

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

2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

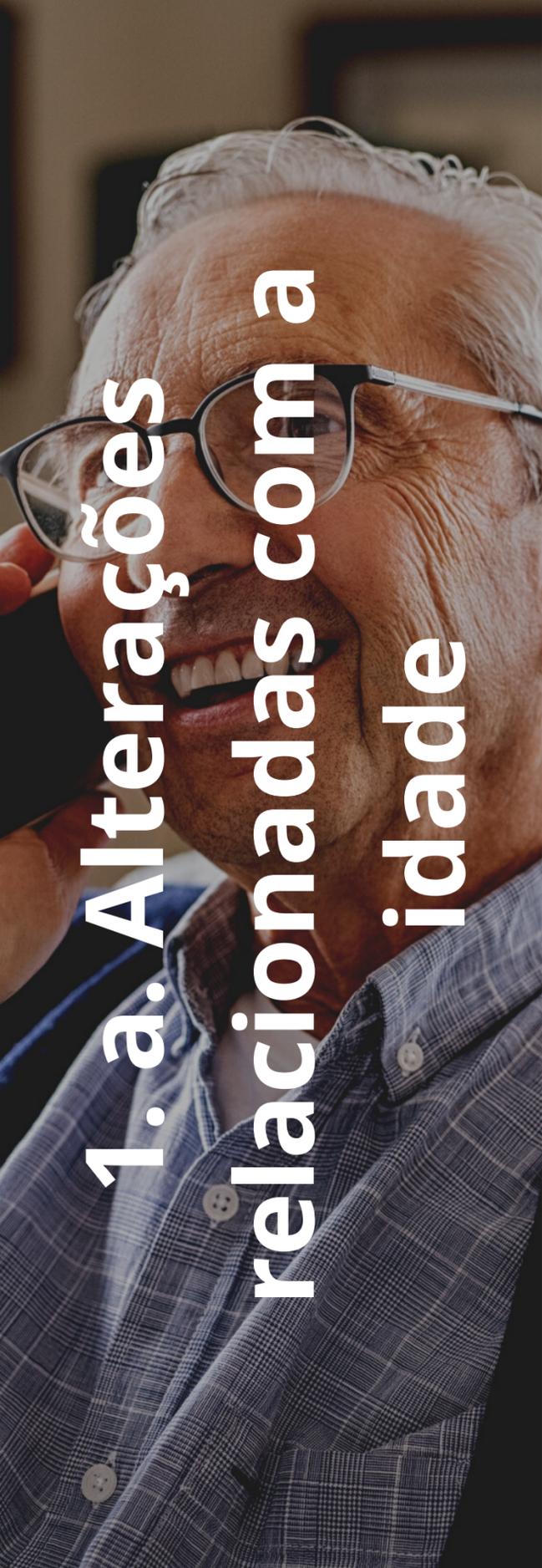
## 2.1. Compreendendo o processo de Envelhecimento

MÓDULO 2 - O que deve saber sobre trabalhar com seniores



# 1. COMPREENDENDO O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

- Objetivos desta secção:
  - Ser capaz de compreender o fenómeno demográfico do “envelhecimento da Europa”
  - Ser capaz de explorar o papel da aprendizagem ao longo da vida em sociedades envelhecidas
  - Ter consciência das mudanças do envelhecimento
  - Ser capaz de entender os aspectos positivos do envelhecimento
  - Ser capaz de identificar os princípios básicos da andragogia
  - Estar ciente dos três principais tipos de estilos de aprendizagem



# 1. a. Alterações relacionadas com a idade

- Alterações mais típicas relacionadas com a idade:
  - Alterações físicas e sensoriais.
  - Alterações cognitivas
  - Alterações psicológicas.
  - Mudanças sociais.
- Existem desafios para o envelhecimento, assim como existem aspetos positivos:
  - A neuroplasticidade continua depois dos 55 anos
  - Inteligência cristalizada e melhor vinculação de conceitos
  - Vocabulário pode melhorar
  - Habilidades e controle executivo melhoram.

# 1. a. Alterações relacionadas com a idade

- Melhor tomada de decisão e conclusão de tarefas.
- Melhor resiliência mental, regulação emocional e gestão do stress.
- Mais conexão com a espiritualidade, altruísmo, criatividade.
- Mais felicidade e maior bem-estar.

# 1. b. ENSINANDO ADULTOS MAIS VELHOS

- Andragogia: conjunto de princípios, métodos e práticas para ensinar alunos seniores.
- Diferenciar de pedagogia.

## Differences Between Children and Adults as Learners:

| CHILDREN   | ADULTS   |
|--|--|
| Rely on others to decide what is important to be learned.                            | Decide for themselves what is important to be learned.                                   |
| Accept the information being presented at face value.                                | Need to validate the information based on their beliefs and experience.                  |
| Expect what they are learning to be useful in their long-term future.                | Expect what they are learning to be immediately useful.                                  |
| Have little or no experience upon which to draw – are relatively “clean slates.”     | Have much experience upon which to draw – may have fixed viewpoints.                     |
| Little ability to serve as a knowledgeable resource to teacher or fellow classmates. | Significant ability to serve as a knowledgeable resource to trainer and fellow learners. |

From: [Teaching Adults: What Every Trainer Needs to Know About Adult Learning Styles](#)





## 1. b. ENSINANDO ADULTOS MAIS VELHOS

- Quatro princípios aplicados à educação de adultos:
  - Envolvimento no planeamento e avaliação.
  - A experiência fornece a base para as atividades.
  - Maior interesse em assuntos de relevância imediata em seu trabalho/vida pessoal.
  - Centrada no problema em vez de orientada para o conteúdo (Kearsley, 2010)



# 1. CONCLUSÕES E DICAS

- Os alunos conseguem mais quando motivados.
- Os facilitadores devem se concentrar em entender como os idosos aprendem ao planejar uma experiência educacional.
- Três tipos principais de estilos de aprendizagem:
  - Alunos visuais: lembre-se melhor vendo.
  - Alunos auditivos: aprende melhor ouvindo e escutando.
  - Alunos cinestésicos: aprendem melhor tocando, sentindo e experimentando.
- Algumas dicas:
  - Torne a aprendizagem relevante
  - Avalie o interesse e a experiência dos idosos
  - Use a experiência de vida dos idosos como um recurso.