



**DigiIT**

# MANUAL DE FORMAÇÃO

PROMOVER  
COMPETÊNCIAS  
DIGITAIS ENTRE  
OS EDUCADORES  
DE ADULTOS DE  
GERAÇÕES MAIS  
VELHAS



Co-funded by  
the European Union

## CONSÓRCIO DO PROJETO DigIT

ADI & SALUS SERSOC SL  
Coordenador do Projeto | Almendralejo, Spain

Associação Animam Viventem  
Parceiro | Cascais, Portugal

BASE3 Società Cooperativa  
Parceiro | Perugia, Italy

### Informação de Contacto do Coordenador do Projeto:

ADI & SALUS SERSOC SL  
Pessoa de Contacto: Sr. Ángel Barrera Nieto  
Email: [angel.barrera@adiper.es](mailto:angel.barrera@adiper.es)

### Aviso

Esta publicação é um documento elaborado pelo Consórcio. Destina-se a fornecer suporte prático para o processo de implementação do projeto. Este documento não implica posições científicas, pedagógicas ou académicas do atual consórcio. Nem os parceiros nem qualquer pessoa que atue em nome do Consórcio é responsável pelo uso que possa ser feito desta publicação.

Documento disponível na Internet, gratuitamente e sob licenças abertas.



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Referência do Projeto: 2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

# ÍNDICE

04

INTRODUÇÃO

05

#1 DIRETRIZES BASE PARA EDUCADORES DE ADULTOS

13

#2 O QUE DEVE SABER SOBRE TRABALHAR COM SENIORES

22

#3 CO-CRIAÇÃO DE ATIVIDADES PARA PROMOVER  
COMPETÊNCIAS DIGITAIS COM SENIORES

34

#4 RECURSOS

# INTRODUÇÃO

Olá!

Estas diretrizes de formação foram desenvolvidas no âmbito do projeto DigIT. O projeto DigIT visa promover competências digitais entre educadores de adultos, para que possam desenhar programas educativos digitais de alta qualidade para a população sénior. Este é um Projeto de Parceria Erasmus+ no setor da Educação de Adultos financiado pela Comissão Europeia, e desenvolvido por organizações de Espanha, Portugal e Itália.

Através desta formação pretendemos capacitar os educadores de adultos a conceber programas educativos de alta qualidade para desenvolver competências digitais entre a população senior.

Os objetivos desta formação são:

- Aprofundar as necessidades e potencialidades da população sénior no que respeita à literacia digital e envelhecimento ativo;
- Refletir sobre como co-criar atividades digitais com a população senior para requalificar ou aprimorar as competências digitais;
- Explorar diferentes ferramentas digitais para o desenho de oportunidades educativas para seniores;
- Inovar oportunidades de Aprendizagem ao Longo da Vida oferecidas pelas organizações de educação de adultos, bem como aprimorar o material didático e os recursos utilizados para ir ao encontro das necessidades dos seniores.

A formação é composta por 4 Módulos:

O primeiro módulo consiste em algumas “Diretrizes Base Gerais para Educadores de Adultos”, onde exploraremos os princípios da Educação Não-Formal e alguns conceitos-chave importantes para desenvolver atividades educacionais e planear o processo de aprendizagem.

O segundo módulo é focado em “O que deve saber sobre trabalhar com seniores” cujo objetivo é abordar o processo de envelhecimento.

No terceiro módulo terá a oportunidade de aprender a “Co-criar atividades para promover competências digitais com seniores”.

Por fim, no módulo 4, encontrará exemplos de recursos que pode usar como ferramentas ou atividades digitais.

Esperamos que lhe seja útil!

# #1 DIRETRIZES BASE PARA EDUCADORES DE ADULTOS

Pretende-se com este módulo transmitir conhecimentos transversais a educadores e facilitadores que criam atividades educativas para a população sénior. Uma atividade educacional eficaz baseia-se na aprendizagem individual e em grupo, sempre respeitando as necessidades dos participantes. Para atingir os objetivos de aprendizagem, o processo de aprendizagem deve ser cuidadosamente planeado e enquadrado, embora flexível e adaptável às necessidades dos participantes.

Os Objetivos deste módulo são:

- Explorar os princípios da Educação Não Formal;
- Compreender o papel do facilitador;
- Compreender diferentes estilos e preferências de aprendizagem;
- Familiarizar-se com a Aprendizagem Experiencial.

O resultado geral deste módulo é ter uma introdução abrangente de alguns conceitos-chave relacionados com a Metodologia da Educação Não Formal que cada Educador ou Facilitador pode posteriormente aprofundar de acordo com suas necessidades e interesses.

## Aprendizagem ao Longo da Vida

O potencial da aprendizagem ao longo da vida é reconhecido pelas políticas da UE: capacita as pessoas, encoraja o crescimento económico sustentável e promove sociedades justas. Ao longo do tempo, as nações da UE melhoraram a sua cooperação, criando um conjunto de princípios universais de aprendizagem de adultos e decidiram sobre metas e atividades. Apesar dessa evolução, o desafio ainda persiste. Segundo o Eurostat, apenas um em cada dez adultos na UE participou em formação em 2019. Infelizmente, a taxa de participação de europeus inativos, desempregados e pouco qualificados foi ainda menor.

Os líderes da UE tomaram várias decisões ousadas para lidar com essas preocupações. Estabeleceram o direito à educação inclusiva e de alta qualidade, formação e aprendizagem ao longo da vida para todos como seu princípio orientador em 2017, quando proclamaram o Pilar Europeu dos Direitos Sociais. Através da Declaração do Porto, eles fortaleceram o seu compromisso em 2021 e concordaram com a meta da UE de pelo menos 60% dos adultos envolvidos em aprendizagem a cada ano até 2030.

Estas etapas significativas acabarão por levar a uma revolução de competências muito necessária. Uma visão compartilhada é estabelecida quando o acesso à aprendizagem ao longo da vida é vista como um direito. Ter um objetivo permite orientar e acompanhar o progresso. Juntos, eles oferecem uma plataforma sólida para ação e colaboração entre instituições e nações europeias.

## Educação Formal, Não-Formal e Aprendizagem Informal

É difícil cobrir todas as definições, ligações e pontos de vista sobre este tópico neste documento porque as divergências sobre as noções de educação e aprendizagem remontam a Sócrates.

As pessoas estão sempre a aprender coisas novas em todos os lugares. Todos os dias resultam no desenvolvimento de novas capacidades e/ou competências para cada pessoa. A aprendizagem é um elemento constante e integral da vida. Às vezes, nem reconhecemos todos os recursos que usamos para nos educar e adquirir novos conhecimentos, mas isso ajuda-nos a crescer, adquirir novas capacidades e administrar as situações do dia a dia. No entanto, às vezes assume-se que a aprendizagem ocorre apenas em ambientes formais e ambientes de aprendizagem, não cientes do facto de que muitas aprendizagens importantes realmente ocorrem de forma consciente ou não intencional na vida diária.

É importante fazer a distinção entre: a aprendizagem é um processo e a educação é um sistema.

Estas ideias levam inevitavelmente a várias indagações sobre as conexões entre as várias formas de educação e as formas pelas quais os componentes formais, não formais e informais podem ser distinguidos. Sem simplificar demais, o consenso atual parece ser que:

- a aprendizagem informal ocorre quase constantemente na vida quotidiana (em casa, na rua, nos cafés, etc.);

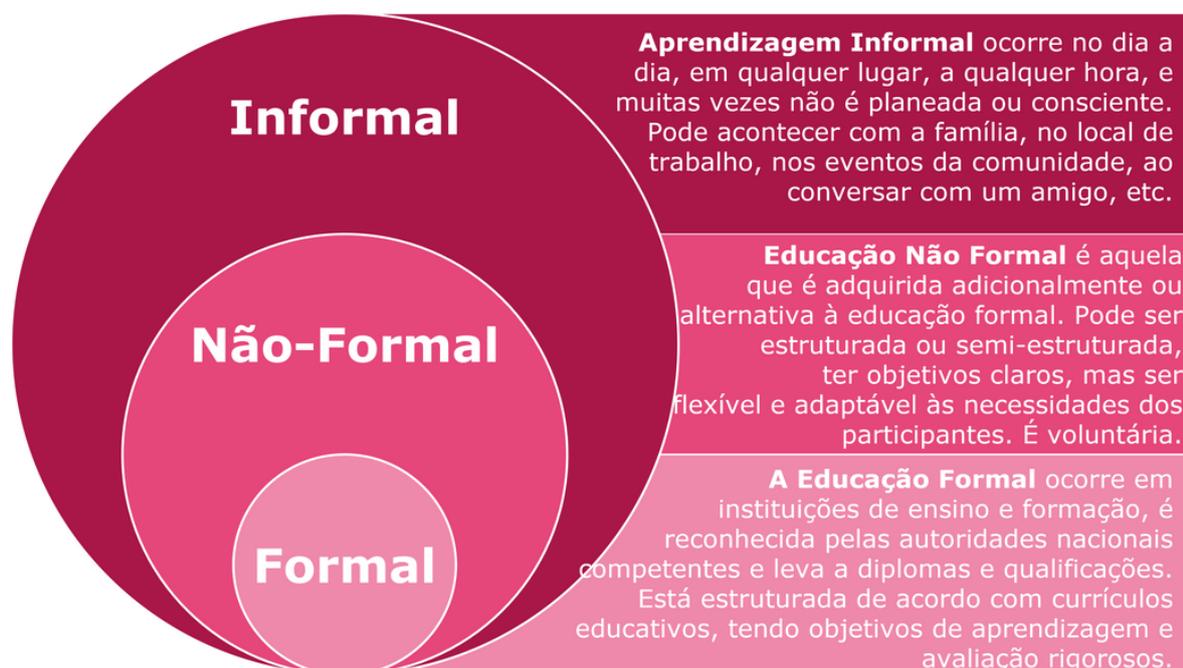
- a educação não formal é voluntária, assistida por terceiros e planejada; e
- a educação formal é estruturada, regulamentada e envolve algum tipo de certificação.

Portanto, a educação não formal pode ser pensada como um sistema que opera independentemente da educação formal e que combina recursos, pessoal, objetivos, ferramentas e metodologias para criar um ambiente organizado de aprendizagem.

A educação não formal é definida para efeitos desta formação como um processo educativo planejado que coexiste com os sistemas tradicionais de educação e formação, mas muitas vezes não resulta numa certificação oficial. Como a participação é voluntária, cada participante participa ativamente do processo de aprendizagem.

Em contraste com a aprendizagem informal, onde a aprendizagem ocorre de forma menos consciente, uma pessoa que recebe educação não formal normalmente tem consciência de que está a aprender. Por meio das suas conexões com o mundo real, ênfase na aprendizagem social e processos de reflexão crítica de conhecimento e valores centrados no aluno, a aprendizagem não formal demonstrou um tremendo potencial para aprimorar ou complementar a educação formal.

Esta abordagem educacional normalmente emprega métodos imersivos, interativos e participativos durante a aprendizagem em grupos. A maioria das pessoas acha essas estratégias atraentes, o que aumenta a sua motivação e realmente envolve-as.



## O Papel do Facilitador

Tornar algo simples é como a facilitação é definida. Planejar, liderar e gerir um grupo é tarefa do facilitador, que também garante que os objetivos do grupo sejam alcançados com sucesso. Em vez de fornecer as respostas corretas, fazer perguntas ajuda o grupo a chegar a um consenso durante uma discussão.

Para facilitar de forma eficaz, o facilitador deve ser objetivo e assumir uma postura neutra, afastando-se do seu ponto de vista pessoal e centrando-se no processo grupal.

O facilitador deve ter uma compreensão completa do resultado pretendido, do contexto e do histórico antes de formular uma estratégia e um plano que responda às necessidades do grupo-alvo e promova o objetivo geral. O facilitador auxilia os participantes do grupo numa variedade de funções, incluindo suporte, recurso informativo e parceiro.

Para levar o grupo a uma conclusão bem-sucedida e alcançar o resultado desejado, o facilitador irá:

- **Criar um ambiente de aprendizagem seguro e de confiança**, proporcionando segurança física, emocional e intelectual ao grupo, um espaço de partilha, reflexão, crescimento e aprendizagem;
- **Desenhar e planejar o processo de grupo**, selecionando as **ferramentas de aprendizagem** que melhor se adaptam à dinâmica desse grupo;
- **Orientar o grupo**, certificando-se de que:
  - Os participantes apresentam um bom nível de **autoconsciência e motivação**;
  - Os participantes alcançam um **entendimento mútuo** sobre o resultado desejado;
  - Há **participação efetiva** de todos os membros e que as contribuições sejam consideradas e incluídas na discussão;
  - Existe um clima de **confiança** entre o grupo;
  - Os participantes assumem a **responsabilidade compartilhada** pelo resultado.
- **Monitorizar, avaliar e sintetizar os resultados e impactos** das atividades realizadas pelo grupo.

## Aprender a Aprender

A capacidade de organizar a própria aprendizagem, inclusive por meio da gestão eficiente do tempo e da informação, tanto individualmente quanto em grupo, é denominada “aprender a aprender”.

Inclui a consciência do próprio processo de aprendizagem e necessidades, identificando as oportunidades disponíveis e a capacidade de superar obstáculos para aprender com sucesso. Implica adquirir, analisar e assimilar novas informações e capacidades, bem como procurar e usar orientação.

A fim de usar e aplicar conhecimentos e capacidades em vários contextos, inclusive em casa, no trabalho, na educação e formação, e também noutros contextos, aprender a aprender incentiva os alunos a desenvolver conhecimentos prévios e experiências de vida. Motivação e confiança são cruciais para a competência de um indivíduo.

As perguntas que podem ajudar o aluno a refletir são:

- O que significa aprender para mim em geral? Quais são as minhas experiências até agora?
- Quais são/eram meus objetivos de aprendizagem? Como é que eles mudaram (se é que mudaram)? Como irei/cheguei até eles?
- Como é que eu quero aprender? Como é que eu aprendi?
- Que atividades numa determinada formação mais me motivaram na minha aprendizagem?
- Onde é que as minhas capacidades e conhecimentos melhoraram?
- Que métodos quero/usei para avaliar o que aprendi?
- Que estilo de aprendizagem prefiro: aprender fazendo, lendo e pensando, observando? Como explorei as diferentes formas de aprendizagem em comparação com a aprendizagem na escola ou na universidade?
- Como vou usar o que aprendi?
- Como lidei com os desafios no meu processo de aprendizagem?
- Como me motivo para lidar com os obstáculos e continuar a aprender?

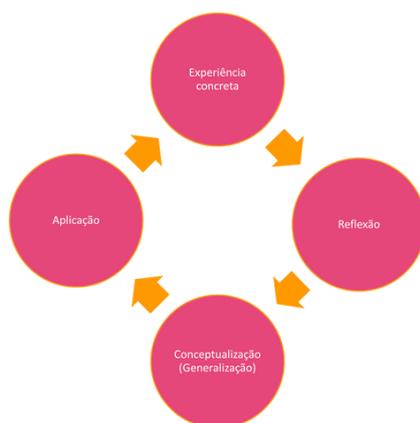
## Aprendizagem Experiencial

É comum que os cursos de formação sejam descritos como práticos ou teóricos: envolvendo o fazer ou o pensar. Para aprender não basta simplesmente ter uma experiência. Sem refletir sobre essa experiência, ela pode ser rapidamente esquecida ou seu potencial de aprendizagem pode ser perdido. É a partir dos sentimentos e pensamentos que emergem dessa reflexão que podem ser geradas generalizações ou conceitos. E são as generalizações que permitem enfrentar novas situações com eficácia.

Da mesma forma, se se pretende que o comportamento seja modificado pela aprendizagem, não basta simplesmente aprender novos conceitos e desenvolver novas generalizações. Essa aprendizagem deve ser testada em novas situações. O aluno deve fazer a ligação entre teoria e ação, planejando essa ação, realizando-a e depois refletindo sobre ela, relacionando o que acontece com a teoria.

**Não basta apenas fazer, e não basta apenas pensar. Também não basta simplesmente fazer e pensar. Aprender com a experiência deve envolver vínculos entre o fazer e o pensar.**

**Aprender com a experiência envolve quatro etapas que se sucedem num ciclo, conforme o diagrama a seguir:**



Os termos usados aqui como rótulos para os quatro estágios vêm da Teoria da Aprendizagem Experiencial de Kolb e, colocados nessa sequência, formam o ciclo da aprendizagem experiencial.

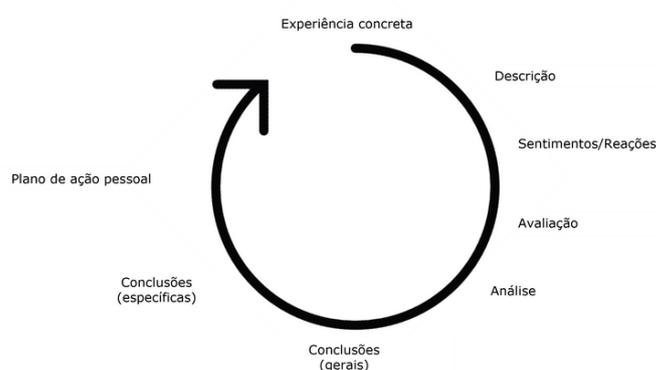
**Experiência Concreta:** é onde o aluno experimenta ativamente uma atividade, como uma sessão de laboratório ou trabalho de campo.

**Reflexão:** é quando o aluno reflete conscientemente sobre essa experiência.

**Conceptualização (Generalização):** é quando o aluno tenta conceptualizar uma teoria ou modelo do que é observado.

**Aplicação:** é quando o aluno tenta planejar como testar um modelo ou teoria ou planejar uma experiência futura.

Uma das etapas mais desafiantes é o que acontece após as experiências de aprendizagem e como os pontos de aprendizagem podem ser extraídos por meio de uma reflexão estruturada. O diagrama abaixo relaciona as etapas de um **debriefing estruturado completo** com as etapas do ciclo de aprendizagem experiencial:



**Descrição:** O que aconteceu? Não faça julgamentos ainda ou tente tirar conclusões; simplesmente descreva.

**Sentimentos/reações:** Quais foram suas reações e sentimentos? Novamente, não passe a analisá-los ainda.

**Avaliação:** O que foi bom ou mau na experiência? Faça julgamentos de valor.

**Análise:** Que sentido pode dar à situação? Traga ideias de fora da experiência para ajudá-lo. O que realmente estava a acontecer? As experiências de diferentes pessoas foram semelhantes ou diferentes nos aspectos importantes?

**Conclusões (gerais):** O que se pode concluir, de forma geral, dessas experiências e das análises que fez?

**Conclusões (específicas):** O que pode ser concluído sobre sua própria situação pessoal específica e única ou maneira de trabalhar?

**Plano de ação pessoal:** O que fará de diferente neste tipo de situação na próxima vez? Que passos dará com base no que aprendeu?

## Ferramentas de Aprendizagem

Uma ferramenta geralmente é qualquer item físico que pode ser usado para atingir um determinado resultado físico, especialmente se o item não for consumido no processo.

No entanto, informalmente, a palavra também passou a ser usada para descrever um procedimento ou processo com uma finalidade específica.

As ferramentas podem ser classificadas de acordo com suas funções básicas (ferramentas de corte, ferramentas de cozinha, ferramentas de desenho, etc.), mas na verdade elas podem ser usadas criativamente para outros propósitos.

**Uma ferramenta de aprendizagem é algo que inicia ou apoia de forma criativa e inventiva uma ação ou processo que leva a um resultado de aprendizagem.**

As ferramentas sozinhas não têm influência. **É tarefa do educador/facilitador adaptá-las ao contexto, objetivos e público-alvo, mas o mais importante é possuir capacidades para transformá-las em algo poderoso!**

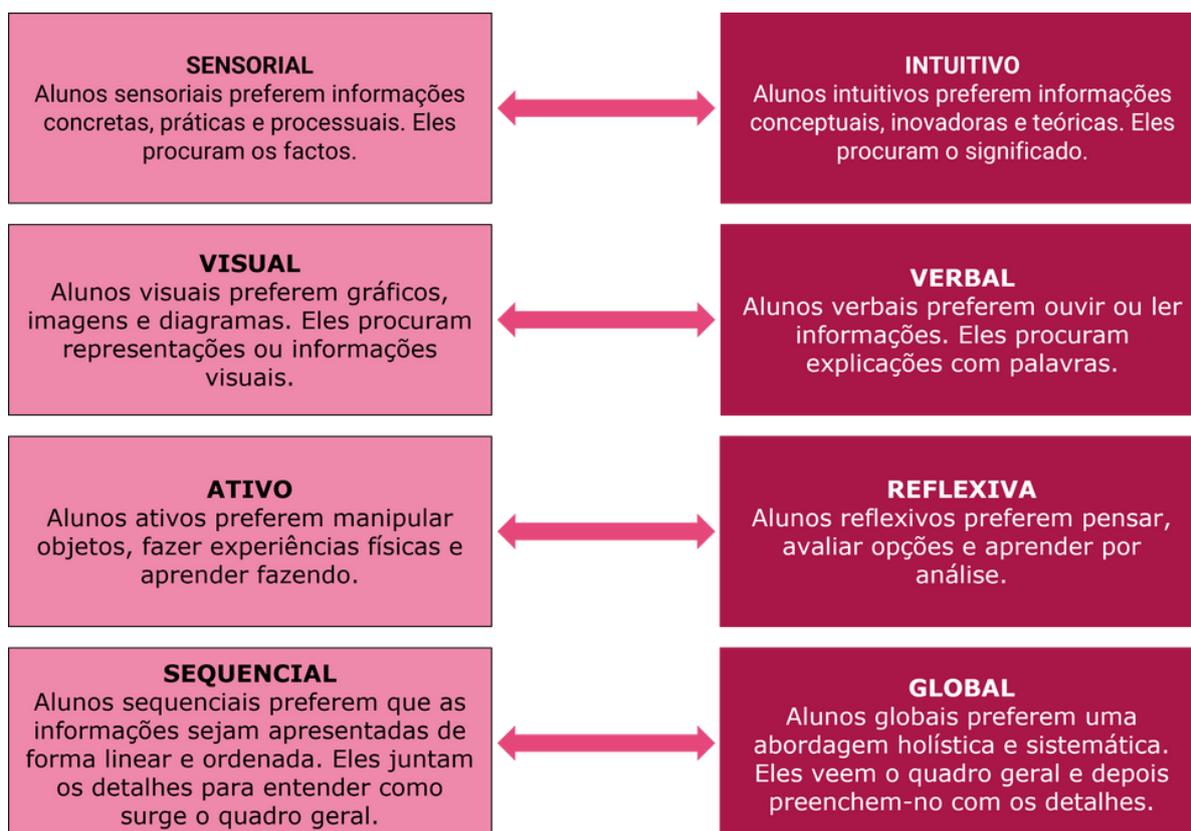
Normalmente, uma ferramenta de aprendizagem:

- Pode ser transferível e passível de mudança e desenvolvimento dependendo do contexto;
- Resulta em resultados de aprendizagem identificáveis;
- Pode ser adaptável a uma variedade de métodos e abordagens de aprendizagem, por exemplo, trabalho de grupo, jogos, discussões, simulações;
- Pode apoiar os participantes na identificação das suas próprias necessidades e capacidades de aprendizagem;
- Envolve e estimula os participantes no processo de aprendizagem;
- Deve ser fácil de usar e flexível.

## Preferências de Comunicação e Aprendizagem

Sempre que está a facilitar ou ensinar através da comunicação com outras pessoas, tem ideias e informação que deseja que elas entendam e aprendam de forma eficaz e eficiente. As preferências e estilos de aprendizagem variam para cada pessoa e em diferentes situações. Ao considerar e entender que outras pessoas podem ter preferências de aprendizagem bastante diversas, pode melhorar sua comunicação para transmitir a sua mensagem de forma eficaz, de forma que mais pessoas possam entender, aproveitando ao máximo seu potencial de aprendizagem.

Um dos modelos de estilos de aprendizagem mais amplamente utilizados é o Índice de Estilos de Aprendizagem. De acordo com este modelo, existem quatro dimensões de estilos de aprendizagem. Pense nessas dimensões como uma linha contínua com uma preferência de aprendizagem na extrema esquerda e outra na extrema direita. O meio da linha é o equilíbrio, e esta é a chave para uma grande capacidade de aprendizagem, não limitando a capacidade de receber e compreender novas informações.



Os seus métodos preferidos de facilitação e comunicação podem, de facto, ser influenciados por suas próprias preferências de aprendizagem, por isso é importante entender suas próprias preferências de aprendizagem e desenvolver capacidades que o/a ajudem a aprender e ensinar de várias maneiras. Por exemplo, se preferir a aprendizagem visual em vez da verbal, tende a fornecer uma experiência de aprendizagem visual para seus alunos, o que pode não ser a melhor abordagem de aprendizagem para eles.

Esteja ciente das suas preferências e da gama de preferências do seu grupo. Forneça uma experiência de aprendizagem equilibrada e bem ajustada ao:

- Sensorial-Intuitivo: Forneça factos concretos e conceitos gerais.
- Visual-Verbal: Incorpore dicas visuais e verbais.
- Ativo-Reflexivo: Permitir aprendizagem experiencial e tempo para avaliação e análise.
- Sequencial-Global: Forneça detalhes de forma estruturada, assim como o quadro geral.

# #2 O QUE DEVE SABER SOBRE TRABALHAR COM SENIORES

## Objetivos

Este módulo visa abordar o processo de envelhecimento, explorando as mudanças e os aspetos positivos do envelhecimento. Na verdade, embora às vezes a percepção da idade e do envelhecimento seja predominantemente negativa, a pesquisa mostra que em muitas áreas melhoramos à medida que envelhecemos. O módulo também oferece uma visão geral da andragogia – o termo usado para descrever um conjunto de princípios, métodos e práticas para o ensino de alunos seniores.

Para além de explorar os aspetos positivos do envelhecimento, este módulo também apresenta os princípios fundamentais do envelhecimento ativo, definidos pela Comissão Europeia como “ajudar as pessoas a manterem-se responsáveis pelas suas próprias vidas o maior tempo possível à medida que envelhecem e, sempre que possível, contribuindo para a economia e para a sociedade”. Iremos, portanto, explorar a relevância da aprendizagem ao longo da vida em sociedades envelhecidas. O módulo também visa oferecer uma visão geral do Idadismo, ou seja, os estereótipos, preconceitos e discriminações em relação aos outros ou a si mesmo com base na idade.

A Estrutura do Módulo será a seguinte:

2.1 Compreendendo o processo de envelhecimento

2.2 Envelhecimento ativo: definição e estratégias de promoção do envelhecimento ativo

2.3 Idadismo na era digital

Os resultados esperados deste módulo são:

- Ser capaz de analisar a estrutura da população e o envelhecimento na Europa
- Ser capaz de compreender as mudanças e os aspectos positivos do envelhecimento
- Ser capaz de investigar os princípios básicos da andragogia
- Ser capaz de explorar os princípios do envelhecimento ativo
- Ser capaz de compreender o papel da aprendizagem ao longo da vida nas sociedades em envelhecimento
- Poder descobrir os benefícios do envelhecimento ativo
- Ser capaz de entender o que é o Idadismo
- Ser capaz de compreender as consequências do Idadismo para a saúde e bem-estar das pessoas
- Ser capaz de compreender as principais barreiras que o Idadismo traz ao uso da tecnologia digital.

# Compreendendo o processo de envelhecimento

Neste módulo, os participantes serão apresentados ao processo de envelhecimento e entenderão as mudanças pelas quais os idosos passam, bem como os benefícios que advêm do envelhecimento.

No final deste módulo os participantes deverão:

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

O envelhecimento da Europa é um fenômeno demográfico na Europa caracterizado por baixas taxas de natalidade e maior expectativa de vida. Segundo o [Eurostat](#), estes dois fatores “estão a transformar a forma da pirâmide etária da UE; provavelmente a mudança mais importante será a transição acentuada para uma estrutura populacional muito mais velha, um desenvolvimento que já é visível em vários Estados-Membros da UE. Os dados apresentados neste artigo também podem ajudar a avaliar se houve impacto da pandemia de COVID-19 no tamanho e na estrutura da população da UE”. O [Eurostat](#) afirma que em 2021 mais de um quinto da população da UE tinha 65 anos ou mais; Os dados de 2021 da Statista mostram que a Europa lidera na proporção da população idosa com 19%.

## Alterações relacionadas com a idade

O que acontece durante o envelhecimento? O corpo muda com o envelhecimento porque as mudanças ocorrem em células individuais e em órgãos inteiros. Essas mudanças resultam em mudanças na função e na aparência. As mudanças relacionadas com a idade mais típicas experimentadas pelos idosos são:

- Alterações físicas e sensoriais (visão, audição, olfato, função motora, equilíbrio, energia e paladar)
- Alterações cognitivas (atenção, memória e velocidade de processamento/inteligência fluida diminuem gradualmente com o tempo)
- Alterações Psicológicas (Mudanças de identidade, integridade versus desespero, stress, medo de morrer, menos paciência)
- Mudanças Sociais (Aposentadoria, Luto, isolamento social, menos níveis de dopamina)

Os desafios do envelhecimento populacional muitas vezes têm sido apresentados de forma a retratar a velhice como uma etapa problemática. No entanto, é importante focar também nos aspectos positivos de envelhecer:

- A neuroplasticidade não para aos 55 anos, a pesquisa mostra que nos tornamos de facto mais sábios.

- Inteligência cristalizada aprimorada e capacidade de detectar ligações entre diversas fontes de informação, capturando o quadro geral e compreendendo as implicações globais de problemas específicos.
- O vocabulário é resistente ao envelhecimento do cérebro e pode até melhorar com a idade, mesmo com a dificuldade de procurar palavras.
- Novos estudos começam a mostrar que, com a prática, as capacidades de orientação melhoram cerca de quatro a cinco vezes da meia-idade até uma idade mais avançada, enquanto o controle executivo aumenta até cerca dos 70 anos.
- Pode demorar um pouco mais do que o normal para concluir as tarefas no trabalho, mas os idosos ainda podem concluí-las com qualidade e as empresas que têm diferentes gerações a trabalhar, têm uma melhor tomada de decisão.
- Melhor resiliência mental, regulação emocional e gestão de stress.
- Mais conexão com a espiritualidade, altruísmo e criatividade na velhice, quando as pessoas têm uma imagem positiva do envelhecimento.
- Mais felicidade e maior bem-estar (menos depressão).

### Ensinar adultos mais velhos

Ensinar idosos é diferente de ensinar crianças e jovens e entender como os idosos acessam e processam novas informações é crucial para fornecer oportunidades de aprendizagem significativas e de qualidade. Os facilitadores devem, de facto, ter experiência na aplicação de estratégias eficazes de aprendizagem de adultos.

Andragogia refere-se a um conjunto de princípios, métodos e práticas para ensinar alunos seniores. A teoria da andragogia foi desenvolvida por Malcolm Shepherd Knowles, um educador americano. Ao contrário da pedagogia que descreve os princípios para ensinar crianças e jovens alunos, a andragogia é a arte e a ciência da aprendizagem de adultos, portanto, a andragogia refere-se a qualquer forma de aprendizagem de adultos (Kearsley, 2010).

**Differences Between Children and Adults as Learners:**

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

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

Knowles sugeriu 4 princípios que são aplicados à aprendizagem de adultos:

1. Os adultos precisam ser envolvidos no planeamento e avaliação da sua formação.
2. A experiência (incluindo erros) fornece a base para as atividades de aprendizagem.
3. Os adultos estão mais interessados em aprender assuntos que tenham relevância e impacto imediatos no seu trabalho ou vida pessoal.
4. A aprendizagem de adultos é centrada no problema e não no conteúdo (Kearsley, 2010).

## Conclusões e dicas

Alunos de todas as idades alcançam mais resultados quando estão motivados. É de facto crucial inspirar, desafiar, estimular e motivar os alunos. No entanto, ao ensinar adultos, desenvolver uma visão sobre como os idosos aprendem ajuda os facilitadores a tornarem-se mais bem-sucedidos. Os facilitadores devem, portanto, concentrar-se em entender como os idosos aprendem, levando em consideração as suas capacidades, experiência e expectativas ao planear uma experiência educacional.

Para tal, além de estar ciente das mudanças relacionadas com a idade vividas pelos idosos, os facilitadores devem estar familiarizados com os três grandes tipos de estilos de aprendizagem:

- Alunos Visuais – Os alunos visuais são aqueles que geralmente aprendem melhor quando as informações são apresentadas em um formato de linguagem escrita ou em outro formato visual. Eles se lembram melhor das coisas vendo algo.
- Alunos Auditivos – Alunos auditivos são aqueles que geralmente aprendem ouvindo e escutando. Um aluno auditivo depende de ouvir e falar como uma forma principal de aprendizagem. Os alunos auditivos devem ser capazes de ouvir o que está sendo dito para entender e podem ter dificuldade com instruções desenhadas, mas se a escrita estiver em uma ordem lógica, pode ser mais fácil de entender (Wikipedia).
- Alunos cinestésicos – Os alunos cinestésicos são aqueles que aprendem melhor tocando, sentindo e experimentando o que estão tentando aprender. Eles se lembram melhor escrevendo ou manipulando fisicamente as informações. (Kelly, 2010).

Aqui ficam algumas dicas para melhor atender e incentivar a aprendizagem de alunos seniores:

1. Torne a aprendizagem relevante
2. Avalie os interesses e a experiência dos idosos
3. Use a experiência de vida dos idosos como um recurso
4. Deixe-os explorar por conta própria
5. Coloque a teoria em ação
6. Adapte as atividades às necessidades dos idosos
7. Considere os padrões e estilos de aprendizagem dos idosos
8. Divida as informações para evitar sobrecarga cognitiva
9. Forneça material educacional de maneira interativa e baseada em problemas (por exemplo, questionários, atividades interativas e discussões para envolver os alunos)
10. Ajude os alunos a ouvir porque que os alunos mais velhos geralmente têm perda auditiva. Os facilitadores devem falar claramente e repetir.
11. Ajude os alunos a ver porque os alunos mais velhos geralmente têm problemas de visão. Os facilitadores devem usar uma fonte maior, escrever claramente no quadro.
12. Ajude os alunos a lembrar: O desenvolvimento cognitivo, a recordação e a resolução de problemas podem diminuir com o envelhecimento. Os facilitadores devem ajudar os alunos a integrar as atividades de memória.

E acima de tudo... seja flexível! É importante estruturar a formação e planear as sessões com antecedência. No entanto, ser flexível é imperativo: esteja pronto para fazer alguns ajustes no seu plano de sessão de acordo com as necessidades dos alunos.

# Envelhecimento ativo: definição e estratégias de promoção do envelhecimento ativo

Este módulo visa aumentar a compreensão dos princípios fundamentais do envelhecimento ativo e a relevância das estratégias para o promover. Com efeito, após a Pandemia, a necessidade de uma estratégia de longo prazo para um envelhecimento ativo e saudável é mais evidente do que nunca. “Para neutralizar o impacto do COVID-19 nos idosos, é necessária uma ação em vários aspetos. Em primeiro lugar, melhorar a literacia digital dos idosos deve tornar-se uma prioridade ainda maior: já não é uma vantagem, mas uma necessidade para prevenir a solidão. [...] É necessário um plano de longo prazo. Embora a crise do COVID-19 tenha chegado às nossas cidades num instante, os efeitos estão aqui a longo prazo. As populações Europeias estão a envelhecer, e espera-se que a percentagem de idosos aumente para 30% até 2030. O COVID-19 tornou as estratégias de longo prazo sobre o envelhecimento ativo e saudável a prioridade número um” O envelhecimento saudável e ativo é mais importante do que nunca.

No final deste módulo os participantes irão:

- ter uma melhor compreensão do envelhecimento ativo
- explorar os benefícios de se manter saudável e ativo
- ser capaz de reconhecer que o envelhecimento ativo é resultado da interação entre um indivíduo e seu próprio ambiente
- ser capaz de compreender a relevância da adoção de um plano de longo prazo para promover um envelhecimento saudável e ativo

## **Envelhecimento ativo: definição e princípios**

A população da Europa está a envelhecer rapidamente e nas últimas duas décadas, a proporção de pessoas com 65 anos ou mais aumentou significativamente. Segundo a Comissão Europeia, a única forma de a Europa enfrentar os desafios das alterações demográficas é através do envelhecimento ativo. De facto, a Comissão Europeia está a promover o envelhecimento ativo e saudável para “ajudar as pessoas a manterem-se responsáveis pela sua própria vida durante o maior tempo possível à medida que envelhecem e, sempre que possível, a contribuir para a economia e a sociedade” (Comissão Europeia). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como “o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”, enquanto de acordo com o Conselho Internacional de Envelhecimento Ativo, “promove a visão de todos os indivíduos - independentemente da idade, status socioeconómico ou saúde - envolvendo-se plenamente na vida em todas as sete dimensões do bem-estar: emocional, ambiental, intelectual/cognitivo, físico, profissional/vocacional, social e espiritual”. Com o objetivo de apoiar governos e organizações na promoção do envelhecimento ativo, o Conselho Internacional de Envelhecimento Ativo identificou nove princípios fundamentais: Políticas, Programas, Populações, Pessoas, Percepções, Potencial, Produtos, Promoções, Locais.

## **Envelhecimento ativo: uma prioridade em toda a Europa**

O envelhecimento saudável e ativo está no topo da agenda política europeia. De facto, permitir que os idosos se mantenham saudáveis e ativos tornou-se fundamental para a sustentabilidade das políticas sociais e de saúde na Europa.

Nesse sentido, as seguintes questões podem ser consideradas chaves para o envelhecimento ativo:

1. Promoção da atividade física: de acordo com a OMS, a atividade física é um dos mais fortes preditores do envelhecimento saudável. A atividade física moderada regular promove o bem-estar mental, físico e social e ajuda a prevenir doenças e incapacidades.
2. Promoção da aprendizagem ao longo da vida: há uma necessidade crescente de promover a aprendizagem ao longo da vida em ambientes locais e comunitários e para todas as faixas etárias. A aprendizagem ao longo da vida desempenha, de facto, um papel fundamental nas sociedades em envelhecimento, uma vez que tem um “papel central na promoção do bem-estar e de uma boa qualidade de vida na velhice” (UNESCO, [Embracing a culture of lifelong learning: lifelong learning in ageing societies: lessons from Europe](#)). A aprendizagem ao longo da vida é de facto a ferramenta chave que pode ajudar os idosos a permanecerem socialmente ativos e envolvidos na comunidade.

Neste ponto, exploramos melhor as razões pelas quais é importante nos mantermos saudáveis e ativos à medida que envelhecemos. Do ponto de vista da saúde, o envelhecimento ativo contribui para promover uma vida saudável e, conseqüentemente, prolongar a esperança e a qualidade de vida. No entanto, o envelhecimento ativo é muito mais do que isso. Na verdade, se nos mantivermos saudáveis e ativos à medida que envelhecemos, podemos manter nosso bem-estar físico e mental, e isso é crucial para garantir nosso envolvimento ativo com a vida e a participação na sociedade.

### **Conclusões e dicas**

O envelhecimento da Europa coloca desafios e oportunidades que devem ser considerados para a construção de uma sociedade mais sustentável e igualitária. Nesse sentido, o envelhecimento ativo e saudável pode desempenhar um papel importante na superação dos desafios da mudança demográfica.

O conceito de envelhecimento ativo e saudável é muito amplo e complex, uma vez que envolve diferentes domínios sociais e políticos: desde a participação no mercado de trabalho, participação social e cuidados de saúde.

Considerando que o envelhecimento ativo diz respeito a envelhecer melhor e se refere ao bem-estar dos indivíduos à medida que envelhecem, a aprendizagem ao longo da vida é um elemento-chave do quadro conceptual do envelhecimento ativo. De facto, os aprendentes seniores podem experimentar o envelhecimento ativo por meio da participação na aprendizagem ao longo da vida. A pesquisa mostra que a aprendizagem ao longo da vida é um catalisador para uma vida mais saudável e mais envolvida socialmente.

A aprendizagem ao longo da vida pode, de facto, ajudar os idosos a:

- Melhorar a sua saúde e bem-estar psicológico
- Adquirir/desenvolver novos conhecimentos e capacidades
- Melhorar as relações com pessoas da mesma idade ou mais velhos/mais jovens.

Aqui ficam algumas dicas para promover o envelhecimento ativo em ambientes não formais e informais:

1. Ajudar os aprendentes seniores a obter um melhor conhecimento sobre três dimensões chave: o seu bem-estar social, saúde e participação cívica.
2. Apoiá-los a expandir sua rede promovendo a interação com outras pessoas.
3. Ajude-os a desenvolver novos interesses.
4. Reconheça suas habilidades e conhecimentos.

## Idadismo na era digital

Este módulo visa fornecer uma visão sobre o preconceito de idade que estereotipa ou discrimina as pessoas com base na sua idade. A Organização Mundial da Saúde pede uma ação rápida para implementar estratégias anti-idadismo eficazes, uma vez que as atitudes idadistas levam a uma pior saúde física e mental e à redução da qualidade de vida dos idosos, custando à sociedade bilhões de dólares a cada ano [...]. O preconceito de idade infiltra-se em muitas instituições e setores da sociedade, incluindo aqueles que fornecem assistência social e de saúde, no local de trabalho, nos media e no sistema jurídico. A distribuição de assistência médica com base apenas na idade é generalizado. Uma revisão sistemática em 2020 mostrou que em 85% dos 149 estudos, a idade determinou quem recebeu certos procedimentos ou tratamentos médicos [Ageism is a global challenge: UN](#).

O preconceito de idade também pode ser uma barreira para o uso da tecnologia digital na velhice e sugere recomendações para lidar com isso. De facto, “numa sociedade em rápida digitalização, oportunidades iguais de acesso e uso da tecnologia digital são essenciais para a inclusão e participação social” [AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY: Policy Measures to Address Ageism as a Barrier to Adoption and Use of Digital Technology](#).

Após a conclusão deste módulo, irá:

- Entender a discriminação por idade
- Ser capaz de compreender as consequências do preconceito de idade para a saúde e o bem-estar das pessoas
- Ser capaz de entender as principais barreiras que o preconceito de idade traz ao uso da tecnologia digital.

### **Idadismo: definição e impacto**

Claudia Mahler, especialista independente da ONU sobre o gozo de todos os direitos humanos por pessoas idosas, afirma que “o preconceito de idade se manifesta em estereótipos, preconceitos e/ou discriminação contra pessoas idosas com base na sua idade ou na percepção de que uma pessoa é velha”.

Considerando que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), metade da população mundial tem preconceito contra os idosos, é uma prioridade garantir que os idosos sejam protegidos contra a discriminação. Segundo a OMS, “o preconceito de idade refere-se aos estereótipos (como pensamos), preconceito (como nos sentimos) e discriminação (como agimos) em relação aos outros ou a nós mesmos com base na idade. [...] O preconceito de idade está em

toda parte: das nossas instituições e relacionamentos até nós mesmos. Por exemplo, o preconceito de idade está em políticas que apoiam a assistência médica por idade, práticas que limitam as oportunidades dos mais jovens de contribuir para a tomada de decisões no local de trabalho, comportamento paternalista usado em interações com pessoas mais velhas e mais jovens e comportamento autolimitado, que pode decorrem de estereótipos internalizados sobre o que uma pessoa de uma determinada idade pode ser ou fazer. [...] Metade da população mundial é preconceituosa em relação aos idosos e, na Europa, a única região para a qual há dados disponíveis em todas as faixas etárias, os mais jovens relatam mais discriminação por idade do que outras faixas etárias. O preconceito de idade pode mudar a forma como vemos a nós mesmos, pode corroer a solidariedade entre gerações, pode desvalorizar ou limitar nossa capacidade de se beneficiar do que as populações mais jovens e mais velhas podem contribuir e pode afetar nossa saúde, longevidade e bem-estar, além de ter consequências económicas de longo prazo”.

A Alta Comissária da ONU para os Direitos Humanos, Sra. Michelle Bachelet, afirma que “o preconceito de idade é tão difundido na nossa sociedade que, em grande parte, não é reconhecido nem contestado. [...] Para combater o preconceito de idade, devemos mudar as nossas mentalidades e desafiar a narrativa dos idosos como frágeis, dependentes e vulneráveis”.

Quais são as consequências da discriminação por idade?

- O preconceito de idade tem um impacto negativo na saúde física e mental. O envelhecimento também está associado ao aumento do isolamento social e da solidão, maior insegurança financeira, diminuição da qualidade de vida e morte prematura. Segundo a OMS, “estima-se que 6,3 milhões de casos de depressão em todo o mundo sejam atribuíveis ao preconceito de idade”.
- O Relatório Global da ONU sobre preconceito de idade afirma que “o preconceito de idade agrava outras formas de desigualdades baseadas em género, deficiência, identidade de género e identidade sexual, origem étnica e outros motivos. O relatório enfatiza que, para garantir que os idosos percebam o potencial de uma vida mais longa com dignidade e igualdade, é importante abordar como a velhice se cruza com outros “ismos”, como racismo, sexismo e incapacidade”.
- O preconceito de idade pode ser um factor desvantajoso que impede o acesso igualitário e a adoção de tecnologia.

### **Idadismo e o uso da tecnologia digital**

O documento AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY identifica três níveis de idade no contexto da adoção e uso da tecnologia digital:

1. **O nível macro: Design & política** – Como os estereótipos e a exclusão de adultos mais velhos (discriminação) moldam o design de produtos e políticas de tecnologia digital e, consequentemente, nosso ambiente diário.
2. **O nível meso: Ambiente social e organizacional** – Como os estereótipos de outras pessoas (família, amigos, prestadores de serviços, profissionais de saúde, etc.) influenciam o uso da tecnologia digital por pessoas idosas.
3. **O nível micro: O indivíduo** – Como os estereótipos de idade são internalizados ao longo da vida e afetam como as pessoas veem sua capacidade de usar a tecnologia digital à medida que envelhecem.

Com o desenvolvimento de novas tecnologias e o uso crescente das TIC, os idosos têm maior probabilidade de enfrentar a exclusão social. Durante a pandemia de Covid-19, a exclusão digital tornou-se mais evidente do que nunca. De facto, “numa sociedade em rápida digitalização, oportunidades iguais de acesso e uso da tecnologia digital são essenciais para a inclusão e participação social. No entanto, as pessoas mais velhas costumam ser altamente estereotipadas em relação às suas capacidades para usar - e aprender a usar a tecnologia digital. [...] O preconceito de idade pode ser uma barreira para o uso e adoção da tecnologia digital e sugere recomendações para lidar com essa questão candente” ([AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY: Policy Measures to Address Ageism as a Barrier to Adoption and Use of Digital Technology](#)).

Com o objetivo de combater todas as formas de preconceito e preconceito de idade, é necessária uma mudança de paradigma. De acordo com Claudia Mahler, “uma abordagem de direitos humanos é necessária para mudar do paradigma assistencialista para um que reconheça os idosos como portadores de direitos que têm as mesmas garantias de dignidade, igualdade, participação, autonomia e independência durante todo o curso da vida [..]. Sociedades mais inclusivas, equitativas e amigas do idoso serão mais resilientes, sustentáveis, seguras e justas”.

### **Conclusões e dicas**

Apesar do rápido envelhecimento da população mundial, o preconceito de idade é generalizado e é uma das formas de discriminação mais amplamente experimentadas em toda a Europa. O preconceito de idade e a discriminação por idade são tão difundidos em nossa sociedade e, em grande parte, não são reconhecidos nem contestados.

De acordo com a OMS, acredita-se que uma em cada duas pessoas no mundo tenha atitudes idadistas – levando a uma pior saúde física e mental e redução da qualidade de vida dos idosos, custando à sociedade bilhões de dólares a cada ano, de acordo com um novo relatório das Nações Unidas sobre idade.

O preconceito de idade pode, de facto, desencorajar os idosos de adotar a tecnologia digital. Portanto, há uma necessidade crescente de promover oportunidades ao longo da vida para os idosos e incentivá-los a aprender novas capacidades, facilitar as interações sociais e aprimorar o seu envelhecimento ativo.

Aqui ficam algumas dicas para melhorar a literacia digital e aumentar o uso e adoção de tecnologia digital entre os idosos:

1. Enfrentar o preconceito de idade relacionado à tecnologia digital por meio de consciencialização e formação.
2. Envolver as pessoas mais velhas no processo de design e pesquisa (para mais informações sobre a metodologia de co-design, consulte o Módulo n.º 3).
3. Apoiar os seniores no acesso e utilização da tecnologia digital no dia-a-dia.
4. Promover atividades destinadas a desmascarar estereótipos relacionados à idade.
5. Incentivar o desenvolvimento de atividades intergeracionais.

# #3 CO-CRIAÇÃO DE ATIVIDADES PARA PROMOVER COMPETÊNCIAS DIGITAIS COM SENIORES

## Objetivos

Este módulo pretende dar orientações claras para a co-criação de atividades de promoção de competências digitais com seniores. Terá a oportunidade de explorar a base das competências digitais e diferentes metodologias para apoiar a criação de programas educacionais de alta qualidade.

## Estrutura do Módulo:

1. As bases das competências digitais
2. Metodologia de co-criação e avaliação de atividades

## Resultados

- Fazer o enquadramento das competências digitais
- Compreender as componentes mais relevantes das competências digitais para trabalhar com a população senior
- Ter uma visão geral da situação dos seniores na Europa relativamente às competências digitais
- Refletir sobre a importância de co-criar atividades significativas para seniores sobre os temas do seu interesse
- Aprender uma metodologia sobre como co-criar atividades digitais com alunos seniores para requalificar ou aprimorar as suas competências digitais
- Aprender a transformar os resultados da avaliação de necessidades em objetivos de formação.

## Bases da competência digital

Este submódulo visa fornecer uma definição clara de competência digital e as capacidades relevantes. Também fornecerá ao formador uma visão geral do estado atual da aquisição de competências digitais pelos seniores em toda a Europa.

### Competência digital

A competência digital refere-se ao conjunto de conhecimentos e capacidades necessárias para usar as tecnologias de informação e comunicação (TICs) e media digitais para realizar tarefas, resolver problemas e comunicar de forma eficaz no trabalho e na vida diária (UNESCO, 2018). Eles permitem que as pessoas criem e compartilhem conteúdo digital, comuniquem e resolvam problemas para uma auto-realização eficaz na vida, aprendizagem, trabalho e atividades sociais em geral.

A nível da UE, o Quadro de Competências Digitais para Cidadãos (DigComp) é o modelo principal que forneceu um entendimento comum, em toda a UE e fora dela, do que é competência digital e, portanto, forneceu uma base para enquadrar a política de competências digitais.

A competência digital é uma das Competências Chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida. Foi definida pela primeira vez em 2006 e, após uma atualização da Recomendação do Conselho em 2018, tem a seguinte redação:

“A competência digital envolve o uso confiante, crítico e responsável e o envolvimento com as tecnologias digitais para a aprendizagem, no trabalho e para a participação na sociedade. Inclui alfabetização informacional e de dados, comunicação e colaboração, alfabetização mediática, criação de conteúdo digital (incluindo programação), segurança (incluindo bem-estar digital e competências relacionadas à segurança cibernética), questões relacionadas à propriedade intelectual, resolução de problemas e pensamento crítico.”

Existem 21 competências pertinentes nesta área e que podem ser exploradas no documento oficial [aqui](#). Descrevemos as principais áreas de competências digitais mais relevantes para os seniores:

1. Habilidades para capacitar o aluno a usar dispositivos digitais (como computadores, laptops, smartphones, tablets, aplicativos, software e sistemas).

Isso inclui ter a capacidade de usar aplicativos, sistemas e software e aceder à Internet. Os idosos podem encontrar aqui um problema significativo. Isso é crucial num mundo onde cada vez mais serviços são oferecidos exclusivamente online. Na verdade, está causando uma "divisão digital" entre quem tem acesso à internet e quem não tem.

2. A capacidade de encontrar, explorar, verificar a veracidade, organizar e compartilhar dados e informações de forma adequada.

Encontrar os dados que o idoso precisa é a primeira etapa deste processo. Neste caso, o melhor procedimento é selecionar cuidadosamente os termos de pesquisa e usar o mecanismo de pesquisa apropriado. Depois disso, o sénior deve avaliar os dados recolhidos. Finalmente, o aluno deve ser capaz de armazenar dados com segurança.

3. A capacidade de manter os alunos mais velhos seguros no mundo digital.

A maioria dos idosos provavelmente já ouviu falar de vírus de computador, mas muitas vezes, eles não estão cientes das precauções que devem tomar para evitá-los.

Existem inúmeras maneiras seguras de explorar ao usar um computador, especialmente se estiver conectado à Internet. Cada computador, por exemplo, possui uma quantidade considerável de dados pessoais, incluindo informações sobre sua residência, informações de contas bancárias e aniversários de familiares. Embora muitas dessas informações possam parecer insignificantes para os idosos, elas podem ser uma mina de ouro para roubo de identidade ou hacking de senha nas mãos erradas.

4. A capacidade de comunicar e colaborar com outras pessoas on-line ou remotamente.

Esta é uma das habilidades que os alunos mais velhos estão mais interessados em aprender. Falar com seus entes queridos com mais frequência e por meio de canais como whatsapp ou facebook é um de seus principais interesses. No entanto, é importante trabalhar a segurança e a alfabetização digital mediática ao criar esses tipos de formação.

5. A capacidade de usar recursos digitais para fins específicos, como aprendizagem, compras, transações bancárias ou até mesmo trabalho.

O mundo digital está repleto de uma grande variedade de ferramentas e aplicações para facilitar o dia a dia dos idosos. É possível fazer transações bancárias, trabalhar (sim, há idosos que ainda têm uma vida profissional ativa!), aprender e comprar online. Férias, livros, eventos e até carros podem ser comprados online.

Encontrar informações sobre quase tudo e obter o que os idosos desejam agora é muito mais fácil graças a essa mudança. Mas também trouxe consigo seus próprios problemas e dificuldades, como a segurança dos pagamentos online, páginas falsas, vírus...

6. A capacidade de gerir a pegada digital e o legado digital do sénior.

A área final das habilidades digitais é ser capaz de gerir a pegada digital do idoso: sua presença online. É importante consciencializar os alunos seniores de que o que eles publicam, por exemplo, nas redes sociais, é público para todos e pode influenciar a opinião de outras pessoas sobre eles. Como cada vez mais vivemos grande parte de nossas vidas online, deixamos cada vez mais informações lá, ou na nuvem. É fundamental que os idosos pensem em como isso será administrado quando eles partirem e pode ser um tema para trabalhar com eles (existem até aplicativos para facilitar esse processo!).

### **Seniores e competências digitais na Europa**

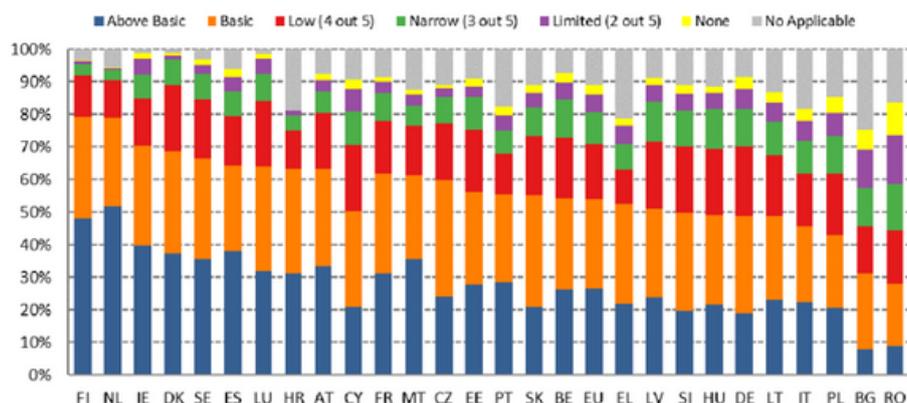
Na sequência do apelo da presidente da Comissão, Ursula von der Leyen, a uma maior liderança digital e de uma visão comum para 2030, bem como ao pedido do Conselho Europeu para que a UE desenvolva uma Bússola Digital, a Comissão adotou em março de 2021 a Bússola Digital 2030: o Caminho Europeu para a Década Digital. Define as ambições digitais da UE e apresenta sua visão para a transformação digital até 2030.

O Conselho Europeu apoiou a abordagem da Comissão. Conforme projetado na comunicação e em resposta a um apelo do Conselho Europeu, em 15 de setembro de 2021, a Comissão adotou uma proposta de decisão sobre um caminho para a década digital, estabelecendo as metas digitais que a UE, como um todo, deve alcançar até o final da década. A meta da Bússola Digital para 2030 é que pelo menos 80% dos cidadãos tenham pelo menos habilidades digitais básicas.

Os dados mais atuais sobre literacia digital na Europa são fornecidos por um relatório publicado anualmente pelo Índice de Economia e Sociedade Digital da Comissão Europeia (DESI), que monitora o desempenho digital geral da Europa e acompanha o progresso dos países da UE na sua competitividade digital. Todos os anos, o DESI inclui perfis de países que apoiam os Estados-Membros na identificação de áreas que requerem ação prioritária, bem como capítulos temáticos que oferecem uma análise a nível europeu das principais áreas digitais, essenciais para apoiar as decisões políticas.

Segundo os dados do DESI 2022, enquanto 87% das pessoas (16-74 anos) usavam a internet regularmente em 2021, apenas 54% possuíam pelo menos habilidades digitais básicas. A Holanda e a Finlândia são os líderes na UE, enquanto a Roménia e a Bulgária estão ficando para trás. Uma grande parte da população da UE ainda carece de competências digitais básicas. A meta proposta para 2030 do Caminho para a Década Digital é que pelo menos 80% dos cidadãos tenham pelo menos habilidades digitais básicas.

Em 2021, os fatores sociodemográficos continuam a influenciar os níveis de competências digitais. Por exemplo, 71% dos jovens adultos (de 16 a 24 anos), 79% dos indivíduos com educação do Ensino secundário e 77% dos estudantes do ensino superior têm pelo menos habilidades digitais básicas. Em contrapartida, apenas 42% das pessoas com idade entre 55 e 64 anos e 25% após os 65 anos possuem pelo menos habilidades digitais básicas. A diferença entre as áreas rurais e urbanas é ainda significativa no que diz respeito às competências digitais da população: apenas 46% dos indivíduos que vivem nas áreas rurais têm pelo menos competências digitais básicas em comparação com as pessoas que vivem nas áreas predominantemente urbanas (61%).



Source: Eurostat, Community survey on ICT usage in Households and by Individuals

As baixas competências em tecnologia da informação e comunicação (TIC) parecem continuar a ser uma barreira para uma participação significativa numa sociedade digital, especialmente para a população mais velha. Além disso, a COVID-19 tornou mais do que claro o leque de efeitos da digitalização nos adultos mais velhos – desde novas oportunidades de participação a novos riscos de exclusão social. Isto aplica-se em particular aos sistemas educativos e às possibilidades de participação dos idosos, destacando a importância de explorar a forma como os idosos adquirem literacia digital para garantir a sua inclusão digital.

A inclusão digital dos seniores é um processo complexo que consiste na interação entre fatores estruturais/externos e individuais/internos e no qual o envelhecimento desempenha um papel impulsionado pelo contexto e pela experiência de vida. Portanto, é necessário considerar a dinâmica entre os parâmetros socioculturais e psicológicos/individuais em relação à inclusão digital dos seniores.

Ao nível do conteúdo das formações, as iniciativas que incluem ou se dirigem especificamente para os seniores tendem a abranger de forma mais sistemática competências relacionadas com as utilizações básicas de dispositivos digitais (muitas vezes disponibilizadas por associações ou Universidades da Terceira Idade), criação de conteúdos digitais, segurança online e resolução de problemas, do que iniciativas destinadas a outros grupos sociais ou etários. O ponto de partida para a formação deve ser o mundo da vida do indivíduo e a sua experiência. Isto significa que os idosos a serem formados devem ser envolvidos na conceção e planeamento dos cursos de formação, conforme iremos explorar no próximo módulo.

### **Preocupações dos seniores**

- Usabilidade Tecnológica – Simplicidade On/Off, Instruções Claras Não Técnicas Com Letras Grandes e Visual!
- Proteção de Dados – Informação
- Mais alfabetização digital, incluindo familiaridade com a terminologia
- Mais alfabetização para os tecnólogos!
- Menos desafios físicos: fonte grande, sem muita demanda por habilidades motoras finas e sem conexão de carregamento de bateria fora de vista
- Ferramentas ativadas por voz

### **Conclusões e dicas**

A exclusão digital é uma realidade que afeta idosos e pessoas de comunidades desfavorecidas: neste sentido, os grupos vulneráveis estão mais expostos a não ter acesso a equipamentos informáticos ou à internet para poderem participar na aprendizagem. As ações destinadas a reduzir o fosso digital devem, portanto, ser orientadas para uma iniciativa complexa que leva em conta uma série de diferentes fatores ao nível social e individual.

Os programas de literacia digital podem capacitar os idosos, promover a participação social e aumentar a autonomia dos idosos. Além disso, a independência e as iniciativas de formação personalizada entre pares ou intergeracionais voltadas para pessoas mais velhas provaram ser eficazes no aprimoramento de sua literacia digital.

Ter em mente um quadro prático de competência digital é crucial para escolher o conteúdo e a metodologia do programa de formação.

Para ser totalmente inclusivo, o plano de ação de educação digital também deve procurar:

- melhorar a acessibilidade do conteúdo de aprendizagem online;
- melhorar a acessibilidade 'física' de dispositivos digitais;
- incentivar a frequência de formações digitais em locais onde os idosos estão e vivem, como em serviços de longa permanência ou bibliotecas públicas;
- integrar plenamente as oportunidades de aprendizagem não formal e informal.

# Metodologia de codesign e avaliação das atividades

Este submódulo tem como objetivo fornecer diretrizes detalhadas sobre como coprojetar atividades significativas para alunos seniores nos tópicos do seu interesse.

## Definição de Codesign

A cocriação ou codesign é uma forma de criatividade colaborativa que foi iniciada pelas empresas primeiro para permitir a inovação com, e não simplesmente para seus clientes. Cocriação ou codesign refere-se ao envolvimento voluntário de usuários/beneficiários em qualquer projeto, gestão, entrega e/ou avaliação de serviços/programas/produtos.

## Porquê co-projetar

De um robô a um programa de envelhecimento ativo, envolver idosos em codesign capacita e proporciona um sentido de responsabilidade na tomada de decisões e mais motivação para se comprometer. Estes novos tipos de processos encorajam novos comportamentos, papéis e relacionamentos. Os alunos não são passivos, participam como membros ativos do programa, fornecendo informações para o conteúdo da formação e tornando-se uma fonte de informações muito valiosa devido à perspectiva do usuário final.

Da mesma forma, a ambição de co-projetar processos de aprendizagem é promover uma abordagem verdadeiramente de baixo para cima, envolvendo os idosos e todas as partes interessadas relevantes para criar programas significativos e relevantes para os alunos seniores.

## Fases de um Processo de Codesign

Podemos considerar três fases importantes antes da definição ou implementação de qualquer currículo de formação:

### Fase 1- Preparação para o codesign

- Identificação de atividades, ferramentas e recursos off-line ou on-line para conduzir uma avaliação de necessidades significativa
- Elaboração de calendário de atividades
- Envolvimento da comunidade e identificação e recrutamento de participantes
- Elaboração de metodologia de cocriação

### Fase 2 – Implementação de atividades de cocriação

- Organização de pelo menos dois eventos de cocriação, no formato preferencial (online, offline, híbrido)
- Recolha de input para alimentar os objetivos da formação
- Sensibilização para o potencial e importância das competências digitais

### Fase 3 Monitorizando a cocriação e relatando os resultados

- Acompanhamento de atividades, levantamento e avaliação
- Versão final da estrutura da formação

## **Codesign passo a passo**

### **Passo 1: Defina o perfil do participante, alguns dos critérios de inclusão e o número de participantes.**

O número certo de participantes depende da dinâmica e objetivos de cada evento. No entanto, quantidade não significa qualidade, pois quanto maior o grupo, menos tempo disponível para cada pessoa participar e contribuir. Uma sugestão geral é que cada workshop de cocriação tenha em média no máximo 20 participantes.

Motivação e atitude em relação ao assunto. O ideal é que as pessoas que vão participar nos eventos tenham interesse em fazê-lo. Envolver participantes com forte interesse no assunto pode ser um forte incentivo e garantir o envolvimento no processo geral de cocriação.

Aspectos demográficos, como equilíbrio de gênero e idade, podem ser considerados ao convidar pessoas para as atividades de cocriação. Finalmente, envolver participantes com diferentes origens culturais e sociais (por exemplo, cidades e áreas rurais), bem como grupos socialmente excluídos e minorias, a fim de dar oportunidade a todos os grupos interessados de serem representados.

### **Passo 2: Prepare uma informação inicial.**

O ponto de partida da comunicação com as partes interessadas deve ser a preparação de materiais informativos específicos/publicações de redes sociais e/ou uma lista de possíveis perguntas sobre as atividades de pesquisa. Por exemplo, folhetos e outros materiais visuais podem ser entregues em reuniões presenciais ou disseminados online.

### **Passo 3: Identificar e envolver multiplicadores.**

Podem ser identificados ‘multiplicadores’, ou seja, partes interessadas estratégicas ou atores locais que têm a capacidade de alcançar um grande número de indivíduos locais. Os multiplicadores locais devem ser abordados diretamente, e esforços podem ser investidos para envolvê-los nas atividades do projeto como partes interessadas participantes ou pelo menos como apoiadores, por exemplo, distribuindo informações por meio de seus canais e convidando os seus contatos para participar das atividades.

Alcance agentes e canais existentes. Para identificação e envolvimento dos grupos-alvo, os parceiros devem contar com canais e agentes já existentes nas suas áreas. Eles são encorajados a confiar em sua própria experiência local. Além disso, a comunicação informal com os membros dos grupos de partes interessadas seria muito útil (ou seja, simplesmente perguntar-lhes qual é a melhor maneira de entrar em contato com suas organizações/instituições). Nesse sentido, uma estratégia seria identificar ‘líderes’ – conhecidos e respeitados representantes das comunidades – e convidá-los para a cocriação, uma vez que podem atingir potencialmente outros indivíduos e organizações e instituições.

Organizar (no local ou online) Dias de Informação. Especialmente no caso de parceiros que têm altas metas de envolvimento de stakeholders a cumprir, a organização de um Info Day pode ser interessante para atrair um público mais amplo antes do início das atividades de cocriação.

No Info Day, eles podem fornecer informações detalhadas sobre o projeto e as atividades de cocriação abertas a voluntários dos grupos-alvo.

#### **Passo 4: Atrair e recrutar voluntários dos grupos-alvo.**

O recrutamento será acompanhado de informações essenciais sobre o projeto, os objetivos da cocriação e a estrutura. Em certos casos, também será fornecido material de referência adicional (por exemplo, resumo das descobertas dos projetos, informações sobre a metodologia e ferramentas de cocriação) como material instigante que gerará uma base comum para o assunto dos eventos.

Anúncios de atividades e/ou convites para participação serão enviados com antecedência suficiente para que as pessoas tenham dias livres em suas agendas. Para inscrever participantes, convites voluntários de manifestação de interesse podem ser lançados, por exemplo, formulário do Google, convite digital para eventos ou e-mails de inscrição abertos. Além disso, as pessoas cuja participação é imprescindível podem ser contactadas por telefone.

Para o recrutamento do grupo de idosos, os coordenadores nacionais poderão explorar, entre outros, os seguintes canais: centros de terceira idade; centros de saúde; associações de idosos; universidades de Terceira Idade; ginásios ou outras instalações que organizem cursos/atividades para seniores, etc. Uma forma eficaz de contactar e motivar os próprios idosos a participar é falar com eles em reuniões e apresentar-lhes pessoalmente as atividades do projeto. Os contactos pré-existentes com seniores, por exemplo os que participaram no inquérito e/ou nos Focus Groups, também devem ser explorados como forma de recrutar membros da CoP.

A inscrição dos voluntários dos grupos-alvo deve ocorrer, em média, 1-2 meses antes do início de cada evento de cocriação, de forma a oferecer tempo suficiente para o envio de convites adicionais em casos de participação limitada. Os facilitadores podem prever uma lista de reserva para reduzir o risco de participação limitada caso as pessoas não confirmem sua presença a tempo. Os organizadores também podem investigar a possibilidade de oferecer 'recompensas' aos participantes. Caso existam tais recompensas, elas serão mencionadas no convite, pois podem funcionar como uma motivação adicional para a participação.

#### **Passo 5: Escolha vários métodos para a exploração.**

Para organizar atividades tradicionais de cocriação, os educadores de adultos precisarão pensar em:

1) Estrutura física: O espaço onde serão realizadas as atividades participativas também é um fator a ser levado em consideração na hora de escolher um local adequado. Os parceiros terão de garantir um espaço seguro e acessível para a cocriação, que poderá incluir as suas próprias instalações mas também outros tipos de localizações como o aluguer de uma sala dedicada com as condições adequadas ou o aproveitamento de espaços de escolas e autarquias, bem como como instalações de uma organização parceira de longo prazo ativa com o grupo-alvo em nível local/regional, etc.

Ao selecionar o local dos workshops de cocriação, os parceiros devem ter em consideração diversos aspetos que podem exigir que o espaço físico do workshop tenha algumas características. Portanto, as configurações dos workshops serão decididas pelo respectivo organizador com base nas especificidades e necessidades de cada caso. Em geral, os workshops serão organizadas da forma mais adequada, para cada caso, em ambiente que tenha um equilíbrio adequado entre as características apresentadas a seguir:

- Disponibilidade de infraestrutura técnica adequada;
- Espaço suficiente para acomodar o número de participantes, bem como para que os métodos selecionados sejam executados de maneira otimizada;
- Iluminação adequada e circulação de ar e temperatura adequadas;
- Assentos confortáveis e flexíveis e mesas de luz para que o set-up possa ser ajustado de acordo com as necessidades do workshop;
- Espaço suficiente na parede ou superfícies independentes para pendurar posters para que possam ser vistos por todos os participantes;
- Local tranquilo e seguro;
- Fácil acesso e proximidade a transportes públicos.

Além do espaço principal onde o workshop será realizado, os locais dos workshops normalmente terão uma sala que pode ser usada caso o grupo seja dividido em subgrupos e uma sala que servirá como espaço para refeições. Podem ser servidos intervalos para almoço/café para evitar o cansaço dos participantes.

2) Calendário comunitário: Deve ser estabelecido um calendário para organizar as diferentes atividades. Os horários mais adequados para os workshops de cocriação devem ser garantidos para atrair mais pessoas, o que dependerá muito do contexto local.

3) Material de comunicação: materiais de comunicação e divulgação obrigatórios devem ser colocados em prática de forma permanente para promover o projeto e atrair mais potenciais interessados. Material para as atividades de cocriação também pode ser necessário, por exemplo, canetas, post-its, folhas em branco, painel etc., de acordo com os métodos de cocriação escolhidos. Em geral, os parceiros se certificarão de que o material necessário esteja disponível no horário e local dos eventos.

Tipo de atividades:

- Grupo Focal
- Atividades artísticas (role-play, fotografia, pintura...)
- Atividades de programação e requisitos intergeracionais
- Atividades de estímulo à criatividade com exemplos práticos de como pode ser o futuro
- Jogos, Competições de Social Media, FabLabs.
- Pesquisas e Entrevistas – Concentre-se em perguntar sobre experiências e emoções associadas à tecnologia. Questões em aberto.
- Teste no seu ambiente.

## Passo 6: Analisar os dados e criar o currículo de formação

Com todos os dados recolhidos, o formador está no momento de poder criar objetivos de aprendizagem e currículo, mas tudo em colaboração com eles! Por exemplo, deve ter em conta a visão dos idosos em relação à logística e duração do formação.

Um objetivo de aprendizagem é uma descrição do que o aluno deve ser capaz de fazer após a conclusão de uma atividade educacional. Um objetivo de aprendizagem bem escrito descreve o conhecimento, as habilidades e/ou a atitude que os alunos obterão com a atividade educacional, de maneira mensurável.

Um objetivo de aprendizagem eficaz deve incluir os seguintes 5 elementos: quem, fará, quanto ou quão bem, de quê, até quando.

O mnemónica SMART – específico, mensurável, atingível, relevante e com limite de tempo – pode ser usado para descrever os elementos de um objetivo de aprendizagem bem escrito.

Recomendações:

- Cada objetivo de aprendizagem deve responder às seguintes questões: quem fará, quanto ou quão bem, de quê, até quando?
- Identificar áreas de conteúdo que se espera que os participantes aprendam.
- Escolha um verbo de ação que seja mensurável e observável para especificar o desempenho desejado do aluno, seguido de uma descrição do conteúdo.
- Use verbos de ação mais complexos ou de ordem superior, quando apropriado.
- Evite usar verbos de ação como “compreender, conhecer, aprender, apreciar, acreditar, estar familiarizado, compreender”, etc.
- Cada objetivo de aprendizagem deve ser separado: duas ações distintas (como diagnóstico e tratamento) ou tópicos (como broncoespasmo e hipotensão) não devem ser combinadas.
- Especifique a condição em que a ação ocorrerá. Um exemplo de uma boa maneira de começar a afirmação é: “Após a conclusão desta atividade de aprendizagem, os participantes deverão ser capazes de...”

Os objetivos de aprendizagem SMART são:

- Específico: Que ação será realizada e por quem?
- Mensurável: Como o sucesso será medido? Os objetivos devem quantificar a quantidade de mudança esperada.
- Alcançável: Este objetivo pode ser alcançado dentro de um determinado prazo e com os recursos disponíveis?
- Relevante: Os objetivos estão alinhados com o método de ensino e avaliação?
- Prazo: Quando este objetivo será alcançado? Os objetivos devem fornecer um prazo que indique quando o objetivo será alcançado.

## Revisão da Taxonomia de Objetivos de Aprendizagem de Bloom

### ÁREA COGNITIVA

1. Lembre-se
2. Entenda
3. Inscreva-se
4. Analise
5. Avalie
6. Criar

### PROCESSO COGNITIVO

1. Recuperar conhecimentos relevantes da memória de longo prazo.
2. Construir significado a partir de mensagens instrucionais, incluindo comunicação oral, escrita e gráfica.
3. Execute ou utilize um procedimento em uma determinada situação.
4. Divida o material em suas partes constituintes e determine como as partes se relacionam entre si e com uma estrutura ou propósito geral.
5. Faça julgamentos com base em critérios e padrões.
6. Unir elementos para formar um todo coerente ou funcional: reorganizar elementos num novo padrão ou estrutura.

### VERBOS DE AÇÃO

1. Descrever, descrever, reproduzir, selecionar, declarar, etc.
2. Esclarecer, explicar, revisar, representar, resumir, etc.
3. Aplicar, usar, preparar, relacionar, descobrir, praticar, etc.
4. Selecionar, inspecionar, debater, contrastar, analisar, etc.
5. Recomendar, avaliar, revisar, avaliar, justificar, etc.
6. Desenvolver, projetar, planejar, estabelecer, preparar, etc.

### Passo 7: Implementar o currículo de formação e avaliar os resultados com os participantes

Após a implementação das sessões de formação, é importante avaliar os conhecimentos, atitudes e habilidades dos participantes. Se eles corresponderam às suas próprias expectativas!

Você pode fazer isso por meio de atividades criativas, como grupos focais, jogos ou até pesquisas individuais.

Um exemplo é o 5W:

- Dê 15 minutos para os participantes percorrerem os três primeiros gráficos, preenchendo seus pontos de vista.
- O primeiro gráfico terá o 1º W: O que você aprendeu neste percurso?.
- O segundo quadro (tendo em mente o que os participantes aprenderam ao longo dos módulos), tem os seguintes 4 Ws: (1) Por que essas aprendizagens são importantes para si?; (2) Quando ficou mais surpreendido com os aprendizagens que fez? (3) Onde pode aplicá-lo? (4) Quem pode envolver se quiser explorar ou agir em relação ao que aprendeu?
- O último gráfico deve ter “Como pretende continuar esta jornada daqui para frente?”.

## Conclusões e dicas

1. Em primeiro lugar, o conhecimento que é fornecido aos idosos deve ser útil para aprender e deve responder às necessidades pessoais e sociais dos idosos.
2. Em segundo lugar, a formação visando a melhoria da literacia digital de adultos mais velhos deve ser cooperativo e colaborativo. Isso significa que a instrução deve incluir trabalho em equipa e interação para alcançar uma aprendizagem mais proativa.
3. Em terceiro lugar, a formação também deve promover a inclusão social, fornecendo conhecimento sobre as possibilidades de ampliar a comunicação por meio da web com os seus amigos e parentes.
4. Em quarto lugar, a formação deve promover a autonomia dos idosos para que sejam protagonistas da sua própria aprendizagem. Portanto, o conteúdo da formação deve ser pensado considerando os estilos de aprendizagem dos idosos, interesses e expectativas do indivíduo.

# #4 RECURSOS

[Active ageing - Good health adds life to years](#)

[AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY: Policy Measures to Address Ageism as a Barrier to Adoption and Use of Digital Technology](#)

[Ageism is a global challenge](#)

[Ageing Europe - looking at the lives of older people in the EU](#)

[Ageing Europe LOOKING AT THE LIVES OF OLDER PEOPLE IN THE EU - 2020 edition](#)

[Eliminate ageism and age discrimination](#)

[Global report on ageism](#)

[Learning for Active Ageing Intergenerational DG Education and Culture 7 December 2012](#)

[Learning and Final Report](#)

[Lifelong learning in ageing societies: Lessons from Europe](#)

[The Adult Learning Theory - Andragogy - of Malcolm Knowles](#)

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

[The benefits of ageing](#)

[Top Strategies for Teaching Adult Learner](#)

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: MUDA - Movimento pela Utilização Digital Ativa

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Portugal - O projeto é promovido por vários parceiros como o Estado Português, e empresas públicas e privadas de diferentes sectores do mercado.

TEMAS ABORDADOS: Utilização de serviços digitais

WEBSITE: <https://www.muda.pt/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: O objetivo do projeto é aumentar a utilização dos serviços digitais pelos portugueses, particularmente os relacionados com acesso ao banco online, cuidados de saúde, comunicações, compras online e serviços públicos. A participação na iniciativa está disponível para o público em geral, embora a abordagem intergeracional tenda a concentrar-se nas gerações mais velhas. O MUDA tem duas abordagens para formar pessoas sobre como utilizar os serviços digitais e melhorar as competências em TIC: formação intergeracional e recursos online.

SUBTEMA: EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - INSCRIÇÃO EM MOOC'S

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Fornece informações sobre vários serviços online úteis para facilitar a vida quotidiana dos cidadãos. Pode ser um bom recurso para os educadores de adultos que implementam este tipo de formação para seniores.

**NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA:** Biblioteca de Competências Digitais

**ENTIDADE RESPONSÁVEL** (país e ano de implementação, se aplicável): Estados Unidos da América - A Biblioteca de Competências Digitais é gerida pela CrowdED Learning, a iniciativa de educação aberta do Centro EdTech @ World Education.

**TEMAS ABORDADOS:** Recursos Digitais para Educadores

**WEBSITE:** <https://digitalskillslibrary.org/>

**BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:** A Biblioteca de Competências Digitais é um repositório aberto de recursos de aprendizagem gratuitos concebido para ajudar todos os alunos adultos a desenvolver as competências digitais necessárias para atingir os seus objetivos pessoais, cívicos, educacionais e de carreira. A Biblioteca de Competências Digitais é gerida pela CrowdED Learning, a iniciativa de educação aberta do Centro EdTech @ World Education. É uma colaboração coletiva por parte de educadores adultos, navegadores digitais, fornecedores de formação de competências digitais e outros indivíduos dedicados a garantir que todos os adultos tenham acesso a conteúdos de competências digitais de qualidade para os ajudar a atingir os seus objetivos pessoais, cívicos, educacionais, e de carreira. Esta biblioteca foi construída por educadores através de eventos do EdTech Maker Space, centrada na curadoria de conteúdos de atividades de competências digitais. Através de centenas de horas de serviço, os colaboradores voluntários ajudaram a compilar cerca de 2.000 atividades de aprendizagem que apoiam o desenvolvimento de competências digitais.

**SUBTEMA:** SENIORES COMO GRUPO-ALVO

**POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI:** É um repositório aberto de recursos de aprendizagem gratuitos, com uma grande variedade de ferramentas organizadas por tópicos, tais como: Comunicação; Criação; Vida Online; Privacidade e Segurança; Aprendizagem ao longo da vida; Competências de Informação, entre outros.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: ICTskills4All

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Projeto Europeu implementado pela Universidade do Porto - Porto4Ageing (Portugal), All Digital (Bélgica), Cybermoor Services Ltd. (Reino Unido), ECIM Hypokamp (Polónia), RASA (Letónia).  
Referência do Projeto 2018-1-PT01-KA204-047353; Duração do Projeto 01/09/2018 a 31/08/2020

TEMAS ABORDADOS: Estratégia de aprendizagem

WEBSITE: <https://www.up.pt/ictskills4all/>;  
[https://en.wikibooks.org/wiki/ICT4\\_Elderly](https://en.wikibooks.org/wiki/ICT4_Elderly);  
<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/ict4-elderly-handbook>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: ICTSkills4All surge como um projeto que visa explorar e testar práticas inovadoras e abordagens eficazes para a conceção e entrega de programas educativos, para apoiar a aquisição de competências digitais entre cidadãos com mais de 55 anos de idade que têm conhecimentos digitais limitados ou sem quaisquer conhecimentos digitais. O projeto inclui O ICT4 the Elderly, um manual que serve como um kit de ferramentas que visa facilitar um caminho para a atualização das competências digitais de indivíduos entre 55 e 75 anos e torná-los conscientes de algumas das muitas oportunidades que a Internet oferece. O manual ICT4 the Elderly é um espaço de formação online para formadores e formandos sobre competências digitais específicas. O objetivo do manual é servir como um espaço de documentação colaborativa para todos os participantes nas nossas atividades de formação. O conteúdo deste manual inclui o conteúdo curricular utilizado pelos educadores nas organizações que lidam com a educação dos seniores, bem como pelos próprios seniores, e fornece atividades de formação como uma Academia Online.

SUBTEMA: EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - PROJETOS/FERRAMENTAS

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: A estratégia de aprendizagem fornece o conteúdo pedagógico do projeto ICT 4 the Elderly, introduzindo 6 áreas de competência:

(Intencional) Comunicação digital  
Transações digitais  
Vida inteligente para o bem-estar  
Colaboração digital  
Segurança e privacidade  
Auto-organização

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Powerful Tools for Teaching and Learning: Digital Storytelling

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Universidade de Houston

TEMAS ABORDADOS: Formação para Educadores

WEBSITE: <https://www.coursera.org/learn/digital-storytelling>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: Powerful Tools for Teaching and Learning: Digital Storytelling introduz os educadores à narração digital e explora formas de utilizar as histórias digitais para melhorar as experiências de aprendizagem dos estudantes. O curso foi concebido para ser abrangente mas fundamental. Por abrangente entendemos que o curso fornece uma base sólida para todos os componentes de uma história digital e ilustra estes componentes com tutoriais, exemplos de histórias e links para leituras adicionais. O curso proporciona também uma oportunidade prática para os alunos criarem as suas próprias histórias digitais. O curso é fundamental porque cobre o processo básico de criação de uma história digital começando apenas com um simples guião e com uma simples imagem.

SUBTEMA: EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - INSCRIÇÃO EM MOOC'S

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Este curso destina-se a professores escolares em todas as disciplinas embora esteja aberto a qualquer pessoa com interesse em contar histórias digitais e a metodologia pode ser facilmente adaptada a outros grupos-alvo.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Digital Educational Tools

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Socialna akademija (Eslovénia)

TEMAS ABORDADOS: Ferramentas Educativas Digitais

WEBSITE: <https://socialna-akademija.si/digitaleducationaltools/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: Fornece um catálogo de ferramentas digitais que podem ser utilizadas para fins educacionais. Está organizado em vários tópicos:

- Clicar e jogar;
- Conteúdo;
- Jogos;
- Ferramentas Gráficas;
- Grupos;
- Gestão;
- Desenvolvimento Pessoal;
- Planeamento.

SUBTEMA: EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - PROJETOS/FERRAMENTAS

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Um catálogo útil de uma variedade de ferramentas educacionais que podem ser adaptadas a vários grupos-alvo.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Scratch

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): MIT (EUA)

TEMAS ABORDADOS:

Codificação

WEBSITE:

<https://scratch.mit.edu/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:

Scratch é a maior comunidade mundial de codificação para crianças e uma linguagem de codificação com uma interface visual simples que permite aos jovens criar histórias digitais, jogos e animações. Scratch foi concebida, desenvolvida e moderada pela Scratch Foundation, uma organização sem fins lucrativos.

Scratch promove o pensamento computacional e a capacidade de resolução de problemas, o ensino e a aprendizagem criativos, a auto-expressão e colaboração, e também equidade na computação.

SUBTEMA: EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - PROJETOS/FERRAMENTAS

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI

Pode ser uma ferramenta poderosa para ensinar os seniores a abordar a programação. Através da sua abordagem visual passo-a-passo.

Scratch ajuda os utilizadores a aprender através da exploração e a ter um papel ativo no processo de aprendizagem.

**NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA:** O projeto Digital Competences Development System (DCDS) visava estabelecer um quadro que proporcionasse à população europeia adulta pouco qualificada as competências básicas digitais e transversais necessárias para o emprego, o desenvolvimento pessoal, a inclusão social e a cidadania ativa.

**ENTIDADE RESPONSÁVEL** (país e ano de implementação, se aplicável): ALL DIGITAL (BÉLGICA)  
Anos: 2017-2019

**TEMAS ABORDADOS:** Desenvolvimento de competências digitais para adultos pouco qualificados

**WEBSITE:** <http://www.dcds-project.eu/>

**BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:** O Digital Competences Development Environment (DCDE) é a plataforma de aprendizagem online que apoia a abordagem de aprendizagem combinada empregada no DCDS (Digital Competences Development System).

O DCDE fornece o seguinte:

- Uma ferramenta de auto-avaliação (SAT) a ser utilizada pelos alunos antes de iniciarem a formação, a fim de os ajudar a identificar o nível das suas competências digitais e as lacunas;
- Uma ferramenta de recomendação que combina informação no perfil do aprendente juntamente com os resultados do SAT a fim de sugerir ao professor (e ao aprendente) os percursos de aprendizagem a que deve ser dada prioridade;
- Diferentes percursos de aprendizagem (PA) compostos por competências “DigComp”, que contêm material de estudo que complementa o que o professor explica em cada aula presencial. Os percursos de aprendizagem são estruturados a partir de unidades básicas de aprendizagem agregadas em módulos de duração variável. Atualmente, são oferecidas quatro PA's: (a) BASE (obrigatório), (b) Comunicação e Meios Sociais, (c) Criação de Conteúdos Digitais, (d) Exploração de Tecnologias de Informação e Comunicação;
- Testes de avaliação (incluindo testes de aprendizagem e exercícios práticos) para ajudar os alunos e formadores a avaliar o progresso e a aprendizagem;
- Distintivos que os alunos ganharão ao passarem nos testes no final de cada módulo.
- Serviço de fórum para comunicar com professores e pares.

**SUBTEMA:** SENIORES COMO GRUPO-ALVO

**POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI:** Os seniores têm a oportunidade de testar uma ferramenta online exclusivamente dedicada a eles para aumentar a sua competência digital. O MOOC é de fácil acesso, simples mas rigoroso. Também proporciona aos utilizadores muitas atividades práticas (questionários, jogos, etc.) para medir o domínio do conteúdo do curso por parte dos utilizadores.

**NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA:** O CINAGE oferece interessantes oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, envolvendo pessoas seniores com análise crítica do cinema europeu e experiência prática de realização de filmes, promovendo assim o envelhecimento ativo. CINAGE - um projeto multilateral "Grundtvig", apoiado pelo EU Lifelong Learning Programme - foi composto por atividades interligadas que resultaram na produção de um pacote de aprendizagem para utilização por educadores adultos e que visava capacitar as pessoas mais velhas para alcançar um envelhecimento mais ativo.

**Atividades incluídas:**

- Investigação sobre os tópicos: "envelhecimento ativo e aprendizagem para um envelhecimento ativo", "cinema europeu e envelhecimento" e "modelos de competências para um envelhecimento ativo";
- Grupos focais que, através da análise de filmes europeus, abordaram competências vitais para uma vida sénior saudável;
- A produção do pacote CINAGE centrou-se no processo de envelhecimento ativo por meio do cinema;
- Ações piloto para testar o pacote e onde os participantes fizeram os curtas-metragens CINAGE em oficinas de cinema, abordando competências-chave para ser saudável na vida sénior;
- Workshops de valorização e uma conferência final.

**ENTIDADE RESPONSÁVEL** (país e ano de implementação, se aplicável): AID LEAR, em colaboração com os parceiros do projeto

Anos: 2015-2017

**TEMAS ABORDADOS:** Promoção do envelhecimento ativo

**WEBSITE:** <https://cinage.aidlearn.pt/en/>

**BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:** O Pacote é o principal produto do projeto, incluindo estratégias de aprendizagem, métodos e recursos para apoiar o Curso CINAGE.

O Curso CINAGE permite aos alunos seniores filmarem os seus próprios filmes sobre o envelhecimento ativo com base na sua auto-reflexão sobre as questões da idade e identificação de estratégias adequadas de envelhecimento ativo.

**SUBTEMA:** EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - PROJETOS/FERRAMENTAS

**POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI:** Uma metodologia inovadora e criativa que pode desempenhar um papel fundamental no reforço do envolvimento dos seniores e no apoio ao envelhecimento ativo.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: proADAS

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Center for Social Innovation LTD, em colaboração com parceiros do projeto  
Anos: 2018-2020

TEMAS ABORDADOS: Promoção do envelhecimento ativo através de ferramentas digitais.

WEBSITE: <https://proadas.eu/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:

Manual: dá orientações de como formar seniores.

Aprendizagem Online: O curso de e-learning ProADAS oferece oportunidades de formação tanto para formadores como para formandos que proporcionam competências digitais de envelhecimento ativo. O espaço e-Learning concentra-se em 5 módulos:

1. Fragilidade
2. Prevenção de quedas
3. Nutrição
4. Saúde Mental e doenças em seniores
5. Saúde Cardiovascular e doenças em seniores

SUBTEMA: SENIORES COMO GRUPO-ALVO

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: A ferramenta ajuda a adquirir alguns conhecimentos relevantes sobre o envelhecimento ativo ao mesmo tempo que melhora as competências digitais. De facto, o MOOC é também fácil de utilizar e pode apoiar os utilizadores a desenvolverem a sua competência digital.

**NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA:** O projeto DigitALAD tem como objetivo o desenvolvimento da capacidade dos educadores adultos para enfrentar os desafios e oportunidades digitais do mundo tecnológico.

Os objetivos do projeto DigitALAD são os seguintes:

- Desenvolver a capacidade dos educadores de adultos de se tornarem digitalmente alfabetizados nas suas práticas de ensino
- Construir as competências dos adultos para utilizar ferramentas digitais para a empregabilidade
- Desenvolver recursos inovadores de qualidade para educadores/formadores de adultos e adultos
- Promover a sensibilização para a importância das competências digitais para adultos na Europa

**ENTIDADE RESPONSÁVEL** (país e ano de implementação, se aplicável): European Association for the Education of Adults (EAEA), em colaboração com os parceiros do projeto

Anos: 2019-2021

**TEMAS ABORDADOS:** Competências digitais

**WEBSITE:** <https://digitaladproject.eu/en/>

**BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:** No âmbito do projeto DigitALAD foi entregue um espaço de e-learning e módulos de aprendizagem online gamificados. Este ambiente gamificado para educadores de adultos foi desenvolvido e incluirá material pedagógico, recursos inovadores e recursos educacionais abertos para que possam ser utilizados para fins de empregabilidade.

O MOOC fornece aos utilizadores 6 cursos:

1. Introdução à Competência Digital
2. Competências profissionais dos educadores
3. Competências pedagógicas dos educadores
4. Competências dos aprendentes
5. Avaliação, validação e reconhecimento dos resultados.

O MOOC inclui um manual destinado a fornecer aos educadores/formadores de adultos o quadro das competências digitais de que necessitam para serem competentes como profissionais.

**SUBTEMA:** EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - INSCRIÇÃO EM MOOC'S

**POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI:** As 22 competências-chave estão alinhadas com o Quadro Europeu para a Competência Digital dos Educadores (DigCompEdu). Para cada competência, há uma definição, exemplos de utilização, técnicas para a aplicar na prática, ferramentas relevantes e leituras adicionais. O MOOC é uma ferramenta fácil de utilizar e eficiente para desenvolvimento/fortalecimento das competências digitais dos educadores/formadores de adultos.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Kwido

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Kwido, 2021, Espanha

TEMAS ABORDADOS: Demência, cuidados pessoais, estimulação cognitiva, medicina à distância, monitorização, memória.

WEBSITE: <https://kwido.com/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: Solução completa de cuidados composta por módulos flexíveis que podem ser adaptados às necessidades de cada centro ou empresa. Todos os dados recolhidos por cada módulo ou solução estão inter-relacionados, criando uma solução completa de cuidados de 360°.

SUBTEMA: SENIORES E EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO -  
PROJETOS/FERRAMENTAS

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Os formadores podem inscrever os estudantes em diferentes módulos de formação e recolher e analisar os resultados dos cursos.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Google's Applied Digital Skills

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Google, Alphabet

TEMAS ABORDADOS: Competências digitais, vida quotidiana

WEBSITE: <https://applieddigitalskills.withgoogle.com/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: Aulas criativas com vídeos para ajudar os alunos a prepararem-se para as necessidades de hoje e de amanhã.

SUBTEMA: SENIORES COMO GRUPO-ALVO

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Curso muito acessível para todos, fácil de aceder (pode procurá-lo e encontrá-lo facilmente) e de aspeto simples.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: PROGRAMA DE VOLUNTÁRIOS CULTURAIS SENIORES

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável):  
CEATE (Confederação Espanhola de Seniores) - iniciada em 1993 desde então tem vindo a ser desenvolvida em toda a Espanha.

TEMAS ABORDADOS: Envelhecimento ativo, difusão cultural, formação contínua para seniores

WEBSITE: [ceate.es](http://ceate.es)

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: Este projeto nasceu em 1993 por ocasião do "Ano Europeu dos Seniores e da Solidariedade entre Gerações". Existe atualmente uma rede de mais de 1.500 voluntários seniores, com idades compreendidas entre os 55 e os 90 anos, que fazem visitas guiadas em mais de uma centena de museus espanhóis e em mais de 50 espaços culturais diferentes em toda a Espanha. Este programa inclui formação contínua não formal para seniores a fim de desenvolver as competências necessárias.

SUBTEMA: SENIORES COMO GRUPO-ALVO

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Os seniores podem continuar a estar socialmente envolvidos e ocupados enquanto fazem o que querem e prestam serviços de boa qualidade aos utilizadores dos serviços. Permitir-lhes realizar atividades físicas e intelectuais diariamente.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: SENIOR KNOWLEDGE CAMPUS (em desenvolvimento)

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): CEATE (Confederação Espanhola de Seniores)

TEMAS ABORDADOS: Envelhecimento ativo, melhoria das competências digitais e e-learning

WEBSITE: Plataforma de e-learning em desenvolvimento com [moodle](#)

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: um campus de formação e-learning alojado num website a fim de dar acesso, de uma forma inovadora, aos voluntários seniores culturais CEATE e promover a cultura nos locais onde os seniores são um grande grupo com maior risco de exclusão social: Espanha rural e a chamada "Espanha deserta".

Este campus virtual, uma plataforma de e-learning, permitirá aos seniores continuar o processo de aprendizagem e oferecer-lhes um local de encontro digital concebido para chegar a todos os maiores de 60 anos. O objetivo é criar comunidades e fóruns para partilhar interesses comuns sobre múltiplos tópicos, relacionados com o conhecimento e onde possam encontrar acesso a eventos atuais, informação e aprendizagem contínua.

SUBTEMA: SENIORES COMO GRUPO-ALVO

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: Expandir o conhecimento da cultura e da ciência aos seniores, melhorando a sua saúde integral e a qualidade de vida. Intensificar a presença dos seniores no ambiente digital e aproximá-los de atividades dinâmicas e participativas, minimizando-lhes o risco de isolamento.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Udemy

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Udemy, Inc.

TEMAS ABORDADOS: Educação, certificação, digitalização

WEBSITE: [udemy.com](https://www.udemy.com)

**BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA:** Udemy é uma plataforma que permite aos instrutores construir cursos online sobre os seus temas preferidos. Usando as ferramentas de desenvolvimento de cursos da Udemy, os instrutores podem carregar vídeos, código fonte para programadores, apresentações PowerPoint, PDFs, áudio, ficheiros ZIP e qualquer outro conteúdo que os alunos possam achar útil. Os instrutores podem também envolver e interagir com os utilizadores através de quadros de discussão online.

Os cursos são oferecidos numa vasta gama de categorias, incluindo negócios e empreendedorismo, académicos, artes, saúde e fitness, línguas, música e tecnologia. A maioria das aulas são em assuntos práticos como o Serviço Web da Amazon, formação em Microsoft Excel ou até a utilização de uma câmara de iPhone. A Udemy oferece também Udemy Business (anteriormente Udemy for Business), permitindo às empresas o acesso a um conjunto específico de mais de 20.000 cursos sobre tópicos desde táticas de marketing digital a produtividade de trabalho, design, gestão, programação e muito mais. Com a Udemy Business, as organizações podem também criar portais de aprendizagem personalizados para formação empresarial. Para as empresas mais pequenas, a Udemy oferece um Plano de Equipa Udemy que é uma licença de sede limitada mas de conteúdo idêntico ao da Udemy Business.

**SUBTEMA:** SENIORES COMO GRUPO-ALVO, EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - INSCRIÇÃO EM MOOC'S, EDUCADORES DE ADULTOS COMO GRUPO-ALVO - PROJETOS/FERRAMENTAS

**POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI:** Grande variedade de tópicos com certificação para alguns deles e destinados a todas as idades.

NOME DO PROJETO OU FERRAMENTA: Seniors Go Digital

ENTIDADE RESPONSÁVEL (país e ano de implementação, se aplicável): Vários

TEMAS ABORDADOS: Educação, digitalização, segurança online

WEBSITE: <http://seniorsgodigital.iit.demokritos.gr/>

BREVE DESCRIÇÃO DO PROJETO OU FERRAMENTA: oportunidades de aprendizagem ao longo da vida inovadoras, direcionadas e de alta qualidade para a aquisição de competências digitais que apoiarão de forma sistémica o envelhecimento ativo, o acesso, a inclusão social, a participação e o desenvolvimento pessoal através da utilização do ecossistema de aprendizagem digitalizada a ser desenvolvido, bem como através dos serviços eletrónicos como a governação, a participação e a comunicação eletrónica, fornecidos em cada país parceiro.

SUBTEMA: SENIORES COMO GRUPO-ALVO

POR QUE ISTO PODE SER ÚTIL PARA SI: O projeto é semelhante ao DigIT, os cursos são altamente especializados para a população sénior, fornece aos seniores recursos e informação para aprenderem a utilizar as tecnologias digitais, o que pode ser assustador ou desafiante para alguns seniores que não cresceram com eles. Além disso, o website proporciona aos seniores o acesso a uma comunidade de indivíduos com os mesmos interesses, que também estão a aprender a utilizar as tecnologias digitais. Esta comunidade proporciona um ambiente de apoio para os seniores partilharem as suas experiências, fazerem perguntas e obterem ajuda para quaisquer desafios que possam estar a enfrentar.



[WWW.PROJECTDIGIT.EU](http://WWW.PROJECTDIGIT.EU)

