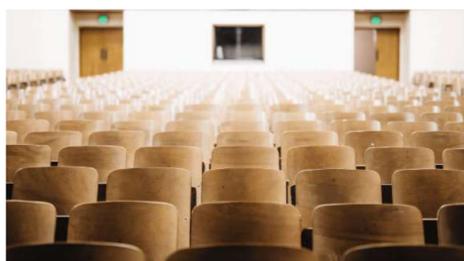




GUIA PARA ADULTOS: COMO APRENDER AO LONGO DA VIDA?

PARA PROFISSIONAIS,
EMPREGADOS OU DESEMPREGADOS,
PESSOAS À PROCURA DE FAZER UM
UPSKILL OU RESKILL _

RECOMENDAÇÕES 3
PLATAFORMAS DE FORMAÇÕES 18



PAG. 4

SABIAS QUE...

... Metade da população ativa tem baixos níveis de escolaridade?

... Temos o maior gap geracional da UE?

... São poucos os adultos que aderem a programas de educação e formação?

... Quanto mais idade, menor é a adesão?

... As profissões vão deixar de ser como são?

... Portugal é um caso de urgência máxima?



PAG. 6

PORQUE É A APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA TÃO IMPORTANTE?

Educar-te e aprender garantem-te resiliência

Isto também é para ti, porque ninguém está imune

A mudança também é uma oportunidade

Não estás sozinho: este é um grande desafio nacional



PAG. 7

HÁ MUITAS FORMAS DE APRENDER AO LONGO DA VIDA: ORIENTA-TE

Mas, afinal, o que significa educação e aprendizagem ao longo da vida?

Tens muitos caminhos e muitas formas de aprender

Perante tantas opções, a orientação ajuda a decidir

Sê proativo: procura orientação



PAG. 9

MOTIVA-TE PARA APRENDER

Nem toda a gente precisa ou procura o mesmo

A forte expectativa de desenvolvimento da carreira

Valorizar a família

Vai uma aposta na autoestima?

A busca pelo bem-estar pessoal e social



PAG. 10

APRENDER É ESSENCIAL PARA A TUA VIDA PROFISSIONAL

Então, o que se sabe sobre o impacto na empregabilidade?

Investir nas competências traz mais ganhos salariais?

Não penses só no curto prazo

Não há fórmulas vencedoras porque o contexto conta

A maioria dos adultos considera úteis as ações de formação



PAG. 12

FELICIDADE E BEM-ESTAR: APRENDER FAZ-TE BEM

A investigação confirma mais bem-estar e melhor autoestima?

Os efeitos variam em função dos países e dos seus sistemas sociais

O exemplo português

Aprender contribui até para uma melhor vida familiar

Atitudes e valores: mais participação cívica



PAG. 13

ESTUDAR OU NÃO ESTUDAR?

Há uma grande distância entre as mais-valias e a adesão à aprendizagem ao longo da vida

Os dados de participação na educação e formação dos portugueses preocupam

Entre o desinteresse e o bloqueio



PAG. 16

NÃO BLOQUEIES: HÁ SOLUÇÕES PARA OS OBSTÁCULOS

O que impede os portugueses de aprenderem ao longo da vida?

A falta de tempo como principal obstáculo — mas há soluções

O obstáculo do costume: o dinheiro (isto é, a falta dele)

Portugal é um dos países com menos apoios financeiros — mas existem soluções

Sem apoio, tudo fica mais complicado — mas até para isso há soluções

O teu futuro começa agora

A APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA É DETERMINANTE PARA ENFRENTARMOS OS DESAFIOS DE UM MUNDO EM MUDANÇA _

Há muitas razões que impedem os adultos de escolherem este caminho, como a falta de tempo, de apoio ou de financiamento. Mas a verdade é que para cada obstáculo existe uma solução. O teu futuro está mesmo nas tuas mãos!

Hoje, perante um mundo em rápida mudança e muito mais tecnológico, alteraram-se profundamente as competências necessárias para uma vida longa, próspera e saudável. A abertura ao conhecimento, a educarmo-nos e a aprendermos ao longo da vida é, por isso, determinante para enfrentarmos os novos desafios sociais, profissionais e pessoais e a única forma de acompanharmos essa evolução. A educação e a aprendizagem repercutem-se tanto ao nível individual e social, como nas condições de empregabilidade e remuneratórias, embora neste âmbito não haja garantias — uma vez que estes efeitos dependem de vários fatores. No entanto, e aqui já existem garantias, é certo que a participação de adultos na educação e formação tem um alcance individual e social muito mais amplo do que o do mercado de trabalho: quem está ativo, a educar-se e a aprender, está também a cuidar do seu bem-estar.



OITO RECOMENDAÇÕES QUE TE PODEM AJUDAR _

CONTINUA A ESTUDAR

_ Não importa a idade que tens, os níveis de escolaridade ou as qualificações profissionais que obtiveste no passado. Existem sempre oportunidades de aprofundar o conhecimento e há muitas ofertas educativas e formativas à disposição. O mundo do trabalho está a mudar muito rapidamente, o que traz uma grande imprevisibilidade. Quem se for atualizando ao longo da vida estará certamente mais protegido e mais bem preparado para as alterações que inevitavelmente ocorrem em diversos domínios da vida, assim como no mercado de trabalho.

NÃO TE ILUDAS A PENSAR QUE ISTO NÃO É PARA TI

_ A educação e a aprendizagem ao longo da vida são para todos e contemplam conhecimentos muito diversos. O teu desenvolvimento pessoal e social, bem como profissional, é um processo contínuo, cujo arranque não deves adiar. Não interessa o teu ponto de partida, a tua escolaridade ou se tens 25, 55 ou 65 anos de idade. Ninguém está isento de aprender.

DIALOGA COM A TUA ENTIDADE EMPREGADORA

_ A melhoria das tuas competências profissionais beneficia-te a ti e à entidade na qual trabalhas, pelo que não hesites em explorar possibilidades de educação e formação. Se é certo que nem sempre as entidades de trabalho promovem a educação e a aprendizagem, nada impede que sejas tu a dar o primeiro passo.

PENSA NO TEU BEM-ESTAR

_ Educares-te e aprenderes são formas de te desenvolveres enquanto indivíduo, nas dimensões mentais, familiares, sociais, culturais e cívicas. A educação e a aprendizagem fazem parte de uma vida plena e saudável. Daí que as motivações para a aprendizagem possam ir além das questões laborais. É uma questão de enriquecimento humano.

SÊ AMBICIOSO

_ A tua vida e o teu percurso profissional podem mudar se mantiveres o teu interesse e o teu envolvimento na educação e formação, procurando aumentar o teu nível de escolaridade e a tua qualificação profissional. Há sempre novas oportunidades por explorar. Não fiques à espera de que as coisas aconteçam, fá-las acontecer.

PROCURA ORIENTAÇÃO

_ Existem muitos programas e inúmeras opções de educação e formação para qualquer idade e perfil. Nem todos exigem o mesmo compromisso, nem requerem o mesmo tempo. Voltar a aprender não significa forçosamente um investimento de longa duração. Existem ações de educação e formação curtas, online ou não formais igualmente estimulantes, úteis e recompensadoras. As instituições de educação e formação possuem profissionais que realizam serviços de orientação e saberão ajudar-te a escolher o que melhor se ajusta às tuas necessidades.

PONDERA MUDAR DE ÁREA

_ Participar em ações de educação e formação diferentes daquelas que já frequentaste, aprendendo coisas novas, não é apenas necessário para a tua carreira. A incerteza sobre o futuro mostra que, quanto mais diversificados forem os conhecimentos e as capacidades que possuas, mais preparado estarás para explorar novas oportunidades e obter mais reconhecimento no mercado de trabalho. Abrir novas portas é um também um caminho.

NÃO TE PRENDAS AOS OBSTÁCULOS, OLHA PARA AS SOLUÇÕES

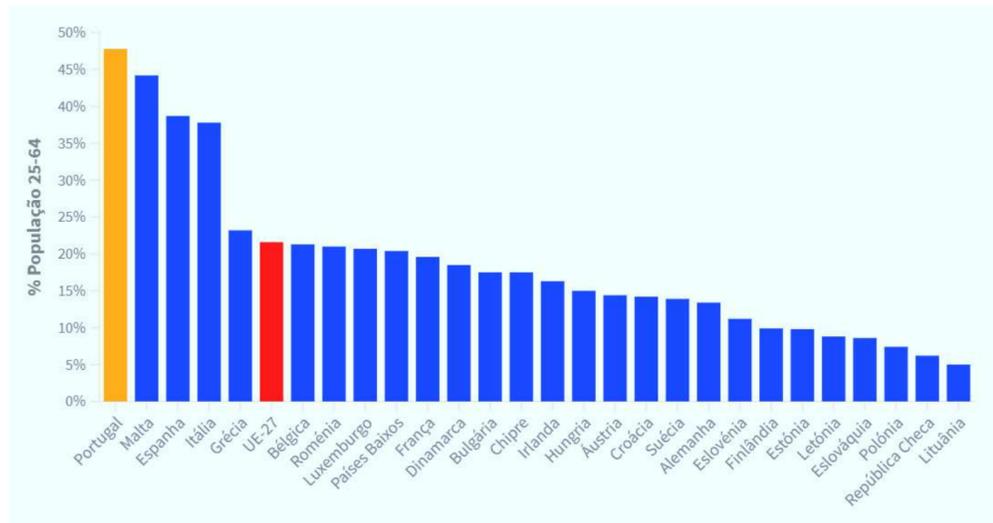
_ Por mais difíceis que os obstáculos pareçam, existem sempre soluções. Se tens falta de tempo ou achas difícil conciliar a educação com a tua vida familiar, escolhe programas ou ações que se ajustem melhor à tua disponibilidade. Se o problema são os recursos financeiros, procura apoios junto das entidades públicas de educação e formação ou das organizações da sociedade civil – como a Fundação José Neves, que tem os [ISA FJN](https://www.joseneves.org/pt/isa-fjn) à tua disposição. Não te deixes bloquear pelas dificuldades e procura as entidades que te podem ajudar.



SABIAS QUE...

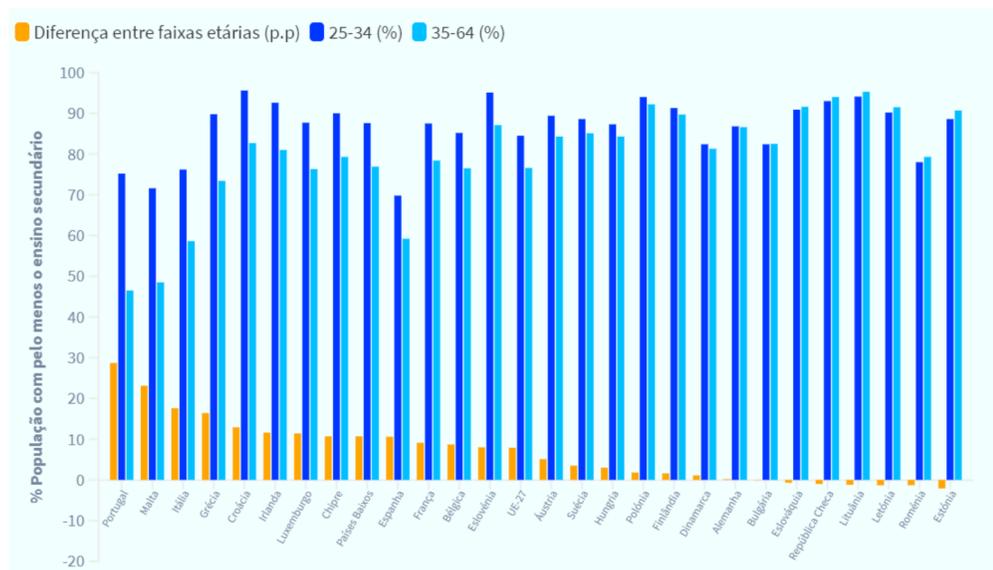
... Metade da população ativa tem baixos níveis de escolaridade?

48% dos portugueses com idades entre os 25 e os 64 anos não completaram o ensino secundário e têm baixos níveis de escolaridade e de qualificação profissional. Na Europa, destacamo-nos pela negativa: a média da União Europeia é de 21,6% da população ativa com défice de qualificações e só os países do Sul da Europa apresentam números mais elevados.



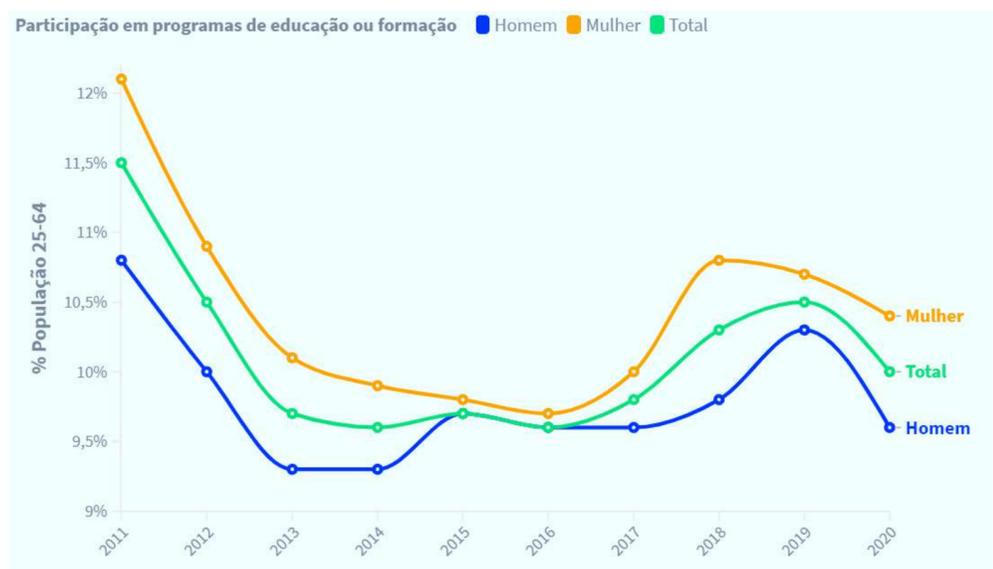
... Temos o maior gap geracional da UE?

O desfasamento, em Portugal, entre os mais jovens e os mais velhos, na população adulta, gerou um enorme gap intergeracional nos níveis de escolaridade da população adulta. Enquanto 75,2% da população 25-34 anos completou o ensino secundário, apenas 46,5% o fez entre a população 35-64 anos.



... São poucos os adultos que aderem a programas de educação e formação?

Segundo o INE, na população entre os 25-64 anos, a frequência de programas de formação quatro semanas antes ao inquérito, foi de 10%, em 2020. Uma taxa de participação que está estabilizada, registando-se apenas pequenas oscilações nos últimos 10 anos.



... Quanto mais idade, menor é a adesão?

Os mais velhos e os menos escolarizados e qualificados são tendencialmente os que mais necessitam de reforçar os seus níveis de escolaridade e capacidades (por exemplo, digitais), mas, paradoxalmente, são os que menos frequentam programas de educação e formação. De acordo com os dados do INE, só 4,8% dos adultos com mais de 55 anos e 3,3% dos menos qualificados educam-se e aprendem ao longo da vida.



... As profissões vão deixar de ser como são?

As alterações que se espera para o mundo do trabalho nos próximos anos são de tal forma significativas que vais ter de te preparar. Apesar de as estimativas serem muito diversificadas, todas apontam para o surgimento de desafios complexos, tais como a automação ou a robotização — que terão consequências para o emprego em diferentes setores. Por exemplo, de acordo com a OCDE, 14% das profissões atuais poderão vir a tornar-se automatizadas e 32% das profissões irão, pelo menos, ter tarefas significativamente diferentes.

14%



DAS PROFISSÕES ATUAIS PODERÃO VIR A TORNAR-SE AUTOMATIZADAS

32%



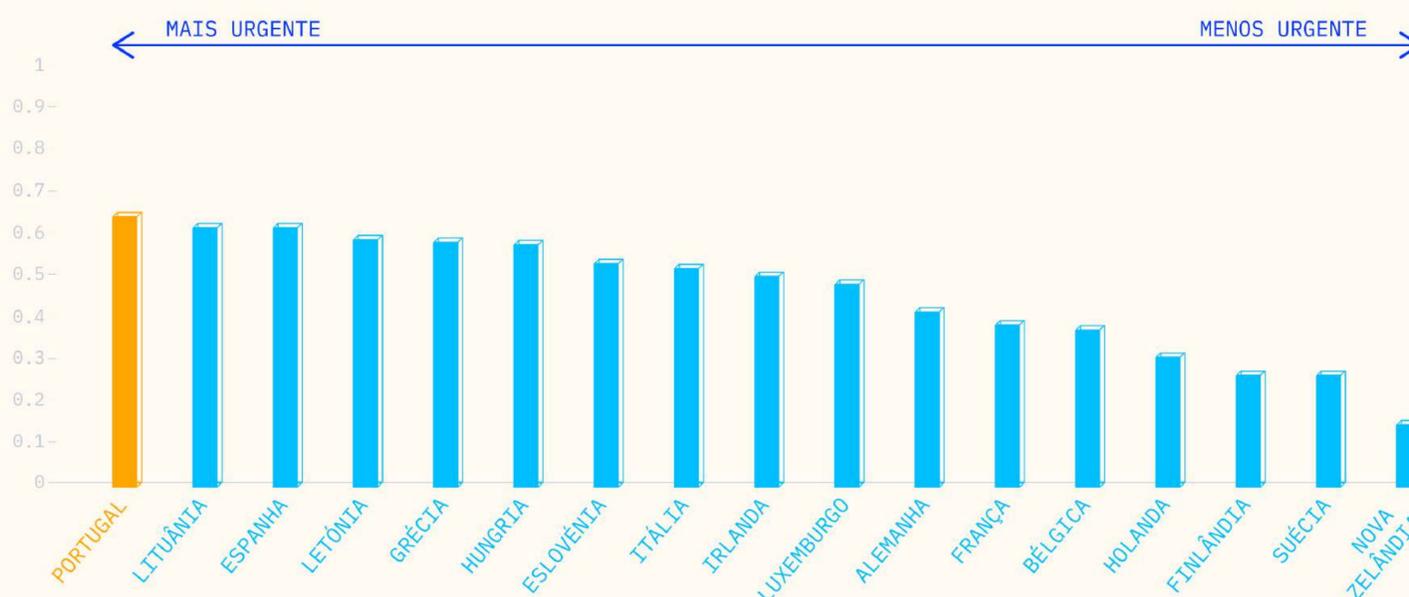
DAS PROFISSÕES IRÃO, PELO MENOS, TER TAREFAS SIGNIFICATIVAMENTE DIFERENTES

... Portugal é um caso de urgência máxima?

PORTUGAL APARECE INTERNACIONALMENTE COMO O PAÍS ONDE É MAIS URGENTE PREPARAR O SISTEMA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS PARA O FUTURO.

A OCDE criou um index de urgência composto por inúmeros indicadores, incluindo a educação e competências atuais da população adulta, alterações demográficas, risco de alterações estruturais e de automação, e riscos da globalização. E neste index, Portugal destaca-se por ter desafios particularmente exigentes.

URGÊNCIA EM PREPARAR OS SISTEMAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS PARA O FUTURO



FJN © 2021

Fonte: Getting Skills Right: Future-Ready Adult Learning Systems, OCDE (2019)



PORQUE É A APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA TÃO IMPORTANTE?

Educar-te e aprender garantem-te resiliência

Vivemos tempos de rápidas mudanças sociais, tecnológicas e profissionais. As sociedades ocidentais e os mercados de trabalho estão hoje sujeitos a alterações profundas, que se concretizam no aumento da esperança de vida, nas aceleradas transformações tecnológicas, na globalização, nas alterações climáticas ou na digitalização. Ora, **a aprendizagem ao longo da vida é o único caminho possível para se acompanhar esta revolução diária**. Só o conhecimento nos torna mais flexíveis, adaptáveis e resilientes a estas mudanças. E não vale a pena sonhar com atalhos: a aprendizagem é indispensável para reforçar os teus conhecimentos e as tuas competências.

Isto também é para ti, porque ninguém está imune

As mudanças impostas por estes novos tempos são particularmente evidentes no domínio do trabalho. Os avanços tecnológicos e a globalização multiplicaram as oportunidades de crescimento económico, mas também os desafios. Por um lado, a globalização deslocalizou empregos na indústria e nos serviços. Por outro lado, a automação substituiu algumas tarefas mais rotineiras de trabalhadores menos qualificados. E a **indústria 4.0**, a **inteligência artificial** e o **machine learning** realizam cada vez mais tarefas, o que também põe em risco empregos e profissões mais qualificadas. Assim, as exigências de muitas profissões foram alteradas ou vão alterar-se drasticamente. Este é um desafio para todos, não só de alguns.

AS EXIGÊNCIAS DE MUITAS PROFISSÕES ALTERARAM-SE OU VÃO ALTERAR-SE DRASTICAMENTE _



A mudança também é uma oportunidade

As alterações profissionais e no mercado de trabalho não estão apenas a colocar desafios, estão também a trazer novas oportunidades, tais como o surgimento de novas especializações com cada vez maior procura. Um exemplo está na crescente necessidade de profissionais na área digital e de dados. Ou seja, enquanto alguns conhecimentos e capacidades deixam de ser tão necessários no mercado de trabalho, outros passam a ser mais valorizados. **Informa-te sobre o que está a acontecer à tua volta, por exemplo, através do portal [Brighter Future](#)**, da Fundação José Neves, e descobre em que portas deves espreitar.

BRIGHTER
FUTURE _

BRIGHTER_FUTURE

O Brighter Future é um instrumento de pesquisa e análise, que explora e compara informação relativa à empregabilidade. Revela tendências sobre o mercado de trabalho, identifica necessidades dos empregadores e revela cursos, formações, profissões e competências que respondem à tua procura de talento.



Não estás sozinho: este é um grande desafio nacional

Tal como no passado, qualquer mudança no mercado de trabalho acarreta riscos e cria oportunidades. Para tirar partido destas mudanças, é importante adquirir outros conhecimentos e capacidades, através de ações de educação e formação. Este é um esforço que as entidades responsáveis devem levar a cabo e que tu também podes fazer por ti. Nestes tempos de mudança não estás sozinho: é um desafio de todos. A capacidade de cada país educar e formar a sua população é determinante para o seu desenvolvimento económico. E, em Portugal, há ainda um longo caminho por percorrer e muito trabalho a fazer: segundo o INE, na população entre os 25-64 anos, a frequência em educação e formação foi apenas de 10%, em 2020.

HÁ MUITAS FORMAS DE APRENDER AO LONGO DA VIDA: ORIENTA-TE

Mas, afinal, o que significa educação e aprendizagem ao longo da vida?

Existem muitas definições. De acordo com o Conselho Nacional de Educação (2019), que adaptou a definição da UNESCO (2015), as formas de educação e aprendizagem ao longo da vida “visam assegurar que todos os adultos participem na sociedade e no mundo do trabalho. Incluem todos os processos de aprendizagem formal, não formal e informal, por meio dos quais os adultos desenvolvem e enriquecem as suas capacidades para viver e trabalhar, tanto em seu próprio interesse quanto no das comunidades, organizações e sociedades em que se inserem.”

Tens muitos caminhos e muitas formas de aprender

Aprenderes e educares-te pode significar ingressares num curso do ensino superior, frequentares ofertas de educação e formação que te permitem completar a escolaridade básica ou secundária ou envolveres-te na formação inicial ou profissional contínua, em contexto laboral ou fora dele. Pode também incluir participares em sessões de educação e formação não-formal, como num seminário, num workshop, numa iniciativa de carácter social e cultural de animação ou, informalmente, numa ação de carácter cívico, político ou ambiental. Com as novas tecnologias, abriu-se também o mundo da educação e da aprendizagem online, o que permitiu o acesso a várias ofertas – por exemplo, os módulos, pequenos cursos ou cursos superiores totalmente online. Quando se fala de educação e aprendizagem ao longo da vida, destaca-se esta pluralidade de opções de educação e formação formal, não-formal e informal, sendo que, neste Guia, olhamos em particular para as duas primeiras.

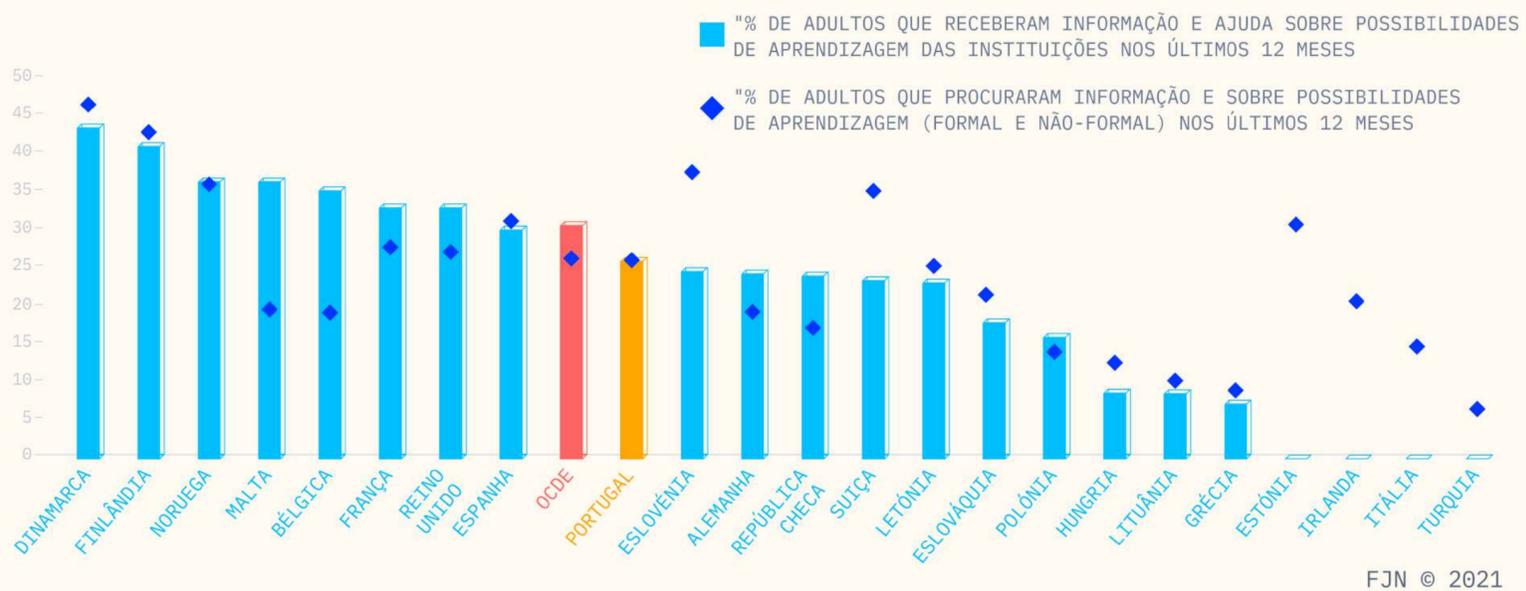




Perante tantas opções, a orientação ajuda a decidir

As ofertas e as oportunidades existem. Mas sendo tão diversas e estando tão dispersas, pode tornar-se difícil escolheres a opção que te interesse. É por isso que a orientação pode ser a ajuda de que tu e tantos adultos necessitam. Mas, apesar de ser muito importante, o alcance da orientação não é tão amplo quanto seria desejável. Na mais recente recolha dos dados da OCDE (2016), apenas um quarto dos adultos portugueses havia recebido informação ou aconselhamento sobre oportunidades de formação por parte de instituições ou organizações. É um valor inferior à média da OCDE (30%) e muito inferior aos dos países do norte da Europa (por exemplo, Dinamarca e Finlândia estão acima dos 40%).

ADULTOS QUE PROCURAM E RECEBEM INFORMAÇÃO SOBRE OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM, POR PAÍS _



FJN © 2021

Fonte: Career Guidance for Adults in a Changing World of Work, Getting Skills Right, OCDE (2021)

Sobretudo, porque cada país tem o seu contexto, é um valor muito baixo para um país com um défice tão grande de qualificações na sua população adulta, como é o caso de Portugal.

Igualmente preocupante é constatar que, entre os adultos que pior estão informados sobre as suas oportunidades educativas, destacam-se os mais velhos (acima de 55 anos), os menos qualificados, os desempregados e os que residem em áreas rurais — ou seja, precisamente a população mais frágil e a que mais beneficiaria de formação. Não deixes, por isso, de solicitar orientação.

Sê proativo: procura orientação

Se precisas dessa orientação, fica a saber que não és o único. Muitos adultos sentem falta de uma orientação que os ajude a tomar as escolhas certas para os seus objetivos, perfis e ambições. Por isso, não te esqueças de que a desorientação é apenas mais um obstáculo ultrapassável à aprendizagem ao longo da vida: investir na educação e formação na idade adulta, sobretudo quando acumulando com responsabilidades profissionais e familiares, implica um esforço e um grau de incerteza que poderá intimidar. Não deixes, portanto, que isso te afete e sê proativo: procura orientação, tanto nas entidades públicas como privadas. Podes começar por contactar as instituições de ensino e aprendizagem com ofertas que te pareçam interessantes e pedir mais informação. A orientação é fundamental e vai ajudar-te a ultrapassar as tuas dúvidas, a responder às tuas questões e a encontrar soluções para conseguires concretizar os teus planos. Já sabes: a aprendizagem ao longo da vida ajusta-se à medida de cada um e de cada vida.

INVESTE NA APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA _

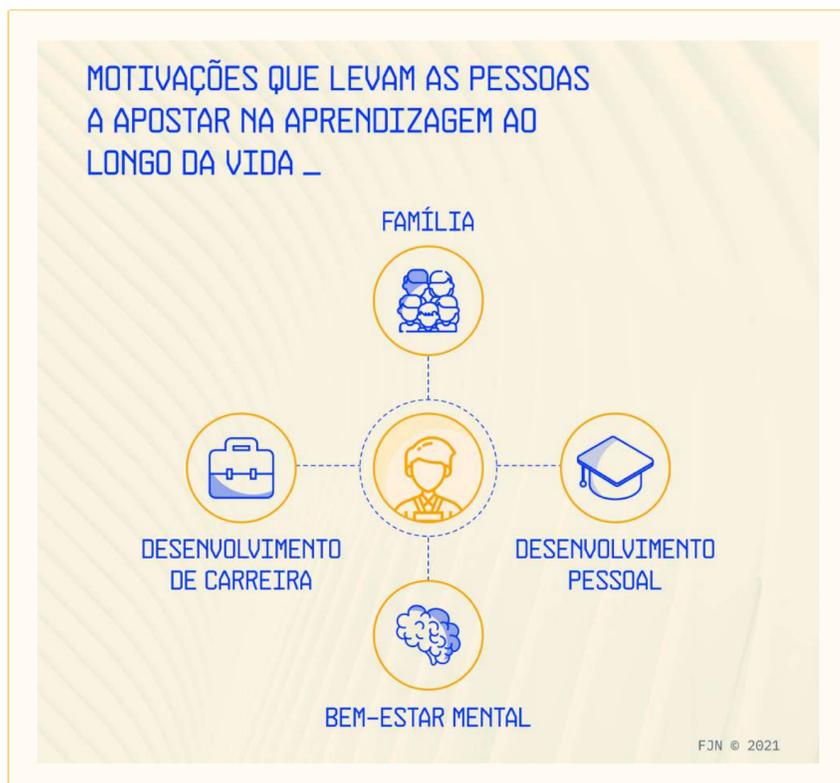


MOTIVA-TE PARA APRENDER _

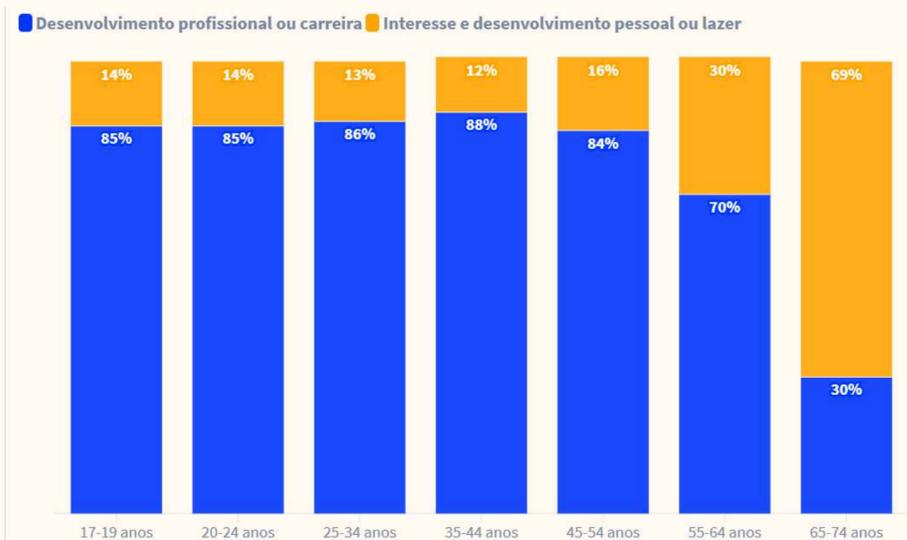
Nem toda a gente precisa ou procura o mesmo

Cada indivíduo terá as suas motivações e interesses para continuar a educar-se e aprender, em termos pessoais, sociais e profissionais. São, por isso, muitas e de diversas naturezas. Segundo uma investigação liderada pelas autoridades educativas do Reino Unido, estas motivações podem ser enquadradas em quatro categorias: **desenvolvimento de carreira, família, desenvolvimento pessoal e bem-estar mental**.

De acordo com um inquérito aplicado em 2019 pelo Learning and Work Institute, no Reino Unido, a principal motivação dos adultos em idade ativa em educarem-se e aprenderem está no desenvolvimento profissional (em média, 80%). Esta motivação diminui com o aproximar da idade da reforma. O que, note-se, não significa que os adultos desvalorizem as restantes dimensões — mesmo que não seja a motivação principal, 27% dos inquiridos reconhece pretender “desenvolver-se enquanto indivíduo” e 15% afirma que visa melhorar a sua autoconfiança.



PRINCIPAL MOTIVAÇÃO PARA APRENDER _



Fonte: Learning & Work Institute, Adult Participation in Learning Survey 2019. Dezembro 2019. Percentagens arredondadas às unidades pelo que o total poderá ser diferente de 100%.

A forte expectativa de desenvolvimento da carreira

Para os adultos, os motivos profissionais são os mais relevantes quando está em causa a decisão de frequentar um curso ou ação de formação. E, entre esses motivos, enquadram-se diferentes objetivos:

- _ MELHORAR A PERFORMANCE E SATISFAÇÃO PROFISSIONAL
- _ PROGREDIR NA CARREIRA, O QUE PODE REQUERER O DESENVOLVIMENTO DE NOVAS COMPETÊNCIAS
- _ TRANSITAR PARA OUTRA PROFISSÃO E COLMATAR O GAP DE COMPETÊNCIAS
- _ MUDAR COMPLETAMENTE DE CARREIRA OU ÁREA PROFISSIONAL, O QUE PODE REQUERER UMA NOVA FORMAÇÃO DE BASE
- _ TORNAR-SE UM PROFISSIONAL ÚNICO ATRAVÉS DO DOMÍNIO DE COMPETÊNCIAS ABRANGENTES E MUITO DISTINTAS

Assim, há quem veja na educação e formação uma oportunidade para mudar de área profissional, enquanto outros procuram conhecer mais sobre o trabalho que realizam e realizá-lo melhor. Outros ainda veem na educação e na formação a oportunidade de escaparem ao desemprego. Ou seja, à medida das ambições de cada um, os objetivos visam sobretudo a melhoria do trabalho realizado, maior satisfação no exercício das suas funções profissionais ou maior segurança no emprego e mercado de trabalho.



Valorizar a família

A família surge como uma motivação para a educação, formação e aprendizagem. Neste caso, a expectativa dos adultos que investem na sua educação por motivos familiares é a de que podem melhorar a sua qualidade de vida assim como influenciar positivamente a vida da sua família. Nesse sentido, talvez o exemplo mais óbvio seja o do apoio à escolaridade dos filhos: quanto mais elevada for a escolaridade dos pais, maior a probabilidade de os seus filhos obterem sucesso escolar, por via de um maior apoio doméstico para superar dificuldades de aprendizagem. Mas outros tipos de motivação familiar são igualmente habituais — por exemplo, adultos que visam transmitir aos seus filhos uma valorização da escola, como que servindo de exemplo-vivo da mais-valia de estudar.

Vai uma aposta na autoestima?

Em relação ao seu próprio desenvolvimento pessoal, a melhoria dos níveis de educação e formação envolve um aumento da autoestima, bem como da autoconfiança. Ou seja, em casos onde o desenvolvimento pessoal é o elemento motivacional principal, os adultos procuram certificados profissionais que reconheçam (socialmente) as suas competências e capacidades, ou optam por estudar para demonstrarem a si próprios (e/ou a outros) que são capazes de investir na sua educação e ultrapassar o seu atual perfil de qualificações.

A busca pelo bem-estar pessoal e social

Seja qual for o ângulo da tua motivação, é importante saberes que o bem-estar pessoal e social tem sido referido como uma motivação importante na decisão de educar-se e aprender ao longo da vida, sobretudo em cursos de média ou longa duração. Quando os adultos frequentam esses cursos, mantêm-se intelectualmente estimulados e psicologicamente saudáveis. Complementarmente, o envolvimento na educação e formação permite contactar com novas pessoas e travar o isolamento social. **Não são raros os casos de adultos que sofrem de depressão porque vivem sós ou isolados e encontram na educação e formação uma via para recuperar uma postura mais positiva e equilibrada sobre a vida.**

APRENDER É ESSENCIAL PARA A TUA VIDA PROFISSIONAL _

Então, o que se sabe sobre o impacto na empregabilidade?

Apesar de os efeitos variarem em função do tipo de qualificação obtida (se qualificações básicas, se ensino superior), é seguro afirmar que a educação e a formação têm um efeito positivo na empregabilidade. **Estudos de vários países europeus revelam que as ações de formação pós-secundárias profissionalizantes reduzem a probabilidade de desemprego e aumentam a probabilidade de os desempregados encontrarem emprego (por exemplo, no caso da Dinamarca).** Além disso, conhecimentos e capacidades amplas podem ser decisivos para um indivíduo manter-se empregado, sobretudo em áreas que evoluam de modo particularmente rápido. Por fim, também há evidência que a aposta na aprendizagem online é compensadora. Por exemplo, a participação em módulos de cursos online e de acesso aberto, tem sido associada à manutenção dos postos de trabalho.

QUANTO MAIS ELEVADA FOR A ESCOLARIDADE DOS PAIS, MAIOR A PROBABILIDADE DE OS SEUS FILHOS OBTEREM SUCESSO ESCOLAR



Investir nas competências traz mais ganhos salariais?

Em relação às remunerações, os estudos sugerem uma relação positiva entre a elevação dos níveis de escolaridade e de qualificação profissional e aumentos salariais. Mas esse aumento pode variar: os efeitos da educação e da formação nas remunerações são significativamente influenciados pela situação laboral do indivíduo — se está ou não está empregado, se tem contrato a termo certo ou se está nos quadros da sua entidade empregadora. No entanto, há competências que, apesar das variações, estão consistentemente associadas a aumentos salariais ao longo da vida — por exemplo, melhorar a literacia matemática pode levar a aumentos salariais ao longo da vida de, em média, 18%.



Não penses só no curto prazo

Todos estes efeitos apontam para que a educação e a aprendizagem ao longo da vida estejam associadas à melhoria de situações profissionais. Isto não é apenas relevante no imediato — seja para obter oportunidades de emprego, seja para atingir aumentos salariais. Isto é igualmente significativo a longo termo. Por exemplo, as reformas antecipadas estão frequentemente associadas ao desalinhamento entre as qualificações dos trabalhadores e as exigências do mercado de trabalho. Ora, ao contribuir para prevenir esse desalinhamento, a aprendizagem ao longo da vida pode promover a extensão da vida ativa.

Não há fórmulas vencedoras porque o contexto conta

As pessoas são diferentes e os países também o são, tanto culturalmente como nas características da sua economia e do seu mercado de trabalho. Quando se procuram respostas a todas as perguntas acima, isso conta. As [características da população adulta](#) (idade, sexo, qualificações de base, situação de emprego/ desemprego) e [os seus contextos](#) (país, área profissional) [condicionam o impacto da educação e da formação na possibilidade de inserção no mercado de trabalho e nos rendimentos desta população](#) — levando a que, por vezes, em alguns países, os efeitos sejam mais fracos ou os estudos sejam inconclusivos.

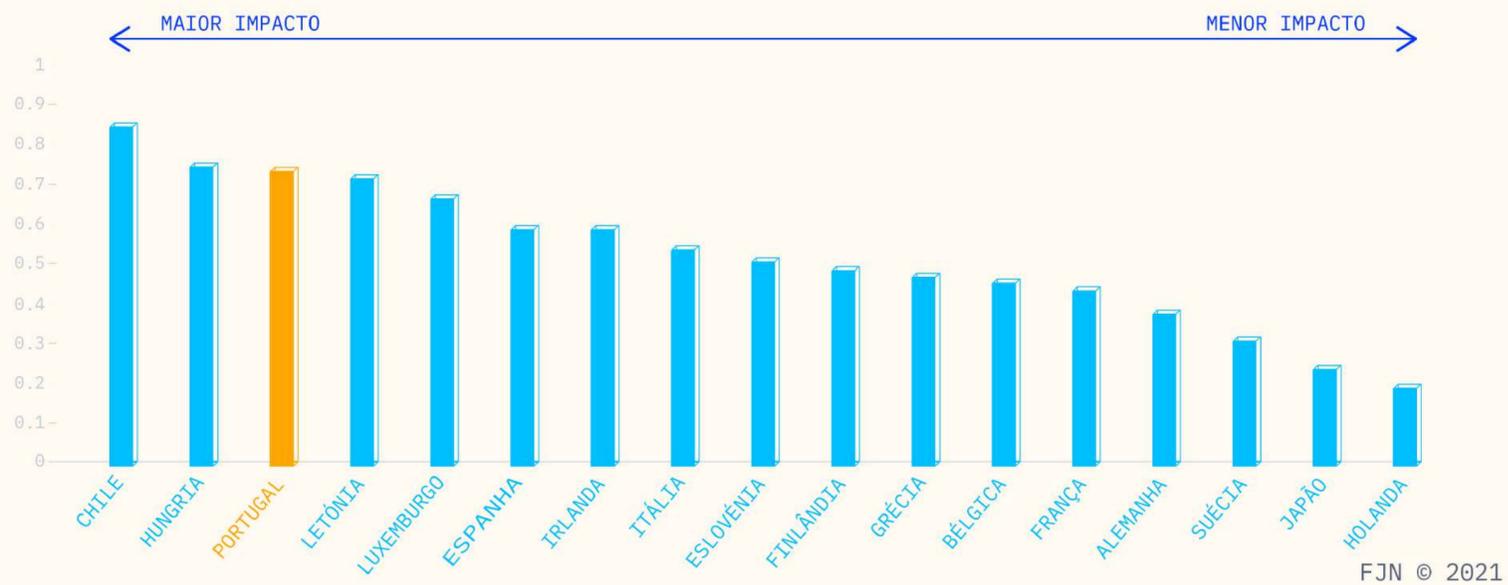
A maioria dos adultos considera úteis as ações de formação

O impacto real e causal das várias ofertas de educação e formação na empregabilidade e nas remunerações é complexo de medir com precisão. Há formações de diferentes tipos, em áreas diversas e com qualidade variável, e tudo isto pode afetar o impacto que têm. Por isso, um ângulo interessante de considerar é o das perceções dos próprios adultos sobre as mais-valias das formações que frequentaram.



De acordo com a OCDE, Portugal é um dos países onde os adultos mais reportam a utilidade das ações de formação para o seu desenvolvimento profissional, apenas superado no contexto europeu pela Hungria. Isto indica que há recetividade e uma perceção positiva dos portugueses sobre o impacto da educação e formação nas suas vidas profissionais.

PERCEÇÃO DOS ADULTOS SOBRE O IMPACTO DAS FORMAÇÕES QUE FREQUENTARAM, POR PAÍS _



Fonte: Getting Skills Right: Future-Ready Adult Learning Systems, OCDE (2019)

FELICIDADE E BEM-ESTAR: APRENDER FAZ-TE BEM _

A investigação confirma mais bem-estar e melhor autoestima?

A investigação confirma a relação entre a frequência de educação e formação de adultos com o aumento da autoestima, da autoconfiança, da autovalorização e, globalmente, do bem-estar. Este efeito é mais evidente nos casos em que se opta por ofertas educativas formais, como a formação académica. No caso das ofertas não formais de educação, os efeitos mais relevantes são a maior satisfação com a vida social e com os tempos de lazer. Quanto à autoconfiança, a educação e formação tem duas vezes maior efeito do que na empregabilidade. Ainda, existem evidências de que a frequência de ofertas educativas e formativas poderá estar associada à diminuição de comportamentos de risco, como o consumo de álcool ou drogas.

Os efeitos variam em função dos países e dos seus sistemas sociais

Uma investigação recente, recorrendo aos dados do Inquérito Social Europeu, testou também a correlação entre felicidade e educação ao longo da vida em 20 mil adultos de 16 países europeus. A conclusão aponta uma relação nem sempre linear, que varia em função dos países e dos seus sistemas sociais. Na Finlândia, os adultos são tendencialmente mais felizes do que noutros países europeus, estejam ou não a frequentar educação e formação. Na Bulgária, um dos países com menor participação de adultos em cursos de educação e formação, observa-se uma das maiores diferenças nos índices reportados de felicidade entre adultos que estudam e adultos que não estudam. Ou seja, o contexto importa: a qualidade da oferta educativa, o Estado Social e o contexto social potenciam o impacto da educação no bem-estar dos adultos.



O exemplo português

No caso português, o Programa Novas Oportunidades foi ilustrativo da complexidade destas relações e dificuldade de as medir. De acordo com o estudo de avaliação, a frequência das ofertas associadas ao Programa, como os Cursos de Educação e Formação de Adultos e o Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, teve efeitos praticamente nulos na empregabilidade e nas remunerações. No entanto, a avaliação de impacto anteriormente publicada identificou efeitos positivos na autoestima dos adultos certificados. Entre esses efeitos, destacam-se o sentimento de segurança perante a vida e as competências sociais, maior vontade própria e melhoria das capacidades de relação conjugal, parentalidade, acompanhamento escolar dos filhos e cidadania. Hoje, estas ofertas estão inseridas na rede dos Centros Qualifica, que [podes conhecer aqui](#).

Aprender contribui até para uma melhor vida familiar

Os benefícios da educação e aprendizagem não se limitam à felicidade e bem-estar. No que diz respeito às relações pessoais e familiares, a participação de adultos em ofertas educativas está associada a uma maior valorização da educação no seio das famílias — o que, em alguns casos, traz efeitos positivos na escolaridade dos filhos. Vários estudos demonstram que quanto mais a educação for valorizada pelos pais, maior a probabilidade de ser valorizada pelos filhos, fator significativo para o sucesso escolar destes. De resto, verifica-se ainda uma maior probabilidade de os filhos (nomeadamente entre os 11 e 16 anos de idade) conversarem sobre temas sérios com os seus pais (em particular, com a mãe).

Atitudes e valores: mais participação cívica

De acordo com investigação conduzida no Reino Unido, a educação e aprendizagem ao longo da vida está associada a alterações de comportamento, a atitudes e a valores dos adultos. Maior participação cívica é um dos mais significativos resultados a destacar. **Mais voluntariado e maior envolvimento em entidades da sociedade civil** foram mudanças verificadas, no âmbito de associações de pais, partidos políticos e associações ambientais. Enfatiza-se ainda maior sociabilidade: os dados apontam para um aumento em 4% na prática de desporto regular e em 2% na integração de grupos locais da comunidade.

AUMENTO EM 4% NA PRÁTICA DE DESPORTO REGULAR E EM 2% NA INTEGRAÇÃO DE GRUPOS LOCAIS DA COMUNIDADE _

ESTUDAR OU NÃO ESTUDAR? _

Há uma grande distância entre as mais-valias e a adesão à aprendizagem ao longo da vida

Uma coisa é discutir os benefícios e as mais-valias, outra coisa é observar a participação real dos adultos na aprendizagem ao longo da vida. Isto é, verificar quantos adultos estão efetivamente a frequentar ofertas educativas e formativas, quantos gostariam de frequentar mais e quantos não pretendem fazê-lo. Afinal de contas, é aqui que tudo se joga: se as mais-valias existem e são tão relevantes, importa assegurar que há o maior número possível de adultos a usufruir delas. Em Portugal, é o que acontece? Nem por isso.



Os dados de participação na educação e formação dos portugueses preocupam

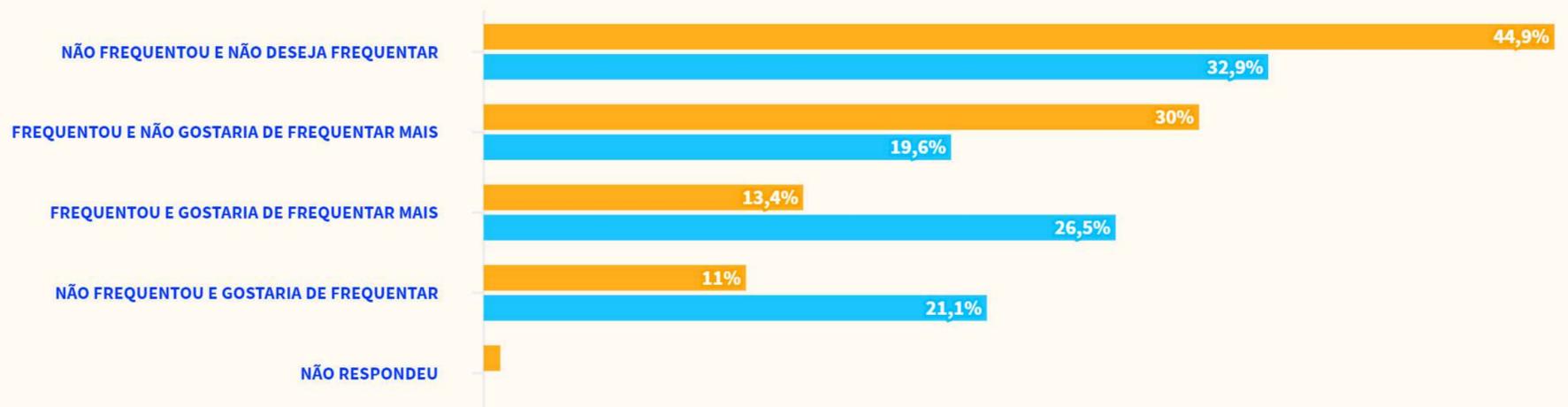
O indicador oficial para medir a participação em educação e formação revela que, em 2020, apenas 10% dos adultos portugueses o fizeram nas quatro semanas antes do inquérito que é feito trimestralmente. Dados alternativos, disponíveis no Eurostat, olham para a participação na aprendizagem ao longo da vida nos 12 meses que antecederam a recolha de dados e os resultados são mais animadores: em 2016, 46% dos adultos portugueses indicaram ter frequentado ofertas educativas ou formativas. No entanto, estes dados também revelam preocupações: destes 46%, pouco mais de metade (26,5%) afirmaram desejar frequentar novas ações no futuro. Não sendo um valor elevado, face ao défice de qualificações da população adulta portuguesa, é ainda assim cerca do dobro da média da UE27 para o mesmo indicador (13,4%). Eis o outro lado do espelho: 54% dos adultos portugueses não frequentaram ofertas educativas ou formativas, dos quais mais de metade (32,9%) não tem intenções de o fazer e muitos assumem que não o fizeram apesar de pretenderem fazê-lo (21,1%).

Entre o desinteresse e o bloqueio

Os dados referidos apontam para desafios importantes e distintos. Em primeiro lugar, alertam para uma franja significativa da população que não frequentou nem pretende frequentar educação e formação (32,9%). Ou seja, um em cada três adultos portugueses declara desinteresse na educação e na formação. Esta situação deve ser enfrentada com uma sensibilização eficaz e incentivos à participação na educação e formação. Em segundo lugar, os dados indicam que existem claros obstáculos à educação e formação: 21,1% dos adultos portugueses desejam frequentar, apesar de não o terem feito, e 26,5% dos adultos desejam frequentar mesmo já tendo frequentado. Ou seja, praticamente metade dos adultos portugueses inquiridos (47,6%) gostaria de apostar (ou de apostar mais) na educação e formação. Mas, por alguma razão, não dá ou não consegue dar o passo decisivo: na sua ponderação pessoal, os obstáculos pesam mais e sobrepõem-se aos benefícios.

POPULAÇÃO PORTUGUESA POR VONTADE DE PARTICIPAR EM EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO, 2016

■ UE-27 ■ Portugal



Fonte: Inquérito à Educação e Formação de Adultos, Eurostat



NÃO BLOQUEIES: OS OBSTÁCULOS SÃO CONTORNÁVEIS

O que impede os portugueses de aprenderem ao longo da vida?

De acordo com os dados do Eurostat, os adultos portugueses destacam vários obstáculos à frequência de ofertas educativas e formativas: o tempo/disponibilidade (58,9%), os custos financeiros (38,9%), os motivos familiares (32,4%), a falta de apoio da entidade empregadora ou serviços públicos (28,2%), a distância (25,4%) e o não encontrar oferta adequada (19,3%). E a ti, que obstáculos mais te inquietam e te impedem de educares-te e aprenderes?

A falta de tempo como principal obstáculo – mas há soluções

Diz-se que tempo é dinheiro. Mas, o tempo não é somente uma questão financeira. É, sobretudo, um fator de disponibilidade (emocional e mental) para investir na tua educação ao mesmo tempo que se asseguram outras responsabilidades – parentais, profissionais, familiares. Para muitos, a conciliação da vida com novas responsabilidades parece simplesmente não ser viável. Ora, uma solução possível é procurar ofertas de curta duração ou com horários flexíveis. Como se referiu anteriormente, a educação e aprendizagem ao longo da vida engloba um conjunto muito alargado de opções, desde cursos superiores a módulos de curta duração, pelo que certamente haverá opções que se ajustem à tua disponibilidade, mesmo se reduzida. Com os avanços tecnológicos, a oferta de cursos e módulos de formação online generalizou-se e apresenta hoje boa qualidade, em muitos casos, assumindo-se como mais uma solução para quem necessita da flexibilidade de tempos e espaços de educação e formação.

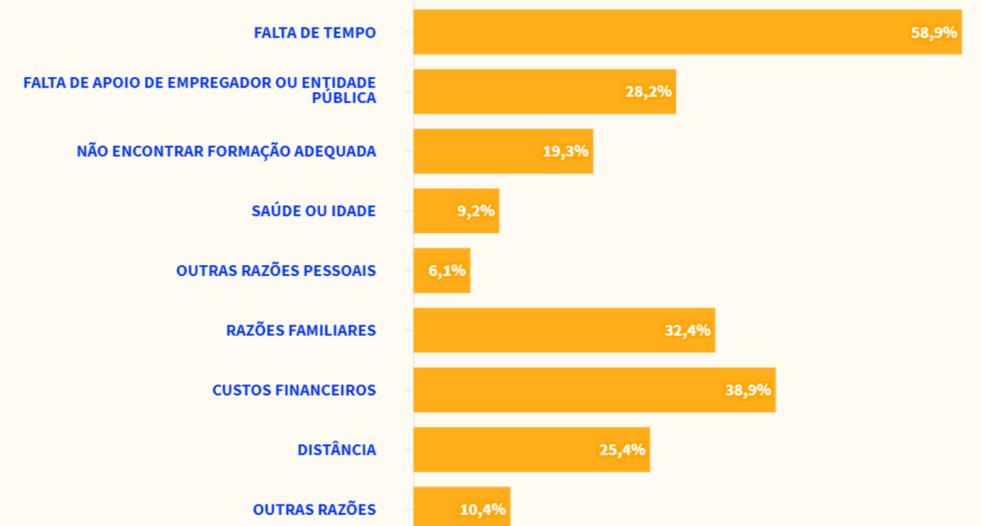
O obstáculo do costume: o dinheiro (isto é, a falta dele)

Quase 4 em cada 10 adultos refere que o custo financeiro é um dos principais obstáculos a frequentar ofertas de educação e formação. Apesar de existirem algumas ofertas gratuitas destinadas à população adulta, as preocupações financeiras permanecem relevantes, em particular nas ações de educação e formação técnicas, necessárias para desenvolvimento de uma profissão. Se a questão financeira também é relevante para os jovens, pode ser ainda mais premente entre os adultos. Para além dos custos da frequência dos cursos, acrescentam-se custos com materiais educativos, de transporte, alimentação, assim como acompanhamento dos filhos, quando estes são crianças ou adolescentes. Em determinadas ações ou cursos, os horários poderão ser incompatíveis com a atividade profissional, forçando eventualmente a reduções de horário e as consequentes perdas de rendimento. Por isso, no caso de adultos com rendimentos baixos, a educação e aprendizagem ao longo da vida pode não passar de uma miragem.

Portugal é um dos países com menos apoios financeiros – mas existem soluções

Os dados comparados da OCDE apontam que Portugal está entre os países com pior enquadramento financeiro para a educação e aprendizagem ao longo da vida. Com poucos apoios, a capacidade económica de cada adulto torna-se decisiva na hora de decidir avançar para a educação e formação. Este é um importante fator de promoção de desigualdades.

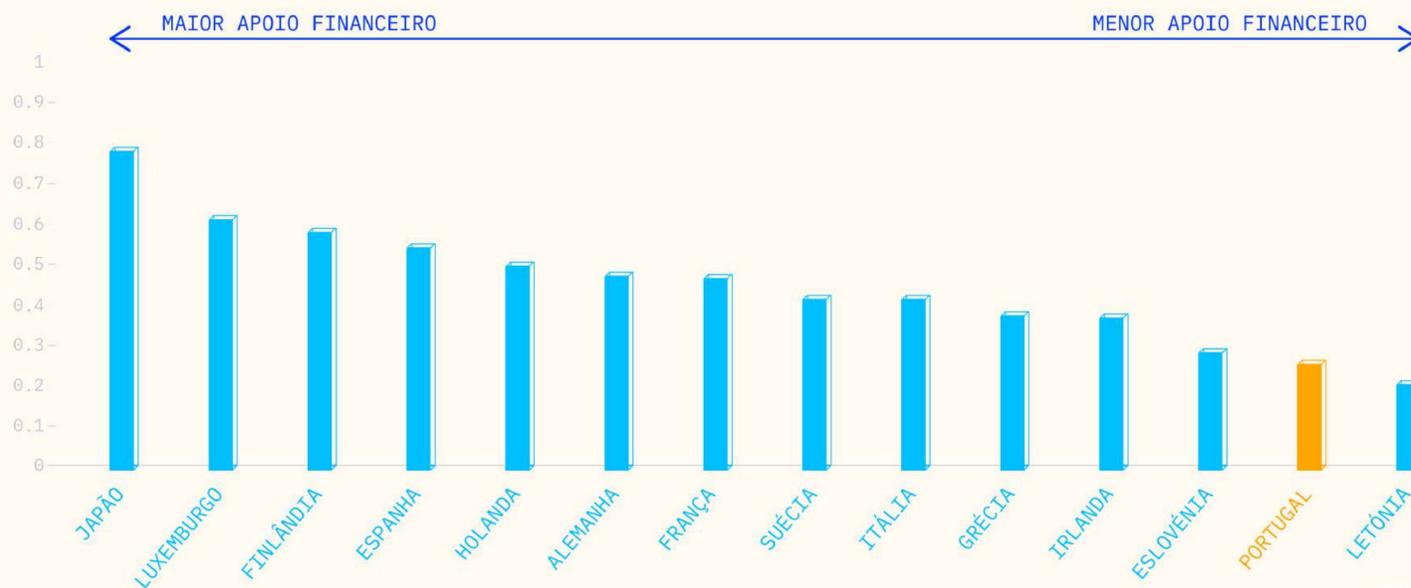
ESTES SÃO OS OBSTÁCULOS QUE IMPEDEM OS ADULTOS PORTUGUESES DE APRENDEREM AO LONGO DA VIDA (2016)



Fonte: Inquérito à educação e formação de adultos, Eurostat



ADEQUAÇÃO DO FINANCIAMENTO DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS, POR PAÍS



Fonte: Getting Skills Right: Future-Ready Adult Learning Systems, OCDE (2019)

FJN © 2021

Mas existem soluções para estas questões financeiras: as bolsas ISA da Fundação José Neves ou uma variada oferta de ações de formação gratuitas, financiadas pelo Estado (por exemplo, no IEFP), que podem ser-te úteis — sejam na área da educação digital, da aprendizagem das línguas estrangeiras ou em domínios técnicos. Não te deixes impressionar pelo obstáculo financeiro, que pode ser contornado.

ISA FJN

[SABER MAIS](#)

[CANDIDATA-TE](#)

O ISA FJN é um programa de apoio ao desenvolvimento de competências para o futuro. A FJN efetua o pagamento da propina por ti. Após terminares a formação, e quando começares a trabalhar, retribuirás o valor da propina à FJN, que irá ajudar outros portugueses com novas bolsas, através de uma pequena percentagem dos teus rendimentos. Cada ISA é diferente, e calculado de acordo com o curso, as competências e os rendimentos expectáveis. Esta é uma oportunidade de estudar sem preocupações financeiras. É também o contributo da FJN para um futuro melhor.

Sem apoio, tudo fica mais complicado — mas até para isso há soluções

Muitos adultos não se sentem apoiados na decisão de investir na sua educação e formação porque os empregadores não lhes garantem a necessária flexibilidade nos horários para conciliarem as várias dimensões da sua vida. Assim como sentem falta de apoio das entidades que oferecem cursos e ações de educação que nem sempre os orientam ou transmitem a informação necessária. No contexto laboral, importa sensibilizar os empregadores para a importância da educação e da formação e que tomem medidas concretas como alargar a flexibilidade horária, financiar ações de educação e formação, valorizar as aprendizagens que são desenvolvidas em contexto de trabalho e promover a partilha entre colegas de trabalho e chefias.



O teu futuro começa agora

Há um atraso estrutural nos níveis de escolaridade e de qualificação profissional da população ativa portuguesa, quando comparados com muitos países europeus. Há obstáculos para quem ambiciona educar-se e aprender ao longo da vida. Há progressos tecnológicos e um mundo em rápida mudança, que trazem desafios imprevisíveis. Há dezenas de aspetos que não dependem diretamente de ti e que cabe às entidades públicas solucionar. Mas há oportunidades que nunca existiram, há ofertas de educação e formação em vários formatos — duração e área de conhecimento, ações de formação mais ou menos longas, mais técnicas, teóricas ou práticas. Há cursos gratuitos e outros com custos, mais ou menos elevados, para os quais podes procurar apoios. No fundo, há alternativas que podes explorar, dependendo do teu perfil, das tuas condições de vida, das tuas motivações e interesses.

EXPLORA ESSAS ALTERNATIVAS QUE EXISTEM E COMEÇA DESDE JÁ A CONSTRUIR O TEU FUTURO COM MAIS EDUCAÇÃO E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA _

DESCOBRIR OPÇÕES DE FORMAÇÃO NESTES SITES _

<p>BRIGHTER FUTURE → BRIGHTERFUTURE.JOSENEVES.ORG</p> <p>Cursos do ensino superior, incluindo Cursos Técnicos Superiores Profissionais, Licenciaturas, Mestrados e Mestrados Integrados _</p> <p>VISITAR</p>	<p>BOLSAS REEMBOLSÁVEIS ISA• FJN → JOSENEVES.ORG/PT/ISA</p> <p>Lista de cursos parceiros ISA FJN aos quais te podes candidatar a uma bolsa reembolsável _</p> <p>VISITAR</p>	<p>PROGRAMA QUALIFICA → QUALIFICA.GOV.PT</p> <p>É um programa governamental dedicado à educação e formação de adultos. Neste site podes identificar os Centros Qualifica espalhados pelo país e a oferta formativa _</p> <p>VISITAR</p>	<p>PORTAL DA OFERTA FORMATIVA → OFERTAFORMATIVA.GOV.PT</p> <p>Podes pesquisar formações ou entidades formativas _</p> <p>VISITAR</p>
<p>INSTITUTO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL → IEFPONLINE.IEFP.PT</p> <p>Lista de ofertas de formação em diferentes áreas profissionais e geográficas _</p> <p>VISITAR</p>	<p>MAIS CURSOS → MAISCURSOS.ORG</p> <p>É uma plataforma agregadora de ofertas de formação e cursos profissionais em Portugal que tem como base “instituições de ensino com provas dadas na esfera educacional portuguesa” _</p> <p>VISITAR</p>	<p>PROGRAMA EU SOU DIGITAL → EUSOUDIGITAL.PT</p> <p>É uma iniciativa governamental para promover as competências digitais básicas dos portugueses: Neste site poderás identificar centros de aprendizagem e ter sessões gratuitas para dar os primeiros passos no mundo digital _</p> <p>VISITAR</p>	<p>PLATAFORMA DO PÚBLICO.PT → PUBLICO.PT/SOCIEDADE/...</p> <p>Lista de cursos executivos para diferentes bolsas e ambições, incluindo formação mais curtas _</p> <p>VISITAR</p>
<p>NAU – ENSINO E FORMAÇÃO ONLINE PARA GRANDES AUDIÊNCIAS → NAU.EDU.PT</p> <p>É um projeto online de suporte ao ensino e formação desenvolvido e gerido pela Unidade FCCN da Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) _</p> <p>VISITAR</p>	<p>UPSKILL → UPSKILL.PT</p> <p>É uma iniciativa de âmbito nacional que visa (re)qualificar e integrar no mercado de trabalho do setor das tecnologias de informação e comunicação (TIC) profissionais que estejam em situação de desemprego ou subaproveitados na sua atual função _</p> <p>VISITAR</p>	<p>PLATAFORMAS DE CURSOS ONLINE → COURSEA.ORG → MOOC.ORG → UDACITY.COM</p>	



FICHA TÉCNICA

EDITOR_ Margarida Rodrigues
(Fundação José Neves)

AUTORES_ Alexandre Homem Cristo
e Inês Pereira (Associação QIPP
- Projetos Sustentáveis)

REVISOR CIENTÍFICO_ Paula
Guimarães (Instituto de
Educação, Universidade de
Lisboa)

DIREÇÃO GERAL_ Carlos Oliveira
GESTÃO DE
INVESTIGAÇÃO_ Margarida
Rodrigues

DIGITAL_ Mónica Pacheco
INFOGRAFIAS_ Pedro Figueiredo

OUTROS GUIAS _



[_ Guia para jovens e pais: como
escolher o que estudar? →](#)

Terminaste o 12º ano (ou equivalente)?
Ajudamos-te a decidir os próximos passos _

A FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES
AJUDA-TE NESTE CAMINHO COM
O **BRIGHTER FUTURE**, UM SITE
COM INFORMAÇÃO SOBRE
**CURSOS, EDUCAÇÃO, EMPREGO E
COMPETÊNCIAS** _

[BRIGHTERFUTURE . JOSENEVES . ORG](http://BRIGHTERFUTURE.JOSENEVES.ORG)