



IMPROVING
**GUIDANCE &
COUNSELLING**
IN ADULT LEARNING

**MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA MAPEAR COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS E
DESENVOLVIDAS AO LONGO DA VIDA (VERSÃO ONLINE)**

A Comissão Europeia, ou qualquer pessoa agindo em seu nome, não pode ser responsabilizada pela utilização da informação contida na presente publicação ou por quaisquer erros que, apesar de uma preparação e verificação cuidadosas, possam surgir. A presente publicação não reflete necessariamente a opinião ou a posição da União Europeia.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





PORQUÊ | Contexto da ferramenta pedagógica *online*

Caro/a utilizador/a,

Esta ferramenta pedagógica é uma versão *online* do “Manual de Boas Práticas para Mapear Competências Adquiridas e Desenvolvidas ao Longo da Vida”, desenvolvido no âmbito do Projeto IGCAL - *Improving Guidance and Counselling in Adult Learning (Inovar os Processos de Orientação e Aconselhamento na Educação de Adultos)*, que foi financiado pelo Programa Erasmus+: KA204 - Parcerias Estratégicas para a Educação de Adultos, da Comissão Europeia. O projeto foi uma cooperação entre quatro instituições: Työväen Akatemia (Finlândia), entidade coordenadora do projeto; AFEdeemy, Academy on age-friendly environments in Europe B.V. (Holanda); Cáritas Diocesana de Coimbra (Portugal) e Ljudska univerza Celje (Eslovénia).

O manual encontra-se disponível em 5 línguas. Pode encontrar a [versão inglesa](#) e [portuguesa](#) no *website* da Cáritas Diocesana de Coimbra.

PARA QUEM | Principais grupos-alvo

Esta ferramenta pedagógica foi elaborada para os educadores¹ e alunos adultos² envolvidos em processos de aprendizagem ao longo da vida!

Com o objetivo de inovar estratégias e técnicas do processo de orientação e aconselhamento, numa perspetiva da aprendizagem ao longo da vida, esta ferramenta pedagógica *online* surge como um conjunto de boas práticas para mapear competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, nomeadamente o reconhecimento das aprendizagens prévias, autoconsciência, fatores de autoconsciência - capacidade de fazer escolhas de forma independente e autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal em alunos adultos, habilidades metacognitivas, motivação e dados socioeconómicos e culturais. As boas práticas apresentadas estão divididas em práticas adequadas para orientação e aconselhamento individual e em grupo. As informações sobre quando e como é que as boas práticas podem ser utilizadas e a quem se aplicam, aparecem de forma detalhada ao longo da ferramenta.

¹ Nesta ferramenta pedagógica *online*, a referência a “educador(es)” pretende representar todos os profissionais que podem estar envolvidos na orientação e aconselhamento na aprendizagem ao longo da vida, tais como tutores/professores/formadores/educadores/técnicos de serviço social, psicólogos, entre outros, dependendo do contexto.

² Algumas das definições de alunos adultos enfatizam a idade, enquanto outras têm como foco as interrupções na escolaridade ou as responsabilidades e funções que são exigidas aos adultos no dia-a-dia. Nesta ferramenta são considerados alunos adultos todos aqueles que integram oportunidades de aprendizagem ao longo da vida. Formam um grupo heterogéneo de pessoas, com diferentes percursos educativos e necessidades educativas diversificadas.



O QUÊ, QUANDO E ONDE | Aplicar a ferramenta pedagógica

A questão que se coloca é: como é que esta ferramenta pedagógica pode ser utilizada? E de que forma pode ser útil para quem trabalha na área da orientação e aconselhamento de adultos, em processos de aprendizagem ao longo da vida.

Esta ferramenta tem como objetivo mapear as competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida de alunos adultos e expandir e desenvolver as competências dos educadores envolvidos nos processos de orientação e aconselhamento. As boas práticas apresentadas incentivam os alunos adultos à autorreflexão e facilitam o trabalho desenvolvido com os educadores, de forma a ultrapassar barreiras à aprendizagem e ao estudo. O consórcio do IGICAL teve a oportunidade de recolher e testar as boas práticas, em diferentes instituições de vários países. É com grande satisfação que são agora apresentados os resultados finais do trabalho desenvolvido.

Para descobrir mais sobre as boas práticas, a quem se aplicam, quando, onde e como, consulte, por favor, os capítulos seguintes.



PORQUÊ | Contexto da ferramenta pedagógica *online*

BREVE RESUMO

O **IGCAL - *Improving Guidance and Counselling in Adult Learning*** (*Inovar os Processos de Orientação e Aconselhamento na Educação de Adultos*) foi um projeto de dois anos (2019-2021), financiado pelo Programa Erasmus+: KA204 - Parcerias Estratégicas para a Educação de Adultos, da Comissão Europeia, que teve como **objetivo** inovar estratégias e técnicas do processo de orientação e aconselhamento, numa perspetiva da aprendizagem ao longo da vida e, desta forma, aumentar a qualidade da educação de adultos e o acesso a percursos de qualificação profissional.

PARCEIROS

O projeto foi uma cooperação entre quatro instituições:

- Työväen Akatemia (Finlândia), entidade coordenadora do projeto
- AFEdeMy, Academy on age-friendly environments in Europe, B.V. (Holanda)
- Cáritas Diocesana de Coimbra (Portugal)
- Public institution for adult education Celje (Eslovénia)

METODOLOGIA

Esta ferramenta pedagógica foi desenvolvida para mapear as competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, tais como:

- Reconhecimento das aprendizagens prévias
- Autoconsciência como aluno
- Fatores de autoconhecimento
- Capacidade de fazer escolhas de forma independente
- Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal
- Habilidades metacognitivas
- Motivação
- Dados socioeconómicos e culturais



CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

Orientação e aconselhamento na educação de adultos

De acordo com o glossário da Eurostat (2019)³, **aprendizagem de adultos** geralmente refere-se à “participação de adultos na aprendizagem ao longo da vida”, após a sua educação e formação iniciais. O conceito de aprendizagem ao longo da vida diz respeito a todas as atividades de aprendizagem em qualquer momento da vida, que tenham como objetivo melhorar os conhecimentos, aptidões e competências, numa perspetiva pessoal, cívica, social e/ou laboral.

De acordo com a Resolução do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros da União Europeia de 21 de novembro de 2008⁴, a orientação “é um processo contínuo que permite aos cidadãos de todas as idades e ao longo da vida identificar as suas capacidades, competências e interesses, tomar decisões em matéria de educação, formação e emprego e gerir o seu percurso individual no ensino, trabalho e outras situações em que estas capacidades e competências podem ser adquiridas e/ou utilizadas.” A orientação e o aconselhamento na educação de adultos têm várias funcionalidades para o aluno (Krasovec, 2011)⁵:

- Desenvolver características, interesses e capacidades individuais
- Desenvolver novos hábitos e motivações
- Obter informações sobre ofertas educativas
- Promover a concretização de metas educativas/formação assim como definir percursos de desenvolvimento pessoais e/ou profissionais
- Orientar para resolução de problemas durante o processo educativo
- Apoiar a aprendizagem de novas tecnologias na educação e o desenvolvimento de métodos e técnicas para uma aprendizagem eficaz
- Reconhecimento das aprendizagens prévias

PARA QUEM | Principais grupos-alvo

As boas práticas apresentadas podem ser utilizadas com diferentes grupos-alvo: adolescentes (mais de 15 anos), jovens adultos/adultos (mais de 18 anos), adultos mais velhos (mais de 65 anos) e adultos em situação de vulnerabilidade. De seguida encontra a informação mais detalhada sobre os diferentes grupos-alvo.

³ EUROSTAT STATISTICS EXPLAINED (2019). *Glossary: Lifelong learning*. [Online] Disponível em: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Lifelong_learning. [Acedido a 20 de março de 2020]

⁴ CONSELHO DA UNIÃO EUROPEIA (2008). Resolução do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, de 21 de novembro de 2008 – “Integrar melhor a orientação ao longo da vida nas estratégias de aprendizagem ao longo da vida”. *Jornal Oficial da União Europeia*. C319, 4-7. [Online] Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2008:319:0004:0007:PT:PDF> [Acedido a 5 de janeiro de 2020]

⁵ KRASOVEC, S. (2011). *Guidance and Counselling in Adult Education: Example of Slovenia, England and Ireland*. [Online] Disponível em: <http://www.as.edu.rs/pdf/articles/49> [Acedido a 5 de janeiro de 2020]



Estas boas práticas foram testadas pelo consórcio do IGCAL. Experimente!

GRUPOS-ALVO

É importante conhecer as características de grupos específicos de alunos adultos, como a sua situação socioeconómica, aspetos culturais e as aprendizagens prévias, entre outros parâmetros, para planear e implementar oportunidades educativas adequadas.

Esta ferramenta pedagógica pode ser utilizada com diferentes grupos-alvo, sendo que de seguida, se apresentam algumas das características de diferentes grupos etários, de acordo com a **Teoria do Desenvolvimento de Loevinger**. É importante referir que as boas práticas podem ser adaptadas a diferentes faixas etárias/contextos, dado que estes são grupos heterogêneos, marcados pela diversidade, assim como diferentes papéis e tarefas, em diferentes períodos da vida.

- **Jovens adultos (20-25 anos)** estão, de acordo com a teoria do desenvolvimento de Loevinger, no designado estágio autoconsciente, do inglês, stage of self-awareness, que inclui o desenvolvimento individual e a aceitação das diferenças e se manifesta, entre outros, pela renúncia dos papéis tradicionais e dos mecanismos de proteção. A autoconsciência é construída através da interação com pessoas da mesma idade.
- **Adultos (mais de 25 anos)** retêm toda a diversidade que trazem da infância e da adolescência na vida adulta. Contudo, a diversidade é algo que ainda está a ser desenvolvido e/ou a mudar, assim como os papéis e tarefas dos adultos, em diferentes períodos da vida. Tudo isto determina e influencia as necessidades de educação e aprendizagem dos adultos, assim como as suas possibilidades, capacidades e caminhos concretos nos percursos de aprendizagem.
- **Adultos (mais de 50 anos)** de uma forma geral, manifestam maior interesse na educação, têm diferentes experiências adquiridas ao longo da vida, que podem partilhar com outras pessoas e envolvem-se no processo educativo de forma intensa.
- **Adultos mais velhos (65-79 anos)** tendo em conta o panorama geral dos adultos mais velhos (65+), a aprendizagem ao longo da vida pode conter os seguintes elementos:
 1. Desenvolvimento de capacidades digitais para manter a conexão e o contacto com outras pessoas (especialmente em tempos de pandemia) e para manter a autonomia e independência.
 2. Novas oportunidades de qualificação: aprender um novo idioma ou diferentes áreas de interesse, como história, filosofia e ciências políticas, de forma a compensar o período da vida laboral e que pode ser recuperado após a reforma. Na Europa Oriental, a educação da população mais velha é bastante popular. Noutros países, existem cursos universitários para pessoas mais velhas.
 3. Passatempos e formação pós-reforma: o que fazer com os dias livres e as casas sem filhos e netos? Arranjos de flores, meditação, ioga, pintura e redação de biografias são alguns exemplos.
 4. Aprendizagem para pessoas mais velhas: lidar com perdas (cônjuge, amigos, mas também com a perda de força mental ou física), lidar com diferentes doenças, entre outros.



- **Adultos mais velhos (mais de 80 anos)** podem viver de forma independente. No entanto, muitos deles sofrem de doenças crónicas (cerca de três quartos das pessoas mais velhas sofre de várias doenças crónicas, como doenças cardíacas ou pulmonares, diabetes e demência, por exemplo) ou apresentam dificuldades na mobilidade (mobilidade reduzida, incapacidade de subir escadas, usar andarilho com rodas ou cadeira de rodas).
- **Adultos em situação de vulnerabilidade** têm maior dificuldade de acesso à educação e devem receber uma atenção especial; em particular, os grupos vulneráveis, como os migrantes, os desempregados de longa duração, os ex-reclusos, os reclusos que se preparam para a reinserção social e as pessoas com necessidades especiais. As problemáticas destes grupos refletem-se em desemprego, baixa escolaridade, falta de habitação e, conseqüentemente, maior exclusão social. A situação/contexto de vulnerabilidade pode ser o resultado de diferentes características físicas e/ou fatores sociais, económicos, políticos e culturais, de conflitos atuais, entre outros.



O QUÊ, QUANDO E ONDE | Aplicar a ferramenta pedagógica

Neste capítulo encontram-se detalhadas as diferentes boas práticas para mapear as competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida. São a base para a compreensão da aprendizagem ao longo da vida e uma ferramenta útil para os educadores envolvidos em processos de orientação e aconselhamento de alunos adultos. Algumas destas boas práticas podem ser utilizadas no início, meio e fim do processo e algumas delas, sempre que for necessário.

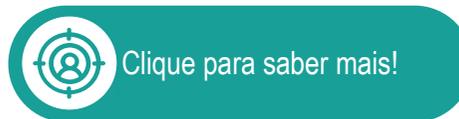


Figura 1: Competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida

As boas práticas estão divididas em duas categorias: práticas adequadas para orientação e aconselhamento individual e práticas adequadas para orientação e aconselhamento em grupo.

Existem práticas que têm melhores resultados numa sessão individual, com o aluno adulto e o educador. Outras práticas resultam melhores sessões de grupo. Existem práticas que se podem aplicar em ambos os contextos. O processo de orientação e aconselhamento tem melhores resultados quando se estabelece uma relação de confiança, pelo que as práticas devem ser aplicadas sempre que for necessário.

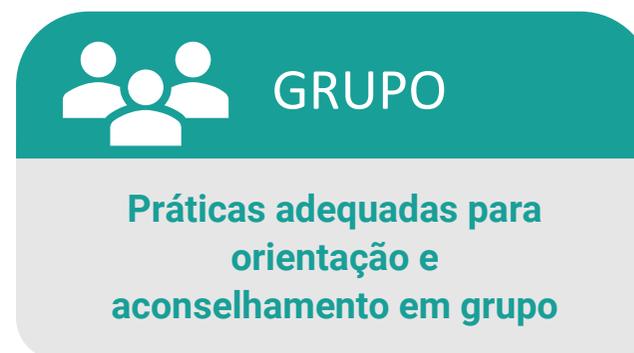
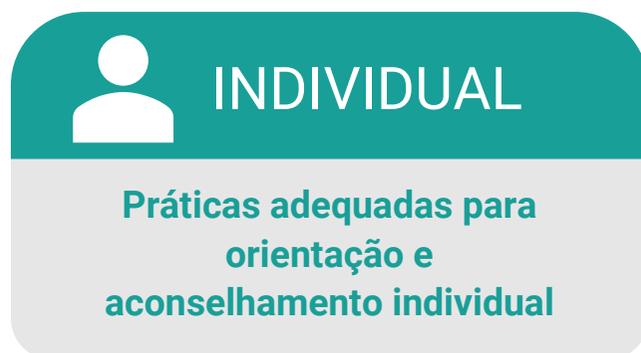


Reconhecimento das aprendizagens prévias

Uma das competências adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida extremamente importante na fase inicial do processo de orientação e aconselhamento ao longo da vida é o reconhecimento de aprendizagens prévias. As boas práticas apresentadas podem ser utilizadas na fase inicial deste processo, em práticas adequadas para a orientação e aconselhamento individual ou em grupo.

O reconhecimento das aprendizagens prévias ⁶é muito importante para alunos adultos, pois estes já tiveram envolvidos em processos de educação formal e não formal e adquiriram experiências ao longo do percurso educativo, profissional e/ou pessoal. O reconhecimento das aprendizagens prévias descreve um processo usado para avaliar as capacidades e conhecimentos adquiridos ao longo da vida, em contextos de educação informal e não formal, com o propósito de reconhecer um conjunto de aprendizagens obtidas ao longo da vida, em comparação com um determinado conjunto de padrões ou expectativas de aprendizagem⁷. Todos os conhecimentos, competências e comportamentos estabelecidos como padrão devem ser considerados no reconhecimento das aprendizagens prévias do aluno e fazer parte do diagnóstico/avaliação inicial do aluno (GOV.UK, 2019)⁸. Este deve ter em consideração:

- Experiência profissional
- Educação prévia, formação ou qualificação(ões) associada(s) a um setor/assunto/área
- Qualquer aprendizagem realizada ao longo do percurso de vida



⁶ Em Portugal, o reconhecimento das aprendizagens prévias é feito através de dois processos: o Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências Profissionais (RVCC Profissional) e de Competências Escolares (RVCC Escolar). O primeiro permite obter uma certificação profissional com base na demonstração de aprendizagens realizadas ao longo da vida e de competências adquiridas através da experiência profissional ou noutros contextos. O segundo permite uma certificação escolar, a nível básico e secundário. O mesmo candidato pode desenvolver em simultâneo um processo de RVCC Escolar e Profissional (RVCC de Dupla Certificação) [Online] Disponível em: <https://www.iefp.pt/rvcc> [Acedido a 6 de março de 2020]

⁷ QUALITY AND QUALIFICATIONS IRELAND (2020). *Recognition of Prior Learning*. [Online] Disponível em: <https://www.qqi.ie/Articles/Pages/Recognition-of-Prior-Learning-RPL.aspx> [Acedido a 5 de março de 2020]

⁸ GOV.UK (2019). *Apprenticeships: initial assessment to recognise prior learning*. [Online] Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/apprenticeships-recognition-of-prior-learning/apprenticeships-initial-assessment-to-recognise-prior-learning> [Acedido a 15 de janeiro de 2020]



Reconhecimento das aprendizagens prévias



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Reconhecimento das aprendizagens prévias</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>O reconhecimento das aprendizagens prévias é muito importante para alunos adultos, pois estes já estiveram envolvidos em processos de educação formal e não formal e adquiriram experiências ao longo do percurso educativo, profissional e/ou pessoal. Desta forma, o reconhecimento das aprendizagens prévias pode aumentar a autoestima e a autoconfiança dos alunos adultos e ajudar no desenvolvimento e gestão do plano individual de aprendizagem. Este processo valoriza o reconhecimento e validação das aprendizagens ao longo da vida, de forma a responder às necessidades de um mercado de trabalho qualificado (The Opening University, 2020)⁹.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática pode ser utilizada no início do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais ou adaptada para sessões com pequenos grupos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Na orientação e aconselhamento ao longo da vida existem instrumentos, metodologias e atividades específicas que apoiam todo o processo, de forma a criar ou desenvolver formas específicas de conciliar competências e experiências de vida com atividades de estudo e trabalho. Os exemplos que integram esta boa prática são utilizados para a recolha de dados relativos ao reconhecimento das aprendizagens prévias.</p>

⁹ THE OPEN UNIVERSITY (2020). *Recognition of Prior Learning*. [Online] Disponível em: <http://www.open.ac.uk/cicp/main/recognition-prior-learning> [Acedido a 6 de março de 2020]



DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	As questões que integram esta boa prática podem ser utilizadas nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais ou com pequenos grupos, geralmente nas sessões iniciais. O objetivo é recolher informações sobre o perfil do aluno adulto, ao nível das aprendizagens prévias e da experiência profissional.
RECURSOS	<div data-bbox="584 368 1003 491">DOWNLOAD versão editável (WORD)</div> <div data-bbox="1021 368 1440 491">DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</div>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Com base nos resultados obtidos, o educador pode marcar novas sessões e dar indicações sobre todos os documentos e informações que os alunos adultos devem reunir. Esta atividade também visa responsabilizar os alunos adultos pelo processo de inscrição e sensibilizar para a importância desta fase no processo.

Voltar ao início do capítulo



Reconhecimento das aprendizagens prévias

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Reconhecimento das aprendizagens prévias



A construção de um **portefólio**¹⁰ é um recurso importante, que começa com a recolha de evidências oficiais relativas às aprendizagens prévias, dados pessoais e/ou outra documentação que seja considerada relevante para a construção do perfil do candidato, tendo em conta os seguintes tópicos:

- Sexo e idade
- Nível de escolaridade
- Situação profissional atual
- Expetativas/Interesses
- Educação/formação
- Experiência profissional
- Capacidades adquiridas através de experiências de aprendizagem formais, não formais e informais
- Contexto de vida
- Avaliação de acessibilidade aos cursos/formações
- Disponibilidade para aprender/dar continuidade ao percurso educativo
- Disponibilidade para procurar trabalho voluntário, estágios, programas de intercâmbio para estudantes e mobilidade profissional.

¹⁰ ANQEP - AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL (2017). *Lifelong Guidance at the Qualifica Centres: Methodological Guide*. [Online] Disponível em: https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori_Longo_Vida_GM.pdf. [Acedido a 15 de janeiro de 2020]



O QUÊ Nome da boa prática	Reconhecimento das aprendizagens prévias
FORMATO	Questionário
PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?	Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade
PORQUÊ Objetivos e benefícios	O reconhecimento das aprendizagens prévias é muito importante para alunos adultos, pois estes já tiveram envolvidos em processos de educação formal e não formal e adquiriram experiências ao longo do percurso educativo, profissional e/ou pessoal. Desta forma, o reconhecimento das aprendizagens prévias pode aumentar a autoestima e a autoconfiança dos alunos adultos e ajudar no desenvolvimento e gestão do plano individual de aprendizagem. Este processo valoriza o reconhecimento e validação das aprendizagens ao longo da vida, de forma a responder às necessidades de um mercado de trabalho qualificado (The Opening University, 2020) ¹¹ .
QUANDO Quando utilizar a boa prática?	Esta boa prática pode ser utilizada no início do processo de orientação e aconselhamento, em sessões com pequenos grupos.
EXPERIÊNCIA Partilha de experiências	Na orientação e aconselhamento ao longo da vida existem instrumentos, metodologias e atividades específicas que apoiam todo o processo, de forma a criar ou desenvolver formas específicas de conciliar competências e experiências de vida com atividades de estudo e trabalho. Os exemplos que integram esta boa prática são utilizados para a recolha de dados relativos ao reconhecimento das aprendizagens prévias.
DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	A construção de um portefólio ¹² é um recurso importante, que começa com a recolha de evidências oficiais relativas às aprendizagens prévias, dados pessoais e/ou outra documentação que seja considerada relevante para a construção do perfil do aluno adulto. Estes tópicos podem ser utilizados para construir um questionário, que pode ser respondido de forma autónoma pelo aluno adulto ou utilizado em contexto de entrevista semiestruturada, para recolher informações relevantes,

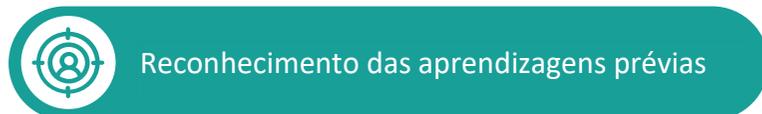
¹¹ THE OPEN UNIVERSITY (2020). *Recognition of Prior Learning*. [Online] Disponível em: <http://www.open.ac.uk/cicp/main/recognition-prior-learning> [Acedido a 6 de março de 2020]

¹² ANQEP - AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL (2017). *Lifelong Guidance at the Qualifica Centres: Methodological Guide*. [Online] Available from: https://anqep.gov.pt/np4/file/339/Ori_Longo_Vida_GM.pdf. [Accessed: 15th January 2020]



	fomentar o diálogo e dar início à construção de um plano individual antes do ingresso num curso/formação (educação formal ou informal).
RECURSOS	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid #008080; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">DOWNLOAD versão editável (WORD)</div><div style="border: 1px solid #008080; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</div></div>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Com base nos resultados obtidos, o educador pode marcar novas sessões e dar indicações sobre todos os documentos e informações que os alunos adultos devem reunir. Esta atividade também visa responsabilizar os alunos adultos pelo processo de inscrição e sensibilizar para a importância desta fase no processo.

Voltar ao início do capítulo



Voltar ao capítulo principal





Autoconsciência como aluno

Como é que os adultos se veem como alunos? A autoconsciência ajuda o aluno a manter a atenção em si mesmo. Isto é, o aluno torna-se autoconsciente enquanto avaliador objetivo de si próprio. Alguma das boas práticas apresentadas são mais adequadas para a orientação e aconselhamento individual dos alunos adultos.

Se o objetivo é realizar uma atividade em grupo, a análise SWOT¹³ pode ser uma boa opção. Esta é uma técnica de fácil aplicação e compreensão pelos utilizadores, sendo um bom sistema para analisar problemas, organizar ideias e explorar soluções. O consórcio do IGCAL testou esta boa prática, que se verificou ser muito eficaz. Experimente para perceber se também poderá ser útil para si!



¹³ SWOT é um acrónimo para pontos fortes (*strengths*), pontos fracos (*weakness*), oportunidades (*opportunities*) e ameaças (*threats*) in ORR, B. (2013). Conducting a SWOT Analysis for Program Improvement. *US-China Education Review*. [Online] June 2013, Vol. 3, No. 6, pp. 381-384. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED543801.pdf> [Acedido a 23 de março de 2020]



Autoconsciência como aluno



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoconsciência como aluno</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A autoconsciência como aluno acontece quando a nossa atenção tem como foco o nosso self. Muitas vezes espera-se que o aluno adulto tenha capacidades de auto-orientação suficientes para assumir toda a responsabilidade na sua própria aprendizagem. No entanto, nem sempre é o caso. A autoconsciência como aluno é construída através de todas as experiências de aprendizagem adquiridas ao longo da vida. A reflexão permite adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e as transições. O reconhecimento das barreiras na aprendizagem melhora os resultados do percurso educativo. A autoavaliação no processo de aprendizagem permite desenvolver a motivação e a definição de um plano de estudos. Se cada aluno adulto conhecer os pontos fortes e menos fortes do seu estilo de aprendizagem, mais facilmente poderão redefinir estratégias para melhorar, mesmo num estilo que seja o predominante. Conhecer os estilos de aprendizagem torna o percurso educativo mais fácil e eficaz.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Nos adultos, a relação entre o sucesso na aprendizagem e a autoestima é muito forte, sendo por isso importante que os alunos adultos interpretem adequadamente as experiências de aprendizagem, as realizações e as experiências de sucesso, sempre que possível.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A aprendizagem eficaz exige que os alunos se tornem ativos e encontrem temas e atividades do seu interesse, que possam ser alvo de estudo. Por vezes, é difícil para os alunos adultos responderem a perguntas abertas. Para facilitar o processo, esta boa prática consiste numa lista de afirmações, às quais os alunos adultos respondem, tendo por base uma escala de avaliação do tipo <i>Likert</i>, com as seguintes opções: nunca, às vezes, muitas vezes, sempre. As seguintes questões, utilizadas</p>



	<p>na Työväen Akatemia, foram adaptadas da prática “Opiskelun taitokartta”, desenvolvida na Universidade de Turku (Finlândia)¹⁴.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Práticas adequadas para orientação e aconselhamento individual: os alunos adultos respondem à lista de afirmações, tendo por base uma escala de avaliação do tipo <i>Likert</i> (L), com as seguintes opções: nunca, às vezes, muitas vezes, sempre.</p> <p>Práticas adequadas para orientação e aconselhamento em grupo: a lista com afirmações (QUEST) é apresentada aos alunos adultos. Pequenos grupos discutem entre si, durante 15 minutos. De seguida, cada grupo partilha as suas observações e ideias.</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #008080; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 15%;"> <p>DOWNLOAD (L) versão editável (WORD)</p> </div> <div style="border: 1px solid #008080; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 15%;"> <p>DOWNLOAD (L) versão para impressão (PDF)</p> </div> <div style="border: 1px solid #008080; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 15%;"> <p>DOWNLOAD (QUEST) versão editável (WORD)</p> </div> <div style="border: 1px solid #008080; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 15%;"> <p>DOWNLOAD (QUEST) versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>
<p>PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos</p>	<p>Estas boas práticas podem servir como base para uma conversa numa sessão individual com o educador (cerca de 30 minutos).</p>

¹⁴ KLEMOLA, U., IKÄHEIMO, H. & HÄMÄLÄINEN, T. (2019). *OHO-opas opiskelukykä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. [Online] Available from: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2020/04/OHO-opas-1.pdf>. [Accessed: 20th February 2021]



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoconsciência como aluno</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A reflexão permite adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e as transições. A autoconsciência emocional é a capacidade de compreender as próprias emoções e os seus efeitos ao nível do desempenho individual (Goleman, 2019)¹⁵. Para além disso, cada indivíduo tem uma perceção de como é visto pelos outros e assim, alinha a sua autoavaliação com uma realidade mais ampla. As pessoas têm também uma noção precisa dos seus pontos fortes e pontos menos fortes, o que dá uma autoconfiança mais realista e uma clareza sobre os valores e bom senso, para que possam ser mais decisivos ao definir um curso de ação.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática é aconselhada para a fase inicial do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Na orientação e aconselhamento ao longo da vida existem instrumentos, metodologias e atividades específicas que apoiam todo o processo, de forma a criar ou desenvolver formas específicas de conciliar competências e experiências de vida com atividades de estudo e trabalho. Esta boa prática é composta por questões que fazem parte de questionários institucionais para análise/avaliação do percurso educativo prévio e/ou atual, experiência profissional, motivação, competências, interesses e do projeto individual de carreira.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>As questões que integram esta boa prática são utilizadas para a análise/avaliação do percurso educativo prévio e/ou atual, experiência profissional, motivação, competências, interesses e do projeto individual de carreira dos alunos adultos.</p>

¹⁵ GOLEMAN, D. (2019). *What is emotional self-awareness?*. [Online] Korn Ferry Institute. Available from: <https://www.kornferry.com/insights/articles/what-is-emotional-self-awareness-2019> [Acedido a 2 de março de 2020]



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)

PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os
resultados obtidos

Com base nos resultados, o educador pode marcar a(s) sessão(ões) seguinte(s) com o objetivo de identificar e analisar, por exemplo, experiências negativas e inseguranças e/ou aspetos relevantes que possam influenciar o processo de aprendizagem.



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoconsciência como aluno</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A autoconsciência como aluno acontece quando a nossa atenção tem como foco o nosso self. Muitas vezes espera-se que o aluno adulto tenha capacidades de auto-orientação suficientes para assumir toda a responsabilidade na sua própria aprendizagem. No entanto, nem sempre é o caso. A autoconsciência como aluno é construída através de todas as experiências de aprendizagem adquiridas ao longo da vida. A reflexão permite adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e as transições. O reconhecimento das barreiras na aprendizagem melhora os resultados do percurso educativo. A autoavaliação no processo de aprendizagem permite desenvolver a motivação e a definição de um plano de estudos. Se cada aluno adulto conhecer os pontos fortes e menos fortes do seu estilo de aprendizagem, mais facilmente poderão redefinir estratégias para melhorar, mesmo num estilo que seja o predominante. Conhecer os estilos de aprendizagem torna o percurso educativo mais fácil e eficaz.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>No início do processo de aprendizagem, em sessões individuais ou de grupo.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A experiência com esta boa prática mostrou que as questões utilizadas permitem trabalhar com o aluno adulto a autoconsciência enquanto aluno, tendo em conta que os alunos se sentem mais motivados e confiantes para uma maior consciencialização sobre o processo de aprendizagem.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Esta boa prática é utilizada nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, em entrevista individual ou em pequenos grupos. É muito importante que o educador oriente a aplicação do questionário para que os alunos adultos possam ter consciência do seu estilo individual de aprendizagem. O educador também pode ter em conta a autoavaliação da aprendizagem.</p>



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)

PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os
resultados obtidos

A partir dos resultados, os alunos adultos ganham maior autoconsciência relativamente à aprendizagem, o que permite que possam controlar e direccionar o seu próprio processo de aprendizagem.

Voltar ao início do capítulo



Autoconsciência como aluno

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Autoconsciência como aluno



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoconsciência como aluno</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A reflexão permite adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e as transições. A autoconsciência emocional é a capacidade de compreender as próprias emoções e os seus efeitos ao nível do desempenho individual (Goleman, 2019)¹⁶. Para além disso, cada indivíduo tem uma perceção de como é visto pelos outros e assim, alinha a sua autoavaliação com uma realidade mais ampla. As pessoas têm também uma noção precisa dos seus pontos fortes e pontos menos fortes, o que dá uma autoconfiança mais realista e uma clareza sobre os valores e bom senso, para que possam ser mais decisivos ao definir um curso de ação. A análise SWOT (acrónimo para pontos fortes - <i>strengths</i>, pontos fracos - <i>weakness</i>, oportunidades - <i>opportunities</i> e ameaças - <i>threats</i>) é uma ferramenta simples que pode ser utilizada para iniciar uma mudança e melhoria significativa, ao fornecer informações básicas úteis para um indivíduo/grupo que deseja ter uma visão do futuro ou analisar um problema. Os atributos da análise SWOT, de acordo com Valkanos <i>et al.</i> (2009)¹⁷, estão relacionados com o facto de se tratar de uma técnica de fácil aplicação e compreensão pelos utilizadores, sendo um bom sistema de análise para organizar ideias sobre o futuro e a capacidade de explorar esse futuro.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática é aconselhada para a fase inicial do processo de orientação e aconselhamento, em sessões de grupo. Em alguns casos, esta é uma ferramenta que requer alguma orientação e ajuda do educador, por isso é habitualmente utilizada em sessões individuais, onde há mais tempo para refletir sobre a tarefa.</p>

¹⁶ GOLEMAN, D. (2019). *What is emotional self-awareness?*. [Online] Korn Ferry Institute. Available from: <https://www.kornferry.com/insights/articles/what-is-emotional-self-awareness-2019>. [Accessed: 2nd March 2020]

¹⁷ VALKANOS, E. *et al* (2009). *The importance of SWOT Analysis for educational units that belong to the field of Vocational Education and Training: The case of the State Institute (IEK) of Epanomi in Thessaloniki, Greece*. [Online] Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/eb4b/636926470ba0f10bf8104a7ad209b4c7195c.pdf>. [Accessed: 16th March 2020]



EXPERIÊNCIA Partilha de experiências	Na orientação e aconselhamento ao longo da vida existem instrumentos, metodologias e atividades específicas que apoiam todo o processo, de forma a criar ou desenvolver formas específicas de conciliar competências e experiências de vida com atividades de estudo e trabalho. Esta boa prática é composta por questões que fazem parte de questionários institucionais para análise/avaliação do percurso educativo prévio e/ou atual, experiência profissional, motivação, competências, interesses e do projeto individual de carreira.
DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	A análise SWOT é utilizada para atividades de grupo, no sentido de identificar os pontos fortes e fracos, oportunidades e ameaças relativos às experiências de aprendizagem, para refletir e avaliar, de forma fácil, sobre as influências internas e externas (ambiente). Pode ser utilizada para diferentes objetivos e contextos, mas é especialmente útil no encaminhamento para cursos de formação ou gabinetes de inserção profissional
RECURSOS	<div data-bbox="584 624 1003 746">DOWNLOAD versão editável (WORD)</div> <div data-bbox="1021 624 1440 746">DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</div>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Com base nos resultados, o educador pode marcar a(s) sessão(ões) seguinte(s) com o objetivo de identificar e analisar, por exemplo, experiências negativas e inseguranças e/ou aspetos relevantes que possam influenciar o processo de aprendizagem.

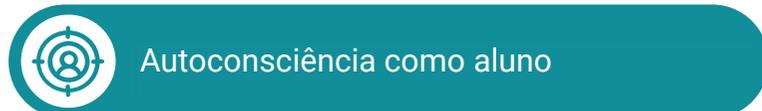


<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Análise SWOT</p> <p>SWOT é um acrónimo para pontos fortes (<i>strengths</i>), pontos fracos (<i>weakness</i>), oportunidades (<i>opportunities</i>) e ameaças (<i>threats</i>). Uma análise SWOT é uma ferramenta simples que pode ser utilizada para iniciar uma mudança e melhoria significativa, ao fornecer informações básicas úteis para um indivíduo/grupo que deseja ter uma visão do futuro ou analisar um problema.</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A autoconsciência como aluno acontece quando a nossa atenção tem como foco o nosso self. Muitas vezes espera-se que o aluno adulto tenha capacidades de auto-orientação suficientes para assumir toda a responsabilidade na sua própria aprendizagem. No entanto, nem sempre é o caso. A autoconsciência como aluno é construída através de todas as experiências de aprendizagem adquiridas ao longo da vida. A reflexão permite adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e as transições. O reconhecimento das barreiras na aprendizagem melhora os resultados do percurso educativo. A autoavaliação no processo de aprendizagem permite desenvolver a motivação e a definição de um plano de estudos. Se cada aluno adulto conhecer os pontos fortes e menos fortes do seu estilo de aprendizagem, mais facilmente poderão redefinir estratégias para melhorar, mesmo num estilo que seja o predominante. Conhecer os estilos de aprendizagem torna o percurso educativo mais fácil e eficaz.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>No início do processo de aprendizagem, em sessões de grupos com alunos adultos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Os atributos da análise SWOT estão relacionados com o facto de se tratar de uma técnica de fácil aplicação e compreensão pelos utilizadores, sendo um bom sistema de análise para organizar ideias sobre o futuro e a capacidade de explorar esse futuro. Tendo em conta a experiência de vários educadores no processo de orientação e aconselhamento de alunos adultos, salienta-se que os alunos têm obtido sucesso na autorreflexão da análise SWOT quando esta atividade é feita por escrito.</p>



DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	É apresentada uma análise SWOT em branco aos alunos adultos. O educador inicia a conversa sobre os possíveis pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças no processo de aprendizagem. De seguida, cada aluno adulto escreve num formulário individual as afirmações que melhor descrevem a sua própria análise pessoal. Posteriormente, cada aluno adulto partilha com o grupo as ideias, observações e reflexões sobre como melhorar as capacidades de aprendizagem. As ameaças e oportunidades são especialmente suscetíveis de gerar uma discussão em grupo.
RECURSOS	DOWNLOAD versão editável (WORD) DOWNLOAD versão para impressão (PDF)
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Esta boa prática pode servir como base para uma conversa numa sessão individual com o educador (cerca de 30 minutos).

Voltar ao início do capítulo



Voltar ao capítulo principal





Capacidade de fazer escolhas de forma independente

As metodologias apresentadas nos fatores de autoconsciência têm como objetivo encorajar a autorreflexão dos alunos adultos e facilitar a partilha de ideias com os educadores, o que facilitará a superação das barreiras à aprendizagem e ao estudo. Através da reflexão, é possível adquirir novas perspectivas/ideias para melhor compreender as mudanças e transições.

Os fatores de autoconsciência estão divididos em duas categorias: “capacidade de fazer escolhas de forma independente” e “autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal” em alunos adultos. Estas práticas centradas no aluno incluem uma componente ativa dos educadores no processo de consciencialização dos alunos nas suas escolhas e uma monitorização das consequências positivas e negativas dessas escolhas.



INDIVIDUAL

Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento individual



GRUPO

Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento em grupo



Capacidade de fazer escolhas de forma independente



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Capacidade de fazer escolhas de forma independente</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Para ajudar os alunos adultos a desenvolverem a capacidade de fazerem escolhas de forma independente, os educadores devem promover a identificação e compreensão dos seus interesses de aprendizagem, interesse e investimento (de esforço, tempo) para serem alunos ativos e autônomos, assim como capacidades ou pontos fortes em várias áreas, relativas a diferentes conteúdos e competências. Estas práticas centradas no aluno incluem uma componente ativa dos educadores no processo de consciencialização dos alunos nas suas escolhas e uma monitorização das consequências positivas e negativas dessas escolhas.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>No início do processo de orientação e aconselhamento e/ou sempre que forem identificadas dificuldades no cumprimento de prazos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Ao abordar as necessidades de aprendizagem e comportamentos menos positivos dos alunos, tendo por base uma relação positiva e de confiança, é possível tornar os alunos adultos mais habilitados para fazer boas escolhas durante o processo de aprendizagem, bem como fora do contexto escolar.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Estas questões podem ser aplicadas numa sessão individual (cerca de 30 minutos). Muitas vezes espera-se que o aluno adulto tenha capacidades de auto-orientação suficientes para assumir toda a responsabilidade na sua própria aprendizagem. No entanto, nem sempre é o caso. Por exemplo, é possível existir uma responsabilidade dividida, ao serem estabelecidos prazos e metas para as tarefas de estudo, acordados entre o aluno adulto e o educador, entre outros.</p>



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Capacidade de fazer escolhas de forma independente</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Para ajudar os alunos adultos a desenvolverem a capacidade de fazerem escolhas de forma independente, os educadores devem promover a identificação e compreensão dos interesses de aprendizagem, interesse e investimento (de esforço, tempo) para serem alunos ativos e autónomos e capacidades e/ou pontos fortes em várias áreas, relativas a diferentes conteúdos e competências. Estas práticas centradas no aluno incluem uma componente ativa dos educadores no processo de consciencialização dos alunos sobre as suas escolhas e uma monitorização das consequências positivas e negativas dessas escolhas. Encorajar a autorreflexão dos alunos adultos e a partilha de ideias com os educadores facilitará a superação das barreiras à aprendizagem e ao estudo. Através da reflexão, é possível adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e transições.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática é aconselhada para a fase inicial do processo de orientação e aconselhamento, para uma primeira análise e, posteriormente, pode ser aplicada em diferentes momentos do processo, de forma a monitorizar o progresso e as necessidades do aluno adulto. É habitualmente utilizada em sessões individuais.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>As questões que integram esta boa prática fazem parte do questionário de levantamento de perfil de formação do Centro Qualifica do CEARTE¹⁸ e pretendem recolher informações sobre o percurso educativo/formativo, experiência profissional, motivação, competências, interesses e projeto de carreira individual. Podem ser respondidas de forma autónoma pelo aluno adulto.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>As questões que integram esta boa prática são utilizadas para a análise/avaliação do percurso educativo prévio e/ou atual, experiência profissional, motivação, competências, interesses e do projeto individual de carreira dos alunos adultos (compreender como cada aluno adulto considera que a formação/processo irá contribuir para o seu percurso profissional).</p>

¹⁸ CEARTE – CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA O ARTESANATO E O PATRIMÓNIO. [Online] Disponível em: <https://www.cearte.pt/> [Acedido a 20 de janeiro de 2020]



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)

PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os
resultados obtidos

O educador pode agendar a(s) sessão(ões) seguinte(s) para explorar os resultados obtidos e perceber de que forma cada aluno adulto considera que a formação/processo irá contribuir para o seu percurso profissional.

Voltar ao início do capítulo



Capacidade de fazer escolhas de forma independente

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Capacidade de fazer escolhas de forma independente



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Capacidade de fazer escolhas de forma independente</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Discussão de tópicos/Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Para ajudar os alunos adultos a desenvolverem a capacidade de fazerem escolhas de forma independente, os educadores devem promover a identificação e compreensão dos seus interesses de aprendizagem, interesse e investimento (de esforço, tempo) para serem alunos ativos e autônomos, assim como capacidades ou pontos fortes em várias áreas, relativas a diferentes conteúdos e competências. Estas práticas centradas no aluno incluem uma componente ativa dos educadores no processo de consciencialização dos alunos nas suas escolhas e uma monitorização das consequências positivas e negativas dessas escolhas.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>No início do processo de orientação e aconselhamento/Sempre que forem identificadas dificuldades no cumprimento de prazos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Ao abordar as necessidades de aprendizagem e comportamentos menos positivos dos alunos, tendo por base uma relação positiva e de confiança, é possível tornar os alunos adultos mais habilitados para fazer boas escolhas durante o processo de aprendizagem, bem como fora do contexto escolar.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Uma lista de perguntas abertas é apresentada, em <i>slides</i> (apresentação de diapositivos) ou em papel, aos alunos adultos. Um grupo de 3 a 5 alunos discute entre si, durante 15 minutos. Seguidamente, cada grupo partilha as observações e ideias.</p>



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)

Voltar ao início do capítulo



Capacidade de fazer escolhas de forma independente

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal

A autoavaliação no processo de aprendizagem permite desenvolver a motivação e um plano de estudos. Concorda com a afirmação?

Experimente utilizar as seguintes boas práticas, adequadas para orientação e aconselhamento individual ou em grupo, para que os alunos adultos, através da reflexão, possam adquirir novas perspetivas/ideias. As práticas podem ser aplicadas no início ou ao longo do processo educativo. Trabalhar a autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal pode ajudar os alunos adultos a melhor compreender as mudanças e transições e aumentar a confiança e eficácia durante o percurso educativo.



INDIVIDUAL

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento individual**



GRUPO

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento em grupo**



Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal



O QUÊ Nome da boa prática	Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal
FORMATO	<i>Workshop</i>
PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?	Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade
PORQUÊ Objetivos e benefícios	O autoconceito académico diz respeito à perceção e avaliação que os alunos têm ou fazem sobre suas capacidades ¹⁹ . Esta é uma das variáveis mais importantes no domínio académico pois afeta diretamente os processos de aprendizagem como o desempenho e expectativas.
QUANDO Quando utilizar a boa prática?	Esta boa prática pode ser aplicada no início do processo de aprendizagem.
EXPERIÊNCIA Partilha de experiências	As crenças de autoeficácia determinam a forma como as pessoas sentem, pensam, se motivam e comportam. Incluem processos cognitivos, motivacionais, afetivos e seletivos. O nível de autoeficácia refere-se à confiança em ultrapassar a dificuldade na realização de uma determinada tarefa.
DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	Nos <i>workshops</i> , o educador deve fornecer uma primeira base teórica sobre a autoconsciência, incluindo a ideia de autoeficácia e uma apresentação de diferentes métodos de estudo e estilos de aprendizagem. De seguida, os alunos discutem esses tópicos em pares ou pequenos grupos. Depois, cada grupo partilha as opiniões, observações e ideias com o resto dos alunos adultos.

¹⁹ ORDAZ-VILLEGAS, G.; ACLE-TOMASINI, G. et REYES-LAGUNES, L. (2014). Development of an academic self-concept for adolescents (ASCA) scale. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. [Online] Nov-2013/Apr-2014. vol.5 num.2. Pp.117-130. Disponível em: <https://doi.org/10.5460/ibhsi.v5.2.42304> [Acedido a 16 de março de 2020]



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)

PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os
resultados obtidos

Posteriormente, os alunos adultos podem partilhar e discutir opiniões, observações e ideias com o resto dos alunos adultos.



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Trabalhar a autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal autoeficácia dos alunos adultos pode ser extremamente relevante para a análise das capacidades de produzir diferentes níveis de desempenho, que exercem influência sobre eventos que afetam as suas vidas. As crenças de autoeficácia determinam a forma como as pessoas sentem, pensam, se motivam e comportam. A autoestima e a confiança elevadas são vistas como resultados da participação na aprendizagem.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática pode ser aplicada durante todo o processo de orientação e aconselhamento. É habitualmente utilizada em sessões individuais.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>As questões que integram esta boa prática fazem parte do questionário de levantamento de perfil de formação do Centro Qualifica do CEARTE²⁰ e pretendem recolher informações sobre o percurso educativo/formativo, experiência profissional, motivação, competências, interesses e projeto de carreira individual. Podem ser respondidas de forma autónoma pelo aluno adulto.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>As questões que integram esta boa prática são utilizadas para a análise/avaliação do percurso educativo prévio e/ou atual, experiência profissional, motivação, competências, interesses e do projeto individual de carreira dos alunos adultos (compreender como cada aluno adulto considera que a formação/processo irá contribuir para o seu percurso profissional).</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="584 1273 1003 1394" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> </div> <div data-bbox="1021 1273 1440 1394" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>



PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os resultados obtidos

O educador pode agendar uma ou várias sessões para explorar os resultados obtidos. Pode ser extremamente útil para analisar e explorar as perceções dos alunos adultos e orientar/transformar os seus conceitos de autoconhecimento.



<p>WHAT Short name/Introduction of the practice</p>	<p>Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal</p>
<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Questionário</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>O autoconceito acadêmico diz respeito à percepção e avaliação que os alunos têm ou fazem sobre suas capacidades. Esta é uma das variáveis mais importantes no domínio acadêmico pois afeta diretamente os processos de aprendizagem como o desempenho e expectativas. A autoconsciência como aluno é desenvolvida através de todas as experiências de aprendizagem ao longo da vida. O reconhecimento das barreiras na aprendizagem melhora os resultados do percurso educativo e é por isso que o educador tem um papel fundamental na identificação e minimização dos desafios e barreiras à aprendizagem, principalmente no que diz respeito à transformação das ideias e comportamentos associados a experiências de aprendizagem de insucesso. As crenças de autoeficácia determinam a forma como as pessoas sentem, pensam, se motivam e comportam. A autoestima pode ser definida como o valor que as pessoas atribuem a si mesmas. Uma boa autoestima pode ajudar a superar receios relativos ao processo de aprendizagem. Quando o aluno tem uma boa autoestima mais facilmente experimenta coisas novas e encara os desafios de forma positiva.</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>O questionário pode ser aplicado no início do processo de aprendizagem, numa ou várias sessões individuais (QUEST). O questionário também pode ser adaptado para um instrumento de autorresposta, com uma escala de avaliação do tipo <i>Likert</i> (L) e pode ser aplicado ao longo do processo de orientação e aconselhamento.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>O questionário deve ser aplicado nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, numa ou várias sessões individuais. É muito importante que o educador lidere o processo de resolução de perguntas, para que os alunos adultos possam tomar consciência das suas atitudes em relação à aprendizagem e ao processo educativo. Quando o questionário é utilizado como instrumento de autorresposta, o educador também pode avaliar o autoconceito dos alunos adultos. Com base nos resultados, a autoestima, o autorrespeito e a eficácia pessoal relativamente ao processo de aprendizagem podem ser trabalhados, de forma a orientar e melhorar a aprendizagem.</p>



<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>O questionário deve ser aplicado nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, numa ou várias sessões individuais. É muito importante que o educador lidere o processo de resolução de perguntas, para que os alunos adultos possam tomar consciência das suas atitudes em relação à aprendizagem e ao processo educativo. Quando o questionário é utilizado como instrumento de autorresposta, o educador também pode avaliar o autoconceito dos alunos adultos. Com base nos resultados, a autoestima, o autorrespeito e a eficácia pessoal relativamente ao processo de aprendizagem podem ser trabalhados, de forma a orientar e melhorar a aprendizagem.</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #0056b3; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 20%;"> <p>DOWNLOAD (QUEST) versão editável (WORD)</p> </div> <div style="border: 1px solid #0056b3; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 20%;"> <p>DOWNLOAD (QUEST) versão para impressão (PDF)</p> </div> <div style="border: 1px solid #0056b3; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 20%;"> <p>DOWNLOAD (L) versão editável (WORD)</p> </div> <div style="border: 1px solid #0056b3; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 20%;"> <p>DOWNLOAD (L) versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>
<p>PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos</p>	<p>Com base nos resultados obtidos, o aluno adulto pode ganhar uma maior consciência de como se posiciona e sobre o que corre de forma positiva e negativa, em relação à aprendizagem e à educação. Com uma maior consciencialização destas questões, com ajuda do educador, o aluno adulto pode transformar padrões de pensamento e de representação, para que se possa tornar mais eficaz e, conseqüentemente, mais confiante.</p>

Voltar ao início do capítulo



Voltar ao capítulo principal





Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Discussão de tópicos/Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Há evidência (Bandura, 1997 <i>in</i> Zimmerman, 2000)²¹ que os alunos que avaliam a sua eficácia participam mais ativamente, trabalham mais, persistem por mais tempo nas tarefas e têm menos reações emocionais adversas perante as dificuldades, em comparação com os alunos que duvidam das suas capacidades. De acordo com Bandura (1994)²², “a autoeficácia percebida é definida como as crenças das pessoas nas suas capacidades de produzir níveis designados de desempenho, que exercem influência sobre eventos que afetam as suas vidas. As crenças de autoeficácia determinam a forma como as pessoas sentem, pensam, se motivam e comportam”. Incluem processos cognitivos, motivacionais, afetivos e seletivos. O nível de autoeficácia refere-se à confiança em ultrapassar a dificuldade na realização de uma determinada tarefa.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática pode ser aplicada passado algum tempo do início do processo de aprendizagem.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Nos <i>workshops</i>, o educador deve fornecer uma primeira base teórica sobre a autoconsciência, incluindo a ideia de autoeficácia e uma apresentação de diferentes métodos de estudo e estilos de aprendizagem. De seguida, os alunos</p>

²¹ ZIMMERMAN, B. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 25, pp 82–91. [Online] Disponível em: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>. [Acedido a 16 de março de 2020]

²² BANDURA, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*. Vol. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press. [Online] Disponível em: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>. [Acedido a 16 de março de 2020]



	discutem esses tópicos em pares ou pequenos grupos. Depois, cada grupo partilha as opiniões, observações e ideias com o resto dos alunos adultos.
RECURSOS	DOWNLOAD versão editável (WORD) DOWNLOAD versão para impressão (PDF)
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Posteriormente, os alunos adultos podem partilhar e discutir opiniões, observações e ideias com o resto dos alunos adultos.



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Trabalhar a autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal autoeficácia dos alunos adultos pode ser extremamente relevante para a análise das capacidades de produzir diferentes níveis de desempenho, que exercem influência sobre eventos que afetam as suas vidas. As crenças de autoeficácia determinam a forma como as pessoas sentem, pensam, se motivam e comportam. A autoestima e a confiança elevadas são vistas como resultados da participação na aprendizagem.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática pode ser aplicada durante todo o processo de orientação e aconselhamento. Pode ser aplicada em sessões individuais ou de grupo.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Geralmente, este tipo de exercício é muito útil para estimular a autorreflexão e o pensamento crítico. No caso específico dos processos de aprendizagem, pode ser extremamente útil para o educador analisar e explorar as perceções dos alunos adultos e orientar/transformar o autoconhecimento.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>As questões que integram esta boa prática são utilizadas para a análise/avaliação do percurso educativo prévio e/ou atual, experiência profissional, motivação, competências, interesses e do projeto individual de carreira dos alunos adultos (compreender como cada aluno adulto considera que a formação/processo irá contribuir para o seu percurso profissional).</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="584 1262 1003 1385" style="background-color: #00728f; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> </div> <div data-bbox="1021 1262 1440 1385" style="background-color: #00728f; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>



PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os resultados obtidos

O educador pode agendar uma ou várias sessões para explorar os resultados obtidos. Pode ser extremamente útil para analisar e explorar as perceções dos alunos adultos e orientar/transformar os seus conceitos de autoconhecimento.

Voltar ao início do capítulo



Autoestima, autorrespeito e eficácia pessoal

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Habilidades metacognitivas

É muito importante que o aluno adulto conheça e reconheça as suas habilidades metacognitivas, pois só assim se inicia o processo de melhoria. As habilidades metacognitivas referem-se ao conhecimento e capacidades para organizar, orientar e controlar o próprio pensamento, ações e processos de aprendizagem. Os alunos com boas habilidades metacognitivas habitualmente conseguem estar na liderança do seu próprio processo de aprendizagem, utilizando estas habilidades para executar as tarefas com maior eficácia.

A experiência tem mostrado que estas boas práticas encorajam os alunos adultos a desenvolver as suas habilidades cognitivas e a potenciarem o seu processo de aprendizagem. Quer saber mais sobre as boas práticas? Podem ser utilizadas nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais ou em grupo, mas é importante que o educador acompanhe todas as sessões.



INDIVIDUAL

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento individual**



GRUPO

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento em grupo**

Habilidades metacognitivas



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Habilidades metacognitivas</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Discussão de tópicos (DT)/Questionário (QUEST)</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>As habilidades metacognitivas podem ser adquiridas e melhoradas através de capacitação e formação. O desenvolvimento destas habilidades permite melhorias nas atividades cognitivas e motivacionais e, portanto, potencializar o processo de aprendizagem. Embora relacionadas, cognição e metacognição são conceitos diferentes – as capacidades cognitivas são as necessárias para realizar uma tarefa, enquanto habilidades metacognitivas são necessárias para entender como foi realizada.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Em todas as fases do processo de aprendizagem dos alunos adultos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Muitas vezes espera-se que o aluno adulto tenha capacidades de auto-orientação suficientes para assumir toda a responsabilidade na sua própria aprendizagem. No entanto, nem sempre é o caso. Por exemplo, é possível existir uma responsabilidade dividida, ao serem estabelecidos prazos e metas para as tarefas de estudo, acordados entre o aluno adulto e o educador, entre outros. Para além disso, a autoavaliação no processo de aprendizagem permite desenvolver a motivação e um plano de estudos.</p>
<p>DESCRIÇÃO</p>	<p>Até as competências básicas podem ser abordadas como competências metacognitivas na educação de adultos, uma vez que são competências elementares na aprendizagem. É possível identificar e trabalhar possíveis problemas, através</p>



Descrição detalhada da boa prática	<p>de estratégias de estudo. A aprendizagem eficaz exige que os alunos se tornem ativos e encontrem temas e atividades do seu interesse, que possam ser alvo de estudo. Por vezes, é difícil para os alunos adultos responderem a perguntas abertas.</p> <p>Para facilitar o processo, esta boa prática consiste numa lista de afirmações, às quais os alunos adultos respondem, tendo por base uma escala de avaliação do tipo <i>Likert</i>, com as seguintes opções: nunca, às vezes, muitas vezes, sempre.</p>			
RECURSOS	DOWNLOAD (DT) versão editável (WORD)	DOWNLOAD (DT) versão para impressão (PDF)	DOWNLOAD (QUEST) versão editável (WORD)	DOWNLOAD (QUEST) versão para impressão (PDF)



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Habilidades metacognitivas</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Metacognição refere-se ao conhecimento e capacidades para organizar, orientar e controlar o próprio pensamento, ações e processos de aprendizagem. Os alunos com boas habilidades metacognitivas habitualmente conseguem estar na liderança do seu próprio processo de aprendizagem, utilizando estas habilidades para executar as tarefas com maior eficácia. As habilidades metacognitivas podem ser adquiridas e melhoradas através de capacitação e formação.²³</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática que pode ser utilizada em qualquer fase do processo de orientação e aconselhamento. Pode ser aplicada em sessões individuais ou adaptada para sessões com pequenos grupos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Geralmente este tipo de exercício é muito útil para estimular a autorreflexão e o pensamento crítico sobre as capacidades e estratégias pessoais utilizadas em diferentes situações. No caso específico dos processos de aprendizagem, pode ser extremamente útil para o educador analisar e explorar as perceções dos alunos adultos e orientar/transformar diferentes estratégias de trabalho, para promover melhores resultados e um autoconhecimento mais adequado.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Os exercícios podem ser utilizados como parte de um questionário ou como parte de uma pequena dinâmica de grupo: “As seguintes afirmações referem-se a habilidades metacognitivas como a capacidade de conhecer e autorregular processos cognitivos, para além do conhecimento dos mesmos. Para responder, deve escolher a opção que melhor se aplica, utilizando uma escala que varia entre “nunca” e “sempre”. Não existem respostas certas ou erradas.”</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="584 1295 1003 1417" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> </div> <div data-bbox="1021 1295 1440 1417" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>



PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os resultados obtidos

O educador pode utilizar uma ou várias sessões para analisar e explorar as perceções dos alunos adultos e orientar/ transformar diferentes estratégias de trabalho para promover melhores resultados e um autoconhecimento mais adequado.



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Habilidades metacognitivas</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos (15-25 anos) Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos mais velhos (65-79 anos) Adultos mais velhos (mais de 80 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>É muito importante que o aluno adulto esteja consciente das suas próprias capacidades cognitivas e as reconheça, pois só assim se inicia o processo de melhoria. As habilidades metacognitivas referem-se ao conhecimento e capacidades para organizar, orientar e controlar o próprio pensamento, ações e processos de aprendizagem. Por exemplo, refere-se ao que os alunos sabem sobre a aprendizagem, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecimento sobre as suas próprias capacidades (por exemplo, "Tenho dificuldade em recordar datas históricas") ▪ Conhecimento sobre as sua tarefas (por exemplo, "O conteúdo deste capítulo que estou a ler é complexo") ▪ Conhecimento sobre as diferentes estratégias disponíveis e o momento apropriado para as aplicar (por exemplo, "Se copiar o texto primeiro, vai ajudar-me a compreender o texto").
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática pode ser aplicada no início do processo de aprendizagem de alunos adultos, em sessões individuais ou com pequenos grupos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A experiência com esta boa prática demonstrou que as questões utilizadas incentivam os alunos adultos a ficarem mais conscientes do nível das suas capacidades cognitivas.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>As questões que integram esta boa prática permitem que os educadores avaliem as habilidades metacognitivas dos alunos adultos. Podem ser utilizadas nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais ou com pequenos grupos. É muito importante que o educador lidere o processo de aplicação e resolução das questões, para</p>



	que os alunos adultos possam tomar consciência do nível das suas habilidades metacognitivas. O educador também pode avaliar o autoconceito dos alunos adultos.
RECURSOS	DOWNLOAD versão editável (WORD) DOWNLOAD versão para impressão (PDF)
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Com base nos resultados, os alunos adultos ganham uma maior consciência sobre o processo de aprendizagem e as suas habilidades metacognitivas. Esta maior consciencialização, em conjunto com o trabalho realizado com o educador, vai permitir aos alunos adultos uma melhor perceção sobre os seus estilos de aprendizagem, o que contribui para uma maior eficiência e melhores resultados.

Voltar ao início do capítulo



Habilidades metacognitivas

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Habilidades metacognitivas



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Leitura e análise de textos</p>
<p>FORMATO</p>	<p><i>Workshop</i></p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>As habilidades metacognitivas podem ser adquiridas e melhoradas através de capacitação e formação. O desenvolvimento destas habilidades permite melhorias nas atividades cognitivas e motivacionais e, portanto, potencializar o processo de aprendizagem. Embora relacionadas, cognição e metacognição são conceitos diferentes – as capacidades cognitivas são as necessárias para realizar uma tarefa, enquanto habilidades metacognitivas são necessárias para entender como foi realizada.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>No início do processo de aprendizagem dos alunos adultos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Geralmente este tipo de exercício é muito útil para estimular a autorreflexão e o pensamento crítico sobre as capacidades e estratégias pessoais utilizadas em diferentes situações. No caso específico dos processos de aprendizagem, pode ser extremamente útil para o educador analisar e explorar as percepções dos alunos adultos e orientar/transformar diferentes estratégias de trabalho, para promover melhores resultados e um autoconhecimento mais adequado.</p>
<p>DESCRIÇÃO</p>	<p>No início do processo de orientação e aconselhamento, uma das atividades que pode ser desenvolvida é pedir que os alunos adultos leiam e analisem um texto. Seguidamente, o grupo partilha ideias sobre a ideia central ou tema. Se o texto escolhido não for muito fácil de interpretar, as afirmações apresentadas variam, dando oportunidade para estudar a</p>



Descrição detalhada da boa prática	hierarquia do texto: escolha das afirmações e dos argumentos. Mais tarde, os alunos adultos trabalham em pequenos grupos, onde preparam um resumo de uma parte do material de estudo. No final, todos apresentam os resumos, de acordo com o cronograma fornecido pelo educador.
RECURSOS	<div data-bbox="584 359 1003 480">DOWNLOAD versão editável (WORD)</div> <div data-bbox="1021 359 1440 480">DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</div>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Posteriormente, os alunos adultos trabalham em pequenos grupos, onde preparam um resumo de uma parte do material de estudo. No final todos apresentam os resumos, de acordo com o cronograma fornecido pelo educador.

Voltar ao início do capítulo



Habilidades metacognitivas

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Motivação

A motivação é sempre muito importante. De que forma pode ser trabalhada esta componente com os alunos adultos?

As boas práticas apresentadas neste capítulo têm como objetivo trabalhar a motivação dos alunos adultos e incentivar o envolvimento no processo educativo. São várias as opções, experimente! As práticas podem ser utilizadas no início e durante o processo educativo e são adequadas para a orientação e aconselhamento individual e em grupo.



INDIVIDUAL

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento individual**



GRUPO

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento em grupo**



Motivação



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Motivação</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A aprendizagem eficaz exige que os alunos se tornem ativos e encontrem temas e atividades do seu interesse, que possam ser alvo de estudo. A motivação para aprender pode ser dividida em motivação intrínseca e motivação extrínseca. É importante ter em conta que pode ser complexo para os alunos adultos equilibrar o tempo entre a dinâmica pessoal e familiar, trabalho e estudo. Os alunos adultos obtiveram educação formal e não formal e a aprendizagem é mais efetiva se for possível relacionar as novas aprendizagens com o conhecimento adquirido ao longo do tempo. Através da reflexão, é possível adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e transições.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Numa fase intermédia do processo de aprendizagem dos alunos adultos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A motivação para aprender pode ser dividida em motivação intrínseca e motivação extrínseca. Quando os alunos adultos se sentem motivados, mais facilmente experimentam coisas novas e encaram os desafios de forma positiva. Por outro lado, pertencer a um grupo de estudo pode aumentar de forma positiva os resultados no processo de aprendizagem. Até as competências básicas podem ser abordadas como competências metacognitivas na educação de adultos, uma vez que são competências elementares na aprendizagem. É possível identificar e trabalhar possíveis problemas, através de estratégias de estudo. A aprendizagem eficaz exige que os alunos se tornem ativos e encontrem temas e atividades do seu interesse, que possam ser alvo de estudo. Por vezes, é difícil para os alunos adultos responderem a perguntas abertas.</p>



	<p>Para facilitar o processo, esta boa prática consiste numa lista de afirmações, às quais os alunos adultos respondem, tendo por base uma escala de avaliação do tipo <i>Likert</i>, com as seguintes opções: nunca, às vezes, muitas vezes, sempre.</p>
DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	<p>É disponibilizada uma lista de afirmações, às quais os alunos adultos respondem, tendo por base uma escala de avaliação do tipo <i>Likert</i>, com as seguintes opções: nunca, às vezes, muitas vezes, sempre.</p>
RECURSOS	<p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	<p>Esta boa prática pode servir de base para uma sessão individual com um educador (cerca de 30 minutos)</p>



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Motivação</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Os alunos em processos de aprendizagem ao longo da vida leem e aprendem sobre assuntos que lhes despertam interesse. A aprendizagem eficaz exige que os alunos se tornem ativos e encontrem temas e atividades do seu interesse, que possam ser alvo de estudo. É importante ter em conta que pode ser complexo para os alunos adultos equilibrar o tempo entre a dinâmica pessoal e familiar, trabalho e estudo. A motivação para aprender pode ser dividida em motivação intrínseca e motivação extrínseca.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática pode ser utilizada em qualquer momento do processo de orientação e aconselhamento. Pode ser aplicada em sessões individuais ou adaptada para sessões com pequenos grupos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>As questões que integram esta boa prática podem ser exploradas nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, para descobrir e registar motivações, competências pessoais e relacionais, percursos e contextos de vida.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>As questões podem ser exploradas nas primeiras fases do processo de orientação e aconselhamento, numa sessão individual ou em pequenas dinâmicas de grupo, para descobrir e registar motivações, competências pessoais e relacionais, percursos e contextos de vida. As questões permitem várias respostas para que os alunos adultos possam identificar diferentes motivações para o seu percurso de aprendizagem, que podem ser exploradas e aprofundadas nas sessões de orientação e aconselhamento ao longo da vida.</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="584 1299 1003 1422" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> </div> <div data-bbox="1021 1299 1440 1422" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>



PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os resultados obtidos

O educador pode utilizar uma ou várias sessões ao longo do processo de orientação e orientação para explorar os resultados obtidos. Pode ser extremamente útil analisar e explorar as perceções dos alunos adultos e orientar/transformar o conceito de autoconhecimento.



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Motivação</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Adolescentes/Jovens adultos (15-25 anos) Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos mais velhos (65-79 anos) Adultos mais velhos (mais de 80 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Existem dois tipos de motivação: intrínseca e extrínseca. Os motivos intrínsecos são incentivados quando o objetivo da ação é a própria ação. As pessoas podem estar interessadas em adquirir novos conhecimentos, desenvolver diferentes competências, jogar às cartas, praticar desporto, etc. Os motivos extrínsecos são incentivados quando se pretende atingir um objetivo que não está intrinsecamente associado à atividade, como por exemplo estudar para receber um prémio, ser bem-sucedido no exame, aprender a jogar ténis para seguir uma carreira profissional ou ganhar muito dinheiro. Também é possível que as pessoas tenham motivações intrínsecas e extrínsecas, em simultâneo. Os problemas motivacionais na educação estão frequentemente relacionados com a falta de motivação intrínseca dos alunos. Vários estudos demonstraram que as recompensas extrínsecas e outras fontes de motivação extrínseca podem afetar a motivação intrínseca (por exemplo, prazos, monitorização e sanções), quando são percebidos pelos indivíduos como uma forma de controlar o seu comportamento.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>No início, meio e perto do final do processo de aprendizagem dos alunos adultos, em sessões individuais ou com pequenos grupos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A experiência demonstrou que estas questões ajudam os alunos adultos a pensar nos objetivos definidos e a mantê-los focados na conclusão do processo de aprendizagem.</p>



DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	Esta boa prática pode ser aplicada no início, meio e perto do final do processo de aprendizagem dos alunos adultos, em sessões individuais ou com pequenos grupos. Em sessões individuais, o educador trabalha com os alunos adultos, de forma a mantê-los focados nos objetivos e na conclusão do processo de aprendizagem.
RECURSOS	<div data-bbox="584 368 1003 491">DOWNLOAD versão editável (WORD)</div> <div data-bbox="1021 368 1440 491">DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</div>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Através dos resultados desta boa prática, os alunos adultos podem ganhar maior autoestima, por exemplo, para terminar o seu plano de estudos. As questões têm como objetivo incentivar os alunos adultos a pensarem na sua motivação para se integrarem e se manterem no processo de aprendizagem, revelando-se bastante úteis, uma vez que permitem aos alunos adultos encontrar motivação intrínseca para concluir a aprendizagem.

Voltar ao início do capítulo



Voltar ao capítulo principal





Motivação



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Motivação</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Discussão de tópicos/Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A aprendizagem eficaz exige que os alunos se tornem ativos e encontrem temas e atividades do seu interesse, que possam ser alvo de estudo. A motivação para aprender pode ser dividida em motivação intrínseca e motivação extrínseca. É importante ter em conta que pode ser complexo para os alunos adultos equilibrar o tempo entre a dinâmica pessoal e familiar, trabalho e estudo. Os alunos adultos obtiveram educação formal e não formal e a aprendizagem é mais efetiva se for possível relacionar as novas aprendizagens com o conhecimento adquirido ao longo do tempo. Através da reflexão, é possível adquirir novas perspetivas/ideias para melhor compreender as mudanças e transições.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Numa fase intermédia do processo de aprendizagem dos alunos adultos.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A motivação para aprender pode ser dividida em motivação intrínseca e motivação extrínseca. Uma boa autoestima pode ajudar a superar receios relativos ao processo de aprendizagem, não havendo assim necessidade de definir estratégias para ultrapassar insucessos. Quando o aluno tem uma autoestima boa, experimenta mais facilmente coisas novas e encara os desafios de forma mais positiva. Quando os alunos adultos se sentem motivados, mais facilmente experimentam coisas novas e encaram os desafios de forma positiva. Por outro lado, pertencer a um grupo de estudo pode aumentar de forma positiva os resultados no processo de aprendizagem.</p>



DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	É disponibilizada uma lista de afirmações ao grupo. Os alunos adultos escolhem as afirmações que melhor os descrevem. De seguida, todo o grupo analisa diferentes formas de melhorar as capacidades de aprendizagem.
RECURSOS	<div data-bbox="584 368 1003 491">DOWNLOAD versão editável (WORD)</div> <div data-bbox="1021 368 1440 491">DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</div>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	Esta boa prática pode servir de base para uma sessão individual com um educador.

Voltar ao início do capítulo



Motivação

Voltar ao capítulo principal



Figura 1



Dados socioeconómicos e culturais

Os dados socioeconómicos e culturais são geralmente obtidos numa fase muito inicial do processo educativo.

As boas práticas apresentadas têm como objetivo identificar fatores que influenciam o processo de aprendizagem de adultos: condições socioeconómicas, situação profissional e familiar, tempo disponível para o processo educativo, entre outros.



INDIVIDUAL

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento individual**



GRUPO

**Práticas adequadas para
orientação e
aconselhamento em grupo**



Dados socioeconómicos e culturais



O QUÊ Nome da boa prática	Dados socioeconómicos e culturais
FORMATO	Questionário
PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?	Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade
PORQUÊ Objetivos e benefícios	As qualificações e competências adquiridas ou desenvolvidas ao longo da vida são essenciais para adaptar e desenvolver o processo de orientação e aconselhamento.
QUANDO Quando utilizar a boa prática?	Esta boa prática é aconselhada para a fase inicial do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais.
EXPERIÊNCIA Partilha de experiências	Com base na capitalização dos resultados de aprendizagem já alcançados e nas competências adquiridas pelo adulto, o Passaporte Qualifica ²⁴ simula vários percursos de qualificação possíveis para a obtenção de novas qualificações e/ou progressão escolar e/ou profissional. Embora seja uma ferramenta específica utilizada nos Centros Qualifica, pode ser adaptada a diferentes contextos de orientação e aconselhamento ao longo da vida.
DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática	As questões que integram esta boa prática permitem recolher os dados socioeconómicos dos alunos adultos.

²⁴ PASSAPORTE QUALIFICA. [Online] Disponível em: <https://www.passaportequalifica.gov.pt/cicLogin.xhtml>. [Acedido a 15 de janeiro de 2020]



RECURSOS

DOWNLOAD
versão editável (WORD)

DOWNLOAD
versão para impressão (PDF)

PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os
resultados obtidos

Com base nos resultados, o educador pode marcar diferentes sessões para analisar e explorar as várias estratégias possíveis e percursos para a obtenção de novas qualificações e/ou progressão académica e profissional.



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Dados socioeconómicos e culturais</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Questionário</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Adultos (mais de 25 anos) Adultos (mais de 50 anos) Adultos mais velhos (65-79) Adultos mais velhos (80+) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>A definição de dados socioeconómicos e culturais é diversificada, mesmo nas pesquisas relativas à educação. Na Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económicos (OCDE), os dados socioeconómicos são representados através do Índice de situação Económico, Social e Cultural²⁵. Adultos em situação de vulnerabilidade socioeconómica, à partida, encontram-se em desvantagem nos processos educativos, o que influencia o sucesso académico individual. As práticas educativas são afetadas pela própria formação social e, mais precisamente, pelos recursos culturais transmitidos no contexto familiar.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática é aconselhada para a fase inicial do processo de orientação e aconselhamento, em sessões individuais.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>A aplicação desta boa prática tem incentivado os alunos adultos a obter uma visão geral das suas próprias capacidades e resultados e a sentirem-se mais motivados para terminar o processo de aprendizagem.</p>
<p>RECURSOS</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="584 1209 1003 1334" style="background-color: #004a87; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> </div> <div data-bbox="1021 1209 1440 1334" style="background-color: #004a87; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p> </div> </div>

²⁵ OECD - ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (2017). *Scaling Procedures and Construct Validation of Context Questionnaire Data*. [Online] Disponível em: <https://www.oecd.org/pisa/sitedocument/PISA-2015-Technical-Report-Chapter-16-Procedures-and-Construct-Validation-of-Context-Questionnaire-Data.pdf>. [Acedido a 11 de outubro de 2020]



PRÓXIMOS PASSOS

O que fazer com os resultados obtidos

Se estas questões forem trabalhadas ao longo do processo de orientação e aconselhamento, o aluno adulto pode ganhar mais confiança e satisfação pelos resultados alcançados até ao momento. Estes resultados também podem ser uma base de motivação para terminar o processo de aprendizagem.

Voltar ao início do capítulo



Dados socioeconómicos e culturais

Voltar ao capítulo principal



Figura 1

Dados socioeconómicos e culturais



<p>O QUÊ Nome da boa prática</p>	<p>Dados socioeconómicos e culturais</p>
<p>FORMATO</p>	<p>Dinâmica de grupo</p>
<p>PARA QUEM A quem se aplica a boa prática?</p>	<p>Jovens adultos/adultos (mais de 18 anos) Adultos em situação de vulnerabilidade</p>
<p>PORQUÊ Objetivos e benefícios</p>	<p>Em sessões para pequenos grupos podem ser utilizadas diferentes dinâmicas de quebra-gelo. Esta é uma forma eficaz de iniciar uma sessão de formação, eventos em grupo ou uma sessão de orientação/aconselhamento, pois permite recolher informações culturais e sociais.</p>
<p>QUANDO Quando utilizar a boa prática?</p>	<p>Esta boa prática é aconselhada para a fase inicial do processo de orientação e aconselhamento, em sessões de grupo.</p>
<p>EXPERIÊNCIA Partilha de experiências</p>	<p>Ao conhecerem-se e compreenderem os objetivos da sessão/evento, os participantes poderão envolver-se mais nos procedimentos e, assim, contribuir de forma mais eficaz para um resultado bem-sucedido.</p>
<p>DESCRIÇÃO Descrição detalhada da boa prática</p>	<p>Embora o objetivo principal de dinâmica de quebra-gelo seja fazer exatamente o que o título indica, “quebrar o gelo entre as pessoas”, as técnicas de quebra-gelo podem ser usadas em diversas situações. Neste sentido, estas dinâmicas podem durar apenas um minuto ou podem transformar-se em atividades mais prolongadas. As dinâmicas são diversas: por exemplo, agrupar elementos do grupo com características específicas permite aumentar o conhecimento mútuo dos participantes, ao mesmo tempo que ajudam a constituir um contexto e a recolher informações que podem ser utilizadas para recolher dados socioeconómicos e culturais. O educador pode solicitar aos membros do grupo que andem pela sala e</p>



	<p>num determinado momento pedir que se agrupem por cores preferidas, locais de nascimento, pessoas que são fluentes em duas línguas diferentes, quem está mais longe de casa, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Encontre uma pessoa que é fluente numa segunda língua. Podem ser questionados sobre o que aprenderam sobre as diferenças culturais com esta experiência.▪ Encontre uma pessoa que tenha vivido 6 meses num país diferente daquele em que nasceu. Pergunte-lhe qual o país e falem sobre a experiência.▪ Encontre uma pessoa que tenha lido um livro/romance sobre experiências interculturais e pergunte-lhe se o recomendaria a alguém.
RECURSOS	<p>DOWNLOAD versão editável (WORD)</p> <p>DOWNLOAD versão para impressão (PDF)</p>
PRÓXIMOS PASSOS O que fazer com os resultados obtidos	<p>Com base nos resultados, o educador pode marcar diferentes sessões para analisar e explorar vários possíveis estratégias e percursos para a obtenção de novas qualificações e/ou progressão académica e profissional.</p>

Voltar ao início do capítulo



Dados socioeconómicos e culturais

Voltar ao capítulo principal



Figura 1