

# CURRÍCULO DE FORMAÇÃO

**DIGIT-GERA: 2021-1-PL01-KA220-ADU-000026148**

**CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE DE APRENDIZAGEM  
DIGITAL AMIGA DOS IDOSOS**

## 1) Introdução e princípios do curso de formação DIGIT-GERA

O Plano de Educação Digital para a Europa 2021-2027 destacou a falta de programas de formação especificamente concebidos para seniores utilizando a metodologia da geragogia. O projeto visa desenvolver uma metodologia abrangente para a educação de seniores no quadro europeu.

O projeto visa harmonizar as boas práticas e melhorar as competências dos educadores/formadores na prestação de formação adaptada aos idosos, promovendo a sua inclusão na sociedade digital. Os objetivos do projeto incluem: o desenvolvimento de uma metodologia pedagógica comum, a formação de educadores para a criação de comunidades digitais amigas dos idosos (DAFLC), a promoção do Quadro Europeu de Competências Digitais para Professores (DigCompEdu) para reconhecer as competências digitais e a criação de uma comunidade de aprendizagem digital para idosos.

O curso de e-learning DIGIT-GERA é uma ferramenta inovadora concebida para formadores e funcionários de organizações educativas, com o objetivo de criar uma sociedade mais inclusiva e digital. Este curso, baseado no Plano de Ação Europeu para a Educação Digital, é uma iniciativa crucial destinada a capacitar os idosos na era digital. À medida que a sociedade se torna cada vez mais global, é essencial equipar os idosos com as competências e os conhecimentos necessários para navegar no mundo digital com confiança.

O curso de e-learning DIGIT-GERA é composto por 10 módulos abrangentes, concebidos para dar resposta aos desafios e oportunidades únicos com que os seniores se deparam na era digital.

### Objetivos Educacionais

Os objetivos do curso DIGIT-GERA são:

1. **Reforçar as competências dos professores e formadores na utilização das tecnologias digitais para ensinar eficazmente os idosos**, com especial incidência nos domínios definidos no DigCompEdu, como o ensino, a aprendizagem em colaboração e a acessibilidade e inclusão.

2. **Desenvolver as competências pessoais dos professores e formadores**, tais como a comunicação, a colaboração e a resolução de problemas, para apoiar eficazmente os idosos na sua viagem digital.
3. **Transmitir conhecimentos de geragogia e métodos de ensino adaptados às necessidades dos idosos**, incluindo a introdução do quadro DigComp e a sua utilização no planeamento e implementação de atividades para idosos com ênfase na segurança.
4. **Preparar educadores e formadores para darem aulas sobre cidadania digital ativa**, segurança online, estimular a mente dos seniores através da tecnologia, saúde mental dos seniores, aptidão física, autoconsciência e geragogia crítica.
5. **Construir uma comunidade de aprendizagem digitalmente favorável à idade (DAFLC)** que apoie a aprendizagem dos idosos e partilhe experiências de ensino.

### Objetivos de aprendizagem

Após a conclusão do curso, os participantes serão capazes de:

1. Explicar o conceito de uma comunidade de aprendizagem digitalmente amiga da idade (DAFLC) e a sua importância para os adultos mais velhos.
2. Identificar as necessidades e preferências dos seniores em termos de educação digital.
3. Utilizar as tecnologias digitais para ensinar eficazmente os idosos.
4. Aplicar métodos de ensino adaptados às necessidades dos seniores.
5. Promover a cidadania digital ativa e a segurança em linha entre os seniores.
6. Construir e apoiar comunidades educativas digitais amigas dos idosos.

O curso foi preparado por uma equipa internacional de especialistas da Polónia, França, Portugal, Espanha e Itália, garantindo uma diversidade de ferramentas, métodos e perspetivas, contribuindo para uma compreensão mais profunda do tema por parte dos participantes.

O curso de formação DIGIT-GERA é desenvolvido em inglês, polaco, francês, espanhol, português e italiano.

## 2) DIGIT-GERA Programa de formação - Objetivos e quadro recapitulativo

Módulo	Duração (horas)	Unidades	Objetivos de aprendizagem	Resultados de aprendizagem
M1 - Introdução	1		Reforçar as competências digitais dos educadores para o ensino de idosos, centrando-se em: ensino, aprendizagem colaborativa, acessibilidade e inclusão, mas também comunicação e resolução de problemas, bem como ensino de geragogia e métodos adaptados aos idosos. Preparar os educadores para ensinar cidadania digital, segurança online, saúde dos idosos e criar uma DAFLC.	Ao concluírem o curso, os participantes compreenderão e implementarão uma DAFLC para idosos, respondendo às suas necessidades de educação digital, concebendo atividades envolventes, fomentando a comunidade, promovendo a cidadania digital e reforçando a autonomia e a saúde através de ferramentas digitais.
M2 - Melhorar as competências digitais dos alunos seniores	7	Unidade 1. Literacia Digital para os cidadãos seniores Unidade 2. O que é a aprendizagem colaborativa?	Melhorar a capacidade de pôr em prática competências eficazes de trabalho em equipa e de comunicação (incluindo consciência interpessoal e intercultural). Assimilar múltiplos pontos de vista e métodos de aprendizagem para	Depois de concluírem o módulo, os participantes compreendem o impacto da sociedade digital nos idosos e podem reconhecer e adaptar-se às suas necessidades individuais, propor opções de aprendizagem adequadas, rever

		<p>Unidade 3. Aprendizagem Informal</p> <p>Unidade 4. Auxílios didáticos e pertinência</p> <p>Unidade 5. Conceção da aula</p>	<p>aprofundar conhecimentos e promover o pensamento crítico entre os seniores.</p> <p>Permitir que os seniores promovam a responsabilização individual perante a equipa e o seu trabalho.</p> <p>Análise das necessidades dos seniores e do grau de conforto que sentem relativamente às suas competências digitais.</p> <p>Garantir que se sentem suficientemente relevantes no processo de aprendizagem.</p>	<p>os seus métodos e avaliar e responder aos progressos de aprendizagem dos idosos.</p>
<p>M3 - Digital ativo</p> <p>Cidadania ativa</p> <p>Ferramentas para levar os formandos adultos da reflexão e da aprendizagem à ação.</p>	7	<p>Unidade 1. Em que pilares se baseia o conceito de CIDADANIA DIGITAL?</p> <p>Unidade 2. Como analisar as competências que um sénior deve ter para acompanhar as mudanças no mundo da digitalização?</p> <p>Unidade 3. Como organizar processos de desenvolvimento devidamente adaptados às</p>	<p>Melhorar as competências dos formadores/educadores no planeamento, organização e implementação de processos de desenvolvimento para os idosos na sociedade digital, adaptados às suas necessidades. Aumentar os conhecimentos sobre a sociedade digital, analisar as competências digitais necessárias dos idosos e apresentar métodos coerentes com a geragogia.</p>	<p>Depois de concluírem o módulo, os participantes compreenderão o conceito de sociedade digital e poderão ajudar os idosos a envolverem-se no planeamento e na adaptação dos processos de desenvolvimento, na escolha de métodos adequados e na avaliação dos progressos.</p>

		necessidades dos seniores, graças aos quais estes se integrarão ativamente na sociedade digital?		
M4 - Segurança online - O Quadro Europeu de Competências Digitais para os cidadãos como ferramenta para promover as competências digitais dos cidadãos seniores	6	Unidade 1. Como ensinar os idosos a navegar em segurança no ambiente digital? Unidade 2. Várias dimensões da segurança	Aumentar as competências dos formadores no planeamento e na implementação de processos de desenvolvimento de segurança para seniores no mundo digital. Aumentar a sensibilização para o DigComp 2.2, centrando-se na segurança, proteção de dispositivos e conteúdos, privacidade de dados, bem-estar e impacto ambiental. Melhorar a capacidade de conceber processos de desenvolvimento relacionados com a segurança dos seniores na sociedade digital.	Depois de concluírem o módulo, os participantes compreenderão o DigComp 2.2 e serão capazes de planear e implementar processos de desenvolvimento centrados na segurança para idosos, garantir a proteção de dispositivos e dados e reduzir os riscos relacionados com a Internet para o bem-estar e o ambiente.
M5 - Expandir a mente das pessoas idosas: um novo horizonte	8	Unidade 1. Histórias de mercado em linha, economia de prata e consumo responsável Unidade 2. A "economia da prata" e a aplicação do conceito "onlife" à descoberta da beleza	Aumentar as competências dos formadores e educadores de pessoas idosas para que possam mostrar aos seus ouvintes novas possibilidades e perspetivas na utilização da tecnologia. Para que os idosos possam tornar-se verdadeiros cidadãos ativos do mundo digital, através de atividades-chave como:	No final do módulo, os formadores e educadores serão capazes de ajudar os idosos a reconhecer o potencial da tecnologia para apoiar causas sociais, participar em ações comunitárias, tornar-se membros ativos a nível local, desenvolver novas

		Unidade 3. Tecnologia imersiva através da exploração dos sentidos.	fazer escolhas informadas no mercado, descobrir a beleza envolvente e novos métodos de aprendizagem, construir comunidades, apoiar a vitalidade mental ao longo da vida.	competências, encontrar novos objetivos de vida e promover a saúde mental e física utilizando a tecnologia.
M6 - Melhorar a saúde mental dos idosos num ambiente pós-pandémico	6	Unidade 1. O que é saúde mental? Unidade 2. Os cinco passos do bem-estar	Aumentar as competências dos formadores na promoção da saúde mental e de um estilo de vida positivo para os idosos, demonstrando formas de lidar com os efeitos da Covid-19, reduzindo o isolamento e melhorando o bem-estar geral através de práticas-chave de bem-estar.	Depois de concluir este módulo, o formador estará apto a ajudar os idosos a restabelecerem contactos e a manterem um estilo de vida saudável, com ênfase no bem-estar holístico e no envolvimento social.
M7 – Melhorar as condições físicas dos idosos	6	Unidade 1. FITNESS Unidade 2. MEDITAÇÃO Unidade 3. SAÚDE Unidade 4. NUTRIÇÃO	O objetivo é dotar os educadores de conhecimentos e recursos que os ajudem a ensinar os idosos a ter um estilo de vida saudável e ativo através da atividade física, de práticas de atenção plena e de escolhas alimentares conscientes. Aumentar a capacidade de utilizar recursos e aplicações digitais que apoiem um estilo de vida saudável.	Depois de concluir o módulo, o formando saberá como utilizar os recursos do mundo digital relativos à boa forma física, meditação, nutrição e saúde para apoiar o bem-estar físico dos idosos.
M8 - Autoconsciência:	6	Unidade 1.	O objetivo é melhorar as competências dos formadores para	Depois de concluírem este módulo, os formadores serão

<p>aumentar a consciencialização dos alunos mais velhos sobre o seu papel na sociedade</p>		<p>Como os idosos se veem a si próprios e como são vistos pela sociedade. Unidade 2. Novos caminhos para o papel dos idosos na sociedade.</p>	<p>que possam apoiar os idosos a participar ativamente na sociedade, aumentando a sensibilização para o envelhecimento, promovendo o envelhecimento saudável e aumentando as competências digitais e a inclusão social.</p>	<p>capazes de encorajar os idosos a refletir sobre os seus pontos fortes e fracos, apoiar o seu auto-conhecimento e salientar a importância de desenvolver a capacidade de participar ativamente na sociedade.</p>
<p>M9 - Geragogia crítica: transformar as condições que promovem a privação de poder das pessoas idosas</p>	<p>6</p>	<p>Unidade 1. Geragogia crítica Unidade 2. Envolvimento digital positivo Unidade 3. Participação digital reativa</p>	<p>Aprender o significado da geragogia crítica e as suas aplicações práticas no mundo digital.</p>	<p>Depois de concluírem este módulo, os participantes serão capazes de: Definir a geragogia crítica e os seus princípios básicos (capacitação, reflexão crítica, colaboração). Explicar os benefícios que a geragogia crítica pode trazer para a educação dos idosos (combate à marginalização, aprendizagem ao longo da vida, construção da comunidade). Reconhecer o potencial das tecnologias digitais para capacitar e participar na sociedade e desenvolver a auto-eficácia dos idosos na navegação no mundo digital.</p>

<p>M10 - Comunidade de aprendizagem amiga da idade digital (DAFLC) - um espaço prático para aprender e desenvolver competências digitais</p>	<p>7</p>	<p>Unit 1. O que é que se entende por DAFLC? Como é que as organizações criam uma DAFLC? Unidade 2. Como é que um formador/educador pode criar um DAFLC? DigCompEdu como indicador para o desenvolvimento das competências digitais dos formadores.</p>	<p>Maior compreensão do conceito de DAFLC como um espaço prático para a aprendizagem e o desenvolvimento de competências digitais dos seniores.</p>	<p>Após a conclusão do módulo, o participante conhecerá as formas de trabalho docente em comunidades educativas digitais amigáveis dos seniores, conhecerá as características das plataformas utilizadas para construir DAFLC e saberá como os educadores podem utilizar DAFLC. Ficará a saber para que serve a matriz DigCompEdu e como a utilizar.</p>
--	----------	---	---	--

### 3) Conteúdo de formação DIGIT-GERA

Neste documento, os parceiros do projeto desenvolveram um total de 10 módulos dedicados a diferentes tópicos dedicados a formadores de idosos e organizações que trabalham com idosos, úteis para a implementação de uma abordagem geriátrica entre este grupo-alvo.

#### 1. Introdução ao DIGIT-GERA

Este módulo refere-se à apresentação do projeto DIGIT-GERA, aos objetivos e resultados do curso a alcançar pelos formadores, bem como a breves descrições dos diferentes capítulos criados pelo consórcio.

#### 2. Literacia digital - Melhorar as competências digitais dos alunos seniores

Neste módulo, os formadores compreenderão como abordar e ajudar os idosos a adquirir e desenvolver as suas competências digitais. Este capítulo apresenta os métodos propostos e analisados para apoiar os formadores durante os seus cursos e formação com idosos, bem como as melhores abordagens a adotar por parte dos formadores: aprendizagem colaborativa, aprendizagem informal, materiais didáticos e conceção de aulas.

#### 3. Cidadania digital ativa - Ferramentas para levar os formandos adultos da reflexão e da aprendizagem às ações

Este módulo fornece ferramentas e conselhos aos formandos adultos sobre cidadania digital, de modo a reforçar a sua participação proactiva e responsável no mundo digital e a ser um cidadão ativo e confortável com as novas tecnologias.

#### 4. Segurança online - O Quadro Europeu de Competências Digitais para os cidadãos como ferramenta para promover as competências digitais dos cidadãos seniores

Este módulo aborda a cibersegurança no contexto do Quadro Europeu de Competências Digitais, que permite aos seniores identificar potenciais ameaças, salvaguardar informações pessoais e propõe como envolver os seniores nas tecnologias

digitais, a fim de se familiarizarem com as medidas básicas de segurança que podem ser benéficas enquanto navegam online.

#### 5. Expandir a mente das pessoas idosas: um novo horizonte

Este módulo apresenta a forma de abordar os idosos para que compreendam melhor o vasto leque de oportunidades proporcionadas pela utilização da Internet para o desenvolvimento de novas competências de vida, como as competências sociais, mas também em relação a temas como o bem-estar ou mesmo a felicidade.

#### 6. Melhorar a saúde mental dos idosos num ambiente pós-pandémico

Este módulo centra-se na forma de melhorar a mentalidade positiva entre os alunos seniores, mostrando a importância dos formadores ajudarem os idosos a retomarem as suas atividades e a estabelecer contatos sociais seguros, encontrando e mantendo assim um estilo de vida saudável e positivo.

#### 7. Melhorar a condição física dos idosos

Este módulo aborda a importância de manter uma boa condição física com a idade e propõe dicas e conselhos dedicados aos seniores que utilizam ferramentas digitais.

#### 8. Autoconsciência: aumentar a consciencialização dos alunos mais velhos sobre o seu papel na sociedade

O módulo 8 foi concebido para preparar os educadores para apoiar os idosos na compreensão do seu lugar e importância na comunidade. O módulo é composto por duas unidades: a primeira centra-se na forma como os idosos se veem a si próprios e como são vistos pela sociedade, o que se destina a ajudar os educadores a identificar e combater estereótipos negativos. A segunda unidade centra-se em novos caminhos para o papel dos idosos na sociedade, para ajudar os educadores a identificar e combater os estereótipos negativos. A segunda unidade centra-se em novos caminhos para o papel dos idosos na sociedade, com o objetivo de mostrar como os idosos podem participar ativamente e de forma produtiva na sociedade.

#### 9. Geragogia crítica: transformar as condições que promovem a privação de poder das pessoas idosas

Este módulo centra-se na forma como a geragogia como abordagem pedagógica pode estar relacionada com a auto-realização dos idosos e o reforço de um sentido de objetivo e identidade.

### 10. DAFLC - um espaço prático para a aprendizagem e o desenvolvimento de competências digitais

O conceito de uma Comunidade Digital de Aprendizagem Amiga da Idade (DAFLC) consiste em criar um ambiente digital inclusivo, solidário e acessível para que os seniores possam aprender e desenvolver competências.

Neste módulo, os participantes ficarão a conhecer várias formas de trabalho didático em comunidades digitais de aprendizagem amigas dos idosos. Vários exemplos de plataformas digitais e outras ferramentas que os formadores podem utilizar para criar DAFLCs e facilitar a compreensão e o desenvolvimento de competências dos seniores são aqui descritos.

O Quadro Europeu DigCompEdu como indicador para o desenvolvimento das competências digitais dos formadores foi também aqui apresentado.

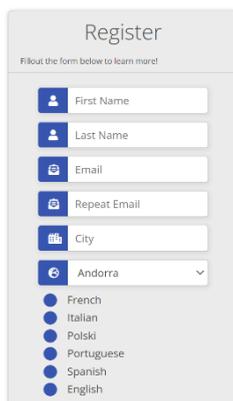
## 4) Curso online DIGIT-GERA

Como parte do resultado 2 do projeto, o consórcio DIGIT-GERA desenvolveu materiais úteis disponíveis através da plataforma DIGIT-GERA, uma ferramenta educativa online dedicada a formadores de idosos e organizações que lidam com cidadãos idosos: em cada módulo, são descritas diferentes unidades com conteúdos pedagógicos e questionários de autoavaliação acessíveis aos utilizadores.

Os materiais podem ser acedidos a partir de PCs, computadores portáteis, tablets ou smartphones utilizando o URL apropriado: <https://digitgeracourse.eu/register/>  
Esta ligação também é diretamente acessível a partir do website do projeto: <https://digitgera.eu/>

Em cada módulo, há uma descrição sobre a duração, os resultados de aprendizagem a alcançar, bem como um questionário de autoavaliação para medir as competências adquiridas. Finalmente, os utilizadores têm acesso a referências adicionais para melhorar as suas capacidades e aprender novas competências ao seu próprio ritmo.

O primeiro passo é a parte de registo que convida o utilizador a fornecer informações sobre si próprio:



*Captura de ecrã para a fase de registo*

Uma vez registado, o formador pode inscrever-se no curso e nos diferentes módulos, em função das suas necessidades e interesses. Em cada módulo, há uma parte introdutória, bem como partes que descrevem os objetivos e os resultados da aprendizagem, seguidos das diferentes unidades.

**Module 1: Introduction to the DIGIT-GERA course**  
0% COMPLETE

Part 1 of 5

## Introduction

The Digital Education plan for Europe 2021-2027 included a consultation to stakeholders that partners have taken as a starting point for the DIGIT-GERA project, along with their own experience in training activities with seniors and their experience with online training before and during the pandemic situation. The main finding is the lack of training programs that are specifically created for senior citizens under the geragogy methodology. The DIGIT-GERA project aims at creating something that has not been created before, a comprehensive methodology for teachers of seniors built under an European and common approach. Partners of DIGIT-GERA project are active in many educational environments for adult education; but when it comes to providing tailor-made training programs for seniors, some of them lack the knowledge and skills to do it in a meaningful way. That is why it is important to harmonise good practices and create a critical mass of teachers and trainers able to work with seniors and to promote the acquisition of skills under the european framework for educators to also promote the upskilling of teachers and trainers; increase their mobility opportunities and their digital skills under a common umbrella.

Captura de ecrã do módulo 1

**Module 2: Digital Literacy: Improving digital skills for senior learners**  
5% COMPLETE

Part 4 - Objective

Part 5 of 21

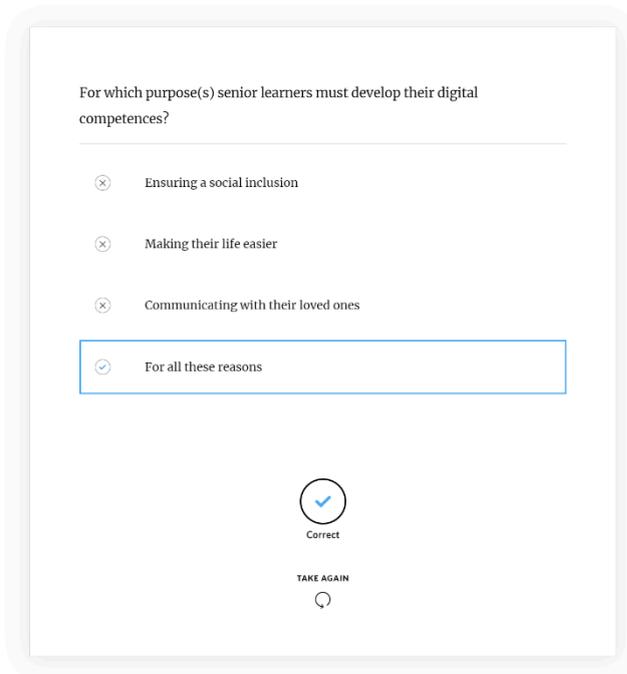
## Digital Literacy for Senior Citizens

Developing digital literacy for seniors is important to enable them to fully utilise technology and the Internet in a digitised world, which can improve their quality of life and their daily tasks, as well as help them stay integrated with today's society.

It's important to adapt the process of developing digital literacy to each senior's individual needs and pace. By supporting them in acquiring digital skills, we can help them enjoy the benefits of using modern technology.

Screenshot from module 2

Em cada unidade, uma parte final denominada "Auto Avaliação" permite aos utilizadores medir o seu nível de conhecimentos através de um questionário de autoavaliação diretamente integrado na plataforma. Tal como apresentado no exemplo abaixo, os utilizadores têm acesso a perguntas de escolha múltipla em que podem seleccionar a(s) resposta(s) certa(s) clicando no(s) ponto(s).



For which purpose(s) senior learners must develop their digital competences?

- Ensuring a social inclusion
- Making their life easier
- Communicating with their loved ones
- For all these reasons

Correct

TAKE AGAIN

*Captura de ecrã que uma pergunta de múltipla escolha*

No final de cada unidade, é apresentada uma conclusão final com um resumo dos pontos-chave, bibliografia e referências, bem como um questionário final de autoavaliação com perguntas relativas a todas as unidades. Em cada módulo, após a aprovação no questionário final, o participante pode gerar um certificado.

Part 19 of 21

## Summary of Key Points

---

### Digital Literacy for Senior Citizens:

- Developing digital literacy is crucial for seniors to navigate the digital world and enhance their quality of life.
- Tailor the learning approach to each senior's individual needs, starting with basic training on computer usage and internet navigation.
- Cover essential topics like internet safety, smartphone and tablet usage, social media, apps, online security, and regular practice to reinforce skills.

### Collaborative Learning:

- Collaborative learning involves groups working together to solve problems or complete tasks, fostering active engagement.
- Benefits include improved critical thinking, expanded horizons, quick thinking, learning through feedback, and the development of public speaking and listening skills.
- Intergenerational learning is particularly effective for older adults, reducing anxiety about technology and boosting confidence.

*Screenshot presenting a summary of key points*

Part 20 of 21

## Bibliography & References

---

### UNIT 2

[Collaborative Activities - The Bell Foundation](#)

[What Is Collaborative Learning? Theory, Examples of Activities](#)

[Effectiveness of Instructional Strategies Designed for Older Adults in Learning Digital Technologies: A Systematic Literature Review | SpringerLink](#)

### UNIT 3

[Effectiveness of Instructional Strategies Designed for Older Adults in Learning Digital Technologies: A Systematic Literature Review | SpringerLink](#)

[Informal Learning of Older Adults in Using Mobile Devices: A Review of the Literature](#)

[8 Benefits of Formal and Informal Learning | World's Largest Train the Trainer Company](#)

[What is Informal Learning? - LearnUpon](#)

*Captura de ecrã que apresenta uma secção sobre bibliografia e referências*