



2016

Fernando Albuquerque Costa | Elisabete Cruz

# Atividades para Inclusão Digital de Adultos

*Para todos quantos trabalham com adultos*

## **ATIVIDADES PARA INCLUSÃO DIGITAL DE ADULTOS**

*Propostas para todos quantos trabalham com adultos em contextos formais, não formais ou informais*

Projeto LIDIA – Literacia Digital de Adultos  
Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, 2016

Sítio do projeto: [lidia.ie.ulisboa.pt](http://lidia.ie.ulisboa.pt)

Para mais informações sobre este livro ou sobre o Projeto, contactar:  
Fernando Albuquerque Costa – [fc@ie.ulisboa.pt](mailto:fc@ie.ulisboa.pt)

## **AUTORES**

Fernando Albuquerque Costa, Elisabete Cruz

## **COLABORARAM NESTA OBRA**

Carla Rodriguez, Carmen Cavaco,  
Joana Viana, Carolina Pereira, Maria Raquel Patrício

## **REVISÃO CIENTÍFICA**

Helena Peralta e Henrique Gil

## **ILUSTRAÇÕES**

João Casaca

## **ISBN**

978-989-8753-23-6

**FCT** Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR



*O Projeto LIDIA - Literacia Digital de Adultos - resulta da atribuição do Prémio Inclusão e Literacia Digital (Projetos Altamente Meritórios com Replicação ou Expansão) ao Projeto TACCLE2 ([taccle2.eu/pt-pt](http://taccle2.eu/pt-pt)) pela Rede TIC e Sociedade ([www.ticsociedade.pt](http://www.ticsociedade.pt)), uma iniciativa apoiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia.  
Este livro reflete apenas a visão dos seus autores.*



Licença Creative Commons: Projeto LIDIA e autores





## Prefácio

*A transição da sociedade da informação para a sociedade do conhecimento e em rede veio promover uma alteração significativa nas rotinas dos cidadãos. O crescente aumento de dispositivos móveis mais portáteis (ex: tablets e smartphones) e o aumento de zonas wireless (na maioria gratuitas), vieram proporcionar a criação para um contexto onde as tecnologias digitais se têm vindo a tornar cada vez mais ubíquas. Como consequência, tem-se vindo a assistir a uma migração do analógico para o digital, fazendo com que os cidadãos utilizem, cada vez mais, plataformas e dispositivos digitais associados às suas atividades diárias. Neste contexto, só quem possua competências e literacia digital adequada é que poderá exercer cabalmente os seus direitos e deveres cívicos. Presentemente, todos os estudos têm vindo a demonstrar que à medida que a faixa etária dos cidadãos aumenta, há uma diminuição no acesso e utilização dos dispositivos digitais, ao que se vem associar um nível preocupante de infoexclusão dos adultos, em especial, para os adultos mais idosos.*

*O Projeto LIDIA - Literacia Digital para Adultos tem o mérito e o valor de contrapor a visão pessimista que se vivencia, ao propor estratégias e metodologias de intervenção junto dos adultos, no sentido de lhes serem proporcionadas*

*oportunidades que lhes venham a permitir a aquisição de competências digitais. O cuidado e a clareza dos diferentes domínios identificados junto dos próprios adultos com menos acesso à Internet (Informação; Comunicação; Produção; Lazer; Dia-a-Dia; Segurança e Identidade Digital) evidenciam um conjunto de ações prioritárias que irão proporcionar aos adultos o domínio de várias ferramentas digitais que lhes permitirão a execução de atividades que levem à utilização de plataformas digitais. É ainda de realçar o rigor da apresentação das diferentes propostas de atividades, onde são apresentados os níveis de dificuldade (+Acessível; Intermédio; +Exigente) e onde consta uma descrição breve das mesmas e uma justificação que legitima todo o processo.*

*Presentemente, uma verdadeira inclusão social só poderá ocorrer se existir uma prévia inclusão digital pelo facto do exercício de uma cidadania plena só poder efetivar-se se todos os cidadãos, sem exceção, puderem ver salvaguardados os seus direitos e respetivos deveres. Neste contexto, o Projeto LIDIA vai ser bem-sucedido porque possui uma visão muito esclarecida relativamente às necessidades digitais dos adultos e será uma verdadeira oportunidade para o crescimento da taxa de info inclusão destes cidadãos.*

**Henrique Gil**

ESE - Instituto Politécnico de Castelo Branco  
CAPP/ISCSP – Universidade de Lisboa



## Índice

|   |   |
|---|---|
| P. 5  | <i>Prefácio</i>   |
| P. 7  | <i>Índice</i>   |
| P. 9  | Nota introdutória   |
| P. 11   | Projeto LIDIA – Literacia Digital de Adultos                            |
| P. 12   | Formação de Formadores enquadrada nos Princípios da Educação de Adultos |
| P. 13   | Recursos do projeto LIDIA   |
| P. 15   | Como explorar e usar o livro  |
| Atividades para inclusão digital de adultos (por Domínio) |   |
| <b>INFORMAÇÃO</b>   |   |
| P. 16   | Quero saber...  |
| P. 18   | Quanto custa?   |
| P. 20   | Armazenamento na nuvem  |
| P. 22   | Novidades sempre frescas!   |
| <b>COMUNICAÇÃO</b>  |   |
| P. 24   | Primeiras conversas por Skype   |
| P. 26   | Conheça o Gmail   |
| P. 28   | Mais uma janela para o mundo!   |
| P. 30   | Telefonar a custo zero!   |
| <b>PRODUÇÃO</b>   |   |
| P. 32   | Curriculum Vitae em linha   |
| P. 34   | Registando e partilhando saberes  |
| P. 36   | Pensamentos com estilo  |
| P. 38   | Fotos criativas   |
| <b>LAZER</b>  |   |
| P. 40   | Caça-pechinchas online  |
| P. 42   | Personalize o seu perfil online   |
| P. 44   | Ouça ao vivo as suas estações de rádio favoritas!                       |
| P. 46   | Mexa-se!  |
| <b>DIA-A-DIA</b>  |   |
| P. 48   | Mapeando espaços do cidadão   |
| P. 50   | Remédio na hora certa!  |
| P. 52   | Ferramentas de algibeira  |
| P. 54   | Arquivos, gestão & digitalização  |



## Nota Introdutória

Este livro integra 20 propostas de atividades com tecnologias especialmente criadas para promover a literacia e a inclusão digitais de todos os cidadãos, em especial os adultos com menos oportunidades de aceder e utilizar o potencial que o desenvolvimento tecnológico coloca hoje à nossa disposição.

Como estímulo e inspiração sobre o que pode ser feito com tecnologias para promover uma cidadania efetiva, tem como destinatários formadores, animadores, técnicos de educação e técnicos da área social inseridos em contextos de formação formal e não formal que intervenham na mediação e concretização de ações dirigidas a públicos tipicamente menos integrados na sociedade da informação.

Referimo-nos nomeadamente a profissionais responsáveis pelas áreas culturais, educativas e de ação social de câmaras e juntas de freguesia, IPSS, associações culturais e recreativas, museus, universidades seniores, centros de dia, mas também a docentes e outros educadores.

As sugestões de atividades com tecnologias digitais que aqui se apresentam foram criadas e desenvolvidas tendo como ponto de partida o levantamento de situações em que o cidadão adulto encontra dificuldades para exercer a sua autonomia por não saber utilizar as tecnologias digitais.

Ouvindo diretamente adultos sobre o que gostariam de fazer no caso de terem acesso à Internet (conversámos com 106 adultos com idades entre os 29 e os 62 anos de diferentes regiões do país) e, depois, com a ajuda especializada de um conjunto de profissionais formadores e outros técnicos com larga experiência de trabalho nesta área, foi possível chegar a este manual que desde logo convidamos a explorar e a utilizar com os adultos com quem trabalha ou se relaciona.

De acordo com a categorização dos interesses identificados, pareceu-nos que o objetivo de promoção da cidadania digital poderia ser organizado e explorado em torno de seis grandes domínios de formação e de aprendizagem visando a cidadania digital:

- 1) **Informação**, que agrupa os interesses de algum modo relacionados com o acesso e utilização da informação disponível na Internet;
- 2) **Comunicação**, que considera os interesses relacionados com objetivos de comunicação através da Internet e de outros canais de comunicação;
- 3) **Produção**, que diz respeito aos interesses em que a elaboração ou criação de algo constitui a principal função atribuída ao interesse pela utilização das tecnologias digitais;
- 4) **Lazer**, que agrupa as referências dos adultos a atividades de carácter lúdico;
- 5) **Dia-a-dia**, que considera sobretudo os interesses decorrentes da necessidade de resolver os problemas concretos da vida quotidiana;
- 6) **Segurança e Identidade Digital**, que engloba principalmente as questões direta ou indiretamente relacionadas com segurança na rede e com o próprio desenvolvimento da identidade digital de cada um.

Este último, de natureza transversal, aponta para uma lógica de trabalho integrada com um ou mais dos restantes domínios de aprendizagem.

É obedecendo a esta tipologia que as atividades incluídas neste livro foram desenvolvidas.

## Projeto LIDIA – Literacia Digital de Adultos

O projeto Literacia Digital de Adultos (LIDIA) nasce do Prémio Inclusão e Literacia Digital atribuído pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), enquanto mecenas da Rede TIC e Sociedade, ao trabalho desenvolvido entre 2011-2014 no seio do projeto Teachers' Aids on Creating Content for Learning Environments (TACCLE2) – um projeto europeu dedicado à criação de materiais destinados a professores e educadores como estímulo à integração das tecnologias de informação e comunicação nas diferentes áreas curriculares e níveis de escolaridade ([taccle2.eu](http://taccle2.eu)).

O prémio permitiu alargar o âmbito do trabalho realizado, desta feita produzindo recursos de apoio à inclusão e literacia digitais de adultos.

Numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida, o projeto LIDIA adota uma visão ampla dos progressos alcançados e dos problemas identificados em Portugal no sector da educação, formação e qualificação da população adulta, no que respeita às tecnologias de informação e comunicação (INE, 2009, 2013), e alinha a sua intervenção no quadro das respostas sociais mais recentes para a promoção da literacia, qualificação e inclusão digitais da população portuguesa (Conselho de Ministros, 2012; Governo de Portugal, 2013; FCT, 2015).

Como objetivo estratégico, o projeto LIDIA assume o desenvolvimento de conteúdos de formação e atividades com tecnologias ajustados às necessidades da vida numa “sociedade digital”, direcionando-os para a sensibilização e preparação de formadores e outros técnicos de intervenção social, nomeadamente os que trabalham com adultos mais vulneráveis à infoexclusão.

Por esta via, o projeto procura contribuir para a criação de condições que, fundamentadas num princípio de isomorfismo (homologia de processos), garantam aos adultos o desenvolvimento daquelas que são hoje consideradas competências chave para a aprendizagem ao longo da vida, no respeito pelas suas expectativas pessoais e profissionais.

## Formação de Formadores enquadrada nos Princípios da Educação de Adultos

*Por Carmen Cavaco (Instituto de Educação, Universidade de Lisboa)*

Os formadores atuam em áreas muito diversificadas, têm percursos de formação muito distintos e confrontam-se com grandes desafios no exercício da sua atividade profissional, o que justifica a importância da promoção de uma formação centrada nos princípios orientadores da educação de adultos.

No contexto deste projeto, a formação de formadores é alicerçada numa perspetiva ampla de educação e de formação, orientada para a valorização das pessoas e dos seus saberes. A educação e a formação entendidas como processos amplos e difusos, que ocorrem em todos os tempos e espaços de vida, através de modalidades de educação formal, não formal e informal, por meio de processos de hetero formação, eco formação e auto formação. Assumir a diversidade e a complexidade que caracterizam as práticas de educação e formação tem, necessariamente, repercussões no modo como se entende a formação de formadores.

No projeto LIDIA procura-se investir, pois, em metodologias que valorizam as pessoas e as suas experiências e que proporcionem autonomia, criatividade, reflexão e partilha. Através de uma relação dialética entre teoria e prática, entre individual e coletivo, procura-se que os vários intervenientes sejam sujeitos produtores de conhecimento.

Proporcionar uma formação baseada nestes princípios é, na nossa perspetiva, uma forma de assegurar formadores capacitados para acompanhar e orientar adultos no seu processo de formação. Formadores com capacidade de observação, de análise, de reflexão, de escuta, de flexibilidade, de negociação, de mobilização de recursos, de partilha e de valorização da experiência e da heterogeneidade das pessoas com quem trabalham no seu quotidiano.

## Recursos do projeto LIDIA

Para além deste livro (em papel e em formato e-book), no contexto do Projeto LIDIA foi possível desenvolver um conjunto integrado de atividades e conteúdos de formação de apoio à intervenção junto de adultos, em que se inclui também: a realização de ações de formação em regime presencial, na modalidade de b-Learning e como aprendizagem independente, enquanto oferta formal do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa; o desenvolvimento de uma plataforma de suporte à criação de uma Comunidade de Prática online na área da literacia digital de adultos e para disseminação e partilha de boas práticas.

Todos estes produtos podem ser explorados a partir da plataforma disponível em <http://aprendercomtecnologias.ie.ulisboa.pt>.

Aceda-lhe, registre-se e passe a fazer parte da Comunidade de Prática em torno da cidadania digital em Portugal.



## Como explorar e usar o livro

Todas as atividades aqui apresentadas resultam do levantamento de interesses efetuado junto de adultos com algum grau de exclusão digital em Portugal. Representam situações muito diversificadas, mas que têm como denominador comum a forte vontade de aprender manifestada por todos os adultos com quem foi possível conversar.

Essa diversidade, mas também essa forte vontade de aprender, sugerem que cada formador a quem este livro se destina tenha liberdade plena para proceder às adaptações e modificações que considere necessárias, de forma a adequá-las aos interesses e às necessidades específicas dos adultos com quem trabalha e dos contextos em que possa vir a intervir.

O sistema de classificação das atividades organiza-se pelos Domínios identificados e apresentados na Nota Introdutória: Informação, Comunicação, Produção, Lazer, Dia-a-dia, e Segurança e Identidade Digital. Este último, por ser transversal, surge com um destaque especial em todas as atividades no campo com o mesmo nome.

Quanto ao grau de exigência, as atividades organizam-se em três níveis, sendo visível a classificação através da posição de cada atividade na representação visual de um pódio (1 – nível mais fácil, 2 – nível intermédio e 3 – nível mais exigente).

Os restantes campos de descrição de cada atividade visam corresponder à informação essencial considerada necessária para que cada um possa facilmente compreender o que se espera que os adultos realizem sob sua supervisão. Ou seja, o que irão fazer em concreto esses adultos, que tecnologias irão usar, a sequência de aprendizagem e os cuidados a ter na sua concretização.

Antes de as concretizar com os adultos, poderá explorar e realizar cada uma das atividades, o que lhe permitirá também desenvolver as suas próprias competências digitais em cada domínio.

Este livro é seu, as ideias são suas e o modo como o irá utilizar depende apenas de si!



## Sequência

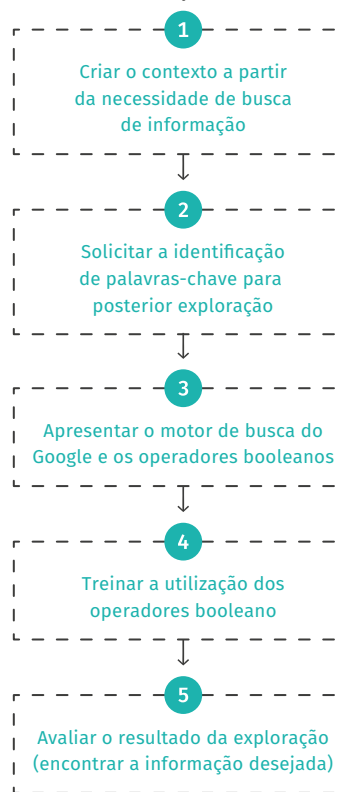
1 sessão com a duração de pelo menos 2 horas

A proposta aqui apresentada é particularmente pertinente quando alguém solicita ajuda para encontrar uma determinada informação. Assim, tendo como base o registro do que foi solicitado, será conveniente efetuar uma pesquisa prévia para tentar perceber que tipo de sites e de informação surgem a partir dos descritores mais comuns.

No dia combinado para o desenvolvimento da pesquisa, pode iniciar a atividade solicitando aos adultos que definam as palavras-chave que lhes permitirão fazer a pesquisa desejada. Deve encontrar uma forma de clarificar a importância das palavras-chave, explorando um caso concreto como exemplo.

Estando a lista de palavras encontrada, há que apresentar o motor de pesquisa Google. Nesta fase, poderá apresentar a página principal e solicitar o apoio de um adulto para escrever uma ou duas palavras-chave. Provavelmente, vão aparecer milhares de sites. Aproveite esta situação, para deixar o adulto explorar alguns dos links. Mostre-lhe que se optar por «abrir o link em uma nova janela (ou novo separador)», por exemplo, manterá a listagem de resultados obtida inicialmente no outro separador.

Voltando ao Google, e iniciando novamente pesquisa com as palavras-chave escolhidas, chame a atenção para o número de sites encontrados e introduza, neste momento, algumas sugestões e dicas para reduzir e refinar o número de resultados. Para que os adultos testem esta possibilidade, solicite que façam uma pesquisa previamente preparada, treinando esta tarefa com vários operadores e com a sua combinação. No final, os adultos devem conseguir aproximar-se da informação de que estavam à procura.



## Sugestões & Dicas

Esta atividade pode ser efetuada com qualquer motor de busca. Por norma os operadores booleanos funcionam de igual forma, bastando uma pesquisa básica para perceber se existe algum tipo de ajuda com indicações específicas. Durante a atividade podem ser criadas condições para explorar outras funcionalidades do Google e promover o desenvolvimento de outras aprendizagens no âmbito da competência digital. Ainda nesta exploração, poderá estimular o desenvolvimento do pensamento crítico sobre o tipo de informação que vai sendo encontrada e o tipo de sites. Mostre, por exemplo, que há sites de diversos tipos (.com; .org; .gov; .pt) e explique a relevância desta informação. Aproveite ainda para salientar que também aparecem sites com informação nada pertinente ou mesmo sem credibilidade para o que se pretende saber.

## Segurança & Identidade Digital

A pesquisa em si mesma não coloca os adultos em situação de risco. No entanto, é necessário perceber se os sites consultados não solicitam a aceitação de termos de consulta, a instalação de algum tipo de programa, funcionalidade ou a inscrição/subscrição por parte do utilizador. É necessário garantir que o adulto perceba que deverá estar atento sempre que é solicitado algum tipo de ação que implique mais do que o simples abrir de uma página.

# Quanto custa?

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet

**Aplicações:** Plataforma PedirOrçamentos / conta de e-mail



Dia-a-dia



Informação



## Descrição Breve

Nesta atividade vamos explorar um espaço de prestação de serviços online, esclarecendo todas as dúvidas sobre o seu funcionamento e sobre o tipo de serviços prestados. Com base nos testemunhos consultados e nas experiências e vivências pessoais dos adultos com quem trabalharmos, também serão discutidas as vantagens e desvantagens existentes na aquisição de serviços ou bens no mercado eletrónico. Paralelamente, serão criadas as condições necessárias para que todos possam tomar conhecimento dos cuidados a ter em conta antes de se proceder à solicitação de um orçamento online.

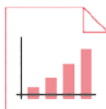
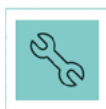


## Justificação

Frequentemente, necessitamos de muito tempo para encontrar dois ou três fornecedores que nos permitam negociar preços e assegurar a qualidade do serviço ou bem desejado. Apesar da resistência de alguns a este tipo de comércio, um site de serviços online não só facilita a identificação de profissionais qualificados, como em geral oferece essa garantia de qualidade dos serviços prestados, evitando assim os gastos que por vezes temos de suportar quando optamos por “um serviço com as condições mais vantajosas do mercado!”.

## Aprender o quê?

- Conhecer os tipos de serviços e orçamentos disponíveis na plataforma PedirOrçamentos.
- Consultar a avaliação e comentários acerca dos profissionais e/ou empresas registados na plataforma.
- Solicitar orçamentos a custo zero e sem compromisso de aquisição de serviços.



## Notas & Links para ferramentas

Para além da plataforma PedirOrçamentos (<http://www.pedirorcamentos.com/>) existem muitos outros fornecedores de serviços online. A distinção entre uns e outros prende-se essencialmente com o grau de especialização do serviço, havendo sites especializados em obras e outros em serviços de babysitting, por exemplo. Existem ainda outros que se distinguem por exigirem pagamentos de inscrição ou percentagens sobre os negócios contratualizados.

## Sequência

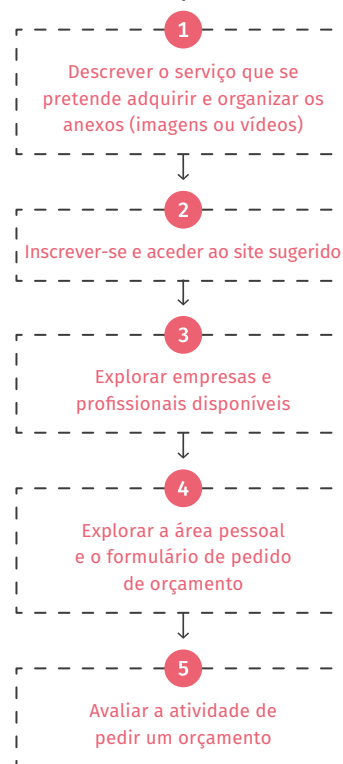
3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

A preparação da atividade poderá começar com um trabalho descritivo do serviço que se pretende adquirir. O adulto ou grupo de adultos deve especificar o que pretende, fornecendo a informação o mais detalhadamente possível. Por exemplo, se estiver à procura de um pintor deve indicar as dimensões exatas da divisão ou divisões a pintar. Se necessitar de reparações mais profundas, será conveniente recolher imagens ou filmar os espaços a remodelar.

Com a descrição efetuada e a informação reunida, nomeadamente em ficheiros de imagem ou vídeo, os adultos poderão passar à fase de inscrição na plataforma PedirOrçamentos (<http://www.pedirorcamentos.com/>). Finalizada a inscrição, cada adulto tem a possibilidade de explorar no site as empresas e os profissionais que estão disponíveis. Cada empresa e profissional tem um perfil individual, no qual apresenta, em muitos casos, o seu site oficial. Nesse perfil, aparece também o número de serviços que já efetuou através deste site e a apreciação que recebeu dos clientes.

Decidindo avançar, o formulário de inserção do pedido permite muitas opções sobre o tipo de empresas e profissionais que poderão responder ao pedido, a urgência do pedido e o grau de confidencialidade dos dados divulgados. O primeiro contacto com potenciais fornecedores é efetuado através de uma área de contacto no site, mas sempre com alertas para o e-mail pessoal.

O ideal para que esta atividade obtenha os melhores resultados será enviar um pedido real de orçamento ou, em alternativa, apresentar ao adulto um exemplo de um processo de pedido de orçamento completo. Para finalizar, reserve um tempo para fazer uma avaliação da atividade, dando oportunidade aos adultos para partilharem as suas conquistas e os receios que eventualmente ainda persistem.



## Segurança & Identidade Digital

A utilização do PedirOrçamentos implica, por parte dos utilizadores, fornecer informações e dados pessoais que serão arquivados numa base de dados confidencial, não podendo ser cedidos a terceiros, nem divulgados. Ainda assim, é sempre muito importante verificar o tipo de informação que divulgamos na Internet e em que altura do processo o fazemos. Para mais informações sobre o tratamento de dados pessoais dos utilizadores e fornecedores deste serviço, sugerimos a leitura atenta dos Termos e Condições descritos em <http://goo.gl/sKWqXi>.

## Sugestões & Dicas

Esta atividade funciona melhor quando o adulto ou adultos estão realmente à procura de um orçamento de que necessitam naquele momento. Em alternativa, poderão ser aproveitadas outras situações, como quando, por exemplo, se está a organizar algum evento que implique a contratualização de serviços, seja de animação, seja de construção ou até de costura.

Lembre-se que a inscrição na plataforma aqui indicada implica a existência prévia de um e-mail pessoal. Por isso, será necessário garantir este requisito antes de avançar. É um bom pretexto para passar à atividade “Conheça o Gmail”, também disponível aqui.

# Armazenamento na nuvem

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet

**Aplicações:** Correio eletrónico / Serviço Dropbox

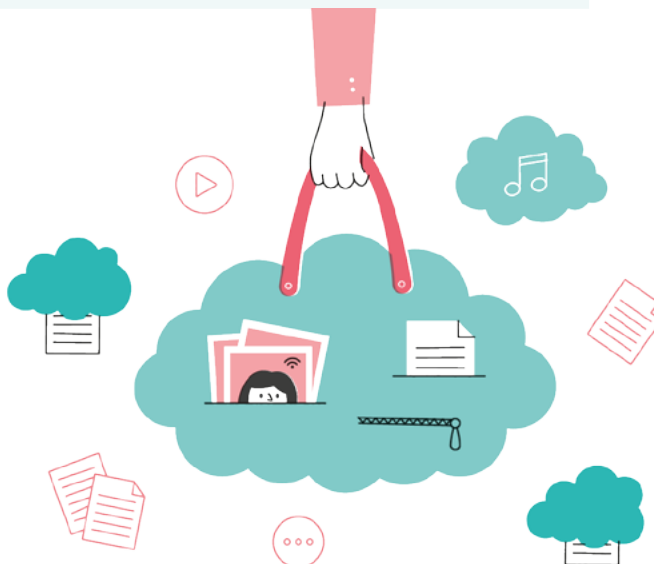


Informação



## Descrição Breve

Nesta atividade sugerimos que os adultos explorem um dos muitos serviços para armazenar, organizar e fazer cópias de segurança de ficheiros de qualquer tipo (imagem, fotografia, vídeo, apresentação, folha de cálculo, PDF, etc.). Pretende-se que criem uma conta num serviço de armazenamento de arquivos online, conheçam as vantagens e limitações deste tipo de serviços, explorem as diversas possibilidades de gestão e organização de arquivos na nuvem e aprendam a aceder aos seus ficheiros, de forma segura, em qualquer lugar e momento.



## Justificação

**Em pouco tempo, deixámos de ter necessidade de adquirir discos externos para guardar todos os nossos documentos digitais ou pendrives para transportar e partilhar ficheiros gigantes. Existem hoje muitas opções boas e gratuitas para guardar e partilhar os nossos ficheiros, sem nos preocuparmos com seu tamanho!**

## Aprender o quê?

- Conhecer vantagens e limitações dos serviços para armazenamento de arquivos na nuvem.
- Criar uma conta num serviço de armazenamento de arquivos online (Dropbox).
- Enviar arquivos para o serviço escolhido de forma simples e rápida.
- Aceder a arquivos previamente guardados e organizados online de forma segura, a partir de qualquer computador e em qualquer lugar.

## Notas & Links para ferramentas

O serviço Dropbox <https://www.dropbox.com/> é um dos serviços de armazenamento na nuvem e sincronização de arquivos mais antigos (2008), e é ainda hoje um dos serviços mais completos e mais populares. Como alternativa, poderá ser interessante auscultar os adultos sobre os serviços que já utilizem e propor a exploração do Google Drive, que apresenta uma interface também em português (BR). Na Internet encontrará facilmente as novas tendências e os investimentos que muitas empresas têm vindo a fazer nesta área da computação em nuvem (“cloud computing”).



## Sequência

2 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Uma forma interessante de iniciar esta atividade passará por fazer o levantamento do que os adultos já sabem sobre as diversas possibilidades hoje existentes para guardar e partilhar ficheiros online recorrendo aos chamados serviços de armazenamento na nuvem. Pode desafiar os adultos a pesquisarem na Internet informações sobre os serviços mais populares nesta área, descobrindo e sistematizando as principais vantagens e limitações de cada um.

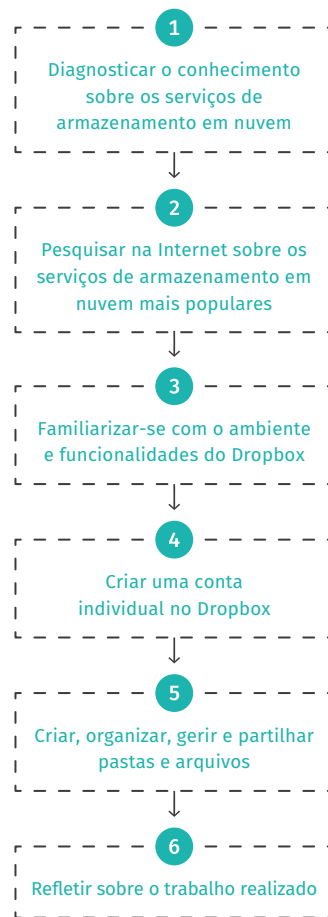
Depois, se tiver uma conta pessoal no Dropbox, mostre aos adultos o ambiente deste serviço e partilhe a sua experiência de utilização na organização, gestão, acesso e partilha de arquivos de diferentes tipos.

Se sentir necessidade e interesse em melhorar a familiarização com o ambiente, as funcionalidades e os recursos deste serviço, sugira que cada adulto faça o Tour do Dropbox disponibilizado em língua portuguesa (BR), em <https://www.dropbox.com/tour>.

Proponha depois a criação de uma conta individual no Dropbox e apoie os adultos na exploração das suas funcionalidades, começando eventualmente pelas configurações (perfil, conta e segurança), consoante as necessidades e interesses demonstrados.

Em seguida, peça aos adultos para criarem pastas e organizarem os seus ficheiros, orientando-os nesta tarefa sempre que necessário. Para explorar a funcionalidade de partilha de pastas ou ficheiros (“compartilhamento”), sugira a um adulto que crie uma pasta específica para o grupo e que convide todos os membros do grupo a fazer parte dessa pasta.

Termine a atividade com um balanço do trabalho realizado, promovendo a identificação dos sucessos alcançados e das dificuldades ainda a superar.



## Sugestões & Dicas

Para que cada adulto tire o máximo partido deste serviço, será muito interessante que cada um desenvolva esta atividade no seu próprio computador, podendo desde logo experienciar de forma personalizada todos os procedimentos necessários à instalação e posterior gestão do Dropbox. Para o esclarecimento de dúvidas que possam surgir a respeito do serviço selecionado para o desenvolvimento desta atividade, incentive os adultos a procurarem de forma autónoma a ajuda necessária recorrendo, para o efeito, à Central de Ajuda do próprio serviço, disponível em: <https://www.dropbox.com/help>. Para beneficiarem ainda mais do sistema de partilha de ficheiros que o Dropbox oferece, estimule os adultos a explorarem a extensão existente para o Google Chrome para enviar vários ficheiros, ou pastas de ficheiros através de e-mail. Note que esta funcionalidade é útil apenas para os utilizadores deste browser, com conta no Gmail. A extensão “Dropbox para Gmail” pode ser instalada, no Chrome, a partir desta página: <https://goo.gl/qSH9d8>.

## Segurança & Identidade Digital

Antes de iniciar a criação de uma conta no serviço que sugerimos para o desenvolvimento desta atividade (ou em outro considerado mais relevante), proponha aos adultos que leiam atentamente os termos do serviço escolhido e que esclareçam todas as dúvidas que possam surgir antes da sua adesão. Para obter mais informações sobre os Termos do Dropbox consulte a página dedicada a esta temática em: <https://www.dropbox.com/terms>.

# Novidades sempre frescas!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador ou dispositivo móvel (iOS, Android ou Kindle), com ligação à Internet

**Aplicações:** Leitor de RSS (Feedly), cuja subscrição requer uma conta previamente criada no Google, ou num dos seguintes serviços: Facebook, Twitter, Microsoft, Evernote



Informação



## Descrição Breve

Nesta atividade, de carácter individual, propomos a seleção e organização de conteúdos digitais sobre temas relevantes a nível pessoal, recorrendo a um leitor de RSS como uma estratégia de organização e gestão pessoal para agregar num só lugar informações disponíveis em Websites que fornecem conteúdos sindicados (Rich Site Summary – RSS feeds).



## Justificação

A Web é hoje um oceano de informação, fonte de conhecimento e de inspiração. Todos os dias, a toda a hora e nos mais diferentes lugares, florescem notícias, curiosidades, histórias emocionantes ou informações de interesse relativo. Se queremos estar atualizados basta acompanhar as novidades a partir dos nossos Websites preferidos!

## Aprender o quê?

- Aprofundar o conhecimento sobre as características dos feeds (ex: formatos mais comuns, linguagem informática utilizada para páginas Web, símbolos usados em Websites para indicar a possibilidade de subscrição de feeds, etc.).
- Agregar conteúdos disponíveis em Websites que fornecem RSS feeds, previamente selecionados, num só lugar.
- Criar e gerir diversas coleções temáticas de conteúdos, de acordo com interesses e motivações pessoais, recorrendo às funcionalidades do leitor Feedly.

## Notas & Links para ferramentas

O Feedly, disponível em <https://feedly.com/>, é uma aplicação altamente cativante, simples de utilizar e de grande utilidade para se obter, organizar e reunir informações atualizadas sobre os mais diversos tópicos e assuntos da vida social. Possui ainda a particularidade de estar disponível para diversos sistemas (iOS, Android e Kindle). Para utilizar esta aplicação, é necessário fornecer os dados de uma conta já criada para outros serviços online, tais como, Google, Facebook, Twitter, Microsoft ou Evernote.



## Sequência

3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

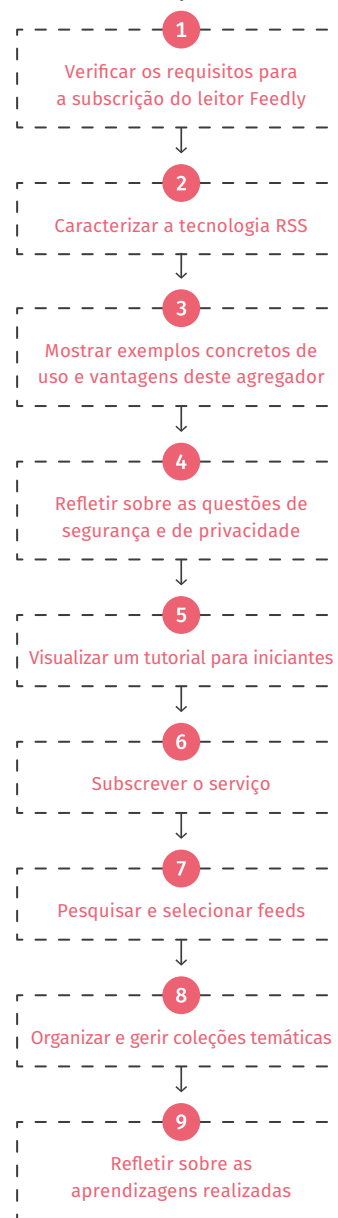
Comece esta atividade assegurando-se que todos os adultos possuem uma conta para a subscrição do leitor RSS escolhido (Google, Facebook, Twitter, Microsoft ou Evernote). Depois, para motivar os participantes, poderá mostrar-lhes a sua própria organização de RSS feeds, clarificando a natureza da tecnologia RSS, em particular os seus benefícios, mas também eventuais desvantagens.

Aproveite ainda este momento inicial para apresentar o ambiente Feedly, fazendo referência à sua política de privacidade. Embora seja uma ferramenta muito fácil de utilizar, poderá ser útil apresentar um dos muitos tutoriais já existentes na Web (por ex., Tutorial Feedly para Iniciantes em <https://goo.gl/5FijgX>). Entretanto, incentive a subscrição deste serviço, pedindo aos adultos com quem trabalhar para acederem à página principal e seguirem os procedimentos indicados depois de clicarem em «Login».

Depois desta tarefa, a conta Feedly ficará automaticamente ativada e pronta para se iniciar a seleção e organização dos conteúdos preferidos de cada um. Nesta fase, deixe que os adultos explorem a caixa de pesquisa da própria ferramenta, escrevendo uma palavra que descreva um tópico do seu interesse pessoal (por ex. culinária). Em poucos segundos terão acesso a um vasto conjunto de conteúdos publicados em diversos Websites, mas também a um conjunto de tópicos relacionados com a palavra utilizada na pesquisa (por ex., neste caso, receitas, gastronomia, comida, “food”).

Peça aos adultos que explorem autonomamente as sugestões apresentadas e que adicionem às suas listas pessoais de feeds os conteúdos que mais lhes interessarem, criando diversas coleções temáticas, de acordo com necessidades e motivações pessoais.

Para finalizar, reserve um tempo para que os adultos possam partilhar o que aprenderam, fazendo um balanço em relação aos objetivos propostos.



## Sugestões & Dicas

Poderá ser interessante solicitar aos adultos que façam uma pesquisa sobre o tema e que sistematizem as suas ideias coletivamente, utilizando, por exemplo, um mural digital (como por exemplo o Padlet). Para facilitar esta tarefa, prepare antecipadamente o ambiente no qual o grupo pode apresentar visualmente a informação selecionada para aprofundar o tema. Se optar por este percurso, será necessário dar mais tempo para que esta atividade possa ser concretizada por todos com sucesso.

## Segurança & Identidade Digital

Tranquelize os adultos, sublinhando que as informações recolhidas sobre os utilizadores têm o propósito de adequar e personalizar a experiência de cada um, face aos seus interesses especiais.

# Primeiras conversas por Skype

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador ou dispositivo móvel (smartphone, tablet...) com acesso à Internet e Webcam (para videochamadas) | microfone e auscultadores (ou headset)

**Aplicações:** Sistema de comunicação online Skype / conta de correio eletrónico



Comunicação

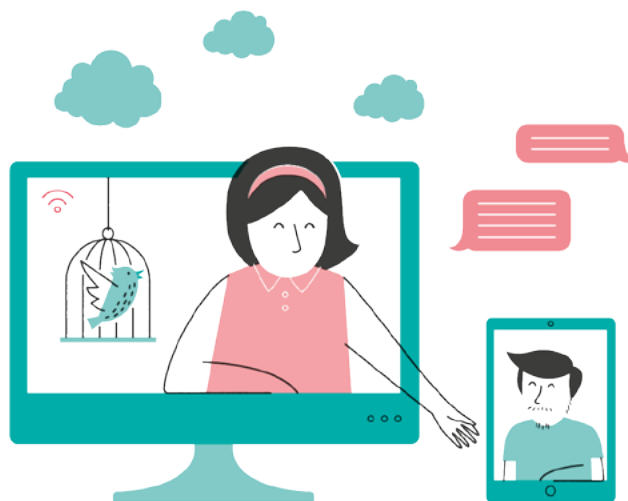


Lazer



## Descrição Breve

Esta atividade pretende auxiliar os adultos a ganharem familiaridade com o Skype, tanto no que respeita aos procedimentos necessários para aderir gratuitamente a este serviço e organizar as suas listas de contactos, como no que diz respeito aos cuidados a ter em termos de privacidade e segurança online. A proposta sugere ainda que os adultos testem as diversas possibilidades de comunicação, recorrendo para além da mensagem escrita, à voz e ao vídeo.



## Justificação

A Internet é hoje um importante e alternativo canal de comunicação entre as pessoas. O Skype é um dos serviços mais conhecidos para conversas de voz e texto, além de permitir o envio de arquivos multi-média. É considerado por muitos como o melhor programa para fazer chamadas de vídeo em tempo real!

## Aprender o quê?

- Criar uma conta no Skype.
- Organizar uma lista de contactos.
- Estabelecer uma comunicação online por voz, texto e vídeo.
- Conhecer e aplicar as políticas de privacidade e segurança.

## Notas & Links para ferramentas

Para facilitar a exploração do Skype sugerimos que verifique se os computadores (ou outros dispositivos) que os adultos irão utilizar possuem autorização para instalação de aplicações. Além disso, convém assegurar que possuem já uma conta de correio eletrónico para fazer a subscrição desta aplicação. O serviço Skype está disponível em <http://www.skype.com/pt/>. O download é gratuito, bem como a utilização de muitos dos seus recursos. Em alternativa, também poderá ser interessante testar a versão Skype Web, lançada muito recentemente, necessitando apenas de instalar o plugin respetivo. Para obter mais informações sobre esta nova possibilidade consulte a secção Ajuda do serviço.



## Sequência

1 sessão com a duração de pelo menos 2 horas

Para iniciar a atividade, proponha aos adultos que partilhem a sua experiência e conhecimento sobre as formas mais comuns de comunicação a distância. Aproveite para sublinhar que a comunicação em tempo real via Internet já é hoje mais comum que as chamadas telefônicas convencionais, e que uma das formas de aproveitar essa conectividade é usar aplicações como o Skype.

Em sequência, solicite aos adultos que acessem o site do Skype e sigam os passos para realizar o download e a instalação da aplicação no computador, ou em outro dispositivo com conexão à Internet.

Depois de instalado, é necessário que cada um crie uma “conta Skype” preenchendo os dados do formulário, indicando um <nome de utilizador> e uma <senha>. É muito importante fornecer os dados do e-mail corretamente para que possam recuperar a senha posteriormente no caso de esquecerem!

Acompanhe-os no preenchimento do perfil, assegurando que fornecem apenas os dados necessários para a sua identificação pessoal e uma foto. Aproveite para discutir com eles noções de segurança e privacidade.

Para começar a conversar através do Skype é necessário localizar a pessoa com a qual se deseja conversar e adicioná-la à “lista de contactos”. Para que cada adulto comece a compor a sua lista de contactos, peça para que façam uma busca pelo “nome Skype” de cada um dos colegas e enviem um pedido de autorização de contacto. Depois, se necessário, ajude-os a seguirem os procedimentos para aceitarem os pedidos dos colegas e a verificarem se figuram nas suas listas. Depois disso estarão prontos para iniciar uma conversa!

Para que todos experienciem uma primeira conversa com o Skype, pode solicitar que se organizem em duplas, incluindo chamadas de voz ou videochamadas. Aproveite também para sugerir que troquem mensagens de texto utilizando os emoticons para expressarem suas emoções.



## Sugestões & Dicas

Na fase dedicada à criação da conta no Skype, sugira que evitem a utilização de caracteres especiais ou espaços no seu “nome Skype”. É preferível utilizar palavras simples com letras e números, por exemplo. No desenvolvimento da atividade, poderá ainda propor-lhes participarem numa conversa em grupo, recorrendo à chamada por áudio e adicionando cada um à conversa. Para as chamadas de vídeo, em vez de clicar no ícone de telefone, basta tocar na câmara. Assim, será possível iniciar uma conversa por vídeo com a imagem da pessoa aparecendo no ecrã quando ela atende!

Agende outras sessões para explorar com os adultos as diversas formas de partilhar arquivos multimédia através do Skype e até mesmo o ecrã do computador.

## Segurança & Identidade Digital

O Skype possibilita a definição de três níveis de privacidade para os itens definidos no perfil. É possível, por exemplo, tornar uma informação confidencial (somente o proprietário da conta a vê), visível apenas para os contactos, ou pública (todos os que acederem ao Skype podem ver). Algumas vezes podem surgir solicitações de contactos de pessoas que não conhecemos. Discuta este aspeto com os adultos, levando-os a refletir sobre os riscos inerentes à aceitação de pedidos de contacto feitos por desconhecidos!

# Conheça o Gmail

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador ou dispositivo móvel, Android ou Apple, com ligação à Internet

**Aplicações:** Serviço webmail (Gmail) | Software info-gráfico baseado em modelos prontos (ex. Infoactive, Piktochart ou Easel.ly)



Comunicação



Produção



Informação



## Descrição Breve

Esta é uma atividade que propõe a criação de uma conta de correio eletrónico de forma rápida e segura no Gmail. O enfoque recairá tanto na aprendizagem dos procedimentos necessários à criação e configuração desta conta, como na criação de oportunidades e espaço para que os adultos também possam tomar consciência das vantagens e riscos associados ao e-mail. Serão ainda desafiados a criar uma lista de contactos, compor e enviar mensagens com anexos, de acordo com as suas necessidades e interesses.



## Justificação

Hoje em dia é praticamente impossível viver sem uma conta de correio eletrónico! Além de continuar a ser uma das ferramentas de comunicação mais utilizadas, é também um requisito essencial para a utilização de praticamente todos os serviços baseados em tecnologias digitais em rede.

## Aprender o quê?

- Conhecer vantagens e riscos associados ao e-mail.
- Subscrever uma conta de e-mail no Gmail.
- Configurar a conta (selecionar um tema, alterar a imagem do perfil, etc.).
- Criar uma lista de contactos.
- Compor e enviar mensagens com anexos.

## Notas & Links para ferramentas

O Gmail, criado em 2004 pela Google, é considerado um dos melhores serviços de webmail disponíveis, permitindo que qualquer utilizador possa aceder a todos os serviços do Google (e muitos outros!) com o mesmo nome e senha. Além disso, oferece bastante espaço de armazenamento gratuito (15 GB), possui ferramentas anti-spam e possibilita a visualização de conversas e mensagens, relacionadas com um mesmo assunto, numa janela única e respeitando a ordem cronológica de envio.



## Sequência

3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Afinal, o que é o e-mail e para que serve? – esta poderá ser uma das inúmeras questões para iniciar a atividade aqui proposta, despertando a atenção e a curiosidade dos adultos, mas não só! Permitirá igualmente a partilha de variadas experiências de utilização de serviços webmail, facilitando, por conseguinte, a identificação de aspetos a melhorar para uma utilização profícua de tais serviços, nomeadamente do Gmail.

Entretanto introduza as principais vantagens do e-mail, ferramenta hoje indispensável para comunicar e trocar mensagens importantes, pessoais ou profissionais, de maneira eficiente e muito rápida. Aproveite ainda este momento para abordar os perigos que uma mensagem de correio eletrónico pode apresentar. Para envolver os adultos nesta tarefa, será interessante propor a pesquisa e sistematização conjunta das principais ideias sobre o assunto, sugerindo, por exemplo, a criação conjunta de um infográfico, recorrendo a um software baseado em modelos já prontos (ex. Infoactive, Piktochart ou Easel.ly).

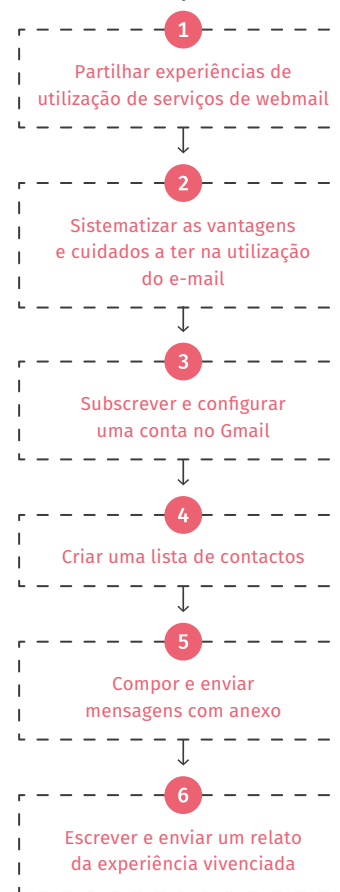
Depois, respeitando os interesses e as necessidades de cada um, reserve uma sessão para que os adultos que ainda não tenham uma conta no Gmail o possam fazer, explorando as diferentes possibilidades de configuração (selecionar um tema, alterar a imagem do perfil, etc.), incluindo a criação de uma lista de contactos e a composição e envio de mensagens com anexos para, pelo menos, um dos seus contactos.

Para finalizar esta atividade, peça ao adultos que lhe enviem por e-mail um breve relato da experiência vivenciada, destacando as aprendizagens adquiridas e o interesse que esta ferramenta poderá vir a ter nas suas vidas pessoais e profissionais.



## Sugestões & Dicas

Embora esta atividade tenha sido pensada para familiarizar os adultos com as principais funcionalidades do Gmail, será conveniente planificar tarefas mais complexas para os mais avançados na utilização do e-mail. Para apoiar esta tarefa, sugerimos que consulte a página de sugestões e dicas do Gmail, em <https://goo.gl/KsvKBW>, onde encontrará um caminho possível para responder às necessidades e aos interesses diferenciados. Também é possível encontrar adultos que já possuem um e-mail e que não consideram necessário criar outro. Se depois de conhecerem as vantagens do Gmail, face ao serviço que possuem, haverá certamente detalhes que poderão aprofundar. Para estes casos, proponha um plano de aprendizagem personalizado, em função de um diagnóstico prévio, visando melhorar as suas competências na utilização do e-mail que já possuem. Em alternativa, porque não solicitar a sua colaboração, desafiando-os a ajudar os adultos que se encontram numa fase inicial?



## Segurança & Identidade Digital

Encontrará na Internet diversas dicas e sugestões para manter qualquer conta de correio eletrónico em segurança. A primeira regra elementar de segurança e privacidade é criar uma senha segura, não relacionada com informações pessoais, e usar uma combinação de números, símbolos e letras (maiúsculas e minúsculas). Confira esta e outras dicas para ajudar a impedir o acesso não autorizado ao e-mail em <https://goo.gl/naHJXS>. Para mais informações, visite a «Lista de verificação de segurança do Gmail» em <https://goo.gl/T1Aaut>.

# Mais uma janela para o mundo!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador ou dispositivo móvel com ligação à internet

**Aplicações:** Twitter / conta de e-mail para criar conta e fazer o login



Comunicação



## Descrição Breve

Nesta atividade, os adultos terão oportunidade de descobrir as potencialidades do Twitter, familiarizar-se com as noções básicas inerentes à sua utilização (ex. tweet, tuitar, retuitar, mensagem direta, hashtag ou marcador, etc.), procurar amigos, encontrar pessoas com interesses comuns e criar listas sobre os mais variados temas para acompanhar o que é escrito nesta rede social. Espera-se que todos adquiram um nível de preparação suficiente para começarem a tuitar de forma segura sobre as mais diversas temáticas de interesse pessoal e/ou profissional.



## Justificação

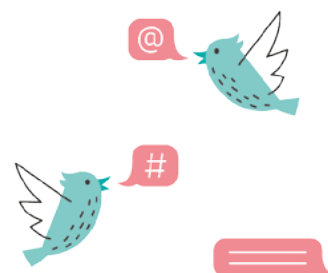
A capacidade de nos conectarmos a pessoas que apreciamos e que comungam dos nossos interesses é uma realidade bem presente nas nossas vidas e que se manifesta sobretudo nas redes sociais. Importa, por isso, conhecer melhor os recursos que temos à nossa disposição para partilhar ideias com outros de maneira cada vez mais eficiente e segura!

## Aprender o quê?

- Criar uma conta no Twitter e definir as configurações da conta criada (configurações básicas e idioma, segurança e privacidade).
- Criar e usar corretamente etiquetas (hashtags) e outras funcionalidades do Twitter (personalização da conta com base na indicação de interesses e na transferência de contactos, pesquisa, alertas, notificações, adicionar foto, etc.).
- Distinguir a informação que pode ser partilhada publicamente daquela que deve ser partilhada de forma privada (recorrendo a mensagens diretas).

## Notas & Links para ferramentas

O Twitter (<https://twitter.com/>), criado e lançado em 2006, é considerado uma plataforma de microblogging e também uma rede social onde os utilizadores podem publicar mensagens curtas, e que podem ser acompanhadas com imagens e arquivos de áudio e de vídeo. É uma ferramenta ideal para quem gosta de receber e publicar informações em tempo real, de forma concisa e pragmática. Também está disponível para dispositivos móveis, nomeadamente para iPhone, iPad, Android, BlackBerry e Windows Phone.



## Sequência

4 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Prepare o desenvolvimento desta atividade, selecionando três ou quatro perfis no Twitter para mostrar aos adultos com quem irá trabalhar o tipo de informações que poderão encontrar nesta rede social, assim como as várias formas de expressão e de comunicação aí existentes.

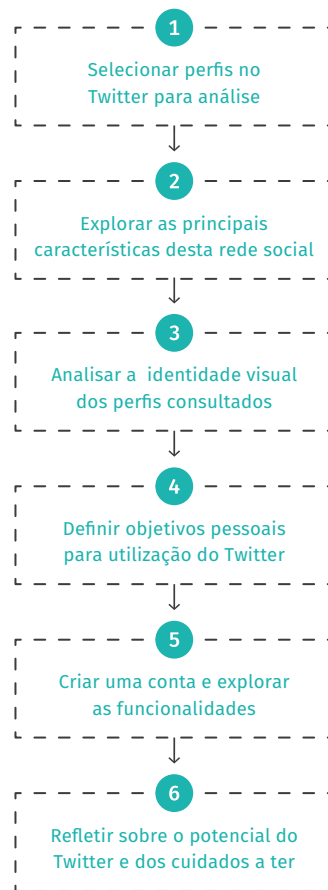
Depois, na prática, ao introduzir as principais características e funcionalidades do Twitter, poderá ajudar os adultos a verificarem semelhanças e diferenças entre esta rede social e outras que eventualmente conheçam e utilizem já, nomeadamente no que respeita à linguagem utilizada.

Aproveite ainda este momento inicial para que os adultos analisem e discutam a identidade visual dos perfis consultados, observando cuidadosamente as características das informações disponibilizadas no perfil, a imagem utilizada para o plano de fundo da página, a existência ou não de um logótipo e de outras formas de contacto, etc.

Feito este percurso, os adultos estarão conscientes que tanto podem utilizar este serviço para acompanhar de perto pessoas que apreciam, como para estarem a par das novidades do nosso clube favorito, por exemplo, mas também o poderão utilizar para partilhar pensamentos ou fornecer notícias sobre a realidade que os rodeia ou sobre qualquer tema que os apasione.

Em seguida, estipule um tempo para que cada um defina, pelo menos, um objetivo para utilizar esta rede social e apoie-os na criação de uma conta pessoal. Acompanhe de perto a exploração das funcionalidades que este serviço oferece para expressão e comunicação com o mundo, mediando as tarefas inerentes à edição de tweets, definição de hashtags, utilização de mensagens diretas, etc.

Para fazer um balanço do trabalho realizado, poderá ser interessante solicitar aos adultos a partilha de opiniões, ideias e pensamentos sobre o processo e os resultados decorrentes desta experiência numa conta de grupo criada previamente no Twitter.



## Sugestões & Dicas

É importante que os exemplos de utilização do Twitter que selecionar para mostrar aos adultos sirvam para ilustrar uma diversidade de usos e fins, mostrando, por exemplo, uns mais ligados a estratégias de negócio e publicidade, outros de carácter mais pessoal. Em alternativa à criação de uma conta pessoal, poderá sugerir a criação de uma conta de grupo para a partilha de informações sobre determinados temas ou matérias, como por exemplo [@GlossarioTwitter](#), ou para o desenvolvimento da escrita criativa, sugerindo a produção de uma história coletiva. Para se inspirar, conheça a história “[@Revira\\_volta: uma experiência em twitteratura](#)”, de André Lemos, que deu origem a um livro em formato digital e que pode obtido gratuitamente através do Google Play ou no serviço Kobo eBook.

## Segurança & Identidade Digital

Lembre-se que as informações, o conteúdo e o material partilhados via Twitter, além de poderem ser vistos instantaneamente em todo o mundo, também ficam sujeitos a uma licença mundial gratuita para serem usados, copiados, reproduzidos, processados, modificados, publicados e transmitido em todos os tipos de media ou métodos de distribuição já disponíveis ou que venham a ser desenvolvidos. Para mais informações sobre estas e outras questões de segurança e privacidade online, consulte os Termos de Serviço, disponíveis online em <https://twitter.com/tos>.

# Telefonar (quase) sem custo!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Qualquer equipamento com ligação à Internet (computador, tablet, smartphone...)

**Aplicações:** Viber



## Descrição Breve

Nesta atividade pretende-se que os adultos instalem o Viber e aprendam a fazer ligações gratuitas para qualquer um dos contactos guardados no seu telemóvel e que tenham já (ou venham a ter) essa ferramenta instalada no seu telemóvel (smartphone).



## Justificação

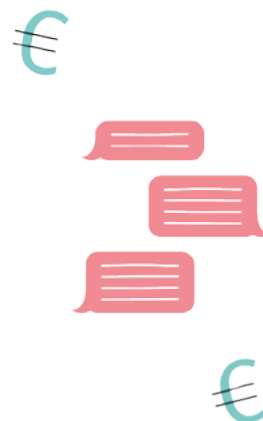
Com aplicações como o Viber podemos fazer chamadas gratuitas de voz e de vídeo para os nossos familiares e amigos ou enviar e receber mensagens escritas. O que ainda há alguns anos era ficção científica, está agora ao alcance de cada um, bastando para isso ter um dispositivo com ligação à Internet. É, por isso, uma excelente forma de podermos acompanhar de perto as pessoas de quem gostamos e partilhar com elas as nossas venturas e desventuras!

## Aprender o quê?

- Baixar e instalar o Viber no telemóvel (pode também instalar-se no computador e/ou no tablet)
- Estabelecer ligação para um dos contactos já com Viber.
- Participar em grupos abertos criados no Viber.
- Criar um grupo aberto e convidar os amigos ou familiares.

## Notas & Links para ferramentas

O acesso ao Viber não necessita de registo ou criação de uma conta! O Viber usa o seu número de telefone como sua “identidade”. Assim que baixar a aplicação, receberá um código de acesso por SMS ou uma ligação específica para ativar o Viber. O código de acesso garante que você é o proprietário real do número do telemóvel, evitando que outros obtenham seu código de acesso e façam ligações usando seu ID de chamada. A aplicação Viber está disponível para qualquer um dos sistemas operativos, isto é, Windows8, IOS, Android, Windows Phone, Blackberry e Nokia. Embora esta atividade implique o uso de um smartphone, o Viber pode também ser instalado no computador, seja ele Windows, Mac ou Linux. Pode fazê-lo em <http://www.viber.com/pt>.



## Sequência

1 sessão com a duração de pelo menos 1,5 hora

Esta atividade tem duas grandes etapas: uma etapa prévia, tendo em vista criar condições para que todos os adultos possam instalar o Viber nos seus smartphones ou mesmo nos seus computadores pessoais; uma segunda etapa com o objetivo de exploração propriamente dita das funcionalidades da ferramenta, seja de estabelecimento de uma ligação com outra pessoa, seja de participação em grupos temáticos abertos..

Deve começar por verificar quem dispõe de telemóveis com capacidade para instalar o Viber. Alguns dos adultos não terão ainda smartphones, pelo que poderá também ser explorada a possibilidade de fazer a instalação em computadores pessoais.

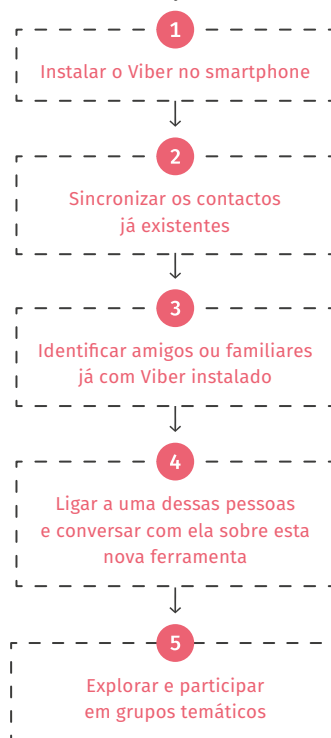
Depois dessa verificação, deve ajudar os adultos a instalar o Viber nos seus dispositivos e a fazer a sincronização dos contactos já existentes. Tratando-se de uma tarefa que pode necessitar com frequência da sua intervenção, reserve algum tempo para o efeito..

Depois da sincronização, peça-lhes que explorem os contactos para identificarem uma pessoa amiga que também disponha do Viber e com quem gostassem de falar naquele momento.

Estabelecer uma ligação para um dos contactos será o passo seguinte, sendo a fase de maior autonomia e entusiasmo por parte dos adultos.

Reserve também algum tempo para que possam tirar prazer de falarem com as pessoas escolhidas antes de exploração dos grupos abertos.

Participar em grupos abertos existentes no Viber sobre temas do seu interesse, pode ser uma atividade iniciada por si, mas com aplicação mais demorada já fora desta sessão de trabalho. No caso de ainda lhe sobrar algum tempo disponível, pode ir um pouco mais longe e criar com eles um grupo temático aberto para poderem convidar os amigos ou familiares.



## Sugestões & Dicas

Os grupos temáticos abertos permitem-nos estar ligados a pessoas que admiramos (celebridades, músicos, desportistas, estrelas de cinema, etc.), recebendo informações atualizadas sobre a sua atividade ou interagindo com elas, por exemplo, em entrevistas em direto a que por vezes temos oportunidade de assistir na televisão. Apenas depois de os adultos estarem suficientemente à vontade a ligar e conversar com outras pessoas, organize as coisas de forma a que seja criado um grupo aberto sobre um tema do interesse de todos e em que todos os adultos presentes possam participar e fazer convites a outros amigos.

## Segurança & Identidade Digital

O site do Viber contém informação extensa sobre os cuidados a ter na utilização da ferramenta, nomeadamente em termos de segurança e de salvaguarda da identidade quando se comunica através da Internet. Dedicar-lhe alguns minutos e converse com os adultos com quem trabalha sobre os perigos a ter em conta e as normas de conduta a ter sempre presentes na comunicação eletrónica.

# Curriculum vitae em linha

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet

**Aplicações:** Portal Europass / Editor em linha Europass



Produção



Dia-a-dia



## Descrição Breve

Nesta atividade, sugere-se primeiramente a exploração e identificação das características determinantes para a elaboração de um Curriculum Vitae (CV) que marque a diferença. Partindo desse conhecimento, propõe-se a exploração dos recursos disponibilizados no site Europass e, por fim, a elaboração de um CV online, fazendo uso do editor em linha especificamente concebido para apresentar competências e qualificações de forma clara e eficaz.



## Justificação

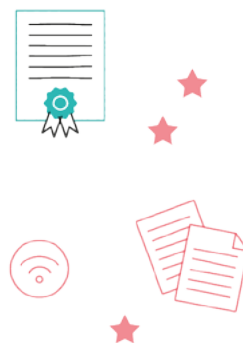
Atualmente, com as exigências de um mercado de trabalho em contínua evolução, o CV constitui uma ferramenta de marketing pessoal indispensável para quem procura novas oportunidades de trabalho!

## Aprender o quê?

- Reconhecer a importância de um CV bem estruturado para conseguir um emprego.
- Localizar e explorar recursos e ferramentas que facilitam a apresentação das qualificações e competências de qualquer cidadão europeu.
- Criar um CV recorrendo ao editor em linha da Europass.
- Exportar o CV criado online, selecionando um formato que facilite atualizações posteriores.

## Notas & Links para ferramentas

Uma particularidade muito interessante do editor em linha Europass que aqui se propõe para a edição do CV, disponível em língua portuguesa em <https://goo.gl/efVRpk>, é o facto de não ser necessário fazer qualquer subscrição do serviço, tornando-a uma ferramenta verdadeiramente acessível e aberta a todos!



## Sequência

2 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

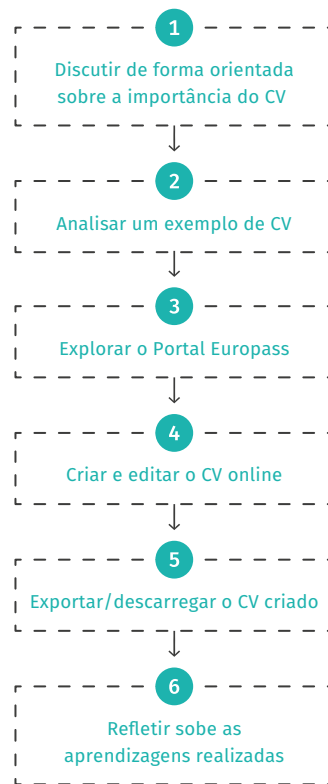
Partindo das vivências e experiências dos adultos, proponha uma discussão que leve à identificação das características determinantes para a elaboração de um CV que marque a diferença. Uma boa ideia para estimular a discussão poderá passar por analisar um dos muitos exemplos de CV preenchidos de acordo com o modelo e instruções definidos pela Europass.

Entretanto, reserve um tempo para que os adultos, individualmente ou em pequenos grupos, explorem as informações e os recursos disponíveis no Portal Europass (<https://europass.cedefop.europa.eu/pt/home>), apoiando esta tarefa conforme as necessidades de cada um.

Familiarizados com os recursos, peça-lhes que acessem o editor em linha Europass e preencham os campos predefinidos para a elaboração do CV. Lembre-lhes que todos os campos predefinidos são opcionais, pelo que os que não forem preenchidos serão automaticamente removidos.

Finalizada a edição online do CV, peça aos adultos para descarregarem o ficheiro criado, selecionando o formato que lhes pareça mais adequado, assim como o local para onde pretendem exportar o ficheiro (computador, e-mail, Dropbox, Google Drive, OneDrive). Importante será lembrar-lhes que somente os ficheiros no formato “Adobe® XML Europass PDF + Europass XML” podem ser importados e atualizados online, numa fase posterior, no editor Europass, pelo que esta será a opção mais indicada para proceder posteriormente à atualização do CV.

Termine a atividade propondo uma discussão em grande grupo sobre as aprendizagens realizadas, considerando os objetivos previamente definidos.



## Sugestões & Dicas

Como alternativa à edição online, poderá descarregar previamente os documentos disponibilizados no Portal Europass, designadamente o modelo e respetivas instruções, disponibilizadas em língua portuguesa em <https://goo.gl/FVhNC4>. Esta opção é especialmente interessante para os casos em que a velocidade da ligação à Internet é lenta, assim como nos casos em que os adultos ainda não se sentem muito confiantes na navegação e edição online.

Antes de iniciar a tarefa de edição do CV, pode solicitar aos adultos que sistematizem determinadas informações previamente, nomeadamente as que dizem respeito à experiência profissional, listando as datas, as funções ou cargos ocupados, nomes e moradas dos empregadores, principais atividades e responsabilidades, etc. seguindo as orientações definidas no próprio modelo. Esta tarefa de preparação será especialmente útil para os adultos que possuem já uma vasta experiência profissional. Se optar por fazer isso no contexto de formação, será necessário prever mais tempo para a concretização desta atividade.

## Segurança & Identidade Digital

Como sucede em muitos casos, o site Europass utiliza cookies, permitindo que o sítio Web memorize as ações e as preferências dos seus utilizadores. Por questões de privacidade e segurança é conveniente eliminar periodicamente os cookies, configurando o navegador que utiliza para removê-los sempre que é encerrado, por exemplo. A gestão de cookies varia ligeiramente de navegador para navegador, mas encontrará na Internet várias ajudas para cada caso. Confira, por exemplo, os procedimentos indicados pela Microsoft em <http://goo.gl/aV5Zfn>.

# Registando e partilhando saberes

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador ou dispositivo móvel (smartphone, tablet...) com ligação à Internet

**Aplicações:** Sistema para gestão de conteúdos online (Wordpress)



Produção



Informação

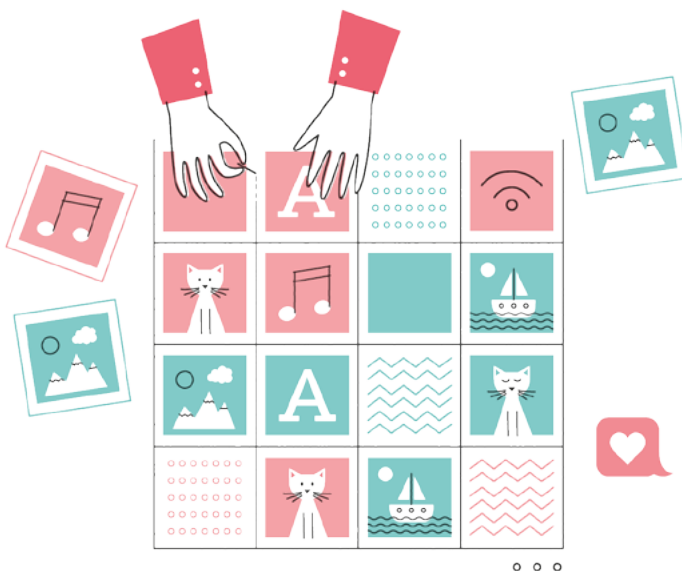


Comunicação



## Descrição Breve

Nesta atividade vamos criar um blogue pessoal utilizando os recursos do WordPress, e usá-lo para interagir com outras pessoas. A ideia central é propor aos adultos à criação e a partilha online de conteúdos, incentivando-os a manter um diário digital de notícias sobre um assunto (ou variedade de assuntos) que lhes agrade, podendo criar em torno deste uma comunidade virtual. Por exemplo: um livro pessoal de receitas, dicas de leitura e/ou trechos dos seus poemas preferidos, entre outros.



## Justificação

Os blogues têm sido amplamente utilizados como veículos digitais de partilha de informação, permitindo a divulgação de uma variedade de assuntos. Tornar-se um produtor de conteúdos online é algo que está ao alcance de qualquer pessoa que tenha ideias para partilhar.

## Aprender o quê?

- Criar um espaço de partilha de conteúdos online.
- Produzir textos multimédia com hiperligações.
- Elaborar um boletim ou jornal.
- Desenvolver um espaço online temático.
- Convidar familiares e amigos para acompanharem o espaço.

## Notas & Links para ferramentas

O serviço WordPress está disponível em <http://pt.wordpress.com>. Antes de iniciar a atividade, certifique-se que os adultos possuem uma conta de correio eletrónico para poderem fazer a subscrição da aplicação. Pode despoletar novas ideias e despertar ainda mais o interesse para a exploração dos recursos que este serviço disponibiliza, colocando algumas questões iniciais, como por exemplo: como deve ser a escrita neste tipo de espaços? que tipo de recursos podem ser usados num blogue para atrair mais leitores? iremos convidar outras pessoas para participarem na elaboração dos textos? deixamos que os nossos leitores possam comentar o que escrevemos?



## Sequência

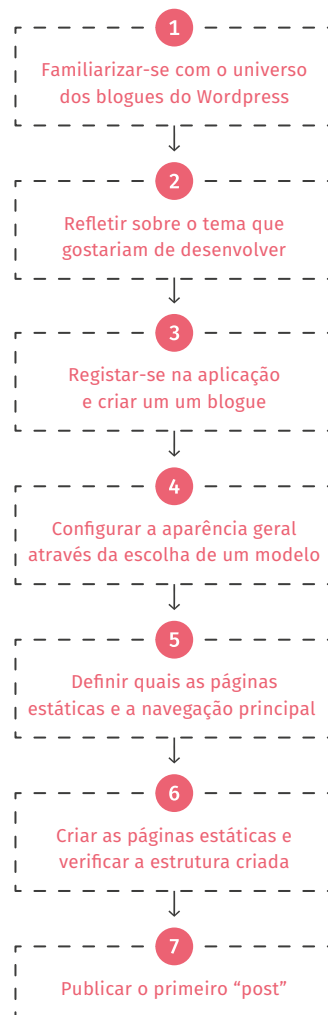
3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Inicie a atividade questionando os adultos sobre os aspetos informativos e interativos da Internet, especulando como se dá a produção e a disseminação de conteúdos na rede. Aproveite para apresentar o seu blogue pessoal (se tiver um) e outros exemplos de blogues, discutindo com eles a temática escolhida pelo autor, a sua aparência geral ou modelo visual e as formas de interação permitidas aos leitores.

Na sequência, solicite aos adultos que pensem num assunto que gostariam de explorar e divulgar no seu blogue pessoal. Neste momento eles podem definir um título sugestivo para o blogue e verificar se já existem outros blogues com o mesmo nome ou que falem do assunto por eles escolhido. Para iniciar a criação do espaço de partilha de conteúdo online é preciso registar-se na aplicação e criar um endereço para o blogue no formato: <nomedoblogue.wordpress.com>. Feito o registo já podem começar a definir a estrutura do blogue. É possível escolher um tema acedendo ao menu “Aparência” ou “Apresentação”, opção “Temas”.

Depois de escolhido o tema pode ser interessante pensar de imediato nas páginas estáticas, com por exemplo, “quem sou” e “contactos”, e como será a estrutura de navegação principal. Oriente os adultos para que guardem esta estrutura inicial criada e visualizem o blogue para confirmarem se está com o aspeto que desejam.

Por fim, para iniciar a publicação de conteúdo no blogue, oriente os adultos para que acedam à opção “Post” e “Adicionar Novo”, no menu. Basta escolher um título sugestivo e inserir o texto (e imagens) sobre o assunto que queiram publicar. Peça que observem as possibilidades de publicação de um post, entre elas, salvar como rascunho, agendar para publicação posterior, publicá-lo como privado e inserir categorias e tags.



## Sugestões & Dicas

Esta atividade é proposta para ser desenvolvida individualmente. Entretanto, se estiver a trabalhar com um grande número de adultos - ou com um número limitado de computadores -, é possível adaptá-la para ser realizada em duplas ou em grupos pequenos. A principal diferença será no tipo de trabalho, de natureza colaborativa, para seleção do tema e dos tópicos a tratar.

Há inúmeros tutoriais em vídeo na Internet sobre como criar um blogue usando o Wordpress. Se achar interessante e necessário, comece esta atividade apresentando algum desses recursos.

Estimule os adultos a usarem o recurso “hiperligações” para ampliar o conteúdo apresentado, estabelecendo links com imagens, outros blogues e sites com materiais que enriqueçam a temática escolhida. Para experimentarem a funcionalidade “comentários”, proponha que um adulto comente o blogue do outro.

## Segurança & Identidade Digital

Explique como personalizar o perfil no WordPress, caso seja necessário, e oriente os adultos a verificarem a política de Política de Privacidade e Segurança do serviço. Os posts publicados no blogue podem estar abertos aos comentários dos seus visitantes se o seu autor permitir. Imagens e demais conteúdos publicados devem ser livres de direitos de autor e estar devidamente referenciados.

# Pensamentos com estilo

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet

**Aplicações:** Correio eletrónico / Plataforma Notegraphy / Serviço de interação social / Mensageiro instantâneo



Produção



Comunicação



## Descrição Breve

Esta atividade pretende possibilitar aos adultos uma oportunidade para a criação de um espaço pessoal de expressão de ideias, sentimentos, emoções e pensamentos com um visual envolvente e requintado. Com recurso às funcionalidades do Notegraphy, a proposta central consiste na transformação de ideias e pensamentos originais em pequenas obras de arte tipográfica, com estilos modernos e muito cativantes, que podem ser partilhados por e-mail, mensageiros instantâneos (ex. WhatsApp Messenger) ou através de redes sociais (ex. Facebook, Twitter, Instagram).



## Justificação

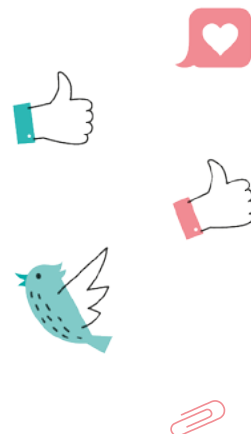
A criação de um visual envolvente para um determinado conteúdo, que seja apelativo e cativo o leitor, está hoje ao alcance de todos os cidadãos independentemente da sua aptidão artística. A aplicação Notegraphy, ao disponibilizar mais de 40 modelos criados por designers gráficos de renome, é uma das melhores opções para dar um toque de requinte a qualquer pensamento!

## Aprender o quê?

- Transformar ideias e pensamentos em produções artísticas.
- Criar uma galeria online de composições tipográficas.
- Partilhar ideias, sensações e sentimentos de forma criativa, por e-mail, sistemas de mensagens instantâneas ou através das redes sociais.

## Notas & Links para ferramentas

O acesso à aplicação Notegraphy (<https://notegraphy.com/>) requer uma subscrição, que pode ser realizada através da indicação do e-mail (“signup with your e-mail”) ou, em alternativa, através dos dados de acesso à conta do Twitter ou do Facebook. Embora esta atividade tenha sido pensada para utilização individual, pode ser estimulante proporcionar a criação coletiva do conteúdo a utilizar. Pode ser desenvolvida no computador, com ligação à Internet, mas também está disponível a versão para tablet e smartphone, desde que compatíveis com o sistema iOS ou Android.



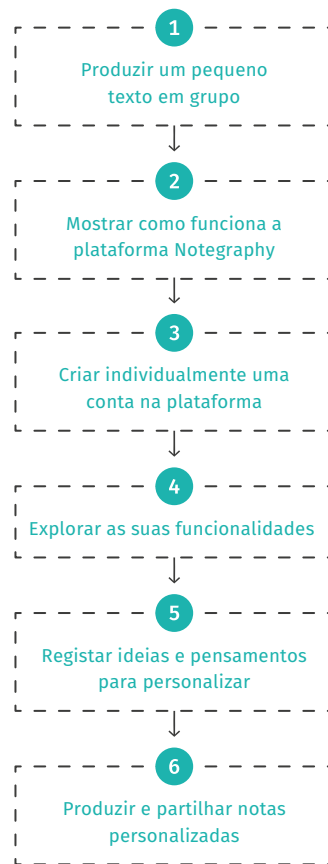
## Sequência

3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Para motivar os adultos pode dedicar os primeiros minutos da sessão à produção colaborativa de um pequeno texto, mostrando-lhes como, com a ajuda do Notegraphy, é possível dar vida e requinte às nossas ideias e pensamentos em apenas três passos! Aproveite este momento para lançar uma discussão que potencie a exploração do conhecimento que o grupo possui sobre o papel da tipografia nos processos de comunicação, sobre fontes tipográficas, composição (ou layout) de texto, etc.

Reserve um tempo para que cada adulto explore as funcionalidades do Notegraphy. Entretanto, peça aos adultos para registarem as ideias que lhes vão ocorrendo, sublinhando que o propósito desta atividade passa justamente pela criação de uma galeria de ideias e pensamentos pessoais, personalizados com estilos modernos e cativantes, que poderão depois partilhar com amigos e familiares de diversas formas (e-mail, mensageiro instantâneo, redes sociais).

De acordo com as necessidades de cada um, apoie o processo de subscrição na plataforma, dando particular atenção à configuração da conta e às definições de segurança, privacidade e ligações a redes sociais. Depois, deixe que os adultos vejam por si próprios como é fácil transformar qualquer ideia numa sedutora produção textual. Instigue a produção de notas diversas para fins variados (ex. convites, mensagens de parabéns, mensagens festivas, notas do dia-a-dia, etc), e deixe que os adultos partilhem entre si as suas produções por e-mail ou outro meio de comunicação em tempo real.



## Sugestões & Dicas

As ideias sobre como usar o Notegraphy, divulgadas e partilhadas no próprio serviço (“Some fresh ideas on how to use Notegraphy”), constituem um bom ponto de partida, quer para explorar as funcionalidades da aplicação, quer para estimular o desenvolvimento de novas ideias e projetos de forma criativa! Como poderá observar, é uma excelente aplicação para proporcionar uma experiência completamente nova e emocionante da escrita e partilha de texto, através das redes sociais, por e-mail, ou mesmo através de aplicações de mensagens instantâneas. Atividades tão simples como a produção de uma mensagem de parabéns, de amizade, de amor, de apresentação pessoal, etc., ou tão inovadoras como a escrita de um pequeno texto para apresentação do Curriculum Vitae podem ser facilmente desenvolvidas, de acordo com os diversos níveis de competência e o interesse do grupo! Confira estas e outras ideias inspiradoras em <https://notegraphy.com/howto/explore>.

## Segurança & Identidade Digital

Lembre-se que este serviço permite publicar notas personalizadas em redes públicas sociais, mas a responsabilidade pelo conteúdo publicado é do utilizador. Permite, ainda, a criação de notas para fins comerciais, desde que o utilizador faça menção explícita à aplicação (“Made using Notegraphy”). Em caso de dúvida sobre os usos de notas personalizadas com Notegraphy, o ideal será entrar em contacto com o serviço por e-mail ([hello@notegraphy.com](mailto:hello@notegraphy.com)).

# Fotos criativas

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Dispositivo móvel iOS ou Android com ligação à Internet

**Aplicações:** LiPix, Correio eletrónico, Mensageiro instantâneo, Rede social



Produção



Lazer



Comunicação



## Descrição Breve

Esta atividade visa proporcionar aos adultos a criação e edição de imagens criativas e originais. Através da aplicação LiPix os adultos podem fazer a colagem de várias fotografias numa moldura, combinando as suas fotografias com texto, ícones, símbolos e emoji, resultando em fotografias personalizáveis e com uma decoração singular, para partilharem com familiares e amigos por e-mail, mensageiros instantâneos (ex. WhatsApp Messenger) ou através das redes sociais (ex. Facebook, Twitter, Instagram).



## Justificação

A criação de colagens fotográficas, que permita compilar momentos inesquecíveis e únicos em recordações originais, é um processo relativamente simples. A aplicação LiPix pode ser uma boa opção, pois oferece 90 modelos para colagem de até 9 fotografias, 54 estilos de molduras, diferentes adesivos, tipos de letra, cores e efeitos de texto.

## Aprender o quê?

- Transformar fotografias em recordações memoráveis.
- Criar colagens fotográficas originais, usando imaginação e criatividade.
- Partilhar fotografias de forma original, por e-mail, sistemas de mensagens instantâneas ou através das redes sociais.

## Notas & Links para ferramentas

A aplicação LiPix foi desenvolvida apenas para tablets e smartphones compatíveis com o sistema iOS ou Android. É grátis, mas requer instalação e está disponível para download em <http://lipixapp.com>. Depois de instalada a aplicação funciona sem ligação à Internet, no entanto para a partilha das colagens de fotografias é necessário estar ligado à Internet.



## Sequência

1 sessão com a duração de pelo menos 1,5 horas

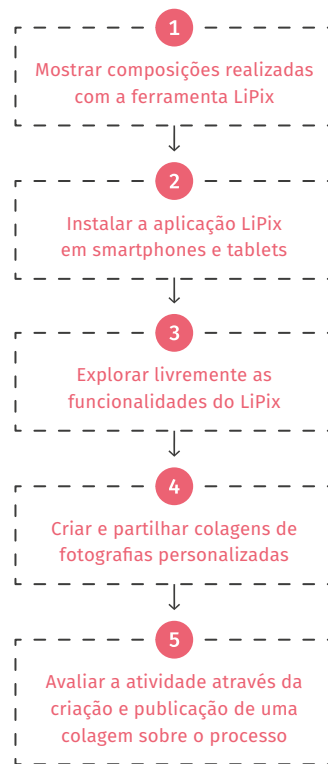
Certifique-se antecipadamente que os adultos possuem smartphones ou tablets e verifique que possuem fotografias que desejem partilhar já registadas nos seus dispositivos. Caso contrário, será necessário reservar um tempo da sessão para que façam alguns registos fotográficos. Para despertar a curiosidade dos adultos mostre-lhes algumas colagens de fotografias produzidas com a ajuda da aplicação LiPix, resultando em recordações com expressividade, emoção e vida, semelhantes às que poderão partilhar com familiares e amigos.

Poderá ser interessante compreender a importância do registo fotográfico para os adultos, auscultando o grupo acerca de quando, onde, a quem e/ou a quê, de que forma e porque tiram fotografias. Além disso, poderá ser particularmente estimulante incentivar os adultos a conversarem sobre uma fotografia que tenham em seu poder.

Exemplifique como devem proceder à instalação da aplicação. Se necessário, apoie o processo de instalação circulando e apoiando os adultos que necessitarem de ajuda.

Preveja algum tempo para a exploração livre das funcionalidades do LiPix, individualmente ou em grupo. Depois peça aos adultos que criem uma colagem de fotografias, com uma composição original, usando toda a sua criatividade, e a partilhem com amigos e familiares experimentando fazê-lo de diferentes formas: por e-mail, através de um mensageiro instantâneo, publicando nas redes sociais, etc..

A atividade pode ser concluída com a captura de imagens e a criação de uma colagem fotográfica acerca da atividade realizada que depois será partilhada e comentada no Facebook do grupo.



## Sugestões & Dicas

Como forma de motivação para o uso da aplicação LiPix poderá apresentar o vídeo do próprio serviço - “Six Simple Steps to Make Photo Collage” (<https://youtu.be/W7lFEvcTSeY>) - que mostra em apenas 30 segundos os seis passos para fazer uma colagem de fotos. Sugerimos, também, a visualização das páginas do serviço no Facebook (<https://goo.gl/HpbiMA>) e no Instagram (<https://instagram.com/LiPixApp/>) para apresentar algumas fotografias que mostram as diversas possibilidades de usar as funcionalidades deste serviço e ganhar inspiração para as suas próprias produções.

A produção de colagens fotográficas revela-se uma atividade interessante e criativa, que poderá promover a confecção de foto colagens para convites, cartões de felicitação ou mensagens de agradecimento, de amizade, etc., e a sua partilha, através de redes sociais, e-mail, ou aplicações de mensagens instantâneas, surpreendendo familiares e amigos.

## Segurança & Identidade Digital

Alerta-se para o facto desta aplicação recolher alguns dados dos seus utilizadores. Para mais informações consulte a política de privacidade do serviço (<http://lipixapp.com/privacy.html>). Outro aspeto a ter em conta é que o serviço não permite o uso de fotografias ou outros materiais criados com a aplicação para fins comerciais. Por último, dê particular atenção à reflexão sobre a partilha de fotografias em redes sociais públicas, pois a responsabilidade pelo conteúdo publicado é da exclusiva responsabilidade do utilizador.

# Caça-pechinchas online

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet

**Aplicações:** Serviços de mercado/comércio eletrónico (leilões online)



Lazer



Dia-a-dia



Informação



## Descrição Breve

Esta é uma atividade que propõe aos adultos a pesquisa e análise de leilões online (ex. serviço Wellbid, criando-lhes oportunidades para conhecer ou ampliar o conhecimento sobre o que são e para que servem estes espaços, tomar consciência da diversidade de produtos e serviços aí oferecidos, analisar as condições e as regras definidas para licitações online e partilhar os resultados da pesquisa e análise realizadas.



## Justificação

Os leilões online ganham cada vez mais popularidade. Com custos praticamente inexistentes, são uma alternativa rápida, segura e eficaz para vender e comprar tudo o que possa imaginar: carros, casas, motos, roupas, tecnologias, arte, pinturas, etc. E, muitas vezes, a preços incrivelmente baixos!

## Aprender o quê?

- Conhecer as características básicas de um leilão online.
- Identificar produtos e serviços oferecidos através de mercados virtuais.
- Analisar condições e regras definidas para as licitações online.
- Partilhar resultados da pesquisa e análise realizadas.

## Notas & Links para ferramentas

Para o desenvolvimento desta atividade sugerimos que faça um diagnóstico prévio dos interesses dos adultos de forma a identificar e disponibilizar-lhes uma listagem significativa de serviços de mercado/comércio eletrónico, a partir da qual poderão selecionar o serviço que mais curiosidade e/ou interesse lhes despertar para análise. O serviço Wellbid (<http://www.wellbid.com/>) é uma opção interessante, dada a variedade de produtos que comercializa, mas facilmente encontrará na Internet muitos outros leilões online (ex. Oportunidade Leilões; Leilões, P55 – arte & leilões; Palácio do Correio Velho, Leilões e Antiguidades; ...).



## Sequência

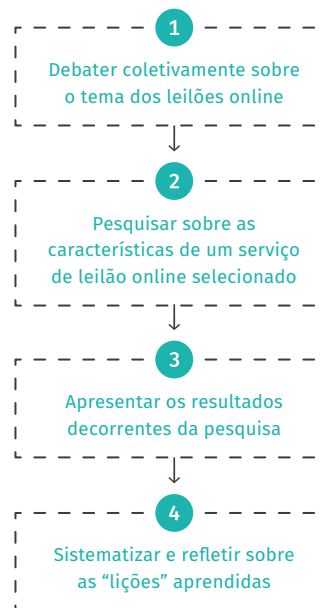
2 sessões com a duração de pelo menos 1,5 horas

Para iniciar esta atividade, promova um debate coletivo sobre o mercado virtual, os processos de compra e venda de produtos e serviços online, etc., procurando que os adultos concluam que a existência de riscos e esquemas fraudulentos na Internet, além de também existirem fora da redel, não deve constituir um elemento desencorajador para dela tirar o melhor partido. O conhecimento de tais riscos e ameaças é, pelo contrário, uma estratégia crucial para fortalecer a segurança online, neste caso, nos ambientes virtuais onde compradores e vendedores se encontram para fazer negócios que podem ser muito interessantes, designados de leilões online ou leilões virtuais.

Entretanto, proponha a organização de grupos de interesse para pesquisarem na Internet leilões online, de acordo com os interesses pessoais. Peça a cada grupo que selecione apenas um sítio e procure todas as informações disponíveis sobre os produtos e serviços disponíveis (categorias de produtos, por exemplo), o tipo de informação utilizada para caracterizar esses produtos (incompleta ou completa?), o que necessitam para abrir uma conta, como podem começar a licitar com segurança, como concretizar a compra de um determinado produto, como devolver o produto no caso de ser necessário, etc..

Defina um tempo para a realização desta pesquisa e proponha que cada grupo sistematize as principais ideias, de acordo com um conjunto de critérios de pesquisa previamente definido. Reserve um tempo para a partilha das informações reunidas, deixando que cada grupo defina a melhor estratégia para a concretização desta tarefa.

Para finalizar, consagre uma sessão à exposição e partilha das ideias emergentes, dos conhecimentos adquiridos e das “lições” aprendidas.



## Sugestões & Dicas

Para o desenvolvimento desta atividade sugerimos a pesquisa prévia de alguns artigos sobre características e funcionamento dos leilões online que pode utilizar como base para iniciar o debate sobre o tema ou mesmo como fontes de informação a disponibilizar aos adultos para facilitar o processo de pesquisa de informações pertinentes. Destacamos, entre outros, a informação disponibilizada em O Seu Portal de Finanças Pessoais (“Como Funciona Um Leilão On-line”, disponível em <http://goo.gl/Tjptzm>).

Para que o grupo possa ampliar e alargar o mais possível os seus horizontes sobre o universo de leilões online hoje disponíveis, poderá ser interessante sugerir que cada grupo explore um serviço diferente, escolhido a partir de uma lista que poderá organizar previamente. Esta estratégia também irá permitir rentabilizar o tempo dedicado a esta atividade, sobretudo no caso de ter um grupo em que a maioria dos adultos não está ainda muito à vontade com as técnicas de pesquisa online.

## Segurança & Identidade Digital

Tratando-se de uma atividade que consiste basicamente na pesquisa e sistematização de informação sobre um dado tema, a melhor estratégia para manter a segurança e a privacidade online passará por eliminar o histórico de navegação, transferências e dados de formulários guardados. Será ainda relevante abordar os principais tipos de problemas inerentes ao processo de compra e venda de serviços através da Internet, sublinhando as melhores estratégias para proteção e prevenção de esquemas fraudulentos.

# Personalize o seu perfil online

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet e Webcam

**Aplicações:** AVA sessions



Lazer

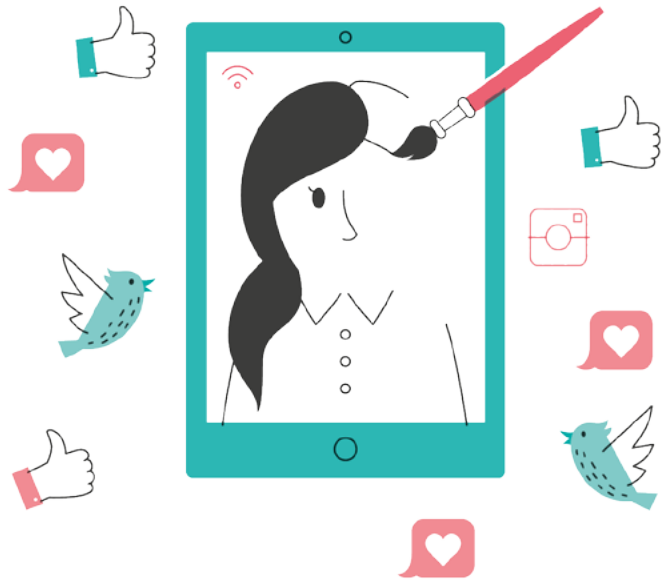


Dia-a-dia



## Descrição Breve

Das inúmeras possibilidades existentes para personalizar o perfil online, esta atividade propõe a criação de um retrato digital interativo, que gera uma sensação de visão tridimensional. Depois de obtido o retrato 3D com recurso à aplicação Ava Sessions, cuja utilização não requer qualquer subscrição prévia, seguir-se-á a fase de personalização do perfil público online. Tratando-se de uma aplicação que está relacionada com a temática da inteligência artificial, também poderá aproveitar-se a oportunidade para que cada um aprofunde esse tema de acordo com os seus interesses pessoais e/ou profissionais.



## Justificação

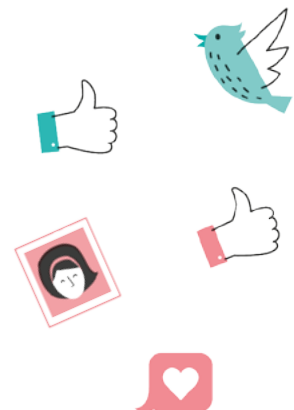
Os dados que escolhemos para apresentar o nosso perfil público online, inclusive a nossa fotografia, devem ser geridos com muito cuidado. A imagem obtida com a aplicação Ava Sessions poderá ser uma opção interessante para utilizar em diversos tipos de serviços online, permitindo a apresentação de um avatar muito realista!

## Aprender o quê?

- Refletir sobre os desafios e oportunidades trazidos pela inteligência artificial.
- Criar um retrato 3D com recurso à aplicação Ava Sessions.
- Guardar e/ou partilhar o retrato gerado.
- Personalizar o perfil público em serviços online.

## Notas & Links para ferramentas

A aplicação AVA Sessions (<http://ava-sessions.com/>) faz parte da campanha promocional do filme Ex Machina, lançado em 2015, que aborda a relação entre humanos e robôs com capacidades emocionais sofisticadas. Esta aplicação, além de fazer rapidamente o nosso retrato, também faz um rastreamento emocional, analisando e indicando um valor médio de felicidade, surpresa, tristeza e raiva. Se utilizar um tablet o retrato será feito sem rastreamento emocional e a partir de um foto guardada no dispositivo que usar.



## Sequência

2 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

E que tal pegar no argumento do filme *Ex Machina*, lançado em 2015, para abrir uma discussão em grande grupo e explorar o que os adultos sentem relativamente à evolução tecnológica, explorando nomeadamente as suas ideias sobre a inteligência artificial? O que pensam da relação entre humanos e robôs com capacidades emocionais sofisticadas? O que pensam sobre o papel dos cientistas devotados à criação e ao desenvolvimento de seres com inteligência artificial, à sua relação com os outros e com a sociedade? Que web robots ou internet bots conhecem? Como podem ser usados estes programas na Internet e com que fins?

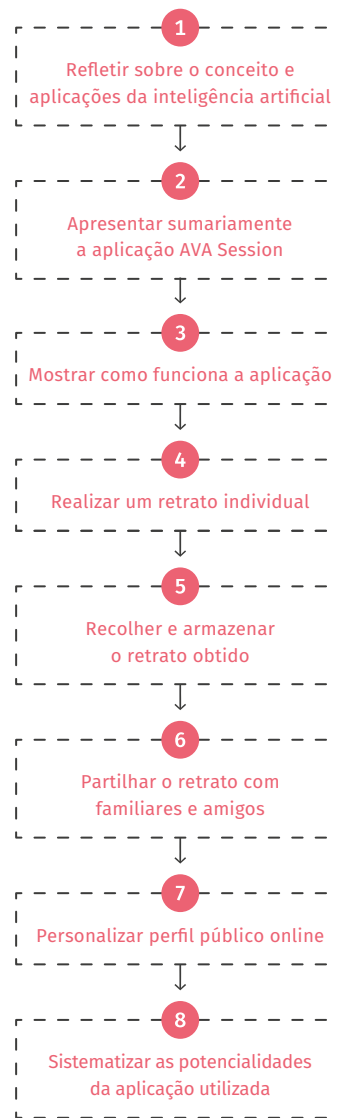
Familiarizados com o tema, apresente a aplicação *AVA Sessions* e, projetando o ambiente para todos, siga os passos para mostrar como é possível obter um retrato impressionante em pouco menos de 3 minutos! Durante esta tarefa, insista na necessidade de autorizarmos o uso da webcam e de alinharmos o rosto em função das marcações já existentes (olhos, nariz e boca). Feito isto, bastará depois clicar em qualquer sítio no ecrã para começarem a surgir pequenas linhas e pontos, transformando-se progressivamente no nosso retrato. Mostre como partilhar o retrato obtido em redes sociais como o Facebook, o Twitter e Tumblr, ou simplesmente fazer o download do ficheiro para o seu computador, podendo depois utilizá-lo como desejar.

Incentive os adultos a seguirem os procedimentos indicados, sugerindo-lhes que usem o retrato resultante desta sessão para personalizar o perfil público de uma das suas contas online, ajudando-os em função das necessidades que forem demonstrando. Dê o tempo suficiente para que todos possam explorar as funcionalidades desta aplicação e analisar as suas potencialidades, vantagens e desvantagens, numa perspetiva de entretenimento como é proposto pelo próprio serviço.



## Sugestões & Dicas

Para a primeira parte da atividade, dedicada essencialmente à contextualização da história da inteligência artificial, também seria interessante contar com a participação e o contributo de um especialista na área, mesmo que por videoconferência. Se tal fosse possível, seria de grande interesse apostar na preparação prévia deste encontro, incentivando os adultos a pesquisarem mais sobre o tema e a sistematizarem um conjunto de questões que gostariam de ver abordadas pelo convidado. Desta forma, além da pesquisa, a escrita de um guião de entrevista com recurso a um editor de texto online, por exemplo, constituiria mais uma oportunidade para o desenvolvimento de competências digitais no âmbito da produção e até mesmo da colaboração. A este propósito, poderia ser muito interessante proporcionar uma escrita a várias mãos, usando um editor como o Typewrite, por exemplo.



## Segurança & Identidade Digital

A aplicação *AVA Sessions* é fornecida unicamente para fins de entretenimento, não sendo necessário fazer qualquer registo ou subscrição para poder utilizá-la. Para informações mais detalhadas sobre privacidade, consulte <http://ava-sessions.com/termservice.php>.

# Ouçã ao vivo as suas estações de rádio favoritas!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet ou dispositivo móvel compatível com sistema iOS, Android, BlackBerry, Windows

**Aplicações:** Serviço TuneIn Radio, Conta de e-mail (ou em alternativa, conta no Facebook ou no Google +, para criar ou fazer o login no TuneIn Radio)

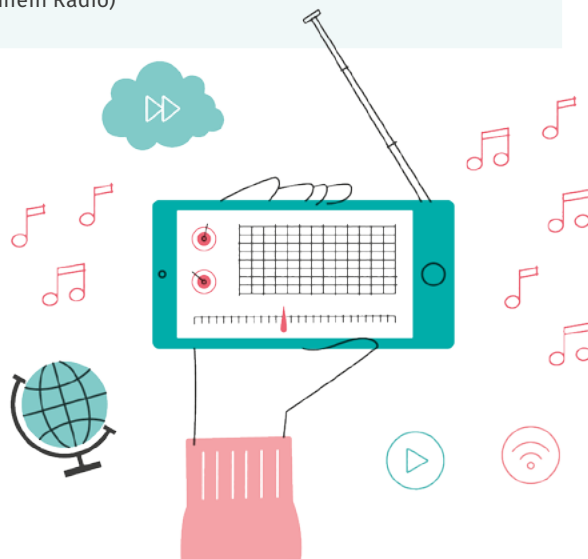


Lazer



## Descrição Breve

Nesta atividade sugerimos que os adultos explorem um dos muitos serviços gratuitos para ouvir música, debates, notícias e programas de milhares estações de rádio. Pretende-se que criem uma conta num serviço de rádio streaming, personalizem o seu perfil, explorem as diversas possibilidades de pesquisa e de partilha de conteúdos e aprendam a sintonizar os seus programas favoritos em múltiplos dispositivos.



## Justificação

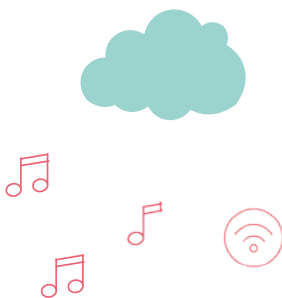
A transmissão de informação via streaming tem vindo a ganhar força e importância crescente na vida das pessoas, bastando apenas uma conexão à Internet para ouvir e/ou ver, de forma legal, os seus sons e vídeos preferidos em qualquer lugar: em casa, no trabalho, no carro, no computador, etc.

## Aprender o quê?

- Compreender o que é como funciona a tecnologia streaming.
- Criar uma conta no serviço TuneIn Radio.
- Conhecer e ouvir estações de rádio de outros países.
- Guardar programas favoritos e sintonizá-los através de múltiplos dispositivos.

## Notas & Links para ferramentas

Reunindo mais de 100.000 estações de rádio, o serviço TuneIn Radio (<http://tunein.com/>) tem a maior seleção de programas de rádio musicais, desportivos, notícias, entrevistas, etc. de todo o mundo! O grande diferencial deste serviço é o suporte para funcionar em diversas plataformas e até serviços de streaming pela TV. Além de funcionar como uma rádio pessoal, o utilizador pode selecionar suas estações e programas favoritos, favorece a socialização online, funcionando como uma rede social semelhante ao Twitter, mas com áudio e para fãs de música!



## Sequência

3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

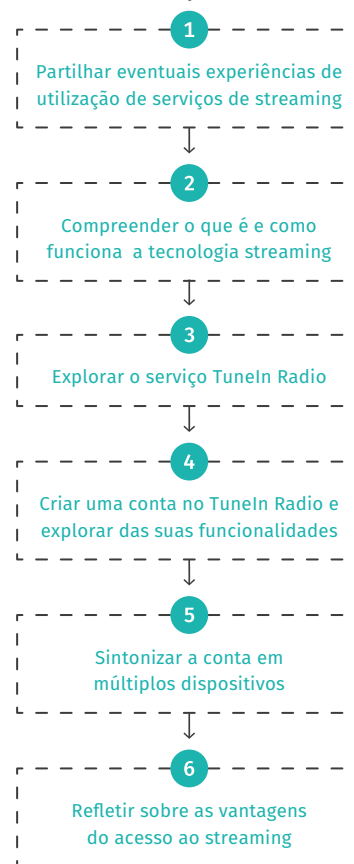
Poderá iniciar esta atividade perguntando aos adultos que lugar a música ocupa nas suas vidas, se já ouvem música online, se conhecem serviços de música em streaming e, em caso afirmativo, qual seria o serviço que recomendariam a amigos e porquê.

Estas e outras questões, irão permitir-lhe a recolha de dados sobre os estilos de música preferidos de cada um, mas também sobre a experiência de utilização de sistemas de streaming. Poderá aproveitar este momento inicial também para aprofundar questões mais técnicas sobre a tecnologia streaming, fornecendo as informações que considere pertinentes..

Entretanto, apresente aos adultos a página inicial do serviço TuneIn Radio, mostrando-lhes como proceder para criar uma conta, personalizar as definições da conta, alterar o idioma, obter mais informações sobre o serviço e outros elementos que considere importantes para que os adultos possam, eles próprios, criar e personalizar uma conta de forma autónoma.

Disponha do tempo necessário para que todos se sintam à vontade com as principais funcionalidades deste serviço, verificando e dando o feedback necessário para que dominem também a funcionalidade de pesquisa - pesquisar emissoras por cidades & regiões, por géneros desportivos (ex. futebol ao vivo, olimpíadas, basquetebol, ténis, ...) e de muitas outras categorias (músicas, notícias, debate) no mundo inteiro.

Procure ainda que aprendam como seguir as suas emissões de rádio favoritas, adicionar comentários e partilhar nas redes sociais o que está ouvindo. Certamente que no final estarão prontos para testar os seus dispositivos móveis e fazer um balanço sobre esta experiência de aprendizagem.



## Sugestões & Dicas

Há outros serviços interessantes que permitem criar listas de músicas, guardar músicas para ouvir offline e descobrir novas canções com base no interesse de artistas. O Youtube, embora seja essencialmente um serviço de vídeo, permite que os seus utilizadores criem listas de reprodução com muita facilidade. Confira as sugestões e dicas da Escola de Criadores de Conteúdo do Youtube sobre o conceito e o uso de playlists, para fins diversos, em <https://goo.gl/Jakrk7>. Para ampliar mais o universo, confira as sugestões e as características gerais de vários serviços de streaming em música, sistematizadas pela revista Visão, em <http://goo.gl/e3NQZc>.

## Segurança & Identidade Digital

Em streaming, as informações não são armazenadas pelo utilizador no seu próprio computador. Todavia, há arquivos temporários (arquivos TMP) que podem ser criados temporariamente na cache do sistema. Regra geral, esses arquivos podem ser eliminados do disco rígido com segurança. No Youtube, por exemplo, encontrará imensas ajudas e dicas para excluir arquivos e cookies indesejados. Não se esqueça ainda que a subscrição do serviço que aqui sugerimos implica conhecer e aceitar os respetivos Termos de Serviço (<http://tunein.com/policies/>) e a Política de Privacidade (<http://tunein.com/policies/privacy/>).



# Mexa-se!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet / Smartphone, com sistema Android, Windows ou iOS.

**Aplicações:** Correio eletrónico / serviço de saúde e bem-estar (Endomondo)



Lazer



Comunicação



## Descrição Breve

Nesta atividade, propomos a exploração de uma ferramenta que permite registar a frequência cardíaca, e não só, em praticamente todos os desportos baseados na realização de percursos com determinada distância. Permite também definir objetivos de treino, analisar estatísticas (calorias queimadas por mês, distância percorrida no ano, etc.), verificar progressos, partilhar resultados em redes sociais, comentar o progresso dos amigos e competir com pessoas de todo o mundo!



## Justificação

São hoje diversos os incentivos à promoção do bem-estar e de um estilo de vida saudável, havendo cada vez mais desafios para que as pessoas participem em atividades físicas e aprendam a monitorizar o seu próprio progresso. Por isso, esta sugestão para que incentive os adultos com quem trabalha a não ficarem parados e poderem beneficiar indiretamente do potencial das tecnologias digitais!

## Aprender o quê?

- Fazer o registo num serviço de saúde e bem-estar, neste caso, no Endomondo.
- Configurar as definições de utilizador, preferências de treino e outras.
- Definir metas pessoais para não ficar parado.
- Convidar amigos para se juntarem ao Endomondo.
- Registrar e partilhar treinos com os amigos.

## Notas & Links para ferramentas

O Endomondo (<https://www.endomondo.com/>) é um dos serviços de saúde e bem-estar mais populares e faz parte da família de aplicações consideradas usualmente como treinadores pessoais. Por ser bastante completa e possuir inúmeras funcionalidades, exigirá algum tempo de aprendizagem para que dela se tire o melhor proveito. Poderá explorar aplicações similares e até mais simples, encontrando outras opções nos “mercados” disponíveis para dispositivos móveis (ex. Google Play Apps, iTunes Apps, Windows Phone Store).



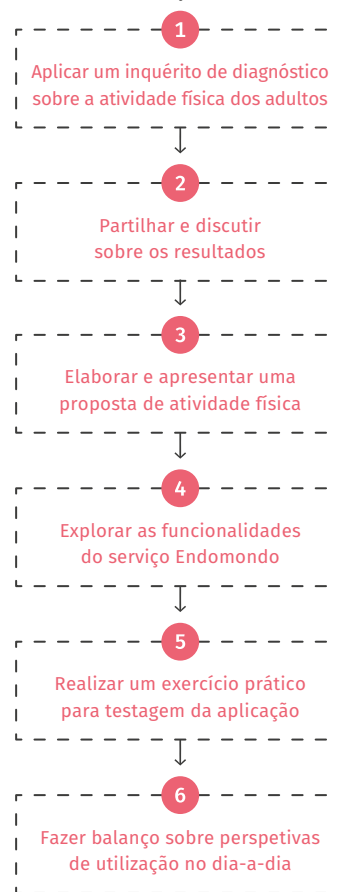
## Sequência

4 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Pode começar esta atividade aplicando um inquérito aos adultos, questionando-os sobre tudo o que precisa de saber para concretizar esta proposta, incluindo naturalmente questões sobre os equipamentos que possuem, as experiências que têm na utilização de serviços de saúde e bem-estar disponíveis online, as suas práticas desportivas, as restrições de saúde, etc.. Será muito interessante se, como estratégia para questionar os adultos, utilizar uma das muitas ferramentas existentes online para a criação de questionários, que permita uma visualização partilhada dos resultados em tempo real como, por exemplo, o SurveyMonkey ou o Formulário do Google. Em função dos resultados, elabore uma proposta de atividade física em que os participantes possam tirar partido, de forma lúdica, das funcionalidades do Endomondo para definir objetivos pessoais (com base na distância ou no tempo), visualizar treinos, partilhar progressos com amigos e outros utilizadores deste serviço.

Depois, reserve uma sessão para que os adultos explorem devidamente esta aplicação, fazendo o registo e procedendo à definição das configurações, em função dos seus interesses. Para apoiar esta tarefa, poderá ser útil partilhar com os adultos as sugestões disponibilizadas pela HTC Portugal, em <http://goo.gl/Qdj2BZ>, ou outras que facilmente encontrará na Web, nomeadamente no Youtube em formato vídeo. Sugerimos que a primeira abordagem a este serviço seja feita no computador, sobretudo se o grupo ainda não estiver muito à vontade com o sistema de navegação em smartphone.

Promova a utilização deste serviço, reservando uma sessão em que os adultos o possam testar e tirar todas as dúvidas decorrentes desta atividade, incentivando, assim, utilizações autónomas no seu dia-a-dia. Peça-lhes que partilhem o registo das suas atividades no Facebook do grupo, por exemplo, dando conta dos avanços e conquistas realizadas com o seu treinador pessoal!



## Sugestões & Dicas

Para que esta atividade seja bem-sucedida, será importante que use, pelo menos, uma das sessões previstas para fazer uma caminhada ou outro tipo de exercício que permita aos adultos testarem o equipamento e a aplicação escolhida. Esta atividade ficará ainda muito mais interessante se, nesse dia, puder contar com a colaboração de um especialista de recreação e educação física que possa orientar os adultos no sentido de tirarem o melhor partido do exercício escolhido, de acordo com os limites e as necessidades de cada um. Pode ainda pedir a um adulto (ou mais) que, na eventualidade de não ter o equipamento necessário, faça o registo fotográfico (ou em vídeo) da atividade, ficando responsável pela descrição e reportagem desta experiência formativa.

## Segurança & Identidade Digital

O Endomondo oferece serviços que ajudam a tornar qualquer experiência desportiva mais empolgante. Todavia não se responsabiliza pelos riscos associados às atividades desportivas ou recreativas, estimulando inclusivamente a procura de um conselho médico para a prática desportiva. No que respeita às informações pessoais partilhadas na comunidade, sugerimos que consulte a Política de Privacidade deste serviço, disponível em <https://www.endomondo.com/privacy>.

# Mapeando espaços do cidadão

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador ou dispositivos móveis com ligação à Internet

**Aplicações:** Mapa do Cidadão / Portal da Segurança Social (ou outro)



Dia-a-dia



Informação



## Descrição Breve

Nesta atividade, propõe-se a identificação dos vários serviços sociais públicos que possuem sistemas e ferramentas de interação online e permitem soluções mais simples, rápidas e desburocratizadas, em prol de um melhor serviço prestado ao cidadão. Do conjunto de serviços identificados, passar-se-á para a exploração dos recursos disponíveis no portal da Segurança Social, dedicando-se especial atenção ao serviço de atendimento por marcação online e a outros serviços que se afigurem relevantes face aos interesses e necessidades do grupo de adultos em formação.



## Justificação

O incremento significativo da cirtualização dos serviços públicos no quadro do Programa Aproximar, particularmente ao nível dos portais e ferramentas de interação online, implica um compromisso no sentido de ajudar a aumentar a efetiva utilização dos canais digitais colocados à disposição de todos os cidadãos. Por isso esta proposta de atividade com o objetivo principal de disseminar a informação por todos quantos dela possam beneficiar no exercício de uma cidadania digital ativa.

## Aprender o quê?

- Conhecer as linhas gerais da Estratégia de Reorganização dos Serviços Públicos de Atendimento da Administração Pública no território, concretizada através do Programa Aproximar.
- Utilizar o Mapa do Cidadão para identificar os Espaços do Cidadão com soluções de atendimento digital assistido.
- Explorar os recursos disponíveis no portal da Segurança Social, em função dos interesses e necessidades pessoais.

## Notas & Links para ferramentas

O Mapa do Cidadão (aplicação para localização dos serviços públicos) pode ser descarregado na App Store, Google Play e Windows Store e ainda visualizado em <http://www.mapadocidadao.pt>. Na eventualidade de algum adulto querer avançar com o serviço de marcação online da Segurança Social é necessário fornecer o Número de Identificação da Segurança Social (NISS) e a Senha de acesso ao serviço Segurança Social Direta.

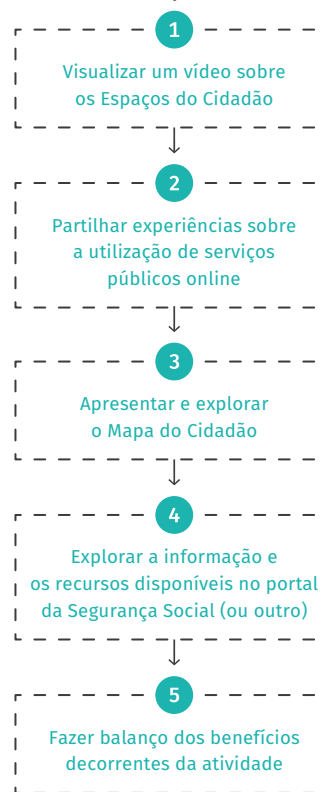


## Sequência

2 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Para iniciar esta atividade acesse o Youtube do Governo de Portugal e apresente o vídeo disponível em <https://goo.gl/SHcit2>, dedicado à explicação da rede dos Espaços do Cidadão inseridos no Programa Aproximar. Depois, abra uma discussão coletiva que leve ao conhecimento das necessidades e interesses do grupo, promovendo a partilha de experiências sobre a utilização e o recurso às funcionalidades hoje disponíveis online em diversos serviços públicos.

Aproveite a oportunidade para introduzir as vantagens e as funcionalidades do Mapa do Cidadão, podendo apresentar nesta altura um tutorial de introdução a esta aplicação, disponível em <https://goo.gl/SHcit2>. Entretanto, reserve um tempo para que os adultos explorem a aplicação, sugerindo a pesquisa e a identificação dos serviços de atendimento público existentes na região (ex. hospitais, esquadras, repartições de finanças, segurança social, lojas e espaços do cidadão e outros serviços prestados pela Administração Pública, tais como a entrega de IRS ou pedido de Cartão de Cidadão). Familiarizados com a aplicação, proponha a exploração das informações e recursos disponíveis no portal da Segurança Social, chamando a atenção, por exemplo, para a possibilidade de recorrer ao serviço de atendimento por marcação online. Procure que esta atividade seja significativa para os adultos, não restringindo a exploração ao portal da Segurança Social, mas possibilitando que o grupo possa alargar o leque dos conhecimentos que possui, quer sobre a imensa informação a que pode aceder, quer sobre os vários assuntos que pode tratar sem sair do conforto da sua casa. Faça um balanço coletivo das aprendizagens adquiridas, permitindo que cada um exponha e partilhe os benefícios que dela retirou.



## Sugestões & Dicas

Para que os adultos possam efetivamente alargar o leque dos conhecimentos que possuem sobre os vários assuntos que podem tratar sem sair do conforto da sua casa, poderá ser interessante partilhar e disponibilizar-lhes o documento que define a Estratégia para a Reorganização dos Serviços de Atendimento da Administração Pública que irá aproximar o Estado dos cidadãos, preconizada no âmbito do Programa Aproximar, disponível em formato PDF no Portal do Governo de Portugal em <http://goo.gl/RILZh3>. Experimente, por exemplo, enviar-lhes este documento por e-mail e sugira que o exportem para a sua aplicação e-reader (kobo, por exemplo). Confira as sugestões que apresentamos na atividade Tenha a sua biblioteca digital, disponível no website do projeto LIDIA para estimular a leitura de textos e obras em formato digital.

## Segurança & Identidade Digital

A Segurança Social garante a todos os seus utilizadores que nenhum dado pessoal será facultado a terceiros sem o prévio consentimento do seu titular. Todavia, pode fornecer dados agregados (tais como localidade, idade e outros) para fins considerados de utilidade pública, designadamente no âmbito de produção estatística. Para informações mais detalhadas, sugere-se a leitura e análise da respetiva Política de Privacidade e Termos de Utilização, disponível em <https://goo.gl/I0e9be>.

# Remédio na hora certa!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Dispositivo móvel, compatível com o sistema iOS ou Android

**Aplicações:** MediSafe (a versão para Android possui interface em Português)

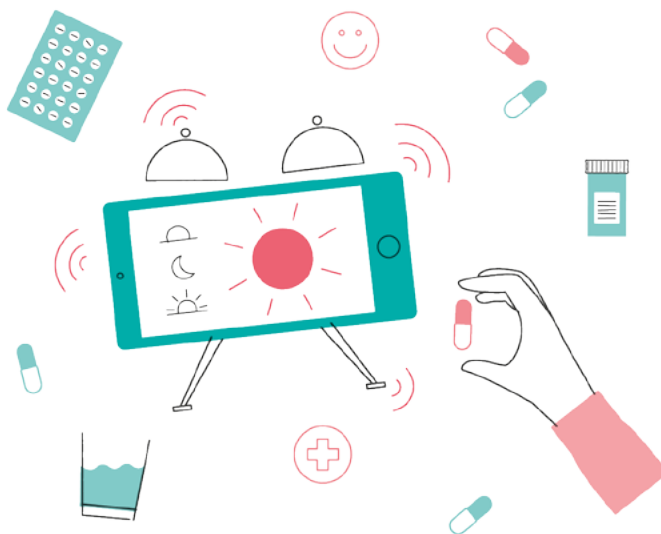


Dia-a-dia



## Descrição Breve

Esta atividade propõe a criação de um espaço de reflexão sobre o potencial e os constrangimentos dos dispositivos móveis na gestão e organização das tarefas do dia-a-dia, proporcionando oportunidades para transformar tais dispositivos em excelentes aliados para vigiar a saúde, promover o bem-estar e a qualidade de vida. Para isso, será testada uma aplicação que pode ajudar em coisas tão simples como a adesão à terapêutica medicamentosa, fazendo com que os doentes, ou os cuidadores que deles se ocupam, não se esqueçam da toma dos medicamentos.



## Justificação

Por diversas razões, nem sempre é fácil tomar a medicação à hora certa, na quantidade prescrita e durante o tempo necessário, de acordo com as indicações do médico. Mas, hoje, as tecnologias também nos podem ajudar a minimizar os riscos de desvio das prescrições feitas pelos profissionais de saúde competentes, funcionando como excelentes auxiliares de memória. Daí esta proposta de atividade para ajudar a toma de medicamentos!

## Aprender o quê?

- Identificar aplicações que nos podem ajudar na manutenção da saúde.
- Tirar partido das tecnologias móveis (smartphone e/ou tablet) para responder a necessidades do dia-a-dia, particularmente no que concerne à administração de medicação.
- Instalar e configurar uma aplicação para gestão de medicação, introduzindo informações personalizadas e detalhes sobre o(s) medicamento(s) a tomar.

## Notas & Links para ferramentas

A MediSafe está disponível na App Store (<https://goo.gl/DoxEuR>) e na loja Google Play (<https://goo.gl/dpH8w4>). A grande mais valia desta aplicação é a natureza colaborativa na gestão dos medicamentos, possibilitando que todos os membros da família fiquem conectados. Os alertas são emitidos em tempo real, existindo a possibilidade de configurar a aplicação de modo a que o cuidador (“Med-Friend”) também seja notificado quando o utilizador se esquece de tomar a medicação programada.



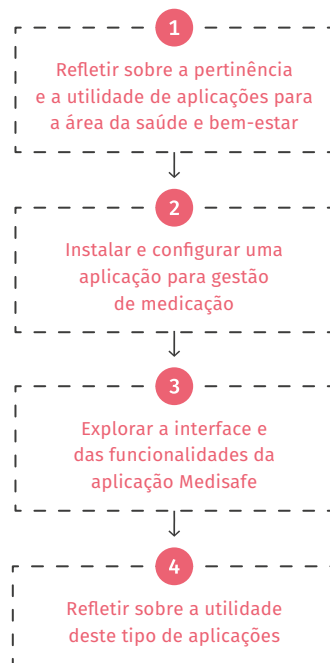
## Sequência

2 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

As histórias são sempre uma boa estratégia para iniciar uma atividade com adultos, podendo, neste caso, recorrer justamente à história que levou dois irmãos a desenvolver a aplicação Medisafe para abordar a pertinência e utilidade de aplicações na área da saúde e bem-estar. Aproveite para mostrar que esta aplicação é útil não apenas para quem tem necessidade de seguir um tratamento terapêutico rigoroso, em que seguir uma rotina diária é imprescindível para a eficácia do tratamento, mas também para os cuidadores que se ocupam de pacientes que, por diversas razões, não têm capacidade para gerir a toma de medicamentos de forma autónoma (idosos e crianças, por exemplo).

Depois, sugira a exploração da interface e das funcionalidades desta aplicação, estipulando um tempo para que os adultos procedam à sua instalação nos seus dispositivos móveis, indiquem os medicamentos que eventualmente têm que tomar, programando para cada um o dia e a hora da toma, assim como as dosagens a tomar e a duração do tratamento. A aplicação também permite indicar o formato e a cor aproximada do medicamento, o que constitui uma importante ajuda para que a medicação não seja trocada, especialmente quando há necessidade de tomar muitos medicamentos em conjunto. Existe também a possibilidade de adicionar um acompanhante da medicação (“Med-Friend”), que pode receber uma notificação quando nos esquecemos de tomar os medicamentos programados.

Deixe que os adultos partilhem entre si as dúvidas que forem surgindo durante esta exploração, mas fique atento às suas questões, apoiando a descoberta das funcionalidades da aplicação Medisafe consoante as necessidades e os interesses manifestados. Termine com um balanço do trabalho realizado, promovendo uma reflexão sobre o seu impacto no dia-a-dia de cada um dos participantes.



## Sugestões & Dicas

Para ampliar o conhecimento sobre o potencial dos dispositivos móveis na organização e gestão de tarefas do dia-a-dia, nomeadamente na área da saúde, poderá incentivar a exploração de muitas outras ferramentas. Entre diversas possibilidades, sugerimos as seguintes aplicações disponíveis em Portugal: Farmácias Portuguesas, para localizar todas as farmácias e as parafarmácias mais próximas num raio máximo de 60 Kms; eMed.pt, para pesquisa de medicamentos, análise de custos, consulta de folhetos informativos, criação de alarmes de tomas, localização e contacto de farmácias e novidades da Infarmed; Stethoscore, para calcular o risco cardiovascular coronário a dez anos utilizando a tabela de referência médica SCORE, também utilizada pela Direcção-Geral de Saúde em Portugal; e m.Carat, permitindo aos doentes com asma e rinite alérgica manter um registo de todos os eventos relacionados com a sua doença, medicação, cuidados de saúde e ter acesso a informação atualizada sobre a doença.

## Segurança & Identidade Digital

O serviço MediSafe respeita o direito à privacidade, permitindo o uso de algumas funcionalidades sem necessidade de registo. Todavia, o registo oferece uma experiência de utilização da aplicação mais completa, sem qualquer tipo de restrições. As informações necessárias para o registo incluem o primeiro e último nome, o endereço de e-mail, o ano de nascimento, o sexo e a localização geográfica, incluindo o seu código postal. Para mais detalhes sobre a recolha e uso de dados pessoais consulte a Política de Privacidade do serviço, disponível online em <http://www.medisafe.com/privacy/>.

# Ferramentas de algibeira

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet / Pen USB

**Aplicações:** Plataforma PortableApps / Serviço de armazenamento de dados na nuvem



Dia-a-dia

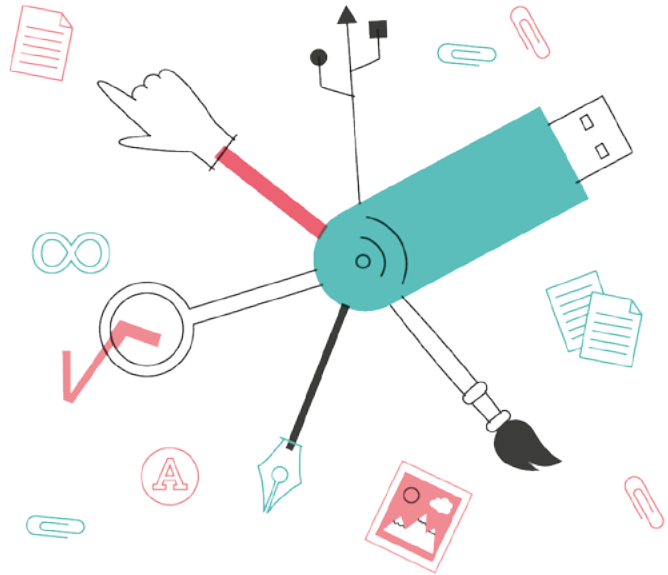


Informação



## Descrição Breve

Existem, hoje, aplicações e programas que não requerem instalação no computador para serem usados, funcionando muitas vezes até de forma mais rápida. Com o propósito que cada adulto aprenda a construir a sua própria suíte App portátil, propõe-se a exploração da Plataforma PortableApps, criada no quadro da iniciativa pelo código aberto, para que cada um conheça, identifique e faça o download das suas aplicações favoritas para uma Pen USB ou para um serviço de armazenamento de dados na nuvem.



## Justificação

A instalação de múltiplos programas no PC acaba, muitas vezes, por encher o nosso disco com ficheiros que desconhecemos, adwares inúteis e outros programas desnecessários. Sabia que há imensos programas e aplicações que, além de estarem sempre à mão para serem executados em qualquer computador, não precisam de ser instalados?!

## Aprender o quê?

- Conhecer as vantagens e desvantagens dos programas portáteis.
- Fazer download de um programa para criar uma suíte App portátil personalizada.
- Transferir e instalar programas e aplicações de forma segura.
- Usufruir da utilização de programas de código aberto.

## Notas & Links para ferramentas

O programa Portable Apps, disponível em <http://portableapps.com>, funciona como um diretório onde estão disponibilizadas dezenas de aplicações por categorias diversas (Acessibilidade, Desenvolvimento, Educação, Escritório, Imagens e Gráficos, Internet, Jogos, Música e Vídeo, Segurança, Utilidades), em diversas línguas, inclusive em português. A instalação deste programa é gratuita, rápida, segura e não requer qualquer tipo de subscrição!



## Sequência

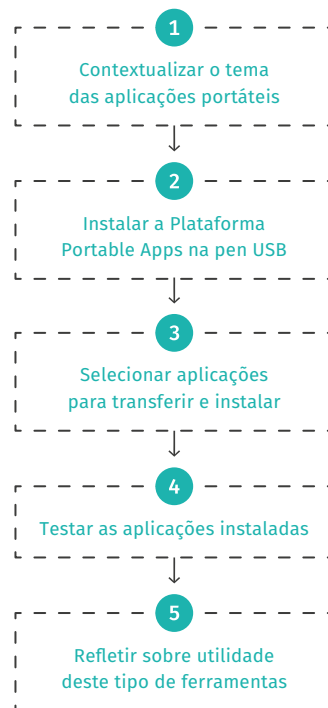
3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

Para iniciar esta atividade poderá abordar a história da iniciativa pelo código aberto, esclarecendo as principais diferenças entre o termo “código aberto” (“open source”, em inglês), criado pela Open Source Initiative (OSI), e o termo “software livre” enquanto movimento social. No site oficial da iniciativa pelo código aberto, em <http://opensource.org/>, e no artigo de Richard Stallman, a propósito desta temática (Por que o Código Aberto não compartilha dos objetivos do Software Livre, em <http://goo.gl/HyrBL2>), encontrará informação pertinente para contextualizar esta temática.

Depois, motive os adultos em formação para explorarem a Plataforma PortableApps, sugerindo que façam a instalação desta ferramenta numa Pen USB. Para que esta tarefa possa ser realizada de forma autónoma, sugerimos que distribua um guia de instalação em português ilustrando os passos principais deste procedimento. Não se esqueça de pedir aos adultos que tenham uma Pen USB no dia previsto para a realização desta atividade.

Em vez de usar os programas portáteis numa Pen, é possível fazer a sua transferência para um serviço de armazenamento de dados na nuvem (ex. Dropbox, Google Drive, Box, SugarSync, SkyDrive, etc.). Pode, por exemplo, estimular a criação de uma conta com essa finalidade (consultar a atividade Armazenamento na nuvem). Se optar por esta última solução, lembre os adultos que a execução dos programas portáteis ficará dependente de terem acesso à Internet.

Entretanto, reserve o tempo necessário para que os adultos possam explorar devidamente a PortableApps, identificando e selecionando os programas que têm ao seu dispor para transferir e instalar nas suas Pens USB. Sugira que, numa primeira fase, escolham apenas duas ou três, de modo a que todos consigam testar as aplicações escolhidas e refletir sobre a utilidade das mesmas no seu dia-a-dia.



## Segurança & Identidade Digital

Todos os programas incluídos na PortableApps são distribuídos sob licenças que estão em conformidade com a Open Source Initiative (OSI) e estão livres de malware. No entanto, não se esqueça que as unidades USB amovíveis figuram entre as causas com maior responsabilidade por infeção de vírus. Por isso, é necessário assegurar que esses dispositivos são verificados pelo programa de segurança instalado no computador. O programa gratuito MCSHield Anti-Malware USB, disponível para download em <http://www.mcshield.net/>, é uma opção interessante para analisar riscos especificamente associados a unidades amovíveis.

## Sugestões & Dicas

Para elaborar o guia, que sugerimos na descrição da atividade, poderá inspirar-se em diversos tutoriais que facilmente encontrará na Internet. Em alternativa, se desejar ampliar a atividade, porque não pedir aos adultos para que eles próprios construam um tutorial? Esta tarefa, poderia inclusive ser integrada num projeto mais vasto, a desenvolver ao longo de todo o período de formação, visando a construção de um website dedicado à partilha de tutoriais feitos pelos adultos, em função das aplicações e programas que vão explorando e usando!

# Arquivos, gestão & digitalização

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Dispositivo móvel (smartphone ou tablet), com sistema iOS, Android ou Windows

**Aplicações:** Aplicação de digitalização, armazenamento e partilha de documentos (ex. FasterScan, GeniusScan CamScanner)



Dia-a-dia

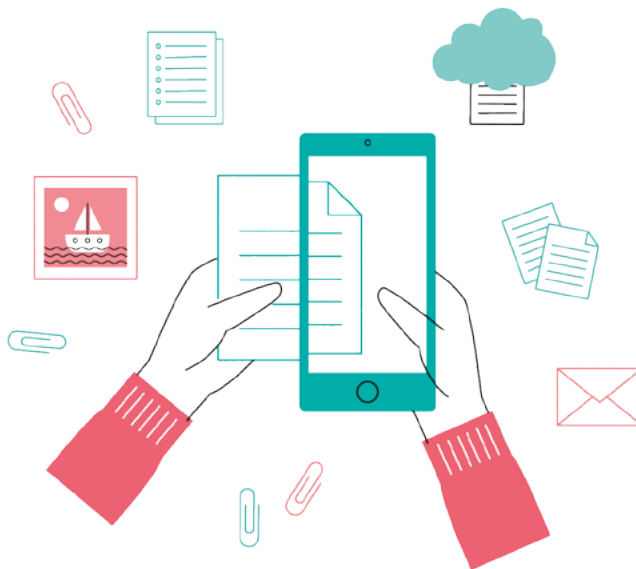


Informação



## Descrição Breve

Nesta atividade propomos a criação de condições para que todos os adultos possam tirar o melhor partido dos seus dispositivos móveis e das mais recentes aplicações de digitalização, armazenamento e partilha de documentos, no seu dia-a-dia, em casa ou no emprego. Além da abordagem aos benefícios e vantagens da digitalização, em diversas áreas da atividade humana, serão proporcionadas oportunidades para que todos possam aprender, passo-a-passo, como digitalizar rapidamente qualquer documento em papel: fotografias antigas, documentos de identificação pessoal, contratos de trabalho, receitas de família, recibos, receituários médicos, certificados, notas pessoais, mapas, etc.



## Justificação

Seja para reduzir custos, seja para conservar memórias ou preservar arquivos, a digitalização de documentos constitui uma prática marcante no nosso quotidiano. O desenvolvimento tecnológico tem permitido uma evolução acelerada (também) neste domínio, havendo já um conjunto de bons equipamentos e aplicações de que qualquer pessoa pode beneficiar no seu dia-a-dia!

## Aprender o quê?

- Identificar vantagens decorrentes da evolução tecnológica no domínio da digitalização de documentos.
- Conhecer as principais etapas do processo de digitalização.
- Planear o que digitalizar, porquê, como e durante quanto tempo.
- Usar funcionalidades e recursos básicos de aplicações específicas para facilitar o processo de digitalização de qualquer documento em papel.

## Notas & Links para ferramentas

Embora tenhamos indicado algumas aplicações possíveis para o desenvolvimento desta atividade, compatíveis com os sistemas iOS, Android e Windows (ex. CamScanner), muito provavelmente será necessário proceder a um levantamento de outras possibilidades, em função dos dispositivos móveis que os adultos possuem, bem como das expectativas pessoais que têm sobre o uso dos mesmos.



## Sequência

3 sessões com a duração de pelo menos 1 hora

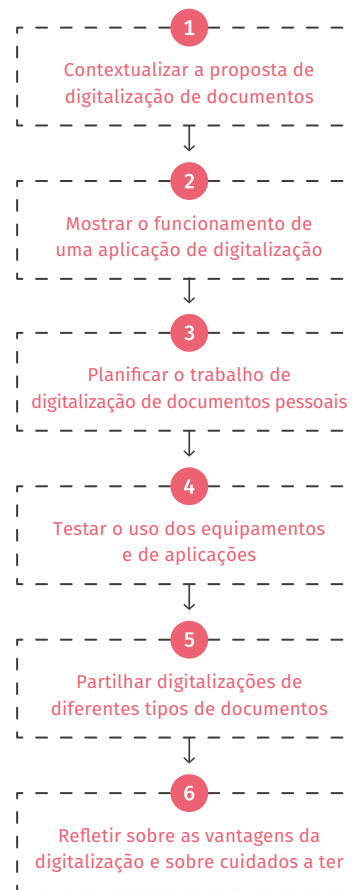
Depois de contextualizada a proposta de trabalho, escolha uma ou duas aplicações de digitalização de documentos que possam satisfazer as necessidades da maioria dos adultos com quem trabalha, mostrando-lhes muito rapidamente como a(s) pode(m) utilizar no seu dia-a-dia.

Entretanto, reserve um tempo para que os adultos possam planificar devidamente a tarefa de digitalização, refletindo quer sobre as características e funcionalidades das aplicações apresentadas, quer sobre as propriedades físicas dos materiais que pensam vir a digitalizar, quer ainda sobre os objetivos da digitalização.

A necessidade de pensar de forma concreta sobre como irão organizar, guardar e gerir o acesso aos conteúdos dos materiais digitalizados é também algo que deve considerar de forma cuidada, podendo para isso articular esta atividade com as aprendizagens propostas noutras atividades aqui sugeridas.

Feita a planificação, deixe que os adultos testem livremente os seus equipamentos e escolham a aplicação que melhor satisfaça as suas necessidades e expectativas de utilização. Promova o confronto de perspetivas e opiniões em relação à prática vivenciada, acompanhando sempre de muito perto os avanços feitos por cada um e apoiando o desenrolar das tarefas.

Para finalizar, proporcione um debate em que todos os participantes possam avaliar em que medida consideram útil a estratégia de digitalização proposta nesta atividade com recurso aos seus dispositivos móveis, tanto para objetivos e interesses pessoais como para fins profissionais.



## Sugestões & Dicas

Algumas aplicações, como é o caso da CamScanner, além de apoiarem e facilitarem o processo de digitalização propriamente dito, são muito eficazes para guardar e sincronizar vários conteúdos através de smartphones, tablets e computadores (<https://www.camscanner.com/>).

Valerá a pena proporcionar mais algum tempo a esta atividade para que os adultos confirmem por si próprios as vantagens deste serviço e os benefícios que dele podem extrair para as suas vidas pessoais e/ou profissionais.

Se optar por esta aplicação, pode ainda sugerir para experimentar outras funcionalidades e recursos muito interessantes, de entre os quais se destacam as ferramentas de pesquisa (possibilitando a identificação de documentos que mobilizam uma determinada palavra), de rotulagem (possibilitando a organização de documentos por categorias), de comentário (permitindo a edição de comentários nos documentos, ficando registado o dia e a hora) e ainda a possibilidade de convidar no máximo 10 colaboradores por documento.

## Segurança & Identidade Digital

Se o material escolhido na fase de planificação para digitalizar for do domínio público ou se o adulto goza do respetivo direito de autor, designadamente o direito de reivindicar a paternidade e assegurar a sua genuinidade e integridade, não haverá qualquer impedimento para prosseguir com a digitalização. Caso contrário, lembre-se que será preciso solicitar permissão para digitalizar e publicar o material em questão.



## ATIVIDADES PARA INCLUSÃO DIGITAL DE ADULTOS

*Propostas para todos quantos trabalham com adultos em contextos formais, não formais ou informais*

Projeto LIDIA – Literacia Digital de Adultos

### INVESTIGADORES DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, UNIVERSIDADE DE LISBOA

Fernando Albuquerque Costa (coordenação), Elisabete Cruz, Pedro Reis, Helena Peralta, Carolina Pereira, Joana Viana, Carmen Cavaco, Carla Rodriguez, Catarina Gonçalves.

### ESPECIALISTAS EXTERNOS

Henrique Gil, Instituto Politécnico de Castelo Branco; Maria Raquel Patrício, Instituto Politécnico de Bragança; Paula Abrantes, Escola Secundária de Camões; Helena Felizardo, Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel; Margarida Morais, Câmara Municipal de Lisboa; Heliana da Silva, Universidade Estadual de Maringá, Paraná/Brasil; Iolanda Ogando, Universidade de Extremadura/Espanha.

### AGRADECIMENTOS

A equipa do projeto agradece a participação de todos quantos participaram na recolha dos dados que estão na base do desenvolvimento das atividades aqui incluídas, em particular os alunos do 2º ano da Licenciatura em Ciências da Educação do Instituto de Educação: Ana Ferreira, Ana Cristino, Ana Baltar, Ana Marques, Catarina Rodrigues, Cátia Mascarenhas, Cátia Nobre, Joana Veloso, Maria Silva, Maria Sousa, Mariana Silva, Mariana Serrano, Mariana Gonçalves, Nídia Oliveira, Priscila Machado, Raquel Fonseca, Samira Ortet, Sandra Ferreira, Sara Fernandes, Susana Brillhante.

Agradece também aos participantes no primeiro workshop do projeto LIDIA: Ana Carapinha, Andreia Courelas, Célia Figueira, Cristiane Herres, Edna Telles, Filipe Santos, Gabriela Silva, Hélder Touças, Helena Felizardo, João Sobrinho, José Alberto Rodrigues, Lina Marques, Luísa Pimentel, Márcia Vigário, Margarida Morais, Maria Raquel Patrício, Olga Reis, Paula Abrantes, Raquel Flores, Rita Brito, Sandra Ferro, Sara Lopes, Sónia Abreu, Susana Pereira, Tatiana Sanches, Vanessa Veríssimo, Vítor Rolo.

### REFERÊNCIAS

INE, “Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias 2009”, 2009. [Online]. Disponível em: <http://goo.gl/QQFet5>.

INE, “Sociedade da Informação e do Conhecimento. Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias 2013”. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, 2013.

Conselho de Ministros, “Resolução do Conselho de Ministros nº 112/2012, de 31 de dezembro”, Diário da República, 1ª série, nº 252, 31 de dezembro, 2012. [Online]. Disponível em: <https://goo.gl/RK4ghQ>.

Governo de Portugal, “Agenda Portugal Digital. Relatório de Atividades 2013”, 2013. Disponível em: <http://goo.gl/ijlyRk>.

FCT, “Estratégia Nacional para a Inclusão e Literacia Digitais (2015 – 2020)”, 2015. Disponível em: <http://www.ticsociedade.pt/enild>

Agradece ainda aos especialistas que integraram o Painel de Avaliação e Validação das Atividades com Tecnologias apresentadas neste livro: Célia Figueira, Edna Telles, Filipe Santos, José Alberto Rodrigues, Márcia Vigário, Margarida Morais, Maria Raquel Patrício, Olga Reis, Rita Brito, Sara Lopes e Tatiana Sanches.

Agradece, por último, aos participantes na primeira edição do curso LIDIA, que se disponibilizaram para testar as atividades aqui apresentadas em contexto real de trabalho: Adérito Cunha, Ana Matos, Ana Vicêncio, Anabela Monteiro, Domitila Cardoso, Elsa Cunha, Estrella Muñoz, Helena Felizardo, Isabel Rebolho, Joana Caldeira, Leonor Rocha, Líliliana Silva, Lina Almeida, Lina Marques, Lúcia Frazão, Márcia Vigário, Margarida Morais, Olga Martinho, Sandra Almeida, Teresa Fusil.

Uma palavra de agradecimento é devida também à Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) pelo prémio Inclusão e Literacia Digital atribuído pela Rede TIC e Sociedade.



Este livro integra 20 propostas de atividades com tecnologias especialmente criadas para promover a literacia e a inclusão digitais, em especial dos adultos com menos oportunidades para aceder e utilizar o potencial que o desenvolvimento tecnológico coloca hoje à nossa disposição. As sugestões de atividades de inclusão digital partiram do levantamento de situações concretas em que o cidadão adulto encontra dificuldades para exercer a sua autonomia por não saber utilizar as tecnologias digitais.

Enquanto estímulo e inspiração sobre o que pode ser feito com tecnologias para promover uma cidadania efetiva, tem como destinatários formadores, animadores, técnicos de educação e técnicos da área social inseridos em contextos de formação formal e não formal que intervenham na mediação e concretização de ações dirigidas a públicos tipicamente mais afastados da “sociedade da informação”.

Destina-se nomeadamente a profissionais responsáveis pelas áreas culturais, educativas e de ação social de câmaras e juntas de freguesia, IPSS, associações culturais e recreativas, museus, universidades seniores, centros de dia, mas também a docentes e outros educadores.



**FCT** Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR



O Projeto LIDIA resulta da atribuição do Prémio Inclusão e Literacia Digital ao Projeto TACCLE2 pela Rede TIC e Sociedade, uma iniciativa da Fundação para a Ciência e a Tecnologia.