comunidades e determinados a permanecer relevantes para as sociedades em que vivem... querem manter-se independentes, produtivos e socialmente integrados", apesar de, à medida que envelhecemos, existirem alterações físicas naturais no nosso corpo (como diminuição da visão, audição, coordenação, etc.) e mentais (como memória, cognição) (Farage, Miller, Ajayi e Hutchins, 2012).

A população europeia está em tendência de envelhecimento e prevê-se que, até 2050, o número de pessoas com mais de 65 anos aumente de 90,5 milhões (em 2019-2020) para quase 130 milhões (Eurostat, 2020). Estas estatísticas sugerem que a população mais velha terá uma influência significativa nos futuros produtos e serviços em termos de concepção e acessibilidade. Tal mudança na demografia exigirá um design mais cuidadoso e inclusivo de "produtos, embalagens, mídia, tecnologia da informação, recursos do local de trabalho, transporte e espaços públicos e privados para minimizar os riscos e atender melhor às necessidades das pessoas mais velhas" (Farage, Miller, Ajayi, & Hutchins, 2012). Esta é uma oportunidade para profissionais de muitas áreas (que vão desde a educação à tecnologia, políticas públicas etc.) melhorarem e serem inovadores em usabilidade e acessibilidade, não só para as pessoas mais velhas e pessoas com deficiência, mas para pessoas de todas as idades.

Conceber materiais que correspondam às necessidades de aprendizagem das pessoas mais velhas

Projetar para as pessoas mais velhas significa ser inclusivo, pois "acomoda uma gama de habilidades físicas e cognitivas e promove simplicidade, flexibilidade e facilidade de uso para pessoas de qualquer idade" (Farage, Miller, Ajayi, & Hutchins, 2012). O que é importante entender é que um bom design para as pessoas mais velhas também é um bom design para todos os outros, e é por isso que, nos anos 90, o Centro de Design Universal da Universidade da Carolina do Norte (EUA) pesquisou para desenvolver um conjunto de **diretrizes de design universal** que tornam produtos, serviços e ambientes utilizáveis por uma grande diversidade de pessoas sem design especializado/adaptado (Connel, Jones, Mace, Muller, 1997).

Aqui estão os princípios resultantes do design universal, adaptado ao desenvolvimento de materiais educativos para as pessoas mais velhas (PUD, 1997);

Princípio 1: Utilização equitativa. Isso significa que o design deve ser útil para pessoas com habilidades diversas ou diferentes, inclusivo e atraente para a maioria dos usuários. Um

exemplo de respeito pelo princípio da concepção equitativa na concepção de materiais educativos para as pessoas mais velhas poderia ser assegurar que o tamanho do tipo de letra e o contraste do texto são adequados para as pessoas com deficiência visual. Isso pode ser conseguido usando um tamanho de fonte maior e alto contraste entre o texto e o fundo, tornando mais fácil para os adultos mais velhos ler e compreender o material. Outro exemplo poderia ser a disponibilização de formatos alternativos para o material, como gravações áudio ou braille, para indivíduos que possam ter dificuldade em ler texto impresso.

Princípio 2: Flexibilidade na utilização. A concepção do material educacional deve acomodar uma vasta gama de preferências e capacidades, tais como adaptabilidade ao ritmo do utilizador, acomodação do acesso e utilização com a mão direita/esquerda, escolhas nos métodos de utilização e facilidades para a exatidão e precisão do utilizador. Portanto, certifique-se de fornecer várias opções para acessar e interagir com os materiais. Por exemplo, a oferta de versões em linha e fora de linha dos materiais, tais como PDFs descarregáveis, vídeos ou cópias impressas, pode dar aas pessoas mais velhas maior flexibilidade e escolha no acesso e utilização dos materiais. Outro exemplo poderia ser oferecer diferentes níveis de dificuldade ou complexidade para os materiais, permitindo que as pessoas mais velhas escolham o nível que melhor se adequa às suas habilidades e objetivos de aprendizagem.

Princípio 3: Utilização Simples e Intuitiva. O desenho ou modelo deve ser fácil de compreender, independentemente da experiência, dos conhecimentos ou das competências linguísticas. Tal design elimina a complexidade desnecessária, acomoda uma ampla gama de habilidades de alfabetização / linguagem e fornece feedback eficaz durante/depois que uma tarefa é concluída. Um exemplo poderia ser a utilização de uma navegação clara e fácil de compreender em materiais em linha ou digitais. Isso pode envolver o uso de um layout simples e consistente, com ícones e rótulos fáceis de identificar para diferentes seções e funções, tornando mais fácil para as pessoas mais velhas encontrar e acessar as informações necessárias. Portanto, as informações do material educacional devem ser de fácil compreensão, devem usar linguagem acessível, símbolos ou imagens que todos entendam.

Princípio 4: Informação Percetível. O design comunica a informação de uma forma eficaz, independentemente das condições ambientais ou das capacidades sensoriais do utilizador. A informação é de fácil compreensão porque utiliza diferentes modos de apresentação (imagens, palavras, toque etc.), é compatível com uma variedade de técnicas/dispositivos utilizados por pessoas com problemas sensoriais. Nos materiais educacionais adaptados para as pessoas mais velhas, certifique-se de usar diagramas, gráficos e outros recursos visuais claros e simples para apresentar informações. Isso pode ajudar na compreensão e retenção de informações para as pessoas mais velhas que podem ter dificuldade em processar informações complexas ou abstratas. Também é importante fornecer instruções e

explicações claras e concisas para quaisquer atividades ou trabalhos incluídos nos materiais. Isso pode ajudar as pessoas mais velhas a entender suas expectativas e como concluir a tarefa ou atividade.

Princípio 5: Tolerância ao erro. A concepção minimiza os perigos e erros, fornecendo funcionalidades à prova de falhas e avisos de perigos e erros, uma vez que utiliza os elementos mais acessíveis e seguros e desencoraja ações precipitadas em tarefas que requerem muita atenção. Além de fornecer instruções claras para as tarefas em questão, pode ser útil fornecer aos alunos a opção de rever e rever o seu trabalho antes de o enviar, permitindo-lhes corrigir quaisquer erros ou mal-entendidos antes de finalizar o seu trabalho. Outro exemplo poderia ser a oferta de apoio e recursos aos alunos que necessitem de assistência ou esclarecimento adicionais. Isso pode envolver o fornecimento de acesso a tutores, mentores ou outra equipe de apoio que possa ajudar os alunos a resolver quaisquer dúvidas ou preocupações.

Princípio 6: Baixo Esforço Físico. Os materiais não são cansativos de usar, minimizam ações repetitivas ou esforço físico sustentado e permitem que o usuário mantenha uma posição corporal confortável. Por exemplo, ao usar materiais digitais, clicar em cada virada de página é mais fácil para as pessoas mais velhas do que percorrer o material educacional on-line. Também pode ser útil fornecer materiais leves e fáceis de manusear, como o uso de papel mais fino para materiais impressos ou o fornecimento de materiais em seções menores e mais gerenciáveis.

Princípio 7: Tamanho e Espaço para Abordagem e Utilização/Acessibilidade. O espaço de aprendizagem e os materiais educacionais são acessíveis para uma variedade de tamanhos corporais / posturas / mobilidade, proporcionando uma linha de visão clara, alcance confortável, acomodação de variações no tamanho da mão e da aderência e espaço adequado para o uso de dispositivos de assistência ou assistência pessoal. O espaço educacional deve acomodar uma ampla gama de preferências e necessidades, como espaços para pessoas canhotas / destros, mesas de pé / sentadas. Outro exemplo poderia ser a concepção de materiais que sejam fisicamente acessíveis, tais como o fornecimento de materiais num formato que seja fácil de manusear e manipular, como a utilização de páginas soltas ou encadernação em espiral, que pode ser mais fácil de manusear por pessoas mais velhas com mobilidade ou destreza limitadas.

Com base nestes sete princípios de design universal que podem ser aplicados a diferentes ambientes, produtos, serviços, etc., foram desenvolvidos três princípios especificamente para o ensino e a aprendizagem (Design universal para a aprendizagem ou UDL) que tornam os objetivos de aprendizagem alcançáveis pelas pessoas, independentemente das suas diferenças. A UDL é flexível quando se trata de materiais e atividades de aprendizagem e fornece alternativas (o que significa que há várias maneiras de concluir uma tarefa).

Os três princípios são (Burgstahler, 2021):

1. **Múltiplos meios de envolvimento** – estimula o interesse e a motivação para a aprendizagem, dando escolhas na forma como concluem tarefas e avaliações, opções de gamificação, deixando espaço para diferentes modos de comunicação (falar, escrever, usar tecnologia assistiva).
2. **Múltiplos meios de representação** – a informação é fornecida em vários formatos (por exemplo, áudio, voz-over, formato de vídeo, aprendizagem prática, etc.) ou mais do que uma língua para fornecer aos alunos diversas formas de aceder e compreender a informação.
3. **Múltiplos meios de ação e expressão** dão aos alunos opções na interação com os materiais com base nos seus conhecimentos, competências ou capacidades. Por exemplo, alguns podem usar papel e caneta; outros podem usar apresentações orais, outros podem usar o formato de vídeo para a mesma tarefa. Certifique-se de fornecer conteúdo variado e relevante, oferecendo oportunidades de colaboração e aprendizagem social e acomodando diferentes estilos e preferências de aprendizagem.

No final, a chave para apresentar qualquer informação (em qualquer formato) é que seja simples, intuitiva, a um ritmo moderado ou adaptativo de aprendizagem e com um mínimo de informação não relevante.

Como adaptar os recursos dos materiais educacionais aas pessoas mais velhas

Seguindo os princípios sobre os quais falamos no subcapítulo anterior, falaremos agora sobre a adaptação dos recursos dos materiais educacionais aos problemas mais comuns que as pessoas podem enfrentar à medida que envelhecem e como podemos contornar possíveis problemas, para garantir que os educadores forneçam um design inclusivo e materiais educacionais envolventes.

Uma coisa a ter em mente ao desenvolver esses materiais é que a memória e a cognição podem ser afetadas pelo processo de envelhecimento, portanto, mesmo que os adultos mais velhos possam aprender novas habilidades e desenvolver novas habilidades, eles podem exigir mais tempo, um ritmo mais lento para acompanhar e mais prática e repetição. Por conseguinte, as características dos materiais educativos podem e devem ser adaptadas de acordo com as diferentes deficiências ou obstáculos que as pessoas mais velhas podem enfrentar. Lembre-se de não generalizar e de se adaptar às suas necessidades específicas.

Adapte recursos visuais

Um dos primeiros sinais de envelhecimento é a diminuição da visão, pelo que é importante ter isto em conta na conceção de materiais educativos. Quando se trata do ambiente, a iluminação deve ser controlada de forma a reduzir o brilho (por exemplo, cortinas puras de baixa intensidade / fontes difusas de luz, abajures). Quando se trata de material visual (telas ou impressões), o mais importante é evitar a confusão visual. O material deve ser de alto contraste, usar cores quentes em vez de frio, as informações devem ser apresentadas em fontes maiores (mas não muito grandes), fontes simples e serifadas são preferidas e sem blocos longos de texto (por exemplo, mantê-lo curto). A informação deve ser de fácil compreensão utilizando a linguagem do dia-a-dia. Usar imagens ou diagramas claros e simples (que se relacionem com o tema do material) pode ser útil para leitores mais velhos. Software que permite ao usuário ajustar o texto e gráficos é apreciado. Padrões visuais fortes também devem ser evitados, o que pode criar confusão e tontura (Orso, Spagnoli, Gamberti, Inbanez, Fabregar, 2015).

Adaptar recursos de áudio

À medida que envelhecemos, a nossa capacidade de perceber diferentes tons e intensidades de sons diminui. A diminuição da audição pode acontecer em um ou ambos os ouvidos em vários graus, portanto, ao projetar materiais educacionais, também devemos considerar que algumas pessoas podem ter deficiências auditivas. É importante falar com clareza, não muito rápido, e usar frases curtas. Algumas pessoas podem usar a linguagem corporal ou outras pistas para superar as dificuldades auditivas. Se nos pedirem para repetir algo, devemos reformulá-lo de uma forma ligeiramente diferente e perguntar de volta se foi compreendido. Quando se trata de locuções, vozes robóticas devem ser evitadas, pois dificulta a compreensão das palavras, tons de alta frequência também devem ser evitados (Rolison, Wood, Hanoch, 2017). As informações de áudio devem estar em um volume alto o suficiente, e o ruído de fundo deve ser mantido a um mínimo. O volume deve ser ajustável.

Adaptar materiais para combinar com o olfato ou o declínio do paladar

Estes dois sentidos também diminuem com a idade e, uma vez que a capacidade de cheirar algo também afeta a percepção do sabor, a alegria de cozinhar e comer pode ser reduzida em algumas pessoas mais velhas. Os sabores que são geralmente preferidos pelos adultos mais velhos incluem sabor ácido, gorduroso ou doce. A preferência pelo sabor doce é quase universal, e a percepção deste sabor é a menos afetada pela idade. Não existem orientações consistentes sobre as características olfativas e gustativas, mas as existentes sugerem estratégias individualizadas ou múltiplas para melhorar a atratividade dos alimentos, por

exemplo, a utilização de ervas e especiarias com um sabor mais intenso ou várias texturas, formas e cores dos alimentos podem ajudar (Kaneda, Maeshima, Goto, Kobayakawa, Ayabe-Kanamura, Saito, 2000).

Adaptar recursos físicos e táteis

À medida que envelhecemos, nossa percepção de toque, mobilidade e equilíbrio também muda, e novamente é importante ter isso em mente ao projetar materiais educacionais. O corpo torna-se menos flexível; Os reflexos são mais lentos, e temos menor sensibilidade em nossas mãos, então é mais difícil segurar/segurar/tocar algumas coisas. Superfícies maiores e/ou texturizadas são preferidas para acomodar essas necessidades em vez de superfícies pequenas e/ou lisas. Pistas auditivas quando algo é colocado/pressionado na posição certa também podem ajudar (por exemplo: O som de um clique). Para ajudar no equilíbrio, os puxadores/corrimãos podem ser colocados onde necessário e também usando cores fortes e contrastantes para diferenciar entre texturas/espacos/superfícies (por exemplo, molduras de portas de paredes próximas) (Ejdys, Halicka, 2018).

Seleção de Material para Adultos

As características que devem ser encontradas nos materiais para as pessoas mais velhas podem ser expressas começando com o conceito de material educativo. Na definição mais curta, os materiais educativos podem ser definidos como todos os tipos de ferramentas utilizadas para facilitar a aprendizagem na educação. Com o desenvolvimento de tecnologias como livros, régua, lápis, etc., muitos mais materiais, como computadores suspensos, podem ser definidos como materiais de aprendizagem. Além destes, os materiais alternativos são os seguintes:

- Livro
- Jornal
- Vídeos
- sites de vídeo
- Redes sociais
- Fichas técnicas e cartazes
- Histórias
- ferramentas interativas
- sítios Web
- apresentações (Gültekin, 2014).

Se olharmos para as características dos materiais educativos em geral;

- Os materiais de formação devem ser simples, simples e compreensíveis.
- Os materiais educacionais devem ser compatíveis com os objetivos e realizações do programa.
- A linguagem utilizada nos materiais de formação deve ser adequada ao público-alvo.
- Os materiais pedagógicos devem proporcionar novos conhecimentos e competências.
- Os materiais educativos devem ser adequados às características de aprendizagem do público-alvo.
- Os materiais visuais devem estar isentos de excesso (imagens, gráficos, etc.)
- Os materiais educativos devem refletir questões da vida do público-alvo (as pessoas mais velhas). (Yalın, 2004)

As razões para a utilização destes materiais de aprendizagem, cujas características são apresentadas, são apresentadas a seguir.

- Concretização de temas
- Atrair a atenção do participante
- Assegurar a participação ativa
- Proporcionar uma aprendizagem permanente
- Ativação de múltiplos sentidos
- Responder às necessidades individuais
- Simplificação dos conteúdos
- Facilita a compreensão dos tópicos
- Tornar a aprendizagem divertida (Şahin, 1995)

Todas as razões mencionadas para o uso de materiais aplicam-se ao uso de materiais tanto em eventos para as pessoas mais velhas. A utilização de materiais nas atividades das pessoas mais velhas facilita o alcance dos objetivos de aprendizagem.

De facto, ambientes de aprendizagem como salas de aula, salas de reunião ou salas de aula podem ser considerados importantes em termos de utilização de materiais. Porque a correta conceção destes ambientes e torná-los adequados às necessidades das pessoas mais velhas é também uma componente que irá apoiar a aprendizagem permanente. Os componentes mais importantes para as pessoas mais velhas nestes ambientes:

- Iluminação
- Ventilação
- Calor
- A ergonomia de materiais como sandálias e mesas estão entre os que chamam a atenção. (Karabacak, 2020)

Com base no que foi dito, seguem-se os pontos a considerar na seleção de materiais quando considerados de um ponto de vista geral.

- Deve ser escolhido entre aqueles que os alunos podem usar materiais educacionais repetidamente em momentos e momentos diferentes.
- Os materiais educativos a selecionar devem facilitar a aprendizagem das pessoas mais velhas e o seu bem-estar físico e psicológico.
- Deve permitir-lhes socializar e comunicar no ambiente de aprendizagem.
- Considerando os pontos a serem considerados na seleção de materiais educativos para as pessoas mais velhas
- Elementos como design e locução dos materiais educativos digitais a serem selecionados são adequados para o público-alvo (pessoas mais velhas).
- Seleção de materiais com fontes verticais em vez de caracteres laterais, como itálico como fontes
- Uma vez que as pessoas mais velhas podem ter dificuldades visuais, cores como o azul, o verde e o amarelo não devem ser utilizadas em palavras próximas umas das outras. (Arman, 2015)

Uma vez que a socialização é uma componente importante na luta contra o idadismo, espera-se que sejam selecionados materiais educativos entre aqueles que irão atingir este objetivo.

Além disso, para as pessoas mais velhas na seleção de materiais

- Material educativo como ferramenta para facilitar a aprendizagem
- É igualmente importante que os alunos tenham diferentes funções, incluindo material educativo como ferramentas que apoiam o seu bem-estar físico e mental.
- Com base no exposto, será dada atenção à seleção de materiais ao longo deste módulo, e a seleção e o design de materiais que serão eficazes no combate ao idadismo serão enfatizados.

Recentemente, com o desenvolvimento da tecnologia, foram desenvolvidas diversas ferramentas tecnológicas que facilitarão a aprendizagem das pessoas com deficiência e das pessoas mais velhas. É importante utilizar estas ferramentas como materiais em ambientes de aprendizagem relacionados com pessoas mais velhas.

De acordo com o projeto PAGES, as limitações físicas das pessoas mais velhas são importantes na seleção de materiais. Por exemplo, as perdas de visão e audição que vêm com o avanço da idade afetam diretamente a escolha do material. Devem ser escolhidos ambientes e materiais que as pessoas mais velhas possam ver e ouvir confortavelmente.

O uso da tecnologia proporciona vantagens significativas nesse sentido. O facto de a tecnologia poder ser ajustada de forma flexível de acordo com as limitações ou características individuais de cada um torna-a um importante material de aprendizagem para as pessoas mais velhas.

Conceber materiais para facilitar a consecução de objetivos educativos para adultos

As informações compartilhadas nas seções anteriores sobre materiais realmente mostram a importância e a necessidade dos materiais na aprendizagem. Neste contexto, também é importante considerar quais são os requisitos a serem considerados no projeto de materiais que são implicitamente tão importantes. O que deve ser considerado na concepção de materiais para as pessoas mais velhas é igualmente importante.

No design de materiais, é necessário incorporar a matéria a ser ensinada, proporcionar ao ensino diversão, apoiar o pensamento criativo, despertar a curiosidade, desenvolver a memória visual e proporcionar a aprendizagem pela prática. (Kaya, 2006)

Algumas destas características são também importantes para garantir que os objetivos de aprendizagem são alcançados na concepção de materiais para adultos. Por exemplo, o que todos os programas para as pessoas mais velhas têm em comum são atividades que ativam o cérebro. Neste contexto, isso deve ser enfatizado nos materiais a serem desenvolvidos. Além disso, materiais e atividades que melhorem a memória em aspetos como visual, auditivo e paladar devem estar entre os materiais nos programas de aprendizagem para pessoas mais velhas.

Ser fisicamente ativo também é extremamente importante para as pessoas mais velhas. Neste contexto, os projetos de materiais devem ser feitos de acordo com os seus objetivos de aprendizagem e de forma a garantir a sua mobilidade física ao seu próprio ritmo. (MEGEP, 2011).

Este módulo centra-se em informações sobre design de materiais, componentes do processo de concepção de materiais para adultos mais velhos e como o design de materiais facilita a aprendizagem. Existem alguns pontos a serem considerados ao projetar materiais educacionais. Alguns destes pontos

- Conceber o material em harmonia com o programa de formação
- Escolher temas apropriados para o público-alvo durante a conceção do material
- O assunto do material contém informações atualizadas e corretas.
- O tipo de narração deve ser claro e compreensível para o público-alvo.
- É como ter uma qualidade que motiva e atrai o público-alvo. (Arak, 2015)

Os materiais educacionais são divididos em materiais digitais e materiais não digitais.

Materiais digitais

Os desenvolvimentos tecnológicos verificam-se no domínio da educação, bem como em todas as áreas da vida. Enquanto os materiais não digitais não eram encontrados em sistemas de aprendizagem até 50 anos atrás, os materiais digitais hoje são preparados para diferentes finalidades usando diferentes ferramentas tecnológicas.

Os materiais de aprendizagem digital são principalmente versões de materiais não digitais publicados em meios eletrónicos ou desenvolvidos para meios eletrónicos para apoiar os processos de ensino e aprendizagem. A utilização de materiais educativos digitais aumentou recentemente, tornando-se mais crítica do que os materiais educativos não digitais. No entanto, os materiais têm funções diferentes em disciplinas, como o público-alvo e os objetivos do programa de formação, em vez de serem mais importantes uns dos outros (Adnan, Kocatürk, Yakar, Köşk, Özbek, 2021).

Os materiais digitais têm sido recentemente utilizados na educação das pessoas mais velhas e da educação de diferentes grupos-alvo. Porque, em geral, os materiais digitais são preferidos porque atraem a atenção do público-alvo, proporcionam um acesso mais rápido à informação e permitem o uso de todos os métodos de aprendizagem visual e auditiva simultaneamente.

Entre os materiais digitais, destacam-se

- Ficheiros PDF
- Apresentação
- Animações
- Gravações áudio e vídeo. (Sütlüoğlu, 2021)

Os materiais digitais podem ser utilizados de forma eficaz em programas para as pessoas mais velhas. A pessoa mais velha deve ser capaz de ajustar o tamanho e as configurações sonoras dos elementos visuais de acordo com as suas condições físicas. Neste sentido, pode dizer-se que os materiais digitais fornecem suporte multimédia. Deve-se ter em mente que a capacidade de atenção das pessoas mais velhas pode ser mais reduzida devido ao seu período fisiológico. Porque estas situações podem dificultar a aprendizagem com materiais digitais. O período de conceção e aplicação de materiais digitais deve ser levado em conta nesses casos, e devem ser feitos desenhos que permitam as pessoas mais velhas participar do processo de forma interativa, não apenas como ouvinte, mas para manter sua atenção viva desta forma (Kalinkara, Sali, 20128).

Materiais não digitais

Os materiais não digitais e seus tipos foram discutidos em detalhes na seção anterior. Os materiais não digitais podem ser expressos como ferramentas tangíveis, como livros, cartazes e *banners* que podem ser manuseados diretamente. Nesta seção, serão discutidos os elementos essenciais do processo educativo, que devem ser considerados no processo de conceção desses materiais. Os materiais não digitais podem ser de uma grande variedade de tipos e propriedades. No entanto, o material utilizado é essencial na conceção de materiais não digitais para as pessoas mais velhas. Note-se que estes materiais se destinam as pessoas mais velhas cuja coordenação olho-mão começou a enfraquecer.

Deve salientar-se que os materiais não digitais não só atingem objetivos educativos, mas também ativam as atividades cerebrais das pessoas mais velhas. A investigação demonstrou que os materiais não digitais são mais eficazes na aprendizagem dos adultos através da prática e do desenvolvimento das suas competências mentais e emocionais. Verificou-se também que as pessoas mais velhas, em especial, aprendem mais rapidamente com materiais não digitais (Köde, Çoklar, 2020).

Entre as razões pelas quais as pessoas mais velhas aprendem mais rápido com materiais não digitais está a dificuldade de existir em ambientes digitais porque essas pessoas são imigrantes digitais. Neste sentido, pode considerar-se conceber e utilizar materiais não digitais em vez de materiais digitais em programas educativos preparados para as pessoas mais velhas. Ao projetar materiais não digitais, deve-se ter em mente que o tempo de atenção do público-alvo é curto. Entre as coisas ditas sobre o design de materiais que facilitarão o alcance dos objetivos de aprendizagem, os projetos de materiais devem ser feitos de acordo com as características das pessoas mais velhas, o que os tornará ativos em termos de atividades físicas e cerebrais. É importante obter apoio dos materiais desenvolvidos com o efeito das mudanças tecnológicas no último período e utilizá-los em atividades de aprendizagem.

Módulo de Formação

Tal como referido nas secções anteriores, os materiais a utilizar na aprendizagem das pessoas mais velhas são importantes, em primeiro lugar, uma vez que garantirão a sua participação e continuação nas atividades de aprendizagem. No entanto, deve-se ter em mente que a eficácia do material de treinamento e sua adequação ao público-alvo é uma questão que deve ser enfatizada na conclusão da participação e da atividade iniciada.

Nome do módulo	Materiais Educativos
Objetivo do módulo	Aumentar os conhecimentos dos educadores de adultos e dos assistentes sociais sobre os materiais educativos destinados aas pessoas mais velhas
Objetivos de aprendizagem	Com este módulo, os participantes aprenderão sobre os assuntos. <ul style="list-style-type: none"> ● O que é o material de formação ● Design de materiais ● Tipos de materiais educacionais ● Características que devem ser encontradas em materiais para as pessoas mais velhas ● Aspetos a ter em conta na escolha de materiais para as pessoas mais velhas ● Compreender o papel do design de materiais na consecução dos objetivos educativos
Tópico e contexto (esboço do módulo)	Capítulo 1: Conceber material para as pessoas mais velhas Capítulo 2: Características dos materiais educativos para as pessoas mais velhas Capítulo 3: Seleção de materiais para as pessoas mais velhas Capítulo 4: Conceber materiais de ensino e aprendizagem para facilitar a consecução dos objetivos educativos para os adultos mais velhos
Grupo-alvo	Educadores de adultos e agentes comunitários que trabalham com pessoas mais velhas.
Ambientes e Equipamentos Educativos	6. Sala de aula ou área física específica para realizar a reunião 7. Quadro e marcadores 8. PPT, computador e projetor 9. Papéis/folhas e canetas 10. Guia impresso

<p>Resumo do módulo/ Conteúdo principal/ Relevância</p>	<p>Este módulo, que é preparado para materiais de aprendizagem para as pessoas mais velhas, é composto por 4 partes.</p> <p>O objetivo do primeiro capítulo, "Projetando material para pessoas mais velhas", fornece informações sobre projetos de materiais simples, flexíveis e fáceis de usar para as pessoas mais velhas, considerando seu estado físico e cognitivo. Neste sentido, o primeiro módulo centra-se nos elementos de design de materiais para as pessoas mais velhas.</p> <p>Está entre esses itens.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilização equitativa ● Flexibilidade no Uso ● Utilização Simples e Intuitiva ● Informação Percetível ● Tolerância a erros ● Baixo Esforço Físico ● Tamanho e Espaço para Abordagem e Uso / Acessibilidade <p>No segundo capítulo "Características dos materiais educativos para as pessoas mais velhas", são enfatizadas as características dos materiais educativos para as pessoas mais velhas. Além disso, como adaptar as características dos materiais educativos aos materiais para as pessoas mais velhas está entre os tópicos do segundo módulo.</p> <p>No terceiro capítulo, o módulo "Seleção de Materiais para as pessoas mais velhas" foca nos pontos a serem considerados na seleção de materiais que podem ser usados em atividades de aprendizagem para as pessoas mais velhas.</p> <p>O quarto capítulo "Conceber materiais de ensino e aprendizagem para facilitar a consecução dos objetivos educativos para as pessoas mais velhas" centrar-se-á nas características do processo de concepção de materiais para alcançar os objetivos de aprendizagem nas atividades de aprendizagem dos adultos mais velhos. Serão discutidos materiais digitais e não digitais.</p>
<p>Horário & horário</p>	<p>O capítulo 1 será desenvolvido com a metodologia "Escrever rapidamente". Este método será aplicado aos elementos nos desenhos de materiais. Os primeiros 5 minutos serão utilizados para escrever o que cada participante pensa. Terão 10 minutos para partilhar as suas respostas e os últimos 15 minutos serão utilizados para observar todas as respostas do grupo e complementá-las com comentários adicionais.</p> <p>30 minutos</p>

	<p>O Capítulo 2 será desenvolvido com a metodologia Circle Speech, serão discutidas as características dos materiais para as pessoas mais velhas. Demorará 30 minutos</p> <p>O Capítulo 3 será desenvolvido através da metodologia de Discussão Guiada, haverá uma análise de grupo de diferentes situações. Após a discussão sobre o tema da seleção de materiais para as pessoas mais velhas, as conclusões serão compartilhadas. 30 minutos.</p> <p>O Capítulo 4 será desenvolvido com a metodologia de aprendizagem experiencial. O grupo será convidado a desenhar um material simples com base nas características das pessoas mais velhas. Em seguida, eles terão a chance de experimentar cada um dos materiais apresentados, interagindo uns com os outros. 30 minutos Total: 120 min</p>
<p>Resultados de aprendizagem do módulo</p>	<p>Após a conclusão destes capítulos, os formandos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Componentes dos materiais de aprendizagem para as pessoas mais velhas ● Eles terão informações sobre assuntos como a concepção de materiais para as pessoas mais velhas. ● Os participantes terão informações sobre as características dos materiais de formação. ● Processos de design de materiais digitais ● Processos de design de materiais não digitais ● Eles vão entender o que devem prestar atenção na seleção de materiais educativos para as pessoas mais velhas. ● Eles aprenderão sobre materiais que podem ser úteis na luta contra a velhice. ● Eles vão perceber que é importante escolher materiais que melhorem não só o bem-estar físico, mas também psicológico das pessoas mais velhas. ● Além disso, eles obterão conhecimentos básicos que podem se conectar com outros tópicos no módulo de material de treinamento.

Atividades de aprendizagem ativa

A6.1 Conceção de materiais e características de materiais educativos para as pessoas mais velhas

<u>Módulo</u>	Materiais Educativos
<u>Capítulo 1-2</u>	<p>1 - Projetando Material</p> <p>2 - Características dos materiais educativos</p> <p>Estas duas secções centrar-se-ão no design de materiais e nas características que devem ser encontradas nos materiais para as pessoas mais velhas.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Design inclusivo em materiais educativos
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Os participantes têm conhecimentos sobre assuntos como</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter conhecimento sobre os elementos de design de materiais para as pessoas mais velhas - Importância do design de materiais em eventos - Características dos materiais para as pessoas mais velhas - Os fatores que são eficazes na determinação das propriedades dos materiais para adultos mais velhos
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Escrever rapidamente (módulo 1)</p> <p>Nesta atividade, os participantes irão escrever o que sabem e pensam sobre os elementos de design nos materiais das pessoas mais velhas. Em seguida, alguns voluntários lerão suas respostas e haverá uma conversa sobre essas respostas que mais tarde serão consolidadas em um local visível.</p> <p>Em última análise, o responsável explicará a melhor forma de comunicar e a informação será alcançada através do exercício.</p> <p>Metodologia Circle Speech methodology (módulo 2):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serão discutidas as características dos materiais para as pessoas mais velhas. 2. As características dos materiais para as pessoas mais velhas serão brevemente explicadas por uma pessoa designada. 3. Em seguida, o grupo falará em profundidade sobre essas características. <p>As discussões serão partilhadas mais tarde.</p>

<p><u>Tempo atribuído</u></p>	<p>Capítulo 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante terá 5 minutos para escrever. 2. Haveria 3 voluntários para ler suas respostas que eles têm 5 minutos 3. O responsável tem mais 10 minutos para escrever todas as respostas num quadro visível. 4. O responsável dispõe de 10 minutos para explicar os seus dados. 30 minutos. <p>Capítulo 2</p> <p>5 minutos serão dados por uma pessoa designada para explicar brevemente as características dos materiais para as pessoas mais velhas.</p> <p>Posteriormente, o grupo disporá de 20 minutos para discutir estas características em profundidade.</p> <p>Após o término do discurso, uma pessoa designada terá 5 minutos para transmitir os pensamentos gerais discutidos no grupo. 30 minutos.</p>
<p><u>Recursos necessários</u></p>	<p>Se a atividade for feita online, o <u>Jamboard</u> pode ser usado, pois é amigável e fácil de usar e entender.</p> <p>Se a atividade for feita presencialmente, caneta e papel (de diferentes cores/tamanhos) para cada aluno/quadro branco escrever ideias</p>

<p><u>Instruções</u></p>	<p>Capítulo 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entregue o papel e o lápis aos participantes. 2. Peça aos participantes que escrevam, de forma muito concreta, as formas que conhecem sobre Projetar Material e mencionem que terão apenas 5 minutos. 3. Em seguida, selecione 3 pessoas para ler suas respostas. 4. À medida que lêem, o responsável anota as suas respostas no quadro. 5. Com a ajuda de outro voluntário, eles terminarão de escrever as respostas no quadro para que todos possam observá-las. 6. O responsável explicará através da sua apresentação 7. Haverá uma última dinâmica de comparação e aprendizagem através dos comentários de alguns participantes. <p>30 minutos.</p> <p>Capítulo 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes do início do discurso em círculo, será selecionada uma pessoa que descreverá sucintamente as características dos materiais para as pessoas mais velhas 2. Posteriormente, o grupo será confrontado com uma discussão aprofundada destas características. 3. O módulo será terminado resumindo o que foi falado por uma pessoa designada <p>30 minutos.</p>
<p><u>Referências</u></p>	<p>Yalın, H, İ (2004). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım</p> <p>Beydoğan, H.O. (2011). Tecnologia instrucional e cursos de desenvolvimento de materiais escala de motivação.</p> <p>www.sciencedirect.com</p>

A6.2 Seleção de materiais para as pessoas mais velhas

<p><u>Módulo</u></p>	<p>Materiais Educativos</p>
<p><u>Capítulo 3</u></p>	<p>Seleção de Materiais para as pessoas mais velhas</p>

	O objetivo deste módulo é dar informações sobre as coisas a serem consideradas na seleção de materiais a serem usados em programas de educação para as pessoas mais velhas.
<u>Nome da atividade</u>	Importância da seleção de materiais
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Os objetivos do módulo são os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definir o material de formação - Expressar os tipos de materiais - Conhecer os efeitos da seleção de materiais na aprendizagem - Consciência dos fatores que afetam a seleção de materiais - Compreender as características que devem ser encontradas nos materiais educativos para as pessoas mais velhas - Dispor de informação sobre os materiais (aprendizagem experiencial, etc.) compatíveis com os métodos de aprendizagem adequados aas pessoas mais velhas. - Obter informação sobre os materiais educativos que irão aumentar a participação das pessoas mais velhas na formação. - Seleção de materiais educativos entre os que apoiam a aquisição de novas competências pelas pessoas mais velhas e o apoio à sua saúde física e mental
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Discussão em Grupo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Os participantes são divididos em dois grupos. Os grupos são convidados a discutir o que deve ser considerado na escolha de materiais para as pessoas mais velhas. 2. Depois de ambos os grupos terem terminado a discussão, é escolhida uma pessoa de cada grupo como porta-voz. 3. Os porta-vozes do grupo transmitem aos outros participantes o que deve ser considerado na escolha dos materiais nos seus grupos.
<u>Tempo atribuído</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo dispõe de 15 minutos para discussão. 2. Após o término das discussões em grupo, os porta-vozes de ambos os grupos dispõem de 7 ou 8 minutos cada um para partilhar os pontos de vista do seu grupo com os outros participantes. <p>Tempo total 30 min</p>

<u>Recursos necessários</u>	1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. Guia impresso 3. Papéis/folhas e canetas
<u>Instruções</u>	Os participantes são divididos em 2 grupos antes de iniciar a discussão em grupo. Cada grupo tem um espaço apropriado para discutir o tema. Após a conclusão da discussão sobre o tema Uma pessoa de cada grupo é escolhida como porta-voz. Os porta-vozes do grupo transmitem os pontos de vista do seu grupo sobre o assunto aos outros participantes. 30 minutos
<u>Referências</u>	Materiais para as pessoas mais velhas. https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/move-your-way-community-resources/campaign-materials/materials-older-adults Adnan, M., Kocatürk Kapucu, N., Yakar, A., Köşk, U. C. ve Özbek, Ç. (2021). "Adquirir competências digitais necessárias para mulheres com mais de 65 anos em isolamento social. Ege Eğitim Dergisi, 22(2), 57-76. DOI: 10.12984/egeefd.957120

A6.3 Conceber materiais de ensino e aprendizagem para facilitar a consecução dos objetivos educativos

<u>Módulo</u>	Materiais Educativos
<u>Capítulo 4</u>	<p>Conceber materiais de ensino e aprendizagem para facilitar a consecução dos objetivos educativos</p> <p>Este módulo tem como objetivo fornecer informações sobre a conceção de materiais de aprendizagem para facilitar o alcance dos objetivos educacionais em programas de educação para as pessoas mais velhas.</p>
<u>Nome da atividade</u>	Conceber materiais de ensino e aprendizagem para facilitar a consecução dos objetivos educativos
<u>Objetivo(s)</u>	<p>Os participantes terão as seguintes informações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conhecimentos sobre tipos de materiais - Desenho de processos de materiais digitais - Processos de design de materiais não digitais - Considerações no processo de conceção de materiais educativos para as pessoas mais velhas (profissionais, estudantes e ambiente) - Elementos do processo de conceção de materiais adequados a objetivos educativos (tendo em conta a vida real, utilizando materiais antigos em vez de novos por razões de custos) - Acesso a materiais
<u>Metodologia</u>	<p>Metodologia: Aprendizagem experiencial</p> <p>Os grupos desenvolverão e apresentarão materiais de aprendizagem simples para as pessoas mais velhas.</p> <p>Será lembrado que, ao desenvolver este material, eles devem considerar as características que devem ser encontradas em materiais para as pessoas mais velhas.</p> <p>Os grupos apresentarão os materiais desenvolvidos uns aos outros</p>
<u>Tempo atribuído</u>	<p>Depois de os participantes serem divididos em 2 grupos, ser-lhes-ão fornecidos os materiais de que necessitam para o material que irão desenvolver.</p> <p>Os grupos terão 25 minutos para desenhar os materiais</p> <p>Serão mais 5 minutos para a apresentação dos materiais preparados.</p> <p>Tempo total: 30 minutos</p>
<u>Recursos necessários</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala de aula ou área física específica para a realização da reunião 2. PPT, computador e projetor

	<p>3. Papéis/folhas e canetas</p> <p>4. Materiais de aprendizagem disponíveis no ambiente</p> <p>Material geliştirilmede yararlabilecekleri diđer malzemeler</p>
<u>Instruções</u>	<p>1. Os participantes serão informados como um grupo que eles precisam projetar um material simples para adultos mais velhos</p> <p>2. Os participantes serão divididos em 2 grupos</p> <p>3. Os grupos decidirão sobre o material que irão conceber</p> <p>4. Os grupos receberão os materiais de que necessitam</p> <p>5. Após a preparação dos materiais, cada grupo apresentará o seu próprio material ao outro grupo.</p> <p>30 minutos</p>
<u>Referências</u>	<p>Köde, K. Çoklar, A. N. (2020) Examinando os critérios de seleção e uso de materiais digitais e não digitais de professores. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2020, Cilt 18, Sayı 2, 893-909</p> <p>https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/58778/799527</p> <p>Materiais para as pessoas mais velhas.</p> <p>https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/move-your-way-community-resources/campaign-materials/materials-older-adults</p>

Corpo de conhecimento

O módulo Materiais Educativos baseia-se numa gama diversificada de discípulos e corpos de conhecimento, incluindo os seguintes:

- Conceber processos de materiais utilizados na educação não formal.
- Conceber processos de materiais educativos para as pessoas mais velhas.
- Conceber materiais educativos digitais e não digitais que facilitem a aprendizagem de públicos-alvo de diferentes perfis no mesmo ambiente.
- Métodos e técnicas em atividades de Aprendizagem ao Longo da Vida. Examinar as atividades que facilitarão a aprendizagem das pessoas mais velhas entre os métodos e técnicas de aprendizagem da educação não formal.
- Materiais do programa intergeracional. Materiais utilizados na aprendizagem em conjunto com pessoas mais velhas e pessoas de diferentes faixas etárias no mesmo ambiente de aprendizagem.
- Os efeitos dos materiais educativos no bem-estar físico e psicológico das pessoas mais velhas.
- Aprendizagem da psicologia por períodos etários.
- Gerontologia: Examinar os efeitos psicológicos e fisiológicos do processo de envelhecimento nas pessoas.

As áreas acima mencionadas permitirão que os adultos mais velhos criem oportunidades de aprendizagem experiencial e ativa com conceções de materiais adequadas. Também é importante fazer uso das áreas acima mencionadas para garantir que as pessoas mais velhas e as diferentes faixas etárias socializem e aprendam. Com o conhecimento destas áreas, pretende-se criar um ambiente de aprendizagem eficaz para as pessoas mais velhas.

Avaliação

Neste módulo, onde os materiais educativos para as pessoas mais velhas são o tema, procurou-se dar informação sobre as diferentes dimensões dos materiais educativos. A estrutura do módulo é adequada para a utilização de ferramentas de avaliação quantitativas ou qualitativas para a fase de avaliação. De facto, os adultos, enquanto aprendentes ao longo da vida, devem acompanhar o progresso da sua própria aprendizagem através de processos de autoavaliação e não de avaliações externas (Bayat, 2014). No entanto, mesmo que sejam indivíduos autocontrolados e geridos, de vez em quando, os adultos também podem precisar de apoio enquanto avaliam os seus próprios processos.

Perguntas

Qual é a definição de materiais educativos?

- Todos os materiais elaborados com o objetivo de facilitar a aprendizagem do público-alvo são materiais educativos
- Os materiais educacionais são divididos em materiais digitais e não digitais.
- A frequência de utilização de material didático varia de acordo com a disciplina a ser ensinada.
- Os materiais devem ser concebidos de modo a serem adequados para adultos mais velhos.
- Os materiais digitais também são adequados para as pessoas mais velhas.

Quais são os tipos de materiais educativos?

- Materiais visuais e escritos
- Materiais digitais e não digitais
- Materiais audiovisuais
- Materiais tangíveis e intangíveis
- Materiais determinados por programas de treinamento

Considerando as características do público-alvo, que tipo de características os materiais devem ter?

- As pessoas mais velhas utilizam maioritariamente materiais auditivos, pelo que a qualidade do som deve ser boa.
- Deve ser desenhado pelo próprio educador nos materiais das pessoas mais velhas.
- Nos materiais de aprendizagem das pessoas mais velhas, devem existir características que incorporem o sujeito de acordo com as suas características físicas e psicológicas.
- Uma vez que as propriedades sonoras dos materiais digitais podem ser ajustadas, são mais adequadas para adultos.
- As fontes de materiais não digitais devem ser grandes.

Que temas devem ser utilizados nos materiais utilizados pelas pessoas mais velhas?

- Os tópicos utilizados nos livros escolares também são adequados para adultos mais velhos.

- b) Temas do dia a dia das pessoas mais velhas devem ser utilizados nos materiais.
- c) Os materiais devem ser concebidos de tal forma que as pessoas mais velhas possam ver bem.
- d) Os assuntos determinados por especialistas em educação são adequados para adultos mais velhos.
- e) Os conteúdos pedagógicos dos programas e-Educativos podem ser utilizados nos materiais.

Os materiais digitais ou não digitais são mais adequados para as pessoas mais velhas?

- a) Digitais
- b) Não digital
- c) Materiais que descrevem os assuntos por abstração são mais adequados para adultos.
- d) Os materiais tangíveis são mais adequados para as pessoas mais velhas.
- e) Dependendo do tópico, ambos podem ser apropriados.

Qual dos materiais da opção pode ser dado como exemplo de materiais não digitais?

- a) Laptop, livro, projetor
- b) Caneta, computador, livro
- c) *Banners*, cartazes, cola
- d) Projeção, vídeos, laptop
- e) Computador, caneta, laptop

Quais são os elementos do processo de adaptação dos materiais de aprendizagem aas pessoas mais velhas?

- a) Flexibilidade de utilização equitativa na utilização
- b) Utilização Simples e Intuitiva
- c) Informação Percetível
- d) Tolerância a erros
- e) Tudo

Com que frequência devem ser utilizados os materiais de formação?

- a) Uma vez por semana
- b) Pode ser usado sempre que for pensado para facilitar a aprendizagem.
- c) Duas vezes por ano
- d) Duas vezes por mês
- e) Uma vez por mês

Qual a importância dos educadores adquirirem conhecimentos sobre materiais didáticos?

- a) Para selecionar materiais adequados
- b) Conceber materiais adequados
- c) Fazer materiais adequados para adultos mais velhos
- d) Utilização adequada de materiais em formações
- e) Todas as opções são válidas

O que não é um elemento do design de materiais?

- a) Informação Percetível
- b) Utilização equitativa
- c) Flexibilidade no Uso
- d) Autoconceito
- e) Tolerância a erros

Respostas:

1-a, 2-b, 3-c, 4-b, 5-e, 6-d, 7-e, 8-b, 9-e 10

References

- Adnan, M., Kocatürk Kapucu, N., Yakar, A., Köşk, U. C., & Özbek, Ç. (2021). Gaining required digital competencies for women over 65 under social isolation. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(2), 57–76. <https://doi.org/10.12984/egeefd.957120>
- Ageing Europe – Looking at the lives of older adults in the EU. (2020). Eurostat. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/11478057/KS-02-20-655-EN-N.pdf/9b09606c-d4e8-4c33-63d2-3b20d5c19c91?t=1604055531000>
- Arak, H. (2015). Eğitimde materyal tasarımı ve hazırlama ilkeleri. Retrieved from <https://slideplayer.biz.tr/slide/2825695/>
- Arman, C. (2015). Öğretim materyallerinin tasarlanması, hazırlanması ve seçimi. Retrieved from <https://slideplayer.biz.tr/slide/2890542/>
- Bayat, B. (2014). Scaling, scales, and "Likert" scaling technique in applied social science research. Gazi University. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/287205>
- Beydoğan, H. O. (2011). Instructional technology and material development courses motivation scale. Retrieved from www.sciencedirect.com
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The cognitive domain* (Handbook I). David McKay Co Inc.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer Science & Business Media.
- Burgstahler, S. (2021). How to apply universal design to any product or environment. Retrieved from <https://peer.asee.org/41390.pdf>
- CAST. (2022). About universal design for learning. Retrieved from <https://www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl>
- Center for Universal Design. The principles of universal design. Poster. Retrieved from <https://design.ncsu.edu/research/center-for-universal-design/>
- Connell, B. R., Jones, M., Mace, R., Muller, J., Mullick, A., Ostroff, E., Sanford, J., Steinfeld, E., Story, M., & Vanderheiden, G. (1997). *Principles of Universal Design*. Center for Universal Design, USA.
- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., & Rogers, W. A. (2019). *Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches*. CRC Press.
- Ejdys, J., & Halicka, K. (2018). Sustainable adaptation of new technology: The case of humanoids used for the care of older adults. *Sustainability*, 10(10), 3770. <https://doi.org/10.3390/su10103770>
- Farage, M. A., Miller, K. W., Ajayi, F., & Hutchins, D. (2012). Design principles to accommodate older adults. *Global Journal of Health Science*, 4(2), 2.
- Gültekin, Z. (2014). Yetişkin eğitiminde materyal kullanımı. Retrieved from <https://www.createwebquest.com/zekaigulteкин/yeti%C5%9Fkin-e%C4%9Fitiminde-materyal-kullanimi>

- Kaya, Z. (2006). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. PEGEM Yayınları. Retrieved from <http://www.jret.org/FileUpload/ds217232/File/otmgcomplete.pdf>
- Kalinkara, V., & Sarı, İ. (2018). Information technology usage among older adults and life satisfaction: Potential and barriers, ergonomic approach. *Journal of Engineering Sciences and Design*. <https://doi.org/10.21923/jesd.367367>
- Kaneda, H., Maeshima, K., Goto, N., Kobayakawa, T., Ayabe-Kanamura, S., & Saito, S. (2000). Decline in taste and odor discrimination abilities with age, and the relationship between gustation and olfaction. *Chemical Senses*, 25(3), 331. <https://doi.org/10.1093/chemse/25.3.331>
- Köde, K., & Çoklar, A. N. (2020). Examining the selection and use criteria of digital and non-digital materials of teachers. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 893–909. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/58778/799527>
- Knowles, M. (1996). Adult learning. In R. L. Craig (Ed.), *ASTD training & development handbook: A guide to human resource development* (4th ed., pp. 253–265). McGraw Hill.
- Lee, B. (2013). Social media as a non-formal learning platform. Retrieved from <https://www.ncolr.org/jiol/issues/pdf/13.3.1.pdf>
- Materials for Older Adults. Retrieved from <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/move-your-way-community-resources/campaign-materials/materials-older-adults>
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Mesleki Eğitim ve Öğretim Sistemini Güçlendirme Projesi (MEGEP). (2011). Yaşlı bakım hizmetleri. Retrieved from http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ya%C5%9F%C4%B1%20Bak%C4%B1m%20Hizmetleri.pdf
- National Institutes of Health, Department of Health and Human Services National Institute of Aging. (2008). Making your printed health materials senior-friendly: Tips from the National Institute on Aging. Retrieved from https://seniorsocialisolation.ca/wp-content/uploads/2019/01/making_your_printed_health_materials_senior_friendly_1.pdf
- Orso, V., Spagnoli, A., Gambarni, L., Inbanez, F., & Fabregar, M. E. (2015). Involving older adults in designing interactive technology: The case of SeniorChannel. Retrieved from <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2808435.2808464>
- Principles of Universal Design. (1997). *Everybody: An Artifact History of Disability in America*. Retrieved from <https://everybody.si.edu/media/673>
- Reigeluth, C. M. (1999). *Instructional design theories and models* (Vol. 2). Lawrence Erlbaum Associates.
- Rolison, J., Wood, S., & Hanoch, Y. (2017). Age and adaptation: Stronger decision updating about real-world risks in older age. *Risk Analysis*. <https://doi.org/10.1111/risa.12710>

- Sheryl Burgstahler, Ph.D. (2021). How to apply universal design to any product or environment. Retrieved from https://www.washington.edu/doi/sites/default/files/atoms/files/Universal_Design_04_12_21.pdf
- Sütlüoğlu, T. (2021). Orta yaş ve üzerindeki bireylerde dijital eşitsizliğin görünüşleri: Erişim eşitsizlikleri ve kullanım farklılıkları. Retrieved from <https://www.academia.edu/61404832/>
- Şahin, M. (2014). The analysis of the views of teachers related to the functions of teaching materials during the teaching-learning process. *Kastamonu University*. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/209826>
- Tips for designing print which is friendly for senior citizens. Retrieved from <https://printingshark.com/tips-designing-print-friendly-senior-citizens/>
- U.S. Department of Health and Human Services Centers for Medicare & Medicaid Services. Toolkit for making written material clear and effective. Retrieved from <https://www.cms.gov/Outreach-and-Education/Outreach/WrittenMaterialsToolkit>
- Yalın, H. İ. (2004). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım



Conclusão



Conclusão

O projeto «PAGES: Combater o idadismo para uma Europa aberta a todos» representa um esforço vital para abordar o idadismo — um desafio social profundamente enraizado — e promover um sentimento de solidariedade entre gerações. Este projeto foi além da sensibilização, equipando as partes interessadas com estratégias práticas e ferramentas acionáveis para criar mudanças significativas. Ao explorar as necessidades únicas dos adultos mais velhos enquanto aprendentes e membros da comunidade, lançou as bases para combater os estereótipos e garantir práticas inclusivas na educação e no envolvimento da comunidade. As lições aprendidas com esta iniciativa fornecem um roteiro valioso para empreendimentos futuros destinados a promover o respeito, a dignidade e a igualdade de oportunidades para pessoas de todas as idades.

Lições aprendidas

1. **A importância de uma educação adaptada.** Um dos insights mais profundos do projeto é a percepção de que as pessoas mais velhas têm características de aprendizagem distintas que exigem uma consideração cuidadosa. Muitas vezes, exigem um ritmo mais lento, abordagens práticas e dependem fortemente de motivadores intrínsecos, como realização pessoal e autoestima. Os ambientes educativos que não reconhecem estas necessidades correm o risco de alienar os alunos mais velhos, ao passo que os concebidos de forma ponderada podem libertar todo o seu potencial. A educação adaptada não é apenas uma consideração, mas uma necessidade para promover um envolvimento efetivo.
2. **Combater o idadismo através de atividades intergeracionais.** O projeto demonstrou o incrível potencial das artes, da cultura e do diálogo compartilhado como pontes entre gerações. Essas interações desmontam estereótipos e ajudam a promover a empatia, o respeito mútuo e uma compreensão mais profunda das experiências humanas compartilhadas. Programas que reúnem gerações mais jovens e mais velhas fazem mais do que construir relacionamentos — desafiam ativamente preconceitos arraigados e transformam perspectivas sobre o envelhecimento.
3. **A necessidade de design universal.** A acessibilidade não se limita às infraestruturas físicas; Trata-se de criar ambientes – tanto digitais como físicos – que permitam que todos os indivíduos, independentemente da idade ou capacidade, participem plenamente. Quer envolva assentos ergonômicos, ajudas visuais claras ou tecnologia concebida a pensar nos utilizadores mais velhos, os princípios do design universal garantem que as pessoas mais velhas não são excluídas das oportunidades de aprendizagem. Esta ênfase na acessibilidade estende-se para além da utilidade; comunica respeito e inclusão.

4. **O papel crítico da comunicação.** Uma comunicação eficaz adaptada às pessoas mais velhas está no cerne da criação de espaços de aprendizagem psicologicamente seguros. Esses ambientes permitem que os participantes compartilhem seus pensamentos e experiências sem medo de julgamento ou demissão. Uma comunicação respeitosa e inclusiva gera confiança, incentiva a participação e reforça o sentimento de pertença.
5. **Motivação intrínseca como motorista.** As pessoas mais velhas são muitas vezes movidos por motivações profundamente pessoais, como manter a independência, construir a autoestima e formar conexões significativas. Ao contrário dos alunos mais jovens, cuja motivação pode ser impulsionada externamente, os adultos mais velhos priorizam uma aprendizagem alinhada com as suas experiências vividas e aspirações. Os programas que exploram com sucesso esses motivadores intrínsecos podem causar um impacto duradouro tanto nos participantes individuais quanto nas comunidades que eles envolvem.

Recomendações para o futuro

1. **Expandir programas intergeracionais.** Com base nos êxitos do projeto, as iniciativas futuras devem alargar o seu alcance, incorporando uma maior variedade de atividades intergeracionais. Aproveitar a tecnologia, as plataformas virtuais e a mídia criativa pode ajudar a superar barreiras geográficas e conectar pessoas de diversas origens e faixas etárias.
2. **Defender a mudança de políticas.** Uma mudança sustentável exige a incorporação de princípios anti-idadismo nas políticas públicas. Os esforços de colaboração com os decisores políticos devem ter como objetivo reforçar as proteções legais contra a discriminação em razão da idade, promovendo simultaneamente políticas favoráveis às pessoas mais velhas nos locais de trabalho, na educação, nos cuidados de saúde e no planeamento comunitário.
3. **Invista na formação de educadores e agentes comunitários.** Os educadores e os agentes comunitários desempenham um papel fundamental no envolvimento das pessoas mais velhas. Os programas de desenvolvimento profissional devem concentrar-se em equipá-los com métodos de ensino inovadores, ferramentas digitais e estratégias para promover a inclusão e a acessibilidade. Este investimento garantirá que aqueles que trabalham diretamente com as pessoas mais velhas estejam preparados para atender às suas necessidades específicas.
4. **Estabelecer mecanismos contínuos de pesquisa e feedback.** Para garantir relevância e eficácia, é essencial criar sistemas que avaliem os resultados do programa e recolham feedback dos participantes. Estes conhecimentos podem ajudar a refinar estratégias e adaptar as intervenções à evolução das necessidades.

5. **Eliminar as barreiras estruturais.** Questões sistémicas como as disparidades económicas, as barreiras linguísticas e a exclusão digital têm de ser abordadas de frente. A oferta de apoio financeiro, recursos multilingues e formação básica em literacia digital pode expandir significativamente o acesso a oportunidades de aprendizagem para os adultos mais velhos.
6. **Promover a aprendizagem ao longo da vida como norma social.** As campanhas públicas que destacam os benefícios da aprendizagem ao longo da vida para todas as idades podem ajudar a mudar a perceção social do envelhecimento. Estes esforços podem enfatizar o valor das pessoas mais velhas como contribuintes ativos para a vida económica e comunitária, reduzindo o estigma relacionado com a idade.
7. **Promova a colaboração intersetorial.** As parcerias entre instituições de ensino, organizações culturais, prestadores de cuidados de saúde e grupos comunitários podem amplificar o impacto dos esforços anti-idadismo. Recursos compartilhados, experiência e uma visão unida para a inclusão podem criar mudanças sustentáveis e de longo alcance.

Uma visão para o futuro

O projeto PAGES recorda-nos o poder transformador da educação na formação de sociedades inclusivas. Ao priorizar as necessidades e aspirações únicas das pessoas mais velhas, podemos criar ambientes onde a diversidade etária é celebrada, não marginalizada. O trabalho iniciado aqui é apenas o começo. Com inovação contínua, colaboração e um compromisso com a inclusão, podemos construir um futuro onde todos, independentemente da idade, se sintam valorizados, respeitados e capacitados para participar plenamente em suas comunidades. Juntos, podemos desafiar o edadismo, cultivar laços intergeracionais e garantir que ninguém seja deixado para trás na nossa busca de uma sociedade mais equitativa e compassiva.

References

- Ayala, J.S., Hewson, J.A., Bray, D., Jones, G. and Hartley, D. (2007). Intergenerational Programs. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(2), pp.45–60. doi:https://doi.org/10.1300/j194v05n02_04.
- Ayalon, L. and Tesch-Römer, C. eds., (2018). *Contemporary Perspectives on Ageism. International Perspectives on Aging*. Cham: Springer International Publishing. doi:<https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8>.
- Cacioppo, J.T. and Hawkley, L.C. (2003). Social Isolation and Health, with an Emphasis on Underlying Mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, [online] 46(3x), pp.S39–S52. doi:<https://doi.org/10.1353/pbm.2003.0063>.
- del Carmen Requena, M., Swift, H.J., Naegele, L., Zwamborn, M., Metz, S., Bosems, W.P.H. and van Hoof, J. (2018). Educational Methods Using Intergenerational Interaction to Fight Ageism. *International Perspectives on Aging*, pp.383–402. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_23.
- Dickens, A.P., Richards, S.H., Greaves, C.J. and Campbell, J.L. (2011). Interventions targeting social isolation in older adults: a systematic review. *BMC Public Health*, [online] 11(1). doi:<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>
- Jarrott, S.E., Leedahl, S.N., Shovali, T.E., De Fries, C., DelPo, A., Estus, E., Gangji, C., Hasche, L., Juris, J., MacInnes, R., Schilz, M., Scrivano, R.M., Steward, A., Taylor, C. and Walker, A. (2022). Intergenerational programming during the pandemic: Transformation during (constantly) changing times. *Journal of Social Issues*, 78(4), pp.1038–1065. doi:<https://doi.org/10.1111/josi.12530>.
- Markusen, A. (2014). Creative Cities: A 10-Year Research Agenda. *Journal of Urban Affairs*, 36(sup2), pp.567–589. doi:<https://doi.org/10.1111/juaf.12146>.
- Mehmet ÖZÜTÜRKER (2020). Yaşlı Ayrımcılığı. 17(36), pp.3043–3056. doi:<https://doi.org/10.26466/opus.883434>.
- Swift, H.J., Abrams, D., Lamont, R.A. and Drury, L. (2017). The Risks of Ageism Model: How Ageism and Negative Attitudes toward Age Can Be a Barrier to Active Aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), pp.195–231. doi:<https://doi.org/10.1111/sipr.12031>.
- World Health Organization (WHO) (2022). Ageing and health. [online] World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- www.unesco.org. (n.d.). Home | Diversity of Cultural Expressions. [online] Available at: <https://www.unesco.org/creativity/en>.
- Adams, L. (2020). The Benefits of Intergenerational Arts-Based Experiences for Older Adults: A Review of the Literature. *Expressive Therapies Capstone Theses*. [online] Available at: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/359 [Accessed 22 May 2023].

- Aguilera-Hermida, A.P. (2020). Fighting Ageism through Intergenerational Activities, a Transformative Experience. *Journal of Transformative Learning*, [online] 7(2). Available at: <https://jotl.uco.edu/index.php/jotl/article/view/276> [Accessed 22 May 2023].
- Assefa, Y., Moges, B.T. and Tilwani, S.A. (2022). The provision of adult education in Ethiopia: 'policy initiatives and practice' in focus from qualitative findings – A meta synthesis study. *Heliyon*, 8(10), p.e11158. doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11158>.
- Ates, H. and Alsal, K. (2012). The Importance of Lifelong Learning has been Increasing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, [online] 46, pp.4092–4096. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.205>.
- Tuijnman, A. and Boström, A.-K. (2002). *International Review of Education/ Internationale Zeitschrift fr Erziehungswissenschaft/ Revue inter*, 48(1/2), pp.93–110. doi:<https://doi.org/10.1023/a:1015601909731>.
- Barnes, T.L., Ahuja, M., MacLeod, S., Tkatch, R., Albright, L., Schaeffer, J.A. and Yeh, C.S. (2022). Loneliness, Social Isolation, and All-Cause Mortality in a Large Sample of Older Adults. *Journal of Aging and Health*, p.089826432210748. doi:<https://doi.org/10.1177/08982643221074857>.
- Barth, M., Godemann, J., Rieckmann, M. and Stoltenberg, U. (2007). Developing key competencies for sustainable development in higher education. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 8(4), pp.416–430. doi:<https://doi.org/10.1108/14676370710823582>.
- Buffel, T., De Backer, F., Peeters, J., Phillipson, C., Reina, V.R., Kindekens, A., De Donder, L. and Lombaerts, K. (2014). Promoting Sustainable Communities through Intergenerational Practice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, pp.1785–1791. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.472>.
- Challenging ageism A guide to talking about ageing and older age. (2021). Available at: <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2022-01/Challenging-ageism-guide-talking-ageing-older-age.pdf>
- Dauenhauer, J., Hazzan, A., Heffernan, K. and Milliner, C.M. (2021). Faculty perceptions of engaging older adults in higher education: The need for intergenerational pedagogy. *Gerontology & Geriatrics Education*, pp.1–22. doi:<https://doi.org/10.1080/02701960.2021.1910506>.
- de Souza, E. (2010). A Reflective Journey into Intergenerational Activities through the Journal of Intergenerational Relationships. *Journal of Intergenerational Relationships*, 8(2), pp.109–112. doi:<https://doi.org/10.1080/15350771003745080>.
- Fang, M.L., Sixsmith, J., Hamilton-Pryde, A., Rogowsky, R., Scrutton, P., Pengelly, R., Woolrych, R. and Creaney, R. (2023). Co-creating inclusive spaces and places: Towards an intergenerational and age-friendly living ecosystem. *Frontiers in Public Health*, 10. doi:<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.996520>.

- Friedman, A.L. (2012). *Continuing professional development : lifelong learning of millions*. Abingdon, Oxon ; New York, Ny: Routledge.
- Giraudeau, C. and Bailly, N. (2019). Intergenerational programs: What can school-age children and older adults expect from them? A systematic review. *European Journal of Ageing*. doi:<https://doi.org/10.1007/s10433-018-00497-4>.
- Levy, S.R. and Macdonald, J.L. (2016). Progress on Understanding Ageism. *Journal of Social Issues*, 72(1), pp.5–25. doi:<https://doi.org/10.1111/josi.12153>.
- Lou, V.W.Q. and Dai, A.A.N. (2017). A Review of Nonfamilial Intergenerational Programs on Changing Age Stereotypes and Well-Being in East Asia. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(2), pp.143–158. doi:<https://doi.org/10.1080/15350770.2017.1294427>.
- LOWE, S.S. (2000). Creating Community. *Journal of Contemporary Ethnography*, 29(3), pp.357–386. doi:<https://doi.org/10.1177/089124100129023945>.
- Lupien, S.J. and Wan, N. (2004). Successful ageing: from cell to self. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), pp.1413–1426. doi:<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1516>.
- Merriam, S.B. and Kee, Y. (2014). Promoting Community Wellbeing: The Case for Lifelong Learning for Older Adults. *Adult Education Quarterly*, 64(2), pp.128–144. doi:<https://doi.org/10.1177/0741713613513633>.
- Moberg, D.O. and Nelson, T.D. (2003). Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons. *Contemporary Sociology*, 32(5), p.563. doi:<https://doi.org/10.2307/1556464>.
- Murayama, Y., Ohba, H., Yasunaga, M., Nonaka, K., Takeuchi, R., Nishi, M., Sakuma, N., Uchida, H., Shinkai, S. and Fujiwara, Y. (2014). The effect of intergenerational programs on the mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 19(4), pp.306–314. doi:<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.933309>.
- Oğlak, S. And Canatan, A. (2020). Yaşam Boyu Öğrenme Ve Aktif Yaşlanma Bakış Açısından Üçüncü Yaş Üniversiteleri: İyi Uygulama Örnekleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. doi:<https://doi.org/10.46414/yasad.726075>.
- Patrício, M.R. and Osório, A. (2016). Intergenerational Learning with ICT: A Case Study. *Studia paedagogica*, 21(2), pp.83–99. doi:<https://doi.org/10.5817/sp2016-2-6>.
- Sljivic, H., Sutherland, I., Stannard, C., Ioppolo, C. and Morrisby, C. (2021). Changing attitudes towards older adults: Eliciting empathy through digital storytelling. *Gerontology & Geriatrics Education*, pp.1–14. doi:<https://doi.org/10.1080/02701960.2021.1900838>.
- Stephen, P.L. (2023). *The Craft(y) Revival: Community and Knowledge-Sharing in Textile-based Crafts*. [online] openresearch.ocadu.ca. Available at: <https://openresearch.ocadu.ca/id/eprint/4014> [Accessed 22 May 2023].

- Subotnik, R.F., Edmiston, A.M., Cook, L. and Ross, M.D. (2010). Mentoring for Talent Development, Creativity, Social Skills, and Insider Knowledge: The APA Catalyst Program. *Journal of Advanced Academics*, 21(4), pp.714–739. doi:<https://doi.org/10.1177/1932202x1002100406>.
- Tempest, S. (2003). Intergenerational Learning. *Management Learning*, 34(2), pp.181–200. doi:<https://doi.org/10.1177/1350507603034002002>.
- Unesco.Org. (2022). Available At: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377820>.
- Wu, J., Siu, K.W.M. and Zhang, L. (2023). Intergenerational Integration in Community Building to Improve the Mental Health of Residents—A Case Study of Public Space. *Behavioral Sciences*, 13(4), p.292. doi:<https://doi.org/10.3390/bs13040292>.
- Wynia, K., Scott, M. and Gillett, J. (2019). Comparing Australian and Canadian public library systems: A qualitative investigation of older adult public library programming and services. [macsphere.mcmaster.ca. \[online\] Available at: http://hdl.handle.net/11375/25102](http://hdl.handle.net/11375/25102) [Accessed 25 May 2023].
- Yuan, Y. and Yarosh, S. (2019). Beyond Tutoring. doi:<https://doi.org/10.1145/3290605.3300679>.
- Fletcher, S.K. (2007). Intergenerational Dialogue to Reduce Prejudice. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(1), pp.6–19. doi:https://doi.org/10.1300/j194v05n01_02.
- Gonzales, E. and Jarrott, S. (2022). Applying an Anti-Racist and Anti-Ageist Lens to Intergenerational Volunteer Opportunities: Centering the Social Construction of Race and Age to Promote Equity. [archive.nyu.edu. \[online\] Available at: http://hdl.handle.net/2451/64015](http://hdl.handle.net/2451/64015) [Accessed 26 May 2023].
- Han, J. and Richardson, V.E. (2014). The relationships among perceived discrimination, self-perceptions of aging, and depressive symptoms: a longitudinal examination of age discrimination. *Aging & Mental Health*, 19(8), pp.747–755. doi:<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.962007>.
- Glover, I. and Branine, M. (2001). Ageism in Work and Employment. doi:<https://doi.org/10.4324/9781315185972>.
- Vervaecke, D. and Meisner, B.A. (2020). Caremongering and Assumptions of Need: The Spread of Compassionate Ageism During COVID-19. *The Gerontologist*, 61(2). doi:<https://doi.org/10.1093/geront/gnaa131>.
- Bibby, C.L. (2008). Should I Stay or Should I Leave? Perceptions of Age Discrimination, Organizational Justice, and Employee Attitudes on Intentions to Leave. *The journal of applied management and entrepreneurship*. [online] Available at: <https://www.semanticscholar.org/paper/Should-I-Stay-or-Should-I-Leave-Perceptions->

of-Age-Bibby/ef2c632557e35682f2edd5b5703d94064bac4635 [Accessed 26 May 2023].

Rosenthal, B., Cardoso, F. and Abdalla, C. (2020). (Mis)Representations of older consumers in advertising: stigma and inadequacy in ageing societies. *Journal of Marketing Management*, pp.1–25. doi:<https://doi.org/10.1080/0267257x.2020.1850511>.

Farrell, T.W., Hung, W.W., Unroe, K.T., Brown, T.R., Furman, C.D., Jih, J., Karani, R., Mulhausen, P., Nápoles, A.M., Nnodim, J.O., Upchurch, G., Whittaker, C.F., Kim, A., Lundebjerg, N.E. and Rhodes, R.L. (2022). Exploring the intersection of structural racism and ageism in healthcare. *Journal of the American Geriatrics Society*. [online] doi:<https://doi.org/10.1111/jgs.18105>.

PROJECT PARTNERS



Número do projeto: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026529

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

