

# 65+ JANELA ABERTA PARA O MUNDO

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



## FICHA TÉCNICA

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

Autoria: Fundação Aga Khan Portugal

Crédito das Fotografias: Fundação Aga Khan Portugal

Edição: 2022

Idade Mais - Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável

## **MAIS INFORMAÇÕES:**

**Fundação Aga Khan Portugal**

Avenida Lusíada, 1

1500-650 Lisboa

+ 351 217 229 000

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

## **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.

## 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 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
- 6 Módulos Temáticos Destacáveis orientados para a socialização/ interação que incluem:
  - 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 nas suas necessidades, fatores estes que influenciam o uso continuado da internet na idade maior.

## A QUEM SE DIRIGE

Este Kit é dirigido a:

- Cidadãos seniores que pretendam aventurar-se numa aprendizagem autodidata ou com o apoio de algum familiar ou voluntário de retaguarda.



# 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**



## 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
- Quiz 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
- Quiz e exercícios

- Módulo 3: Gmail

- Plano de sessão
- Conceitos
- Instalação e registo
- E-mails recebidos
- Enviar e-mails e Anexar ficheiros
- E-mails enviados e Rascunhos
- Quiz 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
- Quiz 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



## AVALIAÇÃO

De forma a avaliar os seus conhecimentos sobre os conteúdos deste Kit, preencha o questionário de **conhecimentos inicial**:

Sabe ligar o Wi-fi? Sim  Não  Não Sabe

Sabe utilizar os dados móveis? Sim  Não

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

Utiliza a Internet? (exemplo: procura informações, transfere documentos, descarrega aplicações)  
Sim  Não

Tem conta de e-mail? Sim  Não

Utiliza o e-mail? (exemplo: envia e lê e-mails, anexa documentos) Sim  Não

Tem conta de Facebook? Sim  Não

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

Sim  Não

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

Sim  Não

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

Sim  Não

Recorre a terceiros para procurar informações e fazerem o que precisa, por si? (exemplo: tratar de algum assunto, entregar documentos, etc.)

Sim  Não

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

Sim  Não

Depois de ter explorado e experimentado todos os conteúdos, preencha o seguinte questionário, considerando se detém ou não os seguintes 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.		

