

# 65+ JANELA ABERTA PARA O MUNDO

KIT PARA A LITERACIA DIGITAL  
EM SMARTPHONES E TABLETS  
(ENTIDADES)



## FICHA TÉCNICA

Título: 65+ Janela Aberta para o Mundo - Kit para a Literacia Digital em Smartphones e Tablets (Entidades)

Autoria: Fundação Aga Khan Portugal

Crédito das Fotografias: Fundação Aga Khan Portugal

Edição: 2022

Idade Mais - Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável

## APRESENTAÇÃO

Este Kit foi elaborado no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo de Concelho de Sintra. Este Kit integra o projeto 65+ Janela Aberta para o Mundo, desenvolvido, em conjunto, pela Fundação Aga Khan Portugal e a Câmara Municipal de Sintra, em parceria com as Juntas de Freguesia e Universidades Sénior. Este projeto contempla a captação de tablets através do tecido empresarial, a realização de formações à medida e a oportunidade de participar em atividades e iniciativas online, desenvolvidas com o apoio de diversos parceiros sociais. Esta iniciativa conta com o co-financiamento Idade+, Programa Operacional Regional de Lisboa 2014-2020.

## AGRADECIMENTOS

Um agradecimento especial a todos os seniores que colaboraram de forma tão generosa e entusiasta na elaboração deste Kit, revendo os conteúdos e dando pistas para a sua melhoria.

Um agradecimento também à União de Freguesias do Cacém e São Marcos pelos meios humanos e cedência de instalações que possibilitaram a recolha de imagens.

### MAIS INFORMAÇÕES:

**Fundação Aga Khan Portugal**

Avenida Lusíada, 1

1500-650 Lisboa

+351 217 229 000

[akfportugal@akdn.org](mailto:akfportugal@akdn.org)

## NOTAS

Considere este Kit como um documento:

- Orientador. Constitui-se como ponto de partida para a aprendizagem. As versões e marcas dos equipamentos variam de aparelho para aparelho, pelo que as instruções passo-a-passo retratadas são apenas ilustrativas. As designações também podem diferir de equipamento para equipamento. Algumas imagens foram manipuladas permitindo ilustrar alguns conteúdos.
- Flexível. Os conteúdos podem ser apropriados de diferentes formas: implementação do programa integral *vs* workshops temáticos; apropriação de conteúdos para instalação de programas *vs* apropriação de conteúdos para utilização dos mesmos. O importante é apoiar os utilizadores com base nos seus interesses e necessidades, pois isso irá contribuir para o valor percebido e relevância pessoal, fator este que influencia o uso da internet na idade maior.

## ÍNDICE

APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO  
AOS  
SMARTPHONES  
E TABLETS

INTERNET

EMAIL

FACEBOOK E  
MESSENGER

ZOOM

WHATSAPP

GLOSSÁRIO DE  
CONCEITOS E  
IMAGENS

## O QUE É

Este kit é um produto de educação não formal que visa partilhar informações e instrumentos que potenciem a inclusão digital dos seniores, através da utilização de smartphones (telemóveis inteligentes) e tablets.

Este Kit, desenhado para pessoas com conhecimentos iniciais, encontra-se estruturado em 4 partes:

- 1 Documento de Apresentação com os seguintes instrumentos:
  - Perfil do Facilitador
  - Questionário de Diagnóstico de Conhecimentos
  - Diário de Bordo
  - Questionário de Avaliação de Conhecimentos
  - Guião de Avaliação de Fim da Formação
  - Guião de Avaliação de Impacto
- 6 Módulos Temáticos Destacáveis orientados para a socialização/ interação que incluem:
  - Planos de sessão
  - Conteúdos passo-a-passo
  - Quizzes e propostas de exercícios
- Tutoriais Audiovisuais organizados por temática
- Glossário Destacável de Conceitos e Imagens

## PORQUE FOI DESENVOLVIDO

Este Kit visa contribuir para a inclusão digital da população sénior, prevenindo situações de isolamento e solidão. A partir da apropriação dos conteúdos que nele constam, pretende-se contribuir para a criação de:

- Mais oportunidades de interação/ socialização e convivência;
- Mais oportunidades de participação sénior;
- Mais oportunidades de acesso à informação;
- Uma maior valorização da população sénior na sociedade e uma representação mais positiva sobre si próprios.





## COMO FOI DESENVOLVIDO

Este Kit foi co-desenhado com seniores. Partiu de um levantamento de necessidades realizado junto da população com 65+ anos, no qual foi evidente a necessidade de promover a sua inclusão social e tecnológica na sociedade.

Foi envolvido um pequeno grupo de seniores com conhecimentos avançados e iniciais, de forma a refletir a relevância e efetividade dos conteúdos.

Acreditamos que a pertinência dos processos participativos constitui um ingrediente-chave na adequação das respostas às especificidades de uma população crescentemente diversa.



Neste sentido, procurámos identificar, com os próprios, os principais conteúdos de interesse, bem como testar os materiais desenvolvidos, melhorando-os com base nos seus contributos.

Tentou-se igualmente incorporar exemplos práticos e simbologias (ícones) auxiliares aos conteúdos.



Acreditamos que estes são ingredientes que contribuem para um maior valor percebido e relevância pessoal. É igualmente essencial que este Kit venha a ser apropriado de forma flexível, mantendo o foco no apoio às aprendizagens dos utilizadores com base nos seus interesses e necessidades, fatores estes que influenciam o uso continuado da internet na idade maior.

## A QUEM SE DIRIGE

Este Kit é dirigido a:

- Instituições que pretendam replicar os conteúdos desenvolvidos junto de seniores (ex: universidades sénior, associações locais, IPSS, autarquias, etc.).

# Protagonistas



NATÁLIA FONTELAS





MANUEL CATENDI



ISABEL MARIA





**JULIANA JOÃO**



**ANTÓNIO CHAVES**





LUDOVINA SOUSA



ODÍLIA ROSÁRIO





INOCÊNCIO CARVALHO



ISILDA CARVALHO



**LURDES LOPES**

**ANTÓNIO PLÁCIDO**

**EUGÉNIA PEDRO**

**HELENA SANTOS**

**JOANA FERREIRA**

**JÚLIA SOARES**

**JÚLIA SANTOS**

**MARIA HERMÍNIA FERREIRA**

**MARIA IRENE AFONSECA**

**ZITA TELMO**

## ENQUADRAMENTO

Segundo dados do INE (2010, citado por Dias, 2012), em Portugal, tem-se verificado um aumento de agregados familiares que tem acesso a computadores e internet. No entanto, esta utilização varia de acordo com os escalões etários, verificando-se que



as pessoas acima dos 65 anos tem uma menor percentagem de utilização quando comparados com os escalões etários mais novos. Ainda assim, é de salientar que ao longos dos anos a percentagem de utilização por este grupo populacional tem vindo a aumentar consistentemente.

De acordo com dados recentes do Eurostat (2019), em 2018, apenas 25% dos seniores com 65-74 anos enviava ou recebia e-mails, quase 25% participava em redes sociais e apenas 10% fazia telefonemas/ videochamadas via internet.

Segundo Dias (2012), esta menor adesão dos mais velhos às tecnologias de informação (TIC), pode ser explicada por uma menor literacia em termos da sua utilização e manipulação, bem como pelos custos dos equipamentos e serviços associados.

A transição digital que se tem assistido nos últimos anos em matéria de informação, acesso a serviços e até de socialização veio, assim, contribuir para que este grupo etário esteja em maior desvantagem face à restante população. Ao não ter acesso aos equipamentos ou não deter o conhecimento necessário para fazer uso da tecnologia, este grupo da população fica numa situação de infoexclusão.

Segundo Helsper (2008, citado por Azevedo, 2019), a inclusão digital tem por base cinco aspetos fundamentais que importa ter em consideração, nomeadamente as dimensões do acesso, as habilidades, as percepções individuais, o tipo de atitude e o uso que se dá às tecnologias.



## ENQUADRAMENTO



De acordo com o Centre for Ageing Better (2018), a principal limitação para os seniores não aderirem às novas tecnologias, relaciona-se com a crença de que não são capazes de fazê-lo. Esta falta de autoeficácia (ancorada no medo de utilizar os

equipamentos tecnológicos e a falta de confiança no mundo virtual), pode ser causada por alguns fatores, dos quais se destacam experiências anteriores negativas de aprendizagem ao longo da vida, crença idadista de que já não se tem idade para aprender ou de que já se é demasiado velho para aprender coisas novas, bem como percepção de que o digital não é um lugar para pessoas a partir de determinada idade.

Todavia, o acesso às tecnologias pode contribuir para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida no processo de envelhecimento, uma vez que estas permitem, de forma rápida, o contato com familiares e amigos (Sales et al., 2014, citado por Azevedo, 2019),



assim como o acesso à informação (Aparecida, Ferreira e Alves, 2011; Bobillier Chau-mon et al., 2013, citado por Azevedo, 2019) e a serviços. Com o envelhecimento progressivo, as pessoas de idade maior vão diminuindo as suas redes de suporte. No entanto, as relações sociais podem ser potenciadas com recurso às TIC. Nimrod (2014, citado por Azevedo, 2019) dá até como exemplo, a possibilidade dos seniores participarem em comunidades online produzindo resultados na sua vida social presencial como resultado de encontros e amizades que se realizaram no mundo virtual.

## ENQUADRAMENTO

Esta dimensão é também corroborada pelo relatório Independent Age (2010, citado por Azevedo, 2019), que refere precisamente que as TIC podem potenciar a interação social, envolvendo os seniores nas comunidades e catapultando o contato presencial de qualidade, com impactos no desenvolvimento de aspetos sociais e humanos dos mesmos.



Com efeito, o uso das tecnologias pode contribuir para uma melhoria da autoestima e confiança individual, pois os seniores poderão sentir-se mais capazes e competentes para acompanhar as evoluções tecnológicas (Alves et al., 2012, citado por Azevedo, 2019), bem como pode contribuir para uma diminuição da solidão (Cotten, Anderson e McCullough, 2013) e do diminuição do sentimento de isolamento social (Alves et al., 2012; Cotten, Anderson e McCullough, 2013; Bradley e Poppen, 2003, citado por Azevedo, 2019) e diminuição dos sintomas de depressão (Wright, 2000, citado por Azevedo, 2019).



Estes dados impelem-nos, assim, para a necessidade de promover uma maior inclusão digital deste grupo etário.

A aposta na formação e capacitação dos seniores deve ser

um foco de intervenção nos próximos anos, como estratégia para acelerar a sua transição digital, com vista a promover uma maior autonomia, uma maior participação social, um reforço das suas relações sociais, bem como contribuir para o seu desenvolvimento pessoal (Vallespir e Morey, 2007, citado por Dias, 2021).

É imperativo que o contexto formativo ative métodos de ensino-aprendizagem das novas tecnologias, assentes nas expetativas e necessidades da população mais velha. Uma das expectativas dos seniores, neste âmbito, está precisamente associada à dimensão da sua participação nas redes sociais, com vista à manutenção de laços, bem como à criação de novas sociabilidades (Dias, 2012).



## ENQUADRAMENTO

Muitos dos conteúdos estão precisamente orientados para a dimensão do lazer e da recreação “os chats, os grupos de discussão, bem como o próprio e-mail, são elementos que permitem a comunicação com familiares e amigos” (Dias, 2012: 60), bem como “os passeios virtuais em centros comerciais, livrarias, museus são outra atividade muito procurada pelos mais velhos” (Doll, Pasqualotti e Barone, 2007, citado por Dias, 2012: 60).



De acordo com o Centre for Ageing Better (2018), os fatores que mais influenciam a utilização da internet pelos seniores, relacionam-se, por ordem crescente de influência, com os seguintes 7 fatores:

- a consciência dos benefícios que o digital e a internet podem trazer;
- a consciência dos riscos (que muitas vezes está associada a desinformação e à pouca clareza da fundamentação dos receios);



- ao percurso profissional que tiveram (seniores que nunca utilizaram na sua vida profissional computadores ou outro tipo de tecnologia de comunicação sentem-se menos confiantes);
- a sua auto percepção sobre a sua capacidade cognitiva (crença idadista de que já não se tem idade para aprender ou de que já se é demasiado velho para aprender coisas novas);
- a influência da família (que pode ter um efeito potenciador ou inibidor do envolvimento digital dos seniores);
- o valor percebido e a relevância pessoal (é necessário que as aprendizagens se foquem nos interesses e necessidades individuais, uma vez que muitos seniores não utilizam as ferramentas digitais por considerarem que não são úteis ou que não trazem valor acrescentado);

## ENQUADRAMENTO

- autoeficácia (é o aspeto mais preponderante para que os utilizadores seniores que ainda não aderiram às novas tecnologias o façam, pois têm a crença de que já não têm idade para aprender, de que as suas características pessoais já não lhes permitem assimilar e reter novas aprendizagens – percepção de que não são capazes – ou por outro lado, entre os que aderiam às novas tecnologias, de se manterem online e de participarem em determinadas atividades).

Em suma, é necessário que a transição digital dos seniores possa assentar numa percepção de valor para os próprios (de acordo com as suas necessidades e interesses), necessidade e autoeficácia.

As respostas deverão ser, assim, flexíveis, próximas e assentes em relações de confiança, para que não só os seniores acedam e dominem alguns conteúdos, como se mantenham ligados online como parte integrante da vida atual.

## BIBLIOGRAFIA

Azevedo, C. (2019). Demasiado velho para o digital? Envelhecimento Ativo e os usos das TIC por pessoas mais velhas no Brasil e em Portugal. Livros ICNOVA. Acedido em [https://www.icnova.fcsh.unl.pt/wp-content/uploads/sites/38/2019/11/ICNOVA\\_DemasiadoVelho.pdf](https://www.icnova.fcsh.unl.pt/wp-content/uploads/sites/38/2019/11/ICNOVA_DemasiadoVelho.pdf)

Centre for Ageing Better, The digital age: new approaches to supporting people in later life get online. London, 2018. Acedido em <https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-06/The-digital-age.pdf>

Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P. & Marques, T. (2013). Processos de envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido em [www.ffms.pt/upload/docs/4e326275-8ec4-4e10-8e5d-0dab9ad2657a.pdf](http://www.ffms.pt/upload/docs/4e326275-8ec4-4e10-8e5d-0dab9ad2657a.pdf)

Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores: motivações e interesses. Sociologia, Problemas e Práticas, 68, 51-77. Acedido em <https://journals.openedition.org/spp>

Eurostat (2019). Ageing Europe - Looking at the Lives of Older People in the EU (2019 Edition). Statistical Books. Acedido em <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>

Fernández-Ballesteros, R. (2008). Active aging: The contribution of psychology. USA: Hogrefe & Huber Publishers.

Jacob, L. & Pocinho, R., (2019). As TIC nas universidades seniores. Investigação, Práticas e Contextos em Educação. Acedido em [https://www.researchgate.net/publication/340330736\\_As\\_TIC\\_nas\\_Universidades\\_Seniores](https://www.researchgate.net/publication/340330736_As_TIC_nas_Universidades_Seniores)

## MODELO DE FUNCIONAMENTO

Para as instituições que pretendam replicar os conteúdos deste Kit, sugere-se o seguinte modelo:

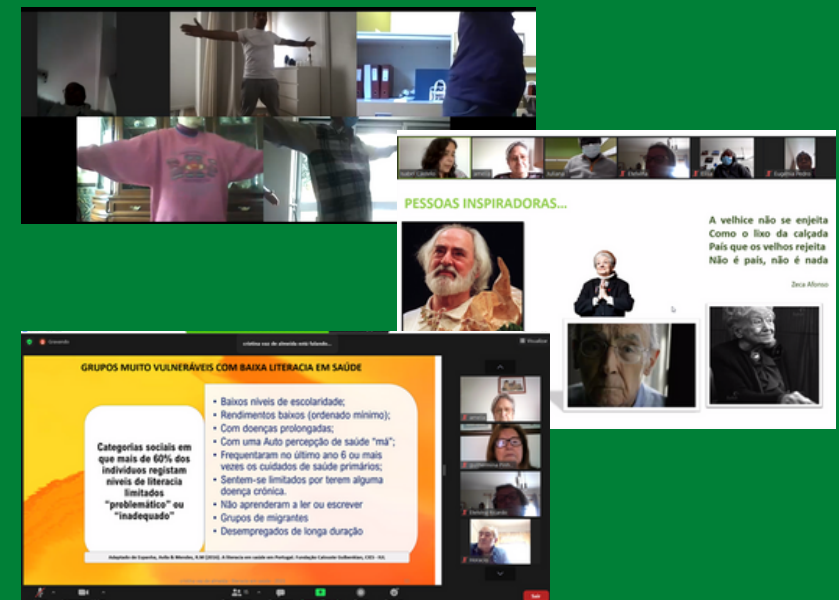
### 1- Formação inicial:

- Modalidade: presencial
- Duração: 25H
- Periodicidade: 2 vezes por semana (2h)
- Limite de participantes: 10 a 12 utilizadores, com equipamentos de smartphones (telemóveis inteligentes) ou tablets.



2- Acompanhamento após a formação, de forma a apoiar no esclarecimento de dúvidas e treino de programas. Este acompanhamento pode ser realizado em modo virtual ou presencial.

3- Caso haja a possibilidade de estimular a criação de um ecossistema que crie **contextos de participação online** (por ex. através de atividades/ aulas/ encontros), acreditamos que será potenciador da retenção de conhecimentos e galvanizador de oportunidades de interação/ socialização e de acesso à informação.



## CONTEÚDOS DA FORMAÇÃO

- Módulo 1: Introdução aos Equipamentos

- Plano de sessão
- Conceitos
- Movimentos e Teclado virtual
- Modo configuração rápida
- Alterar tamanho e ecrã
- Lanterna
- Tirar e ver fotografias
- Gravar e ver vídeos
- Som
- Quizz e exercícios



- Módulo 2: Internet

- Plano de sessão
- Wi-fi e Dados Móveis
- Conceitos
- Dicas para pesquisas na internet
- Youtube
- Aplicações e Loja de Aplicações
- Dicas de Segurança
- Quizz e exercícios

- Módulo 3: Gmail

- Plano de sessão
- Conceitos
- Instalação e registo
- Emails recebidos
- Enviar emails e Anexar ficheiros
- Emails enviados e Rascunhos
- Quizz e exercícios

- Módulo 4: Facebook e Facebook Messenger

- Plano de sessão
- Conceitos
- Instalação e registo
- Perfil pessoal
- Definições e privacidade
- Fotografias
- Adicionar amigos
- Publicações
- Mensagens privadas
- Videochamadas
- Quizz e exercícios



- Módulo 5: Zoom

- Plano de sessão
- Conceitos



- Módulo 5: Zoom (continuação)
  - Instalação
  - Entrar e Participar numa reunião
  - Sair de uma reunião
  - Quizz e exercícios
- Módulo 6: WhatsApp
  - Plano de sessão
  - Conceitos
  - Instalação e registo
  - Adicionar novo contacto
  - Videochamadas e Chamadas de voz
  - Mensagens escritas e de voz
  - Mensagens - Anexar ficheiros/ fotografias
  - Quizz e exercícios



## FACILITADORES

Num contexto de partilha de conhecimentos, o facilitador ou a equipa facilitadora que dinamiza as sessões é peça fundamental.



A formação pode ser facilitada por 1 ou 2 facilitadores, havendo vantagens na constituição de duplas de trabalho:

- Uma equipa pode prover um apoio individualizado e personalizado aos utilizadores. A equipa pode dividir papéis e estar mais próximo dos utilizadores. Este aspeto é fundamental. É importante ter em consideração que apesar da formação ser dada em grupo, o apoio "um para um" é crítico no desenvolvimento de competências e conhecimentos nos adultos mais velhos.
- Uma equipa pode refletir sobre os avanços e desafios de aprendizagens dos utilizadores, estratégias de superação, etc.
- Uma equipa pode revezar-se caso um dos elementos necessite de faltar.



Uma relação próxima e positiva entre facilitador e utilizador é um fator crítico para que os seniores ganhem confiança, mantenham o interesse na aprendizagem e aumentem a sua percepção de autoeficácia.



Para além de um bom domínio dos conteúdos a lecionar, é uma mais-valia os facilitadores deterem noções gerais sobre os processos de aprendizagem na idade adulta, os diferentes estilos de comunicação e de relacionamento interpessoal, bem como alguma familiarização com os diferentes métodos e técnicas pedagógicas.

Recomenda-se a realização de uma formação inicial de facilitadores.

Em anexo, encontrará uma proposta do Perfil de Facilitador.

## LOCAL DE FORMAÇÃO

Para a realização das sessões de formação, sugere-se que sejam privilegiados espaços de proximidade dos utilizadores, pois a proximidade constitui-se como um fator que potencia a participação regular.

Sugere-se igualmente que os locais sejam calmos e sossegados, fatores estes que auxiliam na concentração dos utilizadores.

Será igualmente importante garantir que as cadeiras são adequadas e confortáveis (por exemplo evitar cadeiras com assentos de rodas) e que o espaço dispõe de uma boa iluminação natural e/ou artificial.



## DIVULGAÇÃO

A divulgação de uma ação é uma etapa importante que deva ser investida. Partilham-se algumas dicas a ter em consideração aquando da elaboração dos produtos de comunicação e divulgação:

- opte por uma linguagem acessível em detrimento de termos técnicos.
- privilegie imagens e mensagens valorizadoras das pessoas de idade maior em detrimento de conteúdos idadistas.
- tenha em consideração a escolha de imagens que reflitam a diversidade dos adultos maiores (heterogeneidade).
- inclua símbolos/ ícones que possam auxiliar na identificação ou interpretação de conteúdos.
- considere um tamanho de letra maior de forma a promover uma maior facilidade de leitura.
- estude a possibilidade de criar destaques da informação a partir da intensificação de uma cor ou da criação de um esquema de cores.
- esteja atento à comunidade onde se insere e se é relevante acessibilizar a informação em outras línguas.

Em termos de canais de divulgação, a informação pode ser veiculada nos canais da própria instituição ou de instituições parceiras (por ex: mailing-lists, websites, redes sociais, newsletters, atividades na comunidade, etc.), bem como na *media* local (por ex: jornais ou rádios locais).



Será também uma mais-valia se se conseguir assegurar uma divulgação mais ampla, nomeadamente de proximidade (por ex: em jardins, cafés, mercearias, farmácias, cabeleireiros, papelarias, entre outros) e em espaços de referência dos adultos maiores (por exemplo, espaços comunitários, culturais ou religiosos, serviços de saúde, serviços sociais ou de apoio ao cidadão, entre outros).

Outras estratégias alternativas poderão passar pela realização de contactos diretos e pelo "passa-a-palavra" através de pessoas de referência na comunidade (exemplo: líderes e agentes comunitários, vizinhos, etc.).

## INSCRIÇÕES

Para uma melhor gestão das inscrições, será importante criar uma ficha de inscrição para os participantes interessados em participar na formação.



Caso esteja a desenvolver esta ação no âmbito de um projeto financiado, a ficha de inscrição deve obedecer à recolha de dados obrigatória pelo financiador. Caso não seja esse o caso, sugere-se a recolha de alguns dados sociodemográficos: Nome, Documento de identificação pessoal, Morada, Contactos, Habilitações/ escolaridade, Nacionalidade, Profissão exercida.

## AVALIAÇÃO INICIAL

Considerando a variabilidade de conhecimentos dos utilizadores e da tipologia dos seus equipamentos, recomenda-se que possa ser realizada uma Avaliação Diagnóstica, no momento da inscrição, nomeadamente sobre:



- O tipo de equipamentos que o utilizador dispõe.
- Se o utilizador tem acesso à internet e se sabe utilizar os dados móveis.
- Se o utilizador conhece as funções básicas do equipamento e está à vontade para manuseá-las.
- Se o utilizador utiliza a internet para procurar informações.
- Se o utilizador tem conta de email e se saber enviar emails e ler emails recebidos.
- Se o utilizador participa em redes sociais, tais como Facebook, o Messenger ou o WhatsApp e que tipo de utilização realiza desses programas.

Também importa perceber a motivação para frequentar a formação, assim como o tipo de utilização que gostaria de fazer do equipamento.

Estas informações serão úteis para organizar um grupo de formandos com conhecimentos homogéneos.

Em anexo, está disponível um Questionário de Diagnóstico de Conhecimentos.

## AVALIAÇÃO ONGOING

No decurso da formação vão surgindo manifestações ou aspetos observados que remetem para desafios, dificuldades ou sugestões de melhoria. A reflexão-ação constitui uma boa prática que deve ser tida em consideração, pois permitirá melhorar os conteúdos, a estrutura/organização da formação, a gestão do grupo de formandos ou as suas aprendizagens.

Neste sentido, no final de cada sessão, sozinho ou em equipa, é importante registar a(s) sua(s) observação(ões) e reflexões num Diário de Bordo.

Em anexo, está disponível um modelo de Diário de Bordo para preenchimento.

## AVALIAÇÃO FINAL

No fim da formação, será importante fazer uma avaliação qualitativa. Em grupo, poderá dinamizar um brainstorming coletivo com os utilizadores sobre alguns aspetos-chave, dos quais se destacam:

- Utilidade da formação e dos conteúdos explorados.
- Vantagens/ mais-valias dos conhecimentos adquiridos até ao momento.
- Desafios/ dificuldades sentidas até ao momento.

Em anexo, está disponível um Guião de Avaliação Final.



## AVALIAÇÃO DE IMPACTO



Sugere-se também que passados 6 meses decorridos do fim da formação se realize uma avaliação junto dos utilizadores, de forma a aferir os impactos da formação. Esta avaliação pode ser realizada em formato individual ou em grupo.

Em anexo, está disponível um Guião de Avaliação de Impacto.

# Instrumentos





## **PERFIL DE FACILITADOR**

- Apetência pelo trabalho com seniores; aprecia estar/interagir com este público.
- Experiência na dinamização de atividades com seniores (preferencial).
- Sensibilidade para as questões relacionadas com as características de aprendizagem dos adultos mais velhos (ritmos de aprendizagem, níveis de literacia).
- Capacidade de ajustamento individual às capacidades e ritmo dos participantes (velocidade na partilha de informação, linguagem utilizada...).
- Capacidade de criar espaços de repetição e treino, contribuindo para a consolidação das aprendizagens.
- Capacidade de motivar outros e de estabelecer relações de confiança.
- Sentido de compromisso e responsabilidade.
- Flexibilidade (foco em apoiar os utilizadores na aprendizagem tendo por base os seus interesses e necessidades e não em seguir rigidamente os conteúdos da formação).
- Boas capacidades de comunicação e de escuta ativa (linguagem simples e acessível, capacidade de dar exemplos concretos relacionados com as referências que os utilizadores dominam).
- Apetência pelas novas tecnologias e gosto em explorar equipamentos tecnológicos.
- Bom domínio dos conteúdos.
- Sensibilidade para as questões relacionadas com a diversidade sociocultural e linguística (línguas faladas).
- Disponibilidade para participar em diferentes fases do processo de formação (receber formação inicial, dinamizar a formação de 25h, colaborar na avaliação).
- Respeito pelo cumprimento das regras de segurança, aplicáveis ao contexto de pandemia Covid19.



## QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO DE CONHECIMENTOS

### EQUIPAMENTOS

1-Tem algum dos seguintes equipamentos?

Computador ☐ Tablet ☐ Smartphone ☐ Nenhum ☐

2-Tem internet em casa? Sim ☐ Não ☐ Não Sabe ☐

3- Sabe utilizar os dados móveis? Sim ☐ Não ☐

### CONHECIMENTOS

4- Conhece as funções básicas do seu smartphone (telemóvel inteligente) ou tablet? Sim ☐ Não ☐

5- Utiliza a Internet? (ex: procura informações, transfere documentos, descarrega aplicações)

Sim ☐ Não ☐

6- Tem conta de email? Sim ☐ Não ☐

7- Utiliza o E-mail? (ex: envia e lê e-mails, anexa documentos) Sim ☐ Não ☐

8- Tem conta de Facebook? Sim ☐ Não ☐

9- Utiliza o Facebook e Messenger? (ex: envia e lê mensagens, faz publicações, envia fotografias, realiza videochamadas)

Sim ☐ Não ☐

10- Utiliza o WhatsApp? (ex:: envia e lê mensagens, faz publicações, envia fotografias, realiza videochamadas)

Sim ☐ Não ☐

11- Consegue aceder sozinho à internet para procurar informações e fazer o que precisa? (ex: tratar de algum assunto, entregar documentos, etc.)

Sim ☐ Não ☐

12- Recorre a terceiros para procurar informações e fazerem o que precisa, por si? (ex: tratar de algum assunto, entregar documentos, etc.) Sim ☐ Não ☐

13- Utiliza o Zoom? (ex: entrar e sair de uma reunião, ligar/desligar o microfone e câmara de vídeo) Sim ☐ Não ☐

### MOTIVAÇÃO

14- Porque pretende inscrever-se? Que tipo de utilização gostaria de fazer do seu smartphone/ tablet?

---

---

---



## DIÁRIO DE BORDO

Nome do Módulo: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### 1.Aspetos positivos:

### 2.Aspetos a melhorar:

### 3.Pistas/ estratégias de melhoria:

### 4.Comentários/observações dos participantes:

### 5.Outras observações/notas do(s) facilitador(es):

### 6.Avaliação global da sessão:



## QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

	Sim	Não
1. Utilizar o modo de configuração rápida		
2. Alterar as definições do equipamento, tal como por exemplo o tamanho do texto ou do ecrã		
3. Tirar fotografias ou realizar vídeos com a câmara fotográfica do smartphone (telemóvel inteligente) ou tablet		
4. Ver fotografias ou vídeos guardados no smartphone (telemóvel inteligente) ou tablet		
5. Ligar/desligar os dados móveis		
6. Ligar/desligar a internet sem fios (Wi-Fi) e colocar a palavra-passe		
7. Navegar na internet e procurar informações		
8. Pesquisar e ouvir músicas no Youtube		
9. Descarregar Aplicações/APP		
10. Aceder ao Gmail, colocando o seu endereço e palavra-passe		
11. Ler e-mails recebidos		
12. Enviar um e-mail		
13. Anexar um documento ou uma imagem a um e-mail		
14. Ver a pasta e-mails enviados		
15. Adicionar informações no perfil do Facebook		
16. Alterar fotografias de perfil e de capa do Facebook		

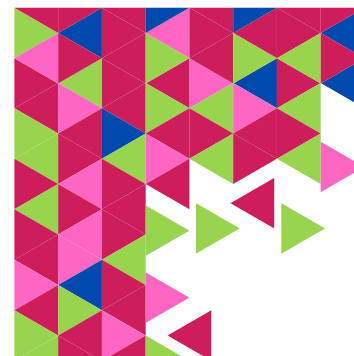
	Sim	Não
17. Fazer uma publicação no Facebook		
18. Enviar mensagens escritas ou de voz pelo Messenger		
19. Ouvir uma mensagem de voz no Messenger		
20. Realizar uma videochamada pelo Facebook Messenger		
21. Atender uma videochamada pelo Facebook Messenger		
22. Ver o endereço da reunião de zoom		
23. Entrar numa reunião de zoom		
24. Ligar/desligar o microfone e câmara de vídeo no Zoom		
25. Sair de uma reunião do Zoom		
26. Adicionar novos contactos no WhatsApp		
27. Realizar videochamadas ou de voz no WhatsApp		
28. Atender videochamadas no WhatsApp		
29. Enviar uma mensagem escrita ou de voz pelo WhatsApp		
30. Ouvir uma mensagem de voz no WhatsApp		
31. Anexar uma fotografia no WhatsApp e enviar		
32. Noções básicas de segurança digital, tais como por exemplo criar palavras-passe seguras, ficheiros recebidos por e-mail, etc.		





## GUIÃO DE AVALIAÇÃO DE FIM DE FORMAÇÃO

- 1- Porque quis participar na formação?
- 2- A formação correspondeu às suas expectativas? Que mais-valias lhe trouxe (se aplicável)?
- 2- Aprendeu alguma coisa nesta formação? O que destacaria?
- 3- O que lhe trouxe esta formação? Que mais-valias?
- 4- Sente que é capaz de utilizar as ferramentas dadas na formação, no seu dia-a-dia? De realizar as tarefas que aprendeu?
- 5- Que desafios/ dificuldades sente?
- 6- No seguimento do que aprendeu, o que se vê a conseguir fazer daqui a 6 meses?



## GUIÃO DE AVALIAÇÃO DE IMPACTO

- 1- A formação foi útil? Porquê?
- 2- Contribuiu para responder às suas necessidades e interesses? Porquê/Em que medida?
- 3- Sente que é capaz de utilizar as ferramentas dadas na formação, no seu dia-a-dia? De realizar as tarefas que aprendeu?
- 4- Sente alguma mudança na sua vida desde que iniciou a formação? A explorar as seguintes dimensões:
  - 4.1- para estar mais conectado/em interação com outras pessoas? Justifique.
  - 4.2- para ter acesso a mais informação? Justifique.
  - 4.3- para o seu bem-estar? Justifique.
  - 4.4- para combater a solidão ou isolamento? Justifique.
- 5- Esta formação contribuiu para a melhoria do seu bem-estar? Porquê? (se sim, em que medida?)
- 6- Quais diria serem os próximos passos da sua viagem pelo mundo digital?