

# PR2 – Economia Circular para o Setor de Cuidados e Reforma

## Orientações para formadores e kit de ferramentas metodológicas

Seniors for Circular Economy  
(SEN4CE)

Autores: Johanniter-Akademie Mitteldeutschland

Abril de 2023

Projeto n.º 2021-2-AT01-KA220-ADU-000048101

## Índice

Parte I – Orientações para os formadores.....	4
Introdução.....	4
Resultados de aprendizagem para formadores de acordo com o QEQ 4.....	4
Especificações de trabalho com grupo-alvo de seniores 60+ .....	5
A geração silenciosa (nascidos entre 1928 e 1946).....	5
Baby Boomers (nascidos entre 1946 e 1969) .....	5
Especificações de Aprendizagem de Seniores 60+ .....	7
Especificações relacionadas com a idade dos seniores 60+ .....	8
Especificações socioeconómicas do Seniores 60+ .....	8
Avaliação de grupos-alvo .....	9
Como abordar o tema da Economia Circular com os seniores? .....	10
Valores.....	10
Comparação entre tipos motivacionais .....	10
Enquadramento do tema.....	11
Metáforas .....	11
Idioma .....	12
Mensageiros .....	12
Aqui estão alguns exemplos de mensageiros:.....	12
Exemplo de exercício sobre padrões e valores de consumo .....	13
Conclusão.....	14
Fontes .....	14
Parte II – Kit de ferramentas metodológicas.....	15
Introdução.....	15
Metodologia.....	15
Métodos para se conhecerem .....	15
Assembleia/Encontro .....	15
Métodos para introduzir um novo tópico.....	16
Lanterna .....	16



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

Questionário.....	17
Brainstorming paradoxal .....	17
Métodos de trabalho sobre temas .....	17
Trabalho em pequenos grupos.....	17
Trabalhar com filmagens .....	19
Método dos Seis Chapéus (segundo de Bono) .....	20
Técnica <i>handstand</i> .....	21
Trabalho na estação.....	22
Entrevista com um especialista .....	23
Storytelling Café (Contar histórias) .....	24
Think-Pair-Share (pensar-pares-partilhar).....	25
Excursão/Saída de campo.....	25
Métodos de recolha de feedback .....	26
Questionário.....	26
Rede de Pescador .....	26
Fontes dos métodos:.....	27
Cenários.....	27
Grupo-alvo: seniores independentes em reuniões presenciais fora das suas casas .....	28
Viajar pela sua casa – como se tornar mais circular no dia-a-dia .....	28
Fontes para os cenários: .....	39
Ideias para presentes:.....	39
Ideias para um estilo de vida mais sustentável: .....	43
Gráficos a utilizar nos workshops:.....	44
Grupo-alvo: seniores dependentes em reuniões presenciais em lares.....	45
Viagem ao passado.....	45
Modelo para avaliação de necessidades (modificar e adaptar às suas necessidades e às necessidades do grupo).....	48
Modelo para avaliação do curso (modificar e adaptar às suas necessidades e às necessidades do grupo) .....	51

# Parte I – Orientações para os formadores

## Introdução

As orientações e o conjunto de ferramentas metodológicas de formação de formadores destinam-se a apoiar formadores de educação de adultos ou pessoas que trabalham em contextos educativos informais e não formais com seniores 60+, que pretendem alargar o seu portefólio com conteúdos educativos sobre Economia Circular (a partir de agora EC).

Informações básicas relevantes sobre EC para o ensino de seniores 60+ foram reunidas num formato de e-learning para equipar o instrutor com conhecimento suficiente para ensinar EC a seniores.

O curso de e-learning irá fornecer ao formador os conhecimentos básicos necessários para ensinar a EC a seniores. O conteúdo inclui: A diferença entre Economia Linear e Economia Circular, a ideia subjacente à Economia Circular, os aspetos da EC relevantes para os consumidores (consumo, utilização responsável dos recursos, prevenção de resíduos), as implicações psicológicas de ser confrontado com o estado do mundo e como lidar com ele de forma otimista e pró-ativa, o significado dos valores, as fontes de informação atualizada.

O curso de e-learning destina-se ao nível do QEQ (Quadro Europeu de Qualificações). A tabela seguinte especifica os resultados de aprendizagem.

## Resultados de aprendizagem para formadores de acordo com o QEQ 4

Conhecimento	Competências	Responsabilidade e autonomia
Conhecimento factual e teórico no contexto amplo da EC na perspetiva do consumidor	Conhecer e usar uma gama de diferentes métodos de ensino para educar seniores 60+ sobre como participar na EC	Escolha auto-responsável dos métodos e conteúdos em função do grupo-alvo com quem trabalha. Informar-se autorresponsavelmente sobre os novos desenvolvimentos relevantes para a EC e a vida sustentável e implementá-los no ensino de seniores.

## Especificações de trabalho com grupo-alvo de seniores 60+

Quando lidamos com seniores com mais de 60 anos, estamos a lidar com dois grupos etários diferentes, com diferentes experiências de vida e mentalidades relacionadas, que precisam de ser abordados de forma diferente.

Estas gerações são:

- Geração silenciosa (nascidos entre 1928 – 1945)
- Baby Boomer (nascidos entre 1946 – 1969)

### A geração silenciosa (nascidos entre 1928 e 1946)

- Foi moldada sobretudo pela Segunda Guerra Mundial, com as correspondentes incertezas e as grandes privações. Uma geração silenciosa, porque era perigoso dizer o que se pensava abertamente. Mas também uma geração ativa e prática, que aprendeu a tirar o melhor partido da situação. ► *trabalhadores esforçados*
- A maioria dos membros da Geração Silenciosa nasceu e cresceu entre a Grande Depressão e a Segunda Guerra Mundial. Foram tempos de dificuldades e de incerteza económica - os seus pais tiveram de apertar o cinto para manter as suas famílias à tona. ► *económicos*
- Criados numa época de depressão em que cada cêntimo contava, os Silenciosos são incrivelmente poupados. Os Silenciosos são conhecidos por maximizarem a vida útil dos seus bens e por não substituírem as coisas até estarem completamente avariadas, para "fazerem valer o seu dinheiro". No entanto, esta particularidade pode, por vezes, levar a ações prejudiciais, como a acumulação e a mesquinhez excessiva. ► *protetores*
- No entanto, a tendência de se casar como jovens adultos às vezes funcionava contra os Silenciosos. Devido à redução do estigma social do divórcio e à reforma das leis matrimoniais, muitos dos Silenciosos que se casaram jovens divorciaram-se dos seus cônjuges quando o divórcio foi legalizado. ► *(possivelmente) vivem sozinhos na velhice*

### Baby Boomers (nascidos entre 1946 e 1969)

- São a geração com as taxas de natalidade mais elevadas (até à crise da pílula), mais de 18% da população na maioria dos países (ver Figura 1).
- Experimentaram fortemente a retoma económica e educacional com elevadas taxas de crescimento ► *viveram em prosperidade*
- Foram o coração do movimento pacifista e do movimento ambientalista nos anos 80 e tiveram de ultrapassar apenas algumas crises económicas (crise do petróleo). ► *gozaram de estabilidade (trabalho e família)*
- Os "boomers" viveram a evolução dos avanços científicos e tecnológicos: proliferação de computadores, materiais da era espacial e meios de comunicação social. Estão mais do que dispostos a gastar mais dinheiro quando se trata de obter um produto da mais alta qualidade. ► *esforçam-se por alcançar a excelência*



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

- Sendo a segunda maior geração de sempre, os Boomers tiveram de lutar pelas melhores oportunidades desde a escola primária até à idade adulta. Seja no sistema educativo, no local de trabalho ou na sociedade em geral, a maioria dos Boomers teve de lutar com determinação para conseguir os empregos que desejava. ► *competitividade*
- Acreditam muitas vezes que o trabalho árduo pode resolver qualquer problema e proporcionar-lhes uma vida melhor, o que os leva a ter uma atitude de iniciativa e independência. A maioria dos baby boomers também refere a independência e a autossuficiência como uma das coisas mais importantes a alcançar. ► *Independentes, mental e fisicamente ativos.*
- São menos dependentes dos smartphones do que as gerações seguintes, mas propensos ao comércio eletrónico.

### Visão geral das características das coortes etárias relevantes (gerações)

	Geração Silenciosa	Geração Baby Boomer
Período de nascimento	1928 – 1945	1946 – 1964 (1969, consoante o país)
O que vivem atualmente	A mobilidade diminui, os cuidados prestados pelos outros aumentam	Reforma, tempo para os outros
O que moldou a sua juventude	Guerra, pobreza, fome	Guerra fria, boom económico
Relação com o trabalho e o dinheiro	Tinham de sobreviver com pouco	Estatuto e carreira
Valores	Hierarquia, autoridade, tradição	Paz, meio ambiente, antiautoritário,
Produtos típicos de interesse	Carro	Televisão

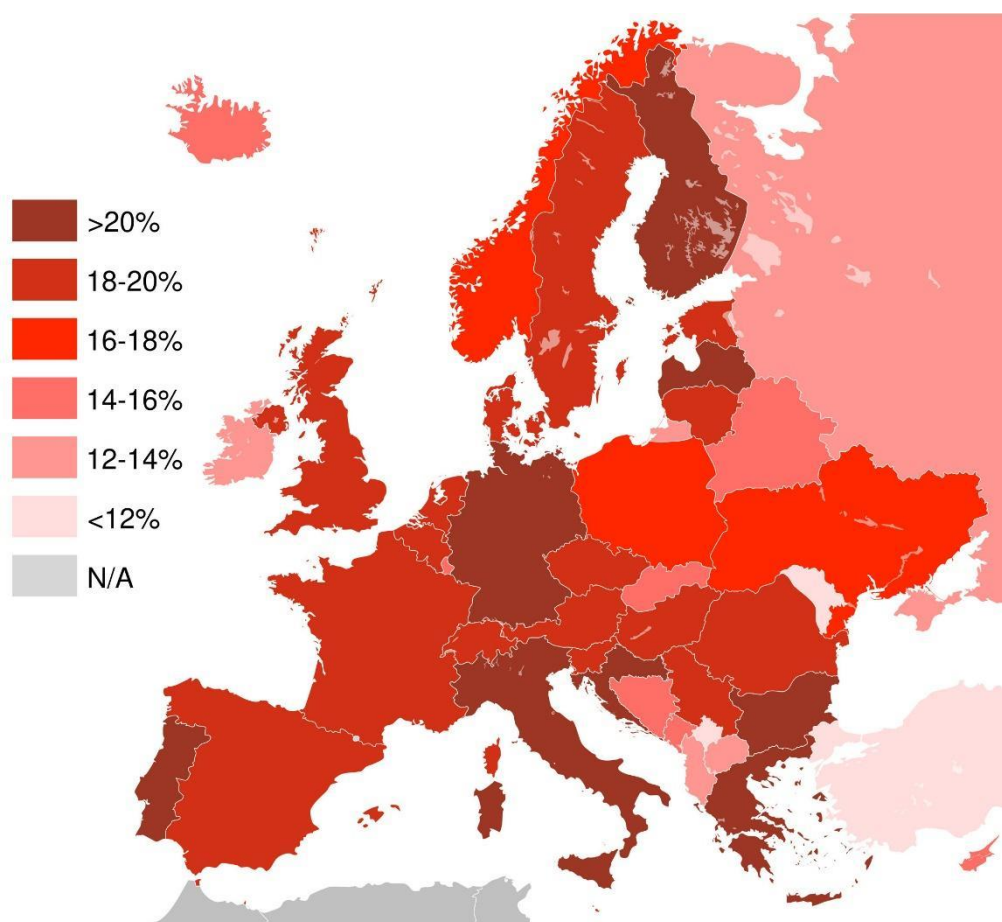


Figura 1: Países europeus por proporção de pessoas com 65+ anos em 2018. Fonte: Por Mayugo - Trabalho próprio, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=85444564>

## Especificações de Aprendizagem de Seniores 60+

Os desafios sociais que todos enfrentamos exigem vontade de mudar, perseverança e coragem. Competências que os seniores tiveram de desenvolver ao longo das suas vidas e com as quais se pode identificar.

Se quiser chegar aos seniores e envolvê-los nas práticas de EC, tem de evitar ser paternalista, dar lições, fazê-los sentir mal e evocar uma consciência pesada porque nem todos contribuíram para o sistema de Economia Linear.

Em vez disso, é necessário encontrar ligações aos seus valores, identidades e objetivos de vida, que os ajudem a fazer as mudanças necessárias no seu comportamento e a criar a vontade de se capacitarem para uma Economia Circular. (Ver capítulo sobre a pirâmide de Dilts)

Utilizar uma linguagem positiva e tentar espalhar o otimismo. Concentre-se no que podemos fazer melhor juntos e como isso pode afetar positivamente as diferentes áreas da vida dos seniores. Realçar as vantagens da EC para os seniores.

Fazer da educação sobre a EC uma experiência divertida que capacita os seniores e se relaciona com as suas experiências de vida, conhecimentos e competências.

A educação sobre como contribuir para a necessária transição para a EC oferece uma experiência de aprendizagem através da qual os seniores podem melhorar a sua qualidade de vida e aumentar as suas oportunidades de participação. Dois aspetos muito importantes para promover o desejo de aprender dos seniores.

O conteúdo da aprendizagem deve estar ligado ao seu ambiente de vida e à sua biografia para promover o envolvimento.

As formas de aprendizagem devem ser ativas e ter em conta as necessidades educativas dos participantes (flexibilidade, hábitos de aprendizagem existentes ou aprendizagem próxima da vida quotidiana). Devem promover a auto-determinação e a independência dos participantes. Estas experiências de aprendizagem podem ser utilizadas de forma positiva em muitos outros domínios da vida.

## Especificações relacionadas com a idade dos seniores 60+

Quanto mais velhos os seniores (geração silenciosa, primeiros boomers), mais experiência em vida sustentável (devido a razões económicas) lembram-se da sua infância (a memória de longo prazo funciona bem nos seniores).

Incentivar a partilha de memória de práticas sustentáveis; porque são úteis para as gerações presentes e futuras e o estabelecimento da Economia Circular ► capacita os seniores, que ainda podem dar um contributo vital para a melhoria de vida de todos.

Quanto mais jovens (boomers tardios), mais orientados para o consumo e familiarizados com a tecnologia eles são. Use esse interesse em tecnologia para implementar o curso on-line Sen4ce e apresentar ou experimentar aplicações úteis em conjunto.

Além disso, aborde os padrões de uso/consumo online (e-commerce) dos seniores e trabalhe com eles na função emocional que o seu padrão de consumo tem para eles.

## Especificações socioeconómicas do Seniores 60+

Embora os seniores tenham experimentado o progresso, o crescimento e a prosperidade ao longo da maior parte das suas vidas, eles muitas vezes não economizaram dinheiro suficiente para a sua reforma. A pobreza na velhice é um problema que muitas sociedades enfrentam juntamente com a evolução demográfica dos boomers que entram na reforma e na velhice.

No entanto, os seniores também são um grupo muito dispar, alguns deles são extremamente abastados e outros a lutar com renda ou pensão insuficientes.

Prontidão de renda: 38 % da população entre os 55 e os 74 anos afirma fazer face às despesas, mas tem de fazer ajustamentos nas despesas para o fazer. Quinze por cento têm dificuldade em fazer face às despesas. (Fonte: Relatório McKinsey, p. 46)



As mudanças de vida, como a entrada na reforma, a morte ou o divórcio de um cônjuge ou até a invalidez onde podem necessitar de uma vida assistida afetam também o consumo. A Economia de Partilha como parte de uma EC pode permitir aos seniores rentabilizar mais do que apenas as suas casas; ativos como carros, garagens e equipamentos podem fornecer fluxos de renda adicionais.

- ▶ Se sabe que trabalha com seniores de baixa ou média renda, que estão preocupados em ganhar a vida, pode reforçar a ideia de como poupar dinheiro com a Economia Circular.
- ▶ Se trabalha com seniores, que não precisam se preocupar com dinheiro, pode reforçar a ideia de compras cada vez mais conscientes / viagens e presentes sustentáveis (se eles tiverem netos).

## Avaliação de grupos-alvo

O grupo-alvo dos seniores é um grupo cada vez mais heterogéneo. Portanto, seria bom ter uma ideia da constituição do grupo, para preparar os tópicos e exercícios o mais relevantes possível para alcançar o envolvimento dos alunos e a vontade de implementar práticas de EC nas suas vidas diárias.

Isso pode ser feito através de um questionário, onde se questiona a situação pessoal, mobilidade, interesses e hobbies, conhecimento prévio, motivação e expectativas ou um exercício que envolve movimento na sala ou um círculo. Um questionário que seja adaptado às necessidades do formador pode ser encontrado na página 48.

Pode também usar diferentes jogos para esclarecer as expectativas ou conhecimento prévio do grupo, para poder trabalhar com isso. Por exemplo, com um bingo de expectativas ou brainstorming.

No final, pode usar questionários ou jogos como a rede de pescador (explicada na secção de metodologia) para obter feedback dos participantes.

Através da situação pessoal (características sociodemográficas, contactos sociais, situação habitacional, restrições relacionadas com a idade), podem ser feitas referências a possibilidades de um estilo de vida sustentável em situações concretas do quotidiano.

O grau de mobilidade de uma pessoa, por exemplo, determina se é mais provável que a Internet seja utilizada para poupar viagens (por exemplo, fazendo compras online) ou para chegar a um destino específico (por exemplo, utilizando aplicações de navegação). O possível uso de excursões ou conteúdo de exercícios também depende disso.

Quando os seniores querem expandir os seus conhecimentos, muitas vezes tem a ver com os seus interesses e hobbies. Os participantes têm diferentes níveis de experiência prévia na utilização de dispositivos digitais (móveis), da Internet e a EC. Alguns usam um tablet ou PC há algum tempo e querem aprender mais sobre certas aplicações, enquanto outros utilizarão um dispositivo móvel pela primeira vez. Estes últimos devem, em primeiro lugar, ser introduzidos quanto ao funcionamento dos dispositivos e nas suas eventuais aplicações. Veja as explicações do Resultado 3 - Ferramentas digitais.

Informações sobre a experiência de aprendizagem, motivação para a participação e expectativas do evento de EC ajudam a avaliar quais os objetivos de aprendizagem que as partes interessadas procuram e quão alta é a sua autoconfiança nas suas próprias habilidades.

- ▶ Consulte o conjunto de ferramentas metodológicas para obter descrições detalhadas dos métodos
- ▶ Consulte a Introdução à Digitalização Sénior para abordagens à utilização de ferramentas digitais EC

## Como abordar o tema da Economia Circular com os seniores?

### Valores

Os valores intrínsecos são importantes, porque motivam as nossas ações. Portanto, além dos benefícios pessoais (motivação extrínseca), que podem fazer a diferença na vida das pessoas (economizando dinheiro), o formador também deve abordar valores intrínsecos, como a capacidade humana de encontrar soluções criativas em conjunto, ser responsável, amar e querer proteger o ambiente com o qual nos preocupamos e também uns aos outros.

### Comparação entre tipos motivacionais

Motivação Intrínseca	Motivação Extrínseca
Objetivo da participação: Prazer no próprio processo	Objetivo da participação: Benefícios decorrentes da participação
Emoções vividas: Agradável (prazer, liberdade, relaxamento)	Emoções vividas: Tensão e pressão (a aprovação social não está sob controle direto)
Recompensas: Recompensas eficazes (prazer, prazer)	Recompensas: Recompensas sociais ou materiais
Mais probabilidade de permanecer com uma tarefa a longo prazo	Mais propensos a fazer uma tarefa necessária de pouco interesse
Auto-motivação para assumir novas tarefas e inovar	Aumenta a conformidade com a aprendizagem social

Auto-motivação para assumir novas tarefas	Aumenta a velocidade da tarefa
Mudança comportamental mais lenta	Remover a recompensa resulta em perda de motivação

Fonte: <https://www.simplypsychology.org/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation.html>

## Enquadramento do tema

Os enquadramentos são atalhos mentais que usamos para dar sentido às informações rapidamente.

Ao enquadrar a necessidade de Economia Circular, aborde impactos locais e relevantes e ações, lugares e coisas que tenham significado para as pessoas, por exemplo, erosão do nível do mar nas comunidades locais e respostas de adaptação dos conselhos locais. Certifique-se de que encontra um equilíbrio entre seriedade/urgência e esperança.

Evite crises e catástrofes ou o enquadramento do medo. Em vez disso, pode apelar para a engenhosidade humana. Ao sermos engenhosos e inovadores, podemos encontrar novas formas de resolver problemas difíceis.

## Metáforas

As metáforas são outro poderoso atalho mental para apreender ideias complexas e abstratas.

- Boas metáforas conectam algo concreto que entendemos a um conceito mais abstrato ou complexo para nos ajudar a dar sentido.
- Algumas metáforas testadas e úteis para explicar os problemas de atingir fronteiras planetárias (ver Economia do Donut)
- Modelo simplificado de retenção de calor de CO<sup>2</sup>, por exemplo, "quando queimamos combustíveis fósseis para obter energia, o dióxido de carbono que é libertado acumula-se na nossa atmosfera e age como um cobertor que retém calor em todo o mundo, perturbando o nosso clima".
- CO<sup>2</sup> regular versus galopante, por exemplo, "níveis regulares de CO<sup>2</sup> são criados por processos normais da vida, mas níveis galopantes de CO<sup>2</sup> são produzidos quando queimamos combustíveis fósseis para obter energia – precisamos de reduzir o CO<sup>2</sup> desenfreado, está fora de controle".
- A osteoporose do mar, por exemplo, "a acidificação dos oceanos altera a química do oceano, o que causa osteoporose do mar e impede os animais de construir e manter as conchas protetoras de que precisam para sobreviver".
- O coração do clima, por exemplo, "assim como um coração circula sangue e regula a temperatura do corpo, o oceano regula o sistema climático mundial, controlando a circulação de calor e humidade".

## Idioma

Algumas palavras são mais úteis do que outras, quando se fala dos desafios da resolução dos nossos problemas ambientais.

Alguns exemplos: usar funcionário eleito/líder comunitário em vez de político, usar o nosso estado/comunidade em vez de governo.

Utilizar factos para enquadrar as ações necessárias e não apenas para descrever o problema.

Assegurar que os factos utilizados servem um propósito produtivo, ou seja, ajudar a explicar causas ou apontar soluções.

Empregar cadeias explicativas. Comece com a causa, conduza as pessoas através dos efeitos e termine com soluções. Combine isto com mensagens de valor sobre a sua importância.

## Mensageiros

Se você quiser incluir mensageiros, considere

- ▶ mensageiros inesperados que se podem alinhar com os valores das pessoas
- ▶ mensageiros intergeracionais, por exemplo, jovens ou crianças que falam com os pais e os avós.

### Aqui estão alguns exemplos de mensageiros:

**Felix Finkbeiner** começou a plantar árvores quando tinha 9 anos, em 2007, e apelou às crianças do mundo para plantarem 1 milhão de árvores por país. Fundou a organização "Plant for the planet".

Eis um discurso dele perante as Nações Unidas de 2011: <https://www.youtube.com/watch?v=Sur8coFE0tU>

Aqui está um artigo em inglês sobre Felix Finkbeiner: <https://news.eb.com/level2/from-one-tree-to-many/>

Felix Finkbeiner inspirou-se no Prof. Wangari Maathai, vencedor do Prémio Nobel da Paz e fundador do movimento cinturão verde. Aqui está um vídeo em inglês sobre o seu legado: <https://youtu.be/yC9wZTJmDqA>

Conheça **Jadav Payeng**, mais conhecido como o Homem da Floresta da Índia. Ele ganhou esse nome ao passar 30 anos da sua vida plantando árvores, criando uma verdadeira floresta artificial de 550 hectares.

Eis um documentário premiado sobre o seu trabalho (16 minutos): <https://www.youtube.com/watch?v=HkZDSqyE1do>

Aqui está um pequeno vídeo de 4 minutos sobre o seu trabalho: <https://www.youtube.com/watch?v=U1jtd3MrFQM>

Aqui estão dois artigos: <https://interestingengineering.com/science/jadav-payeng-the-man-who-planted-an-entire-forest-by-himself>  
<https://rain-mag.com/lessons-from-jadav-payeng-the-man-who-planted-a-forest-by-hand/>

Aqui estão mais alguns pioneiros da EC, entre outros Ellen McArthur: <https://femaleonezero.com/sustainability/circular-economy-pioneers>

Ellen McArthur, fundadora da fundação Ellen McArthur, marinheira solo depois de passar 71 dias sozinha no mar, confrontada com o incrível poder e beleza deslumbrante da natureza, Ellen começou a ponderar a fragilidade dos sistemas que construímos. **O seu barco era o seu mundo e a sua sobrevivência dependia inteiramente da comida, combustível e outros suprimentos limitados que ela tinha trazido consigo. Percebeu que a nossa economia global não é diferente – depende completamente dos recursos finitos que extraímos, utilizamos e depois eliminamos.**

<https://ellenmacarthurfoundation.org/about-us/ellens-story>

## Exemplo de exercício sobre padrões e valores de consumo

Refletir sobre os padrões de consumo e descobrir como as necessidades emocionais e funcionais associadas podem ser atendidas aplicando estratégias de EC.

O consumo satisfaz as necessidades funcionais e emocionais dos consumidores. Quais são as necessidades e exigências funcionais e emocionais dos produtos para as pessoas?

Faça um brainstorming para encontrar o maior número de objetos que tenham um significado funcional e emocional para os participantes.

Garanta a compreensão fornecendo exemplos:

- Carro - a necessidade funcional subjacente de um carro é ir de um lugar para outro. As necessidades emocionais podem ser uma sensação de liberdade ou um carro como símbolo de status. Mais abordagem sobre a EC às necessidades: partilha de automóveis, aluguer de automóveis, leasing, retoma, etc.
- Cadeira de escritório - as necessidades funcionais de uma cadeira incluem ergonomia, saúde, conforto, conveniência. Do ponto de vista emocional, uma cadeira de escritório (pense em poltrona de couro) pode comunicar status hierárquico.

Objetivos de aprendizagem para os participantes:

- Identificar necessidades funcionais de padrões de consumo.
- Identificar necessidades inconscientes (emocionais) que são satisfeitas com padrões de consumo.
- Identificar alternativas para satisfazer estas necessidades

### Dicas para o formador:

- Entenda como eles podem usar o produto ou serviço: Faça perguntas abertas sobre os objetos, tais como: Quais são as melhores/piiores partes sobre...?
- Pergunte porquê: Faça perguntas como "Pode explicar por que isso é importante?" sempre que puder.

## Conclusão

O conhecimento sobre os participantes é importante para encontrar o tom certo e definir o foco certo para alcançar o interesse e o envolvimento numa Economia Circular.

A avaliação do grupo-alvo pode ser realizada através de diferentes métodos (questionário tradicional, abordagem lúdica) e deve considerar idade, situação pessoal, mobilidade, interesses e hobbies, conhecimento prévio, motivação e expectativas.

O conhecimento dos valores dos participantes é igualmente importante para estabelecer relações (abordagem da pirâmide de Dilts). Tente estabelecer uma ligação com os valores globais dos diferentes grupos etários.

Tente manter-se construtivo e otimista, use linguagem apropriada, enquadramentos e metáforas. Trabalhe com mensageiros, que demonstram que um indivíduo pode fazer a diferença. Isto é especialmente importante porque lidar com os resultados da Economia Linear pode ser assustador e deprimente e levar à inatividade em vez de à ação. Portanto, é especialmente útil mostrar que as ações de pessoas individuais podem fazer uma diferença significativa.

Incentivamo-lo a utilizar os modelos de avaliação do grupo-alvo e de avaliação do curso que fornecemos. Os seniores decidem participar num programa de formação com diferentes interesses e motivações. Além disso, diferentes fatores determinam o apoio de que necessitam e como podem ser abordados como destinatários de ofertas de aprendizagem concretas. Tais fatores incluem idade, nível de educação e experiência de aprendizagem, sexo, mobilidade pessoal, contactos familiares e sociais e hobbies. Os formadores conhecem os destinatários com mais precisão; o conteúdo da oferta pode estar alinhado com os interesses e os benefícios do dia-a-dia. Na etapa seguinte, pode ser clarificado quais os formatos de formação que prometem o melhor sucesso de aprendizagem numa determinada situação. Desta forma, as necessidades pessoais podem ser incluídas para tornar o resultado da aprendizagem mais sustentável.

## Fontes

PROTECT YOURSELF – mecanismo de cooperação para proteger o meio ambiente  
Projeto n. 2020-1-IT02-KA204-079033

<https://www.simplypsychology.org/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation.html>

<https://www.adigiconsult.ch/glossar/generation-silent-baby-boomer-x-y-me-millennials-z-alpha/>

McKinsey Global Sentiment Survey 2015; McKinsey Global Institute analysis

<https://english.psychologistsforfuture.org/climate-psychology/>

## Parte II – Kit de ferramentas metodológicas

### Introdução

No Kit de ferramentas metodológicas encontrará:

- Ideias para diferentes cenários em reuniões de grupo presenciais.
- Ideias para incluir materiais de e-learning e ferramentas digitais para a EC
- Ideias para seniores em contextos de cuidados continuados (por exemplo, empoderamento, contar histórias)
- Ideias para seniores com diferentes restrições, ou seja, mobilidade, visão, etc.
- Métodos de avaliação (questionários e atividades de grupo)

Este conjunto de ferramentas irá ajudá-lo no planeamento e implementação de workshops sobre a EC para seniores. Também irá proporcionar diferentes métodos e cenários, dependendo do contexto socioeconómico, da idade e da literacia digital.

### Metodologia

Os métodos centram-se na ativação e comunicação para estimular a participação ativa e o envolvimento dos seniores.

### Métodos para se conhecerem

#### **Assembleia/Encontro**

Duração: 10 minutos

**Material:** fita cola ou cartões para marcar o lugar.

Objetivos:

Os participantes conhecem-se e, ao mesmo tempo, realiza-se a introdução temática ao evento. O formador obtém uma ampla visão geral das expectativas, expectativas anteriores, conhecimentos prévios, experiência e interesses dos participantes.

### Passos:

Num espaço grande o suficiente para que o grupo se possa movimentar nele (coloque cadeiras e móveis para os lados, se necessário) ou do lado de fora, o formador pede às pessoas que se levantem. Num lugar oposto haverá um lugar marcado apenas com palavras ou algo escrito (cartões, fita, etc.) para orientação. De acordo com as perguntas feitas, as pessoas podem colocar-se no lugar entre estes dois pontos para mostrar a sua identificação com a pergunta feita. As perguntas podem ser sobre o histórico dos participantes ("Nasceu antes de 1955?", "Tem netos?") ou conhecimentos prévios, interesses, expectativas, etc. ("Quão sustentável acha que é o seu estilo de vida?", "Já ouviu falar ou entendeu o que é a EC?" e assim por diante).

### Outras notas didático-metodológicas:

Se as pessoas já não tiverem tanta mobilidade, pode distribuir cartões de cores diferentes, representando sim/não/entre ou deixar que as pessoas levantem as mãos.

## Métodos para introduzir um novo tópico

### **Lanterna**

Duração: 8-10 minutos

Material: Se pretende guardar os resultados, é necessário algo para escrever (quadro, papel grande), bem como canetas ou giz.

### Objetivos:

O método da lanterna é adequado para trocar e recolher ideias, associações, expectativas, sugestões, etc. Todos os participantes são incluídos, pelo que as contribuições individuais permanecem sem comentários, como num breve balanço.

### Passos:

O ideal é que os participantes se sentem em círculo. O formador faz uma pergunta, por exemplo, "O que lhe vem à cabeça quando ouve Economia Circular?". As respostas podem ser recolhidas por escrito para que todos possam ver, mas não é obrigatório.



### Outras notas didático-metodológicas:

O método também pode ser usado para conhecer os participantes ou para uma avaliação intercalar/intermédia. ("Como se sente agora?")

### **Questionário**

Nós fornecemos um modelo para a avaliação do curso que é livre para adaptar e modificar de acordo com suas necessidades e as especificações do grupo. Ver página 51.

### **Brainstorming paradoxal**

Duração: aprox. 15 minutos

Materiais: canetas e algo para escrever os resultados (quadro-negro, quadro branco, cartões, flipchart, o que estiver disponível)

### Objetivos:

O brainstorming paradoxal é usado para recolher ideias e associações para a entrada num novo tópico. O carácter humorístico do método estimula a alegria de aprender e a criatividade dos participantes.

### Passos:

Formulação e visualização prévia da pergunta.

O primeiro passo é recolher respostas a uma pergunta que esteja em contraste com o tópico real. Por exemplo, se se pretende desenvolver orientações para a reedição bem-sucedida de documentos de conclusão de curso, a questão poderia ser colocada da seguinte forma: Como faço para que o meu trabalho de conclusão de curso seja um fracasso? As respostas ao brainstorming são visualizadas no quadro. (Aprox. 3 min.)

Agora, as contribuições recolhidas são transformadas no oposto, anotadas e discutidas sob o próprio título do tópico. (Aprox. 7 - 9 min.)

## Métodos de trabalho sobre temas

### **Trabalho em pequenos grupos**

Duração: depende da tarefa, aprox. 30 -45 minutos

Material: papel, canetas, cartão ou parede e materiais adesivos para visualizar os resultados (ímãs, fita cola, etc.)

### Objetivos:

- Permitir uma participação mais ativa dos participantes.
- Aumentar o processamento de informações e a resolução independente de problemas.
- Promover a cooperação entre os participantes.

### Passos:

- 1) Apresentação do trabalho: Este deve ser visualizado, se possível, e deve ser formulado de forma inequívoca e clara. A ordem deve sempre conter uma especificação de tempo e como os resultados devem ser documentados (por exemplo, cartões de moderação, cartazes). O trabalho pode ser feito "da mesma maneira" (todos os participantes trabalham sobre o mesmo tema) ou "numa divisão de tarefas" (todos os participantes trabalham em tópicos diferentes).
- 2) Compreensão da atribuição de trabalho: Antes do início do trabalho relacionado com o conteúdo, o formador deve perguntar aos participantes se o trabalho é compreendido de forma clara.
- 3) Apresentação da formação do grupo: Só agora acontece a divisão de grupos. Uma vez que este passo muitas vezes envolve movimento e também algum ruído, deve-se prestar atenção a esta ordem.

### Distinguir entre:

- a) Grupos aleatórios: Os grupos de trabalho são constituídos aleatoriamente (se os participantes ainda se estão a conhecer uns aos outros ou se está em foco um exame de outras perspetivas).
- b) Grupos eletivos: Os participantes decidem por si próprios com quem querem trabalhar (para tópicos que exigem um certo nível de confiança).
- c) Grupos de bairro: os participantes sentados ou de pé lado a lado trabalham em conjunto (por exemplo, favoráveis para um curto intercâmbio).

### Outras notas didático-metodológicas:

- Os participantes nem sempre têm uma boa experiência com o trabalho em pequenos grupos ou nem sequer estão familiarizados com ele. Por esta razão, o formador deve ser capaz de justificar os objetivos e procedimentos e também tornar transparente como os resultados serão utilizados.
- O trabalho em pequenos grupos requer espaço suficiente e, frequentemente, também a disponibilização dos materiais de trabalho necessários.

## **Trabalhar com filmagens**

Duração: depende da duração e da utilização do material do filme.

Material: meios para mostrar o filme (projektor, colunas som, ligação à Internet, pc ou outro meio).

### Objetivos:

- Desenvolver o conhecimento como alternativa estimulante a uma palestra ou como parte de um contributo técnico.
- Tornar conscientes as perceções subjetivas.

### Passos:

1) O formador torna transparentes as seguintes informações:

- Para que serve o filme.
- Duração.
- Exemplo de trabalhos relacionados com o filme.

2) O formador mostra as imagens:

- Como um todo.
- Em secções únicas (passo a passo).
- Com ou sem comentário verbal.
- Com paragens intermédias como estrutura de congelamento, por exemplo, para realçar aspetos especiais.

3) O formador modera uma avaliação das tarefas de trabalho, por exemplo, em termos de conhecimentos e perceções, atitudes e perspetivas ou também exercícios de perceção e desenvolvimento de opções para a ação.

### Outras notas didático-metodológicas:

O trabalho com filmes deve ser usado especificamente (objetivo e atribuição de trabalho) e não como uma "solução paliativa" ou "preenchimento de quebras". A seleção direcionada de material fílmico requer tempo e clareza sobre o objetivo da tarefa. Muitas vezes, é aconselhável selecionar exemplos curtos e concisos.

A preparação técnica, a verificação de possível escurecimento da sala para que todos os participantes possam ver o filme sem obstáculos são centrais. A qualidade da imagem e do som deve ser verificada com antecedência.

## **Método dos Seis Chapéus (segundo de Bono)**

Duração: aprox. 30 minutos

Material: cachecóis, pulseiras ou outros em cores diferentes, papel, canetas para visualizar os resultados.

Objetivos:

- Estimular o pensamento criativo e a resolução de problemas.
- Descobrir novas combinações de pensamentos.
- Permitir diferentes abordagens ao tópico.

Passos:

1) Os participantes assumem diferentes papéis, que são identificados por chapéus de cores diferentes ou, por exemplo, pulseiras. Os participantes recebem diferentes papéis (e chapéus correspondentes) e algum tempo para ter empatia com cada papel.

- branco: pensamento analítico: factos, requisitos e como eles podem ser alcançados (objetivo)
- vermelho: foco em sentimentos e opiniões (subjetivo)
- preto: consideração de risco, problemas, ceticismo (crítico)
- amarelo: pensamento otimista, "e se" (especulativo)
- verde: pensamento criativo, associativo (construtivo)
- azul: ordenar, moderar (moderador)

Os chapéus servem para o ajudar/lembrar a manter-se em cada papel.

- 2) Durante a discussão dos "chapéus", a pessoa com o "chapéu azul" assume a moderação, certifica-se de que os papéis são respeitados e intervém de forma corretiva, se necessário. No decorrer da discussão, o moderador também pode pedir aos participantes que troquem os seus "chapéus" (papéis) e que argumentem de uma perspetiva diferente.
- 3) 3) Depois de terminada esta dramatização, os participantes são convidados a tirar os chapéus e, conseqüentemente, os seus papéis e, se necessário, a trocar de lugar mais uma vez (para deixar realmente o papel). O responsável do curso modera agora uma ronda de avaliação, resume os resultados/ideia com os participantes e visualiza-os.

Outras notas didático-metodológicas:

- veja abaixo "*Técnica Handstand*"

### **Técnica *handstand***

Duração: aprox. 20 minutos

Material: cartões, canetas, fita ou ímans para agrupar cartões na parede, quadro

Objetivos:

- Estimular o pensamento criativo e a resolução de problemas.
- Descobrir novas combinações de pensamentos.
- Permitir diferentes abordagens ao tópico.

Passos:

- 1) Ideia básica: Considera-se que as medidas ou ideias podem não funcionar e que nunca se poderá resolver o problema. Um desafio é formulado num seu oposto, por exemplo, "O que tem que fazer para produzir o máximo de lixo possível?"
- 2) Os participantes recolhem ideias (em cartões de facilitação, se necessário) sobre esta questão. Podem ser encorajados a apresentar ideias particularmente bizarras e a concentrar-se em situações extremas. Por enquanto, isso deve ser feito em pequenos grupos.
- 3) Em seguida, as cartas são agrupadas num plenário (grande grupo).
- 4) As "ideias negativas" geradas são agora "traduzidas" para o seu oposto.
- 5) Com base e inspiradas na etapa 4, outras ideias podem agora ser desenvolvidas e visualizadas.

Outras notas didático-metodológicas:

As ideias surgem através do jogo e da experimentação, raramente através de pressão ou pensamento tenso. Os participantes devem, portanto, ser encorajados repetidamente a "brincar" e confiar no processo, a permanecer curiosos.

Os "exercícios" individuais não devem ser muito longos, mas sim repetidos para que a fadiga não se instale.

Um ambiente estimulante (design de salas) pode incentivar a criatividade, por exemplo, flores, roupas coloridas, citações humorísticas nas paredes, etc.

## **Trabalho na estação**

Duração: aprox. 60 minutos

Materiais: depende do tema e das atribuições

### Objetivos:

- Promover a aprendizagem independente e autodirigida.
- Trabalhar numa área temática mais vasta numa divisão de tarefas.
- Apresentar diferentes materiais (hapticamente – relativo ao tato, toque).

### Passos:

- 1) A preparação da sala e das estações é central aqui. As estações individuais devem ser claramente reconhecíveis e delineadas umas das outras, por exemplo, material sobre uma mesa, um painel de alfinetes, um cartaz de parede, com ou deliberadamente sem cadeiras.  
Pode haver estações onde são oferecidos materiais estimulantes sobre o respetivo tema, por exemplo, revistas, coisas para tocar e experimentar, um quebra-cabeça para resolver. Outra estação possível pode conter uma tarefa de trabalho concreta que os participantes devem trabalhar e que eles encontram por escrito na estação num design que estimula a aprendizagem. Também pode haver uma chamada "estação de conversação", onde um exemplo de curta-metragem, uma pergunta, uma descrição de caso, uma imagem ou similar traz os participantes para a troca e/ou discussão uns com os outros. Também pode haver uma estação onde um especialista fornece informações sobre um determinado tópico e responde a perguntas. Para ter uma pequena pausa, também pode haver uma espécie de estação de bem-estar onde pode, por exemplo, colorir algo ou ouvir música relaxante numa poltrona.
- 2) O responsável pelo curso apresenta as estações individuais aos participantes e organiza a formação de pequenos grupos, se necessário. Depois de completar uma estação, os alunos mudam independentemente para a estação seguinte. Uma certa ordem das estações pode ser dada e o líder do curso também pode anunciar a mudança das estações após um período fixo de tempo (por exemplo, como um sinal acústico com um sino). No entanto, o tempo de trabalho em cada estação deve ser o mesmo. O trabalho nas estações pode ser feito em pequenos grupos ou individualmente (neste caso, deve haver um limite para o número de pessoas na estação).
- 3) O líder do curso também deve planear se, e como os resultados serão registados, se e como haverá uma oportunidade de auto-revisão/soluções,

ou se uma avaliação terá lugar com todo o grupo numa sessão plenária subsequente.

#### Outras notas didático-metodológicas:

O trabalho na estação é um método que requer um planeamento e preparação precisos. Uma vez que os participantes passam pelas estações de forma independente, os trabalhos devem ser formulados de forma clara e inequívoca e o material deve ser selecionado e concebido de forma estimulante.

A principal tarefa do líder do curso aqui é, portanto, a preparação, e durante o trabalho da estação deve deliberadamente manter um perfil discreto.

### **Entrevista com um especialista**

Duração: depende do tema e do especialista. Aprox. 30-45 minutos.

#### Objetivos:

- Aquisição de conhecimento com grande relevância para o mundo real através de pessoas "reais".
- Visão sobre a prática de (outras) disciplinas.

#### Passos:

- 1) Os participantes podem formular perguntas e interesses antes da discussão e, se necessário, estes podem ser comunicados aos especialistas com antecedência. No entanto, perguntas ou tópicos-chave dos participantes também podem ser afixados num flipchart, por exemplo, antes da discussão.
- 2) Antes da discussão, deve ser esclarecido se as perguntas de compreensão podem ser feitas no meio ou se os participantes devem primeiro tomar nota delas e, em seguida, entrar numa discussão com os especialistas.
- 3) Segue-se uma ronda de discussão, que é moderada pelo líder do curso.
- 4) Após a discussão, o instrutor do curso deve acompanhar ou avaliar a discussão sem os especialistas. Deve ser utilizada aqui uma forma adequada de visualização.

#### Outras notas didático-metodológicas:

No caso de temas particularmente controversos, podem ser convidados dois ou mais peritos. Neste caso, o líder do curso moderaria a discussão de especialistas. Ao recolher perguntas, o líder do curso deve apoiar os participantes na formulação de perguntas precisas e na colocação da qualidade acima da quantidade.

Este método prospera focando em tópicos complexos e perguntas úteis de acordo com o lema "brevidade é o tempero da vida". Trata-se do exame direcionado e profundo de um tópico. A preparação e moderação por parte do líder do curso é crucial.

Além de perguntas factuais, os participantes também podem ser incentivados a fazer perguntas sobre atitudes e posturas.

No seguimento, o foco não está no conhecimento, mas nas conclusões, no significado do tema para cada indivíduo e na compreensibilidade dos argumentos.

## **Storytelling Café (Contar histórias)**

Duração: depende do tamanho e constituição do grupo, aprox. 30 – 60 minutos para cada sessão.

Material:

Se os resultados devem ser fixados e apresentados, então papel grande, canetas, cola, fotos, etc.

Objetivos:

O método de um café contador de histórias no contexto de seniores dependentes e mais velhos significa simplesmente despertar memórias e deixar as pessoas falarem sobre as suas experiências passadas numa atmosfera acolhedora.

Passos:

- 1.) Despertar interesse ao apontar a relevância do conhecimento do passado em termos de métodos e condutas de EC.
- 2.) Incentivar a partilha da memória de diferentes aspetos. Isso pode ser guiado dando um tópico principal para cada café contador de histórias (por exemplo, alimentos, eletrodomésticos, reparos, etc.).
- 3.) Garantir resultados pelo formador e preparar imagens e elementos visuais para o papel de parede para a próxima sessão.
- 4.) Criar um papel de parede juntamente com "como fazer" para se conectar com as gerações mais jovens. As pessoas podem também ser encorajadas a mostrar certos métodos, como coser botões e remendar meias.

Outras notas didático-metodológicas:

O formador pode anotar o que as pessoas se lembram para a criação posterior de um papel de parede ou outro. O café contador de histórias pode ser repetidamente



focado em diferentes aspetos da EC, como reparar, reutilizar, reciclar e manter as coisas a funcionar (expandindo a vida útil do produto) para manter o ímpeto.

## **Think-Pair-Share (pensar-pares-partilhar)**

Duração: aprox. 15 minutos

Objetivos:

O método Think-Pair-Share pode ser usado para trabalhar em tópicos complexos e menos extensos. O método apoia particularmente o desenvolvimento da aprendizagem social e pode contribuir para uma melhor retenção de conhecimentos.

Na primeira fase do método Think-Pair-Share, cada indivíduo lida com uma tarefa (Think), seguido na segunda fase por uma troca com um parceiro (Pair) e, finalmente, na terceira fase, a troca ocorre no grupo (Share).

Passos:

Primeiro, os participantes são confrontados com uma pergunta e pensam sobre ela por si mesmos.

Depois, a troca em par (com a pessoa ao meu lado), a conclusão mútua, o controlo da própria compreensão em contacto seguro com o parceiro.

Só no final partilha ao público do grupo/plenário, para relatar o que foi aprendido perante os olhos (benevolentemente críticos) de todo o grupo de aprendizagem e do formador.

## **Excursão/Saída de campo**

Duração: aprox. 2 horas

Objetivos:

- Adquirir experiência prática.
- Complementar e diversificar a formação.

Passos:

O grupo reúne-se com o formador no local designado. O formador explica mais uma vez onde a viagem os levará e o que aprenderão. Ele também dá instruções sobre o que fazer se uma pessoa se separar do grupo. A excursão pode, por exemplo, terminar com uma visita a um café.

### Outras notas didático-metodológicas:

O formato pressupõe que o grupo-alvo tenha mobilidade física suficiente. As excursões são adequadas como unidades práticas ou de exercício para o tema da mobilidade. Assim, aplicações (Apps) de navegação e mapas online podem ser usadas para praticar a orientação em novos ambientes. Além disso, aplicações como leitores de código de barras e código QR podem ser usadas em movimento em pontos de autocarros, em quadros de avisos ou em produtos reais numa loja. Dependendo da mobilidade pessoal dos participantes, bem como dos recursos de tempo, uma excursão também pode ser planeada como uma viagem mais longa (meio-dia ou dia inteiro).

## Métodos de recolha de feedback

### **Questionário**

Duração: aprox. 10 minutos

Ver modelo na página 51.

### **Rede de Pescador**

Duração: aprox. 20 minutos

Material: cartões e canetas ou giz, ímãs ou fita adesiva para colocar os cartões no quadro branco, quadro preto ou parede, rede de pesca pintada (dependendo da superfície disponível).

Objetivos:

À semelhança de uma rede de pescadores para capturas, é tarefa dos participantes identificar as "capturas" ou "tesouros" que querem manter e "ancorar", documentando-os.

O método é usado para avaliação clara e obtenção de resultados no plenário. Caracteriza-se por um elevado grau de abertura e orientação para o aprendente.

Passos:

- Formulação e visualização da pergunta.
- Visualização da rede de pesca.

Os participantes são divididos em pares ou grupos e recebem uma pergunta para avaliar ou garantir os resultados, por exemplo, Workshop I: O que apanhou? Os pares anotam as respostas ou palavras-chave em cartões de moderação. (aprox. 7 min.) As cartas de moderação são recolhidas, lidas em ordem e penduradas na rede de pesca no quadro-preto. As respostas recolhidas são comentadas, se necessário, e discutidas em conjunto. (aprox. 13 - 18 min.)

### Fontes dos métodos:

[https://www.starthilfe.uni-rostock.de/storages/uni-rostock/Alle\\_WSF/Starthilfe/Reader/Reader\\_-\\_Methoden-Koffer.pdf](https://www.starthilfe.uni-rostock.de/storages/uni-rostock/Alle_WSF/Starthilfe/Reader/Reader_-_Methoden-Koffer.pdf) (Alemão)  
<https://wb-web.de/dossiers/kursplanung.html> (Alemão)

## Cenários

Os cenários a seguir são sugestões para a implementação da educação em EC em relação ao ambiente de vida dos seniores. Não são abrangentes e os desvios podem ser feitos de acordo com as necessidades do grupo e as condições prévias e circunstâncias. Cabe ao formador escolher o conteúdo, o âmbito e os métodos que considera úteis para o grupo e de acordo com os resultados e objetivos de aprendizagem previstos.

### Resultados de aprendizagem:

Os seniores são sensibilizados para o tema da Economia Circular, podem combinar as suas próprias experiências com novas informações e implementar ações na sua vida quotidiana no sentido de uma Economia Circular sustentável.

### Dicas para o uso de métodos:

Para trabalhos e trabalhos de grupo: Indique sempre primeiro o trabalho e o tempo planeado para o mesmo, depois pergunte aos participantes se o trabalho é claro/compreendido e, em seguida, a divisão do grupo.

### Abreviaturas:

*Pp – Participantes*

*F – Formador*

*Ppt – Apresentação em Powerpoint*

*Pf – Papel flipchart*

*Duração em minutos – por exemplo, 5'*

## Grupo-alvo: seniores independentes em reuniões presenciais fora das suas casas

Os cursos de e-learning Sen4ce sobre Economia Circular e Ferramentas de EC podem ser incluídos nas atividades, se adequado para os participantes.

Os cursos podem ser acedidos através do website do projeto:

<https://sen4ce.eu/pt/e-learning-4/>

## Viajar pela sua casa – como se tornar mais circular no dia-a-dia

Número de participantes: aprox. 10

Unidade 1 – Guardar os produtos de mercearia

Unidade 2 – Compras e prevenção de resíduos

Unidade 3 – Compras na loja e via Internet

Unidade 4 – Eletricidade e água

Unidade 5 – Presentes sustentáveis para os netos

Unidade 6 – Reduzir a sua pegada ecológica e poupar dinheiro

### Unidade 1 – Guardar os produtos de mercearia

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
Os participantes têm uma visão geral dos objetivos e procedimentos nos módulos individuais, podem formular a sua própria abordagem ao tópico e estão	5'	<p><b>Boas-vindas e breve introdução da série «Economia circular»</b> (objetivos, tópicos e métodos de trabalho)</p> <p><u>Entrada:</u> Explicação por que é importante aplicar a EC. ou</p>	<p>Círculo de cadeiras ou mesas em forma de U com cadeiras</p> <p>Se necessário, decore a sala: quadros/cartazes e/ou citações nas paredes,</p>



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

motivados para lidar com o tema (e possivelmente conhecer os outros participantes).		<u>Lanterna</u> : O que já sabe, o que vem à sua mente, quando ouve o termo EC?	adequados ao tema  Suporte autocolante (ou fita adesiva) Canetas + papel
	15'	<p><b>Abordagem pessoal ao tema</b></p> <p><u>Atribuição de tarefa</u>: "Por favor, troque ideias com o seu parceiro de conversa sobre o seguinte tópico:</p> <p>Olhando para trás, para a sua vida, que exemplos pode pensar em que reutilizou ou reparou coisas? Como lidou com a comida? Lembra-se de todas as coisas que fez com repolho ou restos de comida? ... Terá 15' para esta primeira ronda de conversa."</p> <p><u>Método</u>: Trabalho em pequenos grupos/Think-Pair-Share, Pares de dois, por coincidência</p>	<p>Ordem de trabalho escrita num Ppt ou num papel.</p> <p>Se os Pp podem/devem sair da sala: os Pp tiram uma fotografia (smartphone) ou o F tem a atribuição de trabalho em folhas de papel para cada grupo de trabalho.</p>
	25'	<p><b>Abordagem pessoal ao tema</b></p> <p>O formador modera uma ronda plenária e pede aos participantes que partilhem pontos em comum da conversa (interfaces) e</p>	FC + papel + canetas



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

		<p>visualiza-os numa folha de FC, se necessário.</p> <p><u>Método:</u> Plenário</p>	
<b>Intervalo</b>			
<p>Os participantes conhecem outras possibilidades de atuar de forma sustentável e no sentido de uma Economia Circular na cozinha da sala de estar.</p> <p>Os Pp podem relacionar esses impulsos à sua própria experiência.</p>	<p>20'</p>	<p><b>Alimentos no frigorífico</b> Breve Impulso e Ensino</p> <p><u>Discussão:</u> Como faço isso em minha casa? ... O que poderia fazer "melhor"? O formador tem de preparar algumas ideias: Como armazenar mantimentos diretamente no frigorífico para economizar energia e evitar o desperdício de alimentos</p>	<p>Ppt ou trabalhar com Fc</p> <p>Deve ser dada alguma documentação para levar para casa</p>
	<p>15'</p>	<p><b>Colocar os alimentos no frigorífico</b> Numa folha de papel grande (Fc, se necessário) é mostrado o interior de um frigorífico e os alimentos são mostrados em papel (tamanho de papel A5).</p> <p><u>Atribuição de trabalho:</u> "Lembre-se das informações sobre como colocar os alimentos no frigorífico e coloque os alimentos nos compartimentos "corretos".</p>	<p>Papel de Fc e/ou papel de embrulho preparado</p> <p>Fita adesiva</p> <p>Imagens laminadas de alimentos em tamanho A5</p>

	10'	<p><b>Conclusão e encerramento</b></p> <p><b>Método:</b></p> <p>Lanterna ou rede de pesca (O que cola? O que leva para casa?)</p>	
--	-----	---	--

## Unidade 2 - Compras e prevenção de resíduos

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
Os participantes conhecerão formas de comprar alimentos de forma mais sustentável e de evitar o desperdício.	30'	<p><b>Compras de alimentos e sustentabilidade</b> - produção de alimentos e prevenção de resíduos.</p> <p>O formador dá as boas-vindas aos participantes e explica o objetivo e o procedimento.</p> <p>(Possível) Impulso inicial "Trabalhar com material fílmico" sobre o assunto. – 10' Deve ser em língua nativa ou com legendas, ou facilmente compreensível sem palavras</p> <p>Apresentação de estímulo/debate pedagógico (20') sobre temas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em que consistem as nossas montanhas de resíduos (por exemplo, aproximadamente 13% de embalagens leves, plásticos; aprox. 17% de papel, cartão, etc.).</li> </ul>	<p>Projetor</p> <p>Computador portátil</p> <p>Fc</p> <p>Canetas</p> <p>Ppt</p>



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprar regionalmente/sazonalmente , por exemplo, maçãs daqui ou da Nova Zelândia?</li> <li>- Reconhecer e utilizar recipientes reutilizáveis - evitar o desperdício</li> <li>- Sem embalagem única ou múltipla</li> <li>- Redes reutilizáveis para frutas e legumes em vez de sacos de plástico</li> <li>- Sabia que a produção de carne consome muita água?</li> <li>- Beba água da torneira e poupe resíduos e, se for água engarrafada, então da sua própria região (rotas de transporte!) ...</li> </ul>	
<b>Intervalo</b>			
<p>Os participantes podem reconhecer as informações da palestra na prática e, se necessário, comprar de forma diferente/sustentável.</p> <p>Os participantes podem refletir sobre o seu próprio comportamento de consumo e formular linhas de ação alternativas iniciais.</p>	60' a 90'	<p style="text-align: center;"><b>Compras alimentares conscientes e sustentáveis</b></p> <p>Teoria e prática - fazer compras em conjunto. Os participantes vão às compras juntamente com o formador e tentam aplicar o que aprenderam.</p> <p>Objetivo: fazer compras, por exemplo, para um pequeno-almoço comum.</p> <p style="text-align: center;"><u>Método:</u> Avaliação Plenária Possíveis perguntas:</p>	<p>Sacos reutilizáveis</p> <p>Finanças Saco de compras com rodas, se necessário</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- O que notou quando esteve nas compras com foco em "compras e sustentabilidade"?</li> <li>- De onde vêm os produtos que compra?</li> <li>- Como reconheceu as frutas e legumes regionais?</li> <li>- O que faria de diferente ao fazer compras agora?</li> </ul>	
--	--	--	--

### Unidade 3 - Compras na loja e via Internet

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
<p>Os participantes sabem o que compram e onde compram.</p> <p>Os participantes conhecem alternativas à compra de novos produtos.</p>	45'	<p><b>Os meus hábitos de compra e sustentabilidade</b></p> <p>Boas-vindas e explicação do objetivo e procedimento. (5')</p> <p><u>Ordem de trabalhos</u></p> <p>"Por favor, troque ideias sobre os seguintes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onde posso comprar, por exemplo, roupas, utensílios domésticos, presentes, etc.?</li> <li>- Mão no coração: Preciso sempre de tudo o que compro e consigo reciclar?</li> <li>- Posso ou devo comprar ou pedir emprestados certos produtos em segunda mão?</li> </ul> <p>Tem 15 minutos para esta troca.</p>	<p>Folha para trabalho em grupo</p> <p>Visão geral de todas as ofertas de segunda mão e permuta nas proximidades</p>



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

		<p><u>Metodologia</u></p> <p>Grupos de 2 – Escolha dos participantes</p> <p><u>Plenário (25')</u></p> <p>Fazer uma lista com os resultados de conversas, visualizar, se necessário, identificar semelhanças e diferenças e adicionar informações, como trocas de roupas e em segunda mão; onde posso pedir emprestado e trocar, ideias de presentes sustentáveis para netos.</p>	
<b>Intervalo</b>			
<p>Os participantes serão capazes de compreender o processo de compras na Internet, a publicidade de clientes e os procedimentos de devolução e tirar conclusões para as suas próprias ações.</p> <p>Os participantes conhecem alternativas para comprar coisas novas.</p>	45'	<p><b>Empréstimo, troca, reparação</b></p> <p>Pesquisa comum na Internet em pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onde posso trocar coisas ou mesmo serviços na minha região?</li> <li>- Onde posso pedir uma ferramenta emprestada, por exemplo (para não ter de a comprar para algumas utilizações)?</li> </ul> <p>Plenário:</p> <p>Adições: "É bom saber quando faço compras pela internet".</p>	Vários PCs ou tablets



SEN4CE

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

		<p>Faça uma lista e visualize os resultados + Trabalhe "O que isso significa para o meu comportamento/ações futuras?"</p> <p>Método alternativo Método <i>de seis chapéus ou técnica headstand</i> sobre o tema "reutilização e reparação de material"</p>	
--	--	--	--

## Unidade 4 - Eletricidade e água

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
Os participantes conhecem as possibilidades ou voltam a consciencializar-se sobre onde e como podem poupar eletricidade e água no seu próprio agregado familiar.	45'	<p><b>Eletricidade e água - bens preciosos</b></p> <p>Trabalho na estação ou entrevista com um perito (por exemplo, peritos da empresa de utilidade pública ou similar)</p> <p><u>Tópicos possíveis:</u></p> <p><b>Poupança de água:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar louça na máquina ou lavar louça à mão?</li> <li>- Água da garrafa de água quente depois de utilizada como água de rega.</li> <li>- O que é que acaba nas nossas águas residuais e como podemos minimizar?</li> <li>- Escovar os dentes e enxaguar depois, sem copo?</li> <li>- ...</li> </ul>	<p>Entrevista com um especialista, possibilidade de o perito mostrar uma apresentação (projeter, PC, ligação à Internet)</p> <p>Trabalho na estação: papel caneta e material informativo (dependendo do conteúdo)</p>



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

		<p><b>Poupança de eletricidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desconectar com mais frequência? Por exemplo: desligue as baterias da tomada quando estiverem carregadas.</li> <li>- Estender a roupa.</li> <li>- Utilizar a eletricidade verde e, assim, investir na expansão e desenvolvimento das energias renováveis.</li> <li>- Dispense humidificadores elétricos e aparelhos de ar condicionado.</li> </ul>	
		<b>Intervalo</b>	
<p>Os participantes tomam consciência do que viveram e aprenderam.</p> <p>Os participantes podem nomear ações alternativas concretas para (ainda ou novamente) viver de forma mais sustentável. (Transferência teoria-prática)</p>	45'	<p>Verificar os seus próprios conhecimentos - transferir para a vida quotidiana. Questionário ou perguntas de escolha múltipla</p> <p>Questionário: Todos os participantes se sentam a uma mesa e há um sino no meio. O formador faz uma pergunta e, se um participante souber a resposta, toca a campainha e depois apresenta a resposta. <u>Varição:</u> Escolha múltipla como trabalho individual e depois avaliação em plenário. Conclusão em plenário - numa ronda final de lanternas, o formador pergunta aos participantes: "O que se tornou significativo para si a partir da discussão do tema e o que gostaria de implementar/experimentar?"</p>	

## Unidade 5 - Presentes sustentáveis para netos

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
<b>DIA 1</b>			
Os participantes refletem sobre os seus conhecimentos sobre a Economia Circular e os seus hábitos de dar presentes. Eles aprendem como esses tópicos estão conectados.	5'- 10'	<b>Introdução:</b> Boas-vindas e breve contributo sobre o tema "O que é a Economia Circular?"	Sentados em círculo.  Material para apresentação de introdução.
	5'	<b>Exercício:</b> «Partilhe o que já sabia sobre sustentabilidade e Economia Circular. A sua perceção sobre o tema mudou com a apresentação?"	Projektor, computador portátil, apresentação.
	20'	<b>Discussão:</b> "Que presentes recebeu quando era criança ou jovem? Que tipo de presentes dá aos seus filhos e netos? Como é que isso difere?"	Trabalhar em pares  Quadro Papel Canetas
	10'	<b>Reflexão:</b> "O que é que os presentes têm a ver com a Economia Circular?"	Os participantes podem sair da sala para trabalhar em duplas. Devem recolher as suas conclusões em papel.
	30'	<b>Brainstorming:</b>	



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

		"Recolha ideias de presentes que pode oferecer aos seus netos sem produzir muito lixo ou gastar muito dinheiro. Tem alguma ideia para pequenos projetos que poderia fazer com eles?"	Trabalhar em pequenos grupos.  Quadro Papel Canetas  Os participantes podem sair da sala para trabalhar em duplas. Devem recolher as suas conclusões em papel.
	15'	<b>Reflexão sobre os resultados e outras ideias</b>  <b>Decisão:</b> "Que pequeno projeto gostaria de realizar na segunda reunião?"	Em grupo
<b>DIA 2</b>			
Os participantes aprendem a envolver-se com as gerações seguintes em pequenos projetos e a dar presentes com propósito.	10'	<b>Reflexão do DIA 1:</b> "O que aprendeu?"	Em grupo. Sentados em círculo.
		<b>Projetos de artes e ofícios – como fazer?</b>  Produção de presentes para os netos, aprender a fazer projetos artísticos criativos com as próprias crianças.	Trabalhar em pequenos grupos.  Material necessário para o projeto (confeção dos



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

			meus próprios produtos de limpeza, cosméticos, móveis, remédios, roupas, fazer papel/cadernos, outros presentes, ...)
	10'	<b>Reflexão</b> "Como percebeu o projeto? Acha que pode incorporar os seus novos conhecimentos e implementar as atividades com os seus netos?"	Trabalhar em pares.
	5'	<b>Conclusão</b>	Em grupo.  Sentados em círculo.

### Fontes para os cenários:

<https://sdgs.un.org/partnerships/zero-waste-challenge-12-responsible-consumption-and-production>

<https://www.greenhearted.org/climate-change-primer.html>

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/pt>

<https://www.goodearthgifting.ca/post/green-gifting-circular-economy>

### Ideias para presentes:

- Fale sempre primeiro com os pais/filhos sobre o que podem precisar, para evitar presentear com coisas desnecessárias.
- Re-presentear os próprios objetos de valor/recordações.
- Comprar brinquedos usados – excursão: onde posso adquirir brinquedos usados? (Plataformas Internet, brinquedos próprios, lojas em segunda mão, ...)



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

- Se comprar brinquedos novos: materiais sustentáveis, o plástico pode ser mau e difícil de reciclar.
- Comprar livros usados ou cartão de biblioteca.
- Transmitir conhecimentos (práticos): ensinar as crianças a (por exemplo) reparar uma bicicleta ou outras competências úteis da experiência dos seniores.
- Projetos "Faça você mesmo" com as crianças: cozinhar, assar, construir, criar, construir uma casa na árvore, fazer o seu próprio papel, costurar as suas próprias roupas, pequenas experiências, realizar uma pequena peça de teatro/cantar/dançar juntos, fazer os seus próprios produtos de limpeza, fazer os seus próprios cosméticos (cremes, bombas de banho, ...), secar plantas para fotos, etc.
- Atividades e experiências de doação (em consulta com os pais): ir ao teatro, ao cinema, ao museu, uma caminhada / viagem de um dia (se ainda possível), visitar uma quinta, ir ao jardim zoológico, viajar de comboio, viagem a instalações de reciclagem / gestão de águas residuais, agricultores regionais, ...
- Projetos com menos resíduos: Produção de produtos de higiene e beleza, produtos de limpeza e alternativas naturais, compostagem, formas de fazer remédios e tratamentos naturais, móveis a partir de materiais reutilizados (como recolher madeira para uma prateleira), reutilizar ou reaproveitar roupas, encadernar cadernos pessoais, fazer papel, presentes artesanais.
- Presentes feitos por si mesmos: roupas infantis de malha ou costuradas (material sustentável) – peça aos pais ou filhos o seu gosto atual para garantir que as roupas serão usadas.
- Às vezes, é melhor presentear dinheiro ou cartões de presente - pais / filhos podem decidir no que gastar o dinheiro.
- Comprar árvores!! Recuperar árvores perdidas é essencial para prevenir a crise climática. As árvores capturam CO<sub>2</sub> da atmosfera e armazenam o carbono nas suas folhas, caules e raízes, eventualmente aumentando o carbono armazenado no solo. Existem muitas iniciativas como [o plant for the planet](#) (disponível em inglês, espanhol, alemão) que recolhem dinheiro para plantar árvores em diferentes zonas do mundo. Poderá haver uma iniciativa local que vos permita visitar a vossa árvore em conjunto.



## Unidade 6 - Reduzir a sua pegada ecológica e poupar dinheiro

Dica para o formador: Dependendo da literacia digital dos participantes, pode introduzir aplicações relevantes (<https://sen4ce.eu/pt/e-learning-4/>) e experimentá-las em conjunto.

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
Os participantes aprendem e refletem sobre os seus conhecimentos prévios sobre a Economia Circular.	5' - 10'	<p><b>Introdução e boas-vindas</b></p> <p>Introdução curta: «O que é uma Economia Circular?»</p>	<p>Em grupo.</p> <p>Círculo de cadeiras ou sentar-se à mesa</p> <p>Material de introdução</p> <p>Exemplo de vídeo: Em inglês</p> <p><a href="https://ellenmacarthurfoundation.org/videos/explainitg-the-circular-economy-rethink-progress">https://ellenmacarthurfoundation.org/videos/explainitg-the-circular-economy-rethink-progress</a></p> <p>ou</p> <p><a href="https://ellenmacarthurfoundation.org/pt">https://ellenmacarthurfoundation.org/pt</a></p> <p>ou</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zCRKvDyyHml">https://www.youtube.com/watch?v=zCRKvDyyHml</a></p>
	5'	<p><b>Exercício:</b></p> <p>«Partilhe o que já sabia sobre sustentabilidade e Economia Circular. A sua perceção sobre o tema mudou com a apresentação?»</p>	
Os participantes aprendem sobre o impacto do seu modo de vida.	20' - 30'	<p><b>Exercício:</b></p> <p>"Como é a minha pegada ecológica atualmente?"</p>	<p><a href="https://www.footprintcalculator.org/home/pt">https://www.footprintcalculator.org/home/pt</a></p> <p>Trabalhar individualmente. Apoio formador em caso de dúvidas.</p> <p>Uso de computador ou telemóvel.</p>



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

<p>Aprendem como podem minimizar o seu impacto, poupando assim dinheiro e vivendo de forma mais saudável.</p>	5'	<p><b>Reflexão:</b> "O seu resultado surpreendeu-o? Como se sente agora que fez o teste?"</p>	<p>Em grupo.</p> <p>Círculo de cadeiras ou sentar-se à mesa</p>
	10'	<p><b>Troca:</b> "Que mudanças ocorreram no seu estilo de vida ao longo da sua vida? Por favor, compare a sua infância e juventude com a sua vida adulta e reforma."</p>	<p>Trabalhar em pares.</p>
	30'	<p><b>Discussão:</b> "Que possibilidades existem para minimizar a sua pegada ecológica? Há coisas da sua infância que podem ser reativadas?"</p>	<p>Trabalhar em pequenos grupos (máx. 4 pessoas).</p> <p>Quadro Papel Canetas</p> <p>Os participantes podem sair da sala para trabalhar em grupo. Devem registar as suas conclusões em papel.</p>
	15'	<p><b>Reflexão sobre os resultados do debate</b></p> <p><u>Avaliação:</u> "Este workshop motivou-o a integrar algumas destas práticas na sua vida?"</p>	<p>Em grupo.</p> <p>Círculo de cadeiras ou sentar-se à mesa</p>
	5'	<b>Conclusão</b>	

## Ideias para um estilo de vida mais sustentável:

### **Situação de vida:**

- Redução de tamanho: vida partilhada – vender/arrendar casa e encontrar um apartamento mais pequeno, encontrar colegas de apartamento (por exemplo, estudantes para partilhar a sua casa consigo em troca de ajuda).
- Aquecimento – reduza o aquecimento, termostato programável para regular o aquecimento mais facilmente.
- Poupança de energia.

### **Transportes:**

- Alugue ou venda o seu próprio carro e utilize as opções de partilha de automóveis.
- Mude para o transporte público.
- Se ainda possível, use a bicicleta ou uma caminhada para economizar dinheiro e ficar em forma.

### **Consumo:**

- Pense antes de gastar dinheiro! Precisa realmente disso?
- Tecnologia: reparar em vez de substituir, substituir apenas quando danificado, ao substituir investir num modelo sustentável/poupança de energia ou num modelo reciclado/recondicionado.
- Vestuário: compre peças em segunda mão, repare peças antigas, recicle roupas velhas em peças novas, doe roupas para causas LOCAIS.
- Evitar resíduos de plástico (comprar artigos não embalados, reutilizar sacos de plástico, comprar regionais, sazonais e orgânicos).
- Se ainda for possível: use hortas comunitárias para cultivar sua própria comida.
- Não deite medicamentos e medicamentos prescritos no lixo ou na sanita. As farmácias aceitam medicamentos antigos e embalagens de medicamentos de volta.

### **Saúde:**

- Invista em cosméticos naturais ou faça os seus próprios cosméticos.
- Evite produtos químicos em produtos de limpeza.
- Tente evitar alimentos processados sempre que possível.
- Use uma garrafa de água reutilizável para evitar desperdícios e garrafas de água de plástico que ameaçam a saúde.

Fontes:

<https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics>

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/pt/temas/economia-circular-introducao/visao-geral>

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/pt>

Gráficos a utilizar nos workshops:

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/vintage-fahrrad-silhouette-isoliert-fahrrad-gm505499374-83702183>

<https://stock.adobe.com/de/images/vintage-car-front-view-classic-old-red-auto/481421753>

<https://pngtree.com/so/dustbin>

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/gl%C3%BChbirne-symbol-stock-vektor-illustration-flaches-design-gm901337994-248663981>

<https://creazilla.com/nodes/64387-light-bulb-clipart>

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A\\_simple\\_globe.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_simple_globe.png)

<https://freesvg.org/colorful-natural-tree>

<https://creazilla.com/nodes/13507-autumn-fruits-clipart>

<https://creazilla.com/de/nodes/30714-naemaschine-clipart>

<https://pixabay.com/de/vectors/k%C3%BChlschrank-k%C3%BChlung-kalt-158634/>

<http://www.freeimageslive.co.uk/taxonomy/term/15?page=8>

<https://creazilla.com/nodes/35204-milk-drink-clipart>

<https://pixabay.com/de/illustrations/butter-molkerei-milchprodukte-bar-6600552/>

<https://creazilla.com/nodes/30021-empty-refrigerator-clipart>

<https://pixabay.com/de/vectors/apfel-obst-lebensmittel-roter-apfel-5902283/>

<https://www.rawpixel.com/search/spinach?page=1&sort=curated>

<https://pixabay.com/de/vectors/gurke-lebensmittel-gr%C3%BCns-herzlich-1298731/>

<https://publicdomainvectors.org/de/kostenlose-vektografiken/Saftige-Tomaten/49443.html>

<https://creazilla.com/nodes/13361-lettuce-clipart>

<https://pixabay.com/de/vectors/pfeffer-rote-paprika-gem%C3%BCse-kochen-4310065/>

<https://openclipart.org/detail/291679/carton-of-brown-eggs>

<https://pixabay.com/de/vectors/k%C3%A4se-cheezy-wurstwaren-k%C3%A4sebrett-5202701/>

<https://www.wannapik.com/vectors/83121>

<https://pixabay.com/de/vectors/fleisch-lebensmittel-rindfleisch-148789/>

## Grupo-alvo: seniores dependentes em reuniões presenciais em lares

### Viagem ao passado

As pessoas desta geração não viviam na abundância de bens de que desfrutamos hoje. Eles tinham de fazer o máximo de pequenas coisas e mantinham os dispositivos que funcionavam bem e valorizavam-nos. Eles ainda sabiam como manter e preservar muitas coisas, como sapatos, roupas, eletrodomésticos. E como aproveitar ao máximo a comida, deitando fora muito pouco.

A atividade relaciona-se diretamente com a sua experiência de vida. Relaciona ações e métodos sustentáveis do passado (lembrados) com as gerações mais jovens através de um papel de parede, que resume a *memória da geração silenciosa/primeiros boomers* em conselhos para as gerações mais jovens.

#### Objetivos:

- Estimulação da memória e participação ativa dos seniores na atividade.
- Empoderamento: Os seniores podem dar o seu contributo transmitindo conhecimentos sobre práticas circulares sustentáveis.
- Ativação: Podem apresentar os seus conhecimentos de forma visual às gerações mais novas.

#### Duração:

O tempo é apenas uma aproximação. Pode ser mais longo ou mais curto, dependendo do grupo e do seu tempo de atenção. No entanto, deve ser feito em dias consecutivos, para que as pessoas não se esqueçam e a memória e o envolvimento ainda estejam frescos. Nem tudo deve ser feito num dia, para não sobrecarregar a capacidade de concentração nos participantes.

## Viagem ao passado – Como era antigamente

Objetivo	Duração	Conteúdo/Método	Materiais
<b>DIA 1</b>			
Os participantes falam de outra coisa que não doenças, alimentação ou aspetos negativos das suas vidas.	5'	<b>Abordagem própria ao tema</b> Boas-vindas e breve apresentação do tema "Economia Circular" (exemplos do que é, como funciona e porque é importante)	
Os participantes são encorajados a lembrar (estimulação cerebral) aspetos positivos de suas vidas passadas.	45'	<b>Como o fazíamos no passado</b> <b>1</b> <u>Atribuição de trabalho:</u> O formador modera uma sessão plenária e pede aos participantes que partilhem memórias de aspetos sustentáveis da vida no passado.  "Por favor, lembrem-se de coisas que fizeram no passado, que foram de conservação de recursos e que levaram a expandir a vida útil dos produtos que usaram. Por favor, nomeie-os e descreva-os."  <u>Forma de trabalho:</u> Storytelling, (ideias com perguntas abertas).	Fc + papel colorido  O formador anota o que as pessoas se lembram.



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

<b>DIA 2</b>			
Os participantes são capacitados porque têm conselhos vitais para as gerações mais jovens e podem mostrar e partilhar os seus conhecimentos.	20' - 45'	<b>Como o fazíamos no passado 2</b>  O formador modera uma sessão plenária onde resume o que as pessoas disseram na última reunião. Ele incentiva mais memória e repete o processo, se as pessoas tiverem mais ideias. (Ver dia 1).  <u>Forma de trabalho:</u> Plenário	Fc + papel colorido  O formador anota o que as pessoas se lembram.
	45'	<b>Como pode fazer isso atualmente</b>  <u>Trabalhar com imagens</u>  O formador explica que, para partilhar o conhecimento com as gerações mais novas, o grupo vai criar um papel de parede com os métodos que recolheram nas sessões anteriores e colocá-lo no lar de seniores para os visitantes verem.  Dependendo das habilidades do grupo, eles podem cocriar ou assistir e dar instruções ao formador.	Fc + papel colorido + imagens dos objetos descritos na primeira sessão (a preparar pelo formador).



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

Modelo para avaliação de necessidades (modificar e adaptar às suas necessidades e às necessidades do grupo)

## Quem é você?

*(Situação Pessoal, Mobilidade, Interesses e Hobbies)*

### Qual é a sua idade?

- < 60
- 60-69
- 70-79
- 80-89
- > 90

### Você é

- Mulher
- Homem
- Outro
- Sem resposta

### Qual é o seu grau de ensino/educação

- Grau académico /
- Mestre artesão / técnico
- Diploma / técnico universitário
- Qualificação profissional
- Diploma do ensino básico/secundário,
- Escola Secundária Politécnica
- Sem qualificação profissional

### Mobilidade

- Ficar principalmente em casa
- Caminhar nos arredores
- Utilizar os transportes públicos
- Fazer viagens de longa distância
- Conduzir de carro
- Andar de bicicleta

### Restrições relacionadas com a idade

- Visão
- Motricidade fina
- Memória



### **Situação de vida**

- Agregado familiar, solteiro
- Agregado familiar, várias pessoas
- Assistência domiciliária
- Casa residencial
- Casa de repouso

### **Família**

- Crianças presentes e que vivem nas proximidades
- Crianças presentes, mas que não vivem nas proximidades
- Netos/netos presentes e que vivem nas proximidades
- Netos/netos presentes, mas que não vivem no local
- Outros parentes moram nas proximidades
- Outros familiares presentes, mas não no local

### **Amigos e conhecidos**

- Quase nenhum contato com amigos e conhecidos
- Contacto ocasional com amigos e conhecidos
- Contacto frequente com amigos e conhecidos

### **Trabalho em rede com os outros**

- Não conheço os outros participantes
- Conheço alguns dos outros participantes
- Conheço a maioria dos outros participantes

Última experiência de aprendizagem - o quê e quando: \_\_\_\_\_

Motivação para participar: \_\_\_\_\_

Expectativas do curso: \_\_\_\_\_

### **Conhecimentos e interesses prévios**

Conhecimentos prévios sobre a utilização de Tablet-PC ou Smartphone

- Sem conhecimento prévio
- Pouco conhecimento prévio
- Bom conhecimento prévio
- Muito bom conhecimento prévio

Conhecimento prévio sobre o uso da Internet

- Sem conhecimento prévio
- Pouco conhecimento prévio
- Bom conhecimento prévio
- Muito bom conhecimento prévio

#### Conhecimentos prévios sobre Economia Circular

- Sem conhecimento prévio
- Pouco conhecimento prévio
- Bom conhecimento prévio
- Muito bom conhecimento prévio

#### Interesse em temas e aplicações digitais relacionadas com a Economia Circular

- Discutir e compreender o conceito
  - Obtenção de informação e conhecimento
  - Mobilidade Sustentável
  - Alinhar as atividades diárias com os princípios da EC
  - Participação ativa em iniciativas de EC
  - Outros. Especificar:
- 

#### Interesses e hobbies

- Atualmente sem interesses/hobbies
- Estou interessado num tópico especial / tenho um hobby

Quais são os seus hobbies e interesses: \_\_\_\_\_

## Modelo para avaliação do curso (modificar e adaptar às suas necessidades e às necessidades do grupo)

### A sua opinião

De forma a poder desenhar a oferta de apoio de acordo com as suas experiências e desejos, gostaríamos de lhe pedir a sua opinião. Por favor, preencha o breve questionário. Muito obrigado!

Gostou de participar no curso que frequentou?

Sim	Maioritariamente sim	Parcialmente	Pelo contrário, não

Como se sentiu em relação ao tamanho do grupo?

Adequado	Demasiado grande	Demasiado pequeno

Como se sentiu em relação às instalações?

Adequadas	Limitadas	Inadequadas

Qual é o seu grau de satisfação com ...

	Muito satisfeito	No geral satisfeito	Pouco satisfeito	Insatisfeito
O material utilizado				
As explicações teóricas				
Os exercícios práticos				
O trabalho de grupo				
O equipamento técnico				
Outros, nomeadamente: _____				

Como avalia a qualidade da aprendizagem oferecida?

	Muito bom	Bom	Não tão bom	Mau
Quão compreensíveis eram as explicações do formador?				
Como é que o formador respondeu às suas necessidades?				

Que tópicos e conteúdos da formação foram particularmente interessantes do seu ponto de vista?

(Por favor, responda por pontos)

---

Consegue usar o que aprendeu no dia-a-dia?

Sim	Em parte	Não

Tinha conhecimento prévio sobre os conteúdos de aprendizagem oferecidos?

- O conteúdo era completamente desconhecido para mim
- O conteúdo era praticamente desconhecido para mim
- Eu estava mais familiarizado com o conteúdo
- Eu estava completamente familiarizado com o conteúdo

O nível de aprendizagem foi adequado aos seus conhecimentos prévios?

- O nível era adequado para mim
- Senti-me um pouco desafiado
- Eu senti-me demasiado desafiado
- Não posso avaliar isso

Quão bem conseguiu acompanhar o material do curso?

- Acompanhei muito bem
- Acompanhei bem a maior parte do tempo
- Tive algumas dificuldades em acompanhar o assunto
- Tive muita dificuldade em acompanhar o assunto



**SEN4CE**

Seniors for Circular Economy



Co-funded by  
the European Union

Eu sou

- uma mulher
- um homem
- sem resposta

A que faixa etária pertence?

- menos de 60 anos
- 60 – 64 anos
- 65 – 69 anos
- 70 – 74 anos
- 75 – 79 anos
- 80 – 84 anos
- 85 – 90 anos
- mais de 90 anos

Obrigado pelo seu apoio!