

# Guião para Criar Cursos de Literacia Digital em Saúde para Adultos 50+

---



**Liter** **AGE4ALL**

Promover a e-inclusão para melhorar a literacia digital  
em saúde e o envelhecimento saudável em adultos  
com mais de 50 anos

# Guião para Criar Cursos de Literacia Digital em Saúde para Adultos 50+

---

**Liter** **AGE4ALL**

Promover a e-inclusão para melhorar a literacia digital  
em saúde e o envelhecimento saudável em adultos  
com mais de 50 anos

# Resumo

O documento “*Guião para Criar Cursos de Literacia Digital em Saúde para Adultos 50+*” ajuda na promoção da literacia digital em saúde para pessoas com 50 anos ou mais. Ao utilizar uma metodologia de *design thinking* este guia ajuda na criação de um currículo inclusivo e eficaz que possa responder às necessidades específicas dos adultos mais velhos. O objetivo principal passa por fornecer conteúdos e ferramentas necessárias que capacitem os adultos mais velhos de competências e de confiança para navegar no mundo digital em saúde. Consequentemente, esta capacitação irá melhorar o seu acesso aos cuidados de saúde e melhorar o seu bem-estar geral. Este produto inclui:

- Objetivo do guia
- Definição do público-alvo
- Fundamentos da metodologia de *Design Thinking*
- Caraterísticas da população-alvo
- Estrutura do curso

# Conteúdos

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introdução                                                     | 1  |
| 2. Definições-chave                                               | 3  |
| . Literacia                                                       | 4  |
| . Aptidões e competências digitais                                | 4  |
| . Literacia em saúde                                              | 4  |
| . Literacia digital em saúde                                      | 4  |
| 3. Como foram elaboradas as diretrizes                            | 5  |
| 3.1. População-alvo                                               | 7  |
| 3.2. Barreiras à inclusão digital                                 | 8  |
| 3.3. Caraterísticas associadas às pessoas menos qualificadas      | 9  |
| 3.3.1. Desafio cognitivo                                          | 9  |
| 3.3.2. Confiança                                                  | 9  |
| 3.3.3. Social                                                     | 10 |
| 3.3.4. Motivação                                                  | 10 |
| 3.3.5. Recursos                                                   | 10 |
| 4. Quadro de Competências Digitais                                | 11 |
| 4.1. Conteúdo dos cursos                                          | 14 |
| 4.1.1. Literacia da informação, dados e conteúdos digitais        | 14 |
| . Navegação                                                       | 14 |
| . Avaliação                                                       | 15 |
| . Gestão                                                          | 15 |
| 4.1.2. Comunicação e colaboração através das tecnologias digitais | 16 |
| . Interagir                                                       | 16 |
| . Partilhar                                                       | 16 |
| . Envolvimento na cidadania                                       | 17 |
| . Colaboração                                                     | 17 |
| . Netiquette                                                      | 18 |

|                                                                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4.1.3. Segurança</b>                                                                                                                                                 | <b>19</b> |
| . Dispositivos de proteção                                                                                                                                              | 19        |
| . Proteção dos dados pessoais e da privacidade                                                                                                                          | 19        |
| <b>4.1.4. Resolução de problemas</b>                                                                                                                                    | <b>21</b> |
| . Resolução de problemas técnicos – Identificar e solucionar dificuldades na utilização de dispositivos e ambientes digitais, desde questões simples até mais complexas | 21        |
| . Identificar necessidades e respostas tecnológicas                                                                                                                     | 21        |
| . Identificar lacunas nas competências digitais                                                                                                                         | 22        |
| <b>5. Conclusão</b>                                                                                                                                                     | <b>23</b> |
| <b>Referências</b>                                                                                                                                                      | <b>25</b> |



# Introdução

# 1. Introdução

A transição digital avança rapidamente, o que faz com que vários grupos vulneráveis, em especial os adultos mais velhos das zonas rurais, lutem para a acompanhar. Sem as competências e a literacia digitais necessárias para trabalhar, viver, aprender e comunicar eficazmente, estes indivíduos enfrentam a discriminação não só no mundo físico, mas também, no mundo digital. Além disso, à medida que a transformação digital nos cuidados de saúde se desenvolve, as competências digitais inadequadas dos grupos vulneráveis, como as pessoas com 50 anos ou mais que residem em zonas rurais, podem conduzir à sua exclusão.

A *Broadband Commission for Sustainable Development* (2017) salienta que as competências digitais abrangem não só as competências técnicas, mas também, a consciencialização e as atitudes dos indivíduos em relação à utilização da tecnologia [1]. Esta perspectiva mais ampla das competências digitais sublinha a necessidade de compreender as implicações da tecnologia na nossa vida quotidiana.

Significativamente, os utilizadores com menor nível de literacia encontram-se frequentemente na fase de sensibilização; podem reconhecer a existência da tecnologia, mas não possuem as competências e a confiança necessárias para uma utilização eficaz. Consequentemente, estes indivíduos necessitam de apoio substancial e direcionado para desenvolverem as suas capacidades digitais, que lhes permitem navegar no mundo da tecnologia de forma mais ágil e participar numa sociedade orientada para a tecnologia.

A tecnologia digital pode ajudar os indivíduos, mesmo aqueles com menor literacia e competências tecnológicas limitadas, a navegar nos espaços digitais e a beneficiar de aplicações relevantes, como as que ligam os utilizadores aos serviços de saúde.

Este guia oferece diretrizes para o desenvolvimento de um curso de programação destinado a melhorar a capacidade dos adultos mais velhos para utilizar eficazmente ferramentas digitais, ao incluir ferramentas digitais de saúde e acesso a informações em linha. Fornece as ferramentas e metodologias essenciais para criar uma experiência de aprendizagem eficaz e inclusiva para adultos com mais de 50 anos. Ao empregar uma abordagem de design centrada na pessoa, as diretrizes garantem que o conteúdo do curso seja adaptado às suas necessidades, preferências e desafios específicos desta população. Além disso, a incorporação do design thinking como base para o desenvolvimento do programa garante que o conteúdo seja relevante, acessível e envolvente, por ter em conta cada ritmo e o estilo de aprendizagem.



## Definições-chave

## 2. Definições-chave

### Literacia

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a literacia é a capacidade de identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e calcular utilizando materiais impressos e escritos em vários contextos. Engloba um conjunto contínuo de aprendizagens, permitindo que os indivíduos atinjam os seus objetivos, aumentem os seus conhecimentos e potencialidades e se envolvam plenamente nas suas comunidades e na sociedade<sup>2</sup>].

### Aptidões e competências digitais

A UNESCO, em colaboração com a União Internacional das Telecomunicações, define as aptidões e competências digitais como multidimensionais e existentes num espectro <sup>3</sup>]. Este espectro inclui:

Competências digitais funcionais básicas: estas competências permitem aos utilizadores aceder às tecnologias digitais e realizar operações básicas.

Competências digitais genéricas: envolvem a utilização das tecnologias digitais de formas significativas e benéficas, como a criação de conteúdos e a colaboração em linha.

Competências de nível superior: estas competências envolvem a utilização da tecnologia digital de formas capacitantes e transformadoras, como o desenvolvimento de software.

### Literacia em saúde

A OMS define a literacia em saúde como a capacidade dos indivíduos para aceder, compreender, avaliar e utilizar a informação e os serviços de saúde de forma a promover e manter uma boa saúde e bem-estar. Isto engloba não só a capacidade de ler e compreender informações sobre saúde, mas também as competências para pensar criticamente e interagir para expressar necessidades pessoais e sociais que melhorem a saúde <sup>4</sup>].

### Literacia digital em saúde

Segundo a OMS, é a capacidade de procurar, encontrar, compreender e avaliar informações sobre saúde a partir de fontes electrónicas e de aplicar os conhecimentos adquiridos para abordar ou resolver um problema de saúde <sup>5</sup>]. [



# Como foram desenvolvidas as diretrizes

# 3

## 3. Como foram desenvolvidas as diretrizes

As diretrizes foram desenvolvidas através de um esforço colaborativo entre os parceiros do consórcio, empenhados em examinar a literatura existente e em partilhar estratégias para promover a inclusão digital dos adultos das zonas rurais, particularmente no que diz respeito à melhoria da sua literacia digital em saúde. Para garantir que estas orientações são inclusivas e adaptadas às necessidades individuais, o consórcio realizou um total de dezasseis grupos focais: dez com adultos com 50 anos ou mais e seis com profissionais de saúde e da área social. No total, 74 participantes contribuíram para o estudo, que incluiu 51 adultos com mais de 50 anos e 23 profissionais.

Os profissionais de saúde e da área social forneceram informações valiosas sobre as suas percepções e crenças relativamente à literacia em saúde e à utilização de tecnologias de saúde digitais entre os adultos com mais de 50 anos. Entretanto, os adultos deste grupo etário foram convidados a partilhar as suas experiências e preferências diárias relacionadas com a tecnologia digital.

As sessões dos grupos focais foram gravadas em áudio e, após a transcrição e codificação das discussões, foi efetuada uma análise temática para identificar os principais temas que emergiram dos dados.



### 3.1. População-alvo

O principal público-alvo destas diretrizes engloba todas as partes interessadas envolvidas na melhoria da literacia digital em saúde entre adultos com 50 anos ou mais. Dado que um curso eficaz de literacia digital em saúde deve ser abrangente, acessível e com impacto, as diretrizes são dirigidas aos seguintes grupos profissionais:

Profissionais de saúde: para garantir que o conteúdo de saúde fornecido é exato e pertinente para as necessidades do público.

Especialistas em educação de adultos: para conceber a estrutura do curso de uma forma que seja facilmente compreensível e cativante para os participantes.

Especialistas em tecnologias da informação: para supervisionar o desenvolvimento dos componentes técnicos do curso, ao incluir plataformas de aprendizagem eletrónica e recursos digitais interativos.

Psicólogos: para incorporar metodologias de aprendizagem que abordem as dimensões cognitivas e emocionais das experiências dos formandos.

Especialistas em comunicação: para garantir que a linguagem utilizada ao longo do curso é clara, precisa e acessível a todos os participantes.

Representantes da população adulta com 50 anos ou mais: para envolver indivíduos dentro do grupo demográfico alvo que possam avaliar o curso e fornecer feedback construtivo sobre a sua eficácia e acessibilidade.

Esta abordagem abrangente visa promover um ambiente de aprendizagem inclusivo que melhore a literacia digital em saúde entre os adultos com mais de 50 anos, melhorando, em última análise, o seu envolvimento com os recursos digitais de saúde.

---

### 3.2. Barreiras à inclusão digital

Os participantes com 50 ou mais anos, envolvidos nas sessões de cocriação, não constituíam um grupo demográfico homogêneo, e nem todos possuíam as competências digitais mínimas necessárias para a utilização de plataformas digitais. Ainda assim, consideramos essencial identificar os principais obstáculos à inclusão digital nesta faixa etária.

As observações recolhidas nas sessões indicam que, embora muitos dos participantes com 50 ou mais anos estejam conectados à internet, persistem lacunas significativas na sua participação digital. Os utilizadores frequentemente subaproveitam o potencial da internet, sobretudo devido à limitada literacia digital. A maioria revela dificuldades em localizar e avaliar criticamente a qualidade e credibilidade da informação online. Apesar de recorrerem a motores de busca como o Google, raramente procedem à verificação da fiabilidade dos conteúdos. Apenas uma minoria compreende a importância da validação científica da informação consultada. Adicionalmente, observou-se um domínio limitado das competências de comunicação digital. Muitos demonstram dificuldades na utilização de redes sociais e plataformas de mensagens; vários reformados evidenciam obstáculos na redação e envio de emails, sendo frequente a dificuldade em responder aos emails, mesmo entre aqueles que conseguem lê-los. Esta insuficiência resulta, em grande medida, do desconhecimento de dispositivos como computadores e smartphones, frequentemente agravado pela ausência de motivação, motivada por receios relacionados com ameaças online (e.g., vírus, phishing) e pela percepção generalizada de que as competências digitais não são essenciais.

Do ponto de vista dos serviços de saúde e apoio social, os adultos mais velhos, especialmente os residentes em áreas rurais, identificam os baixos rendimentos e a falta de motivação como barreiras significativas à literacia e inclusão digitais. Profissionais de saúde referem que cerca de metade dos adultos mais velhos possui apenas conhecimentos tecnológicos básicos, o que dificulta o acesso a plataformas institucionais, como os serviços digitais do Serviço Nacional de Saúde ou aplicações bancárias

---

### 3.3. Características associadas às pessoas menos qualificadas

#### 3.3.1. Desafios cognitivos

Muitos indivíduos com 50 ou mais anos, em particular os que ultrapassavam os 65 anos, revelaram dificuldades em transferir conhecimentos adquiridos num determinado contexto para outro distinto. Por exemplo, demonstraram limitações na aplicação prática de aprendizagens obtidas através de vídeos instrutivos online em situações do quotidiano. Adicionalmente, a navegação por hierarquias de informação, como menus de aplicações, constituía um desafio para estes indivíduos.

#### 3.3.2. Confiança

Os participantes com baixas competências digitais que integraram os grupos focais expressaram uma clara falta de confiança na utilização de dispositivos digitais. Muitos relataram receios de danificar os equipamentos ou de se tornarem vítimas de esquemas de phishing e vírus informáticos. Para além disso, descreveram sentimentos de confusão face à tecnologia e manifestaram desconfiança em relação à mesma, frequentemente desvalorizando o seu impacto nas suas vidas.



### 3.3.3. Dimensão Social

Os participantes nos grupos focais descreveram a necessidade de apoio por parte de amigos ou familiares para conseguir gerir os seus dispositivos digitais. Referiram que, perante dificuldades tecnológicas e na ausência de alguém fisicamente presente para os auxiliar, tendiam a desistir, o que os levava a desvalorizar a utilidade dos tutoriais online no processo de aprendizagem

### 3.3.4. Motivação

Os participantes das sessões dos grupos focais indicaram que a motivação desempenhava um papel determinante na sua capacidade de utilizar eficazmente os dispositivos digitais. Por exemplo, referiram que aprendiam a navegar em plataformas de redes sociais como o Facebook e o WhatsApp com o objetivo de manter contacto com familiares e amigos. Demonstraram ainda um interesse particular em adquirir competências para utilizar aplicações de saúde, com vista a uma melhor gestão do seu bem-estar.

### 3.3.5. Recursos

Os profissionais da área da saúde e dos serviços sociais indicam que as pessoas com mais de 50 anos que vivem em zonas rurais são mais propensas a enfrentar uma ligação à Internet limitada ou instável e podem ser sensíveis ou estar limitadas pelo consumo de dados.



## Quadro de Competências Digitais

4

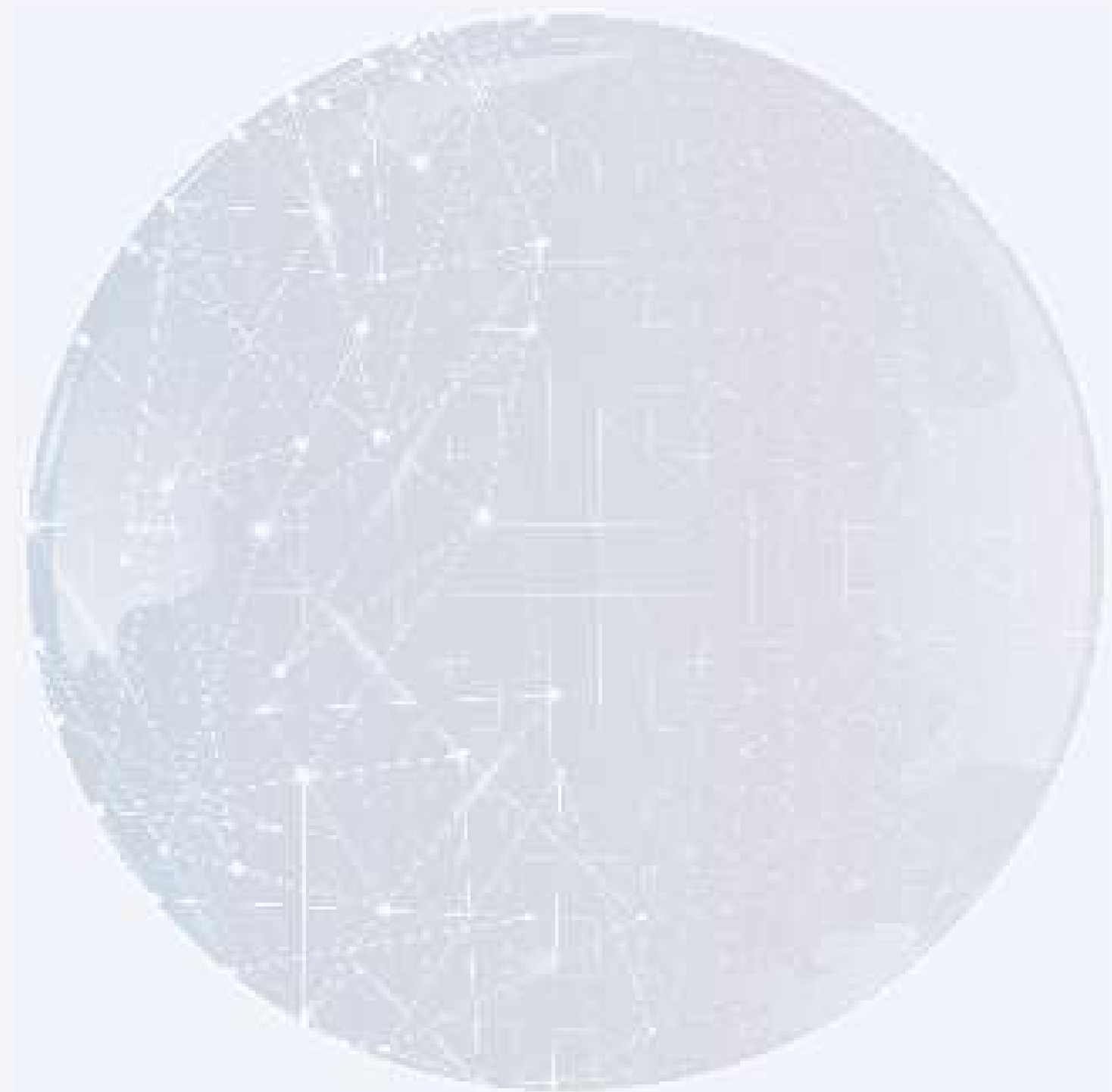
## 4. Estrutura de Competências Digitais

As discussões dos grupos focais revelaram que muitos participantes enfrentam dificuldades ao enviar mensagens de texto e e-mails, destacando a necessidade de apoio na navegação por plataformas digitais essenciais. Em resposta, o currículo do curso irá fornecer competências digitais com o objetivo de abordar o “nível básico” de acordo com a estrutura definida pela Unidade de Capital Humano e Emprego do Centro Comum de Investigação para a Direção-Geral do Emprego, Assuntos Sociais e Inclusão da Comissão Europeia<sup>5</sup>].

A estrutura digital define as competências digitais em cinco áreas-chave:

- Literacia em informação e dados
- Comunicação e colaboração
- Criação de conteúdos digitais
- Segurança
- Resolução de problemas

Após a análise dos contributos recolhidos nas discussões dos grupos focais e das motivações individuais partilhadas pelos participantes, decidimos não incluir a terceira área de competência—criação de conteúdos digitais—neste guia. Esta decisão baseou-se numa avaliação cuidadosa das necessidades e prioridades do grupo, permitindo-nos focar em tópicos que se alinham mais estreitamente com os seus interesses e objetivos. Além disso, será introduzida uma sessão inicial onde os participantes aprenderão sobre a importância da literacia digital em saúde, bem como a forma de utilizar eficazmente smartphones e computadores.



**Competências  
Digitais**

---

## 4.1. Conteúdo dos cursos

### 4.1.1. Literacia em Informação e Dados

Este domínio ajudará os participantes do curso a desenvolver as competências necessárias para identificar e articular claramente as necessidades específicas de informação relacionadas com a saúde em diferentes contextos. Os participantes aprenderão a encontrar e recuperar de forma eficiente dados digitais, informações de saúde e conteúdos relevantes. Também serão formados para avaliar criticamente a adequação e credibilidade das fontes, bem como a qualidade dos seus conteúdos. Adicionalmente, os participantes adquirirão a capacidade de organizar, armazenar e gerir de forma sistemática a informação digital de saúde, promovendo a acessibilidade e a usabilidade dentro do quadro da literacia digital em saúde. Dentro deste domínio, serão abordadas as competências descritas acima:

#### **.Navegação, pesquisa de dados, informações e conteúdos digitais**

No início do programa, os participantes irão explorar o uso de dispositivos e técnicas de navegação. Aprenderão a utilizar de forma eficiente os navegadores da web para aceder à internet e a utilizar motores de busca, como o Google, para encontrar informações pertinentes. Além disso, os participantes aprenderão a articular as suas necessidades de informação de forma clara e precisa, o que os ajudará a realizar pesquisas de dados eficazes em ambientes digitais.

Por exemplo, os participantes serão capazes de identificar websites, blogs e bases de dados digitais relevantes a partir de uma lista cuidadosamente selecionada, incluída no site LiterAGE4ALL. Isto permitirá que realizem pesquisas sobre literatura relacionada com um tema de relatório de saúde. Desenvolverão as competências necessárias para encontrar e avaliar literatura dentro desses recursos, facilitando a navegação eficiente entre eles.

Adicionalmente, os participantes aprenderão a escolher e modificar as palavras-chave mais eficazes fornecidas durante o curso de formação. Isto aprimorará os resultados das suas pesquisas e melhorará a sua capacidade de encontrar informações relevantes sobre saúde.

#### **.Avaliação de dados, Informação e conteúdos digitais**

Esta competência foi concebida para capacitar os participantes com as capacidades essenciais necessárias para analisar, comparar e avaliar criticamente a credibilidade e fiabilidade de várias fontes de dados, informações e conteúdos digitais relacionados com a literacia digital em saúde. Por exemplo:

Com a autonomia e a orientação adequada, os participantes serão capazes de:

- Avaliar a credibilidade e a fiabilidade de fontes de dados, informações e conteúdos digitais relacionados com a saúde, normalmente utilizados.

Com o apoio de um tutor, os participantes serão capazes de:

- Identificar a credibilidade e a fiabilidade de blogues, bases de dados digitais e outras fontes de literatura frequentemente utilizadas na área da saúde.

#### **.Gerir dados, informações e conteúdos digitais**

Este módulo foi estrategicamente concebido para capacitar os participantes com as competências necessárias para organizar, armazenar e recuperar dados e informações relacionados com a saúde ao utilizar tecnologias digitais, ao mesmo tempo que promove a compreensão de como gerir estes recursos de forma eficaz no domínio da literacia digital em saúde.

A um nível básico, com autonomia e orientação adequada, os participantes serão capazes de:

- Identificar ferramentas e aplicações digitais básicas para organizar e armazenar informações relacionadas com a saúde.
- Recuperar eficazmente dados de saúde armazenados para tarefas específicas relacionadas com a saúde.

- Com apoio contínuo, os participantes também podem:

- Reconhecer APPs e serviços de saúde fiáveis que facilitem a gestão da saúde pessoal.
- Utilizar tecnologias digitais simples para se capacitarem e participarem ativamente em decisões e actividades relacionadas com a saúde.

#### 4.1.2. Comunicação e colaboração

Este domínio permitirá aos participantes no curso desenvolver competências de comunicação e de envolvimento através das tecnologias digitais.

##### **.Interação através das tecnologias digitais**

Este módulo foi concebido para dotar os participantes de competências essenciais para interagir através de várias tecnologias digitais, ao mesmo tempo que aprendem métodos de comunicação eficazes e aplicáveis, em contextos pessoais e de cuidados de saúde. Os participantes começarão por adquirir uma compreensão abrangente das principais funcionalidades do correio eletrónico, incluindo a forma de enviar, receber e gerir mensagens de forma eficiente. Também se tornarão proficientes na navegação em plataformas de redes sociais e aplicações de mensagens.

No final desta formação, os participantes terão a confiança necessária para escolher tecnologias digitais adequadas que melhorem a interação e para identificar métodos de comunicação eficazes adaptados a cenários específicos de cuidados de saúde, com orientação disponível quando necessário.

##### **. Partilha através de tecnologias digitais**

Este módulo incide em competências essenciais para partilhar eficazmente dados, informações e conteúdos digitais relacionados com a saúde através de tecnologias digitais adequadas. Melhora especificamente a compreensão dos participantes sobre os seus papéis vitais como intermediários e realça a importância das práticas de referência e atribuição no domínio da literacia digital em saúde.

No final desta formação, os participantes terão confiança ao:

- Identificar e utilizar as tecnologias digitais mais adequadas para monitorizar a sua saúde e divulgar dados, informações e conteúdos digitais relacionados com a saúde.
- Reconhecer e aplicar práticas essenciais de referência e atribuição quando partilham informações sobre saúde.

Além disso, os participantes desenvolverão fortes capacidades para:

- Utilizar ferramentas digitais básicas para atuar eficazmente como intermediários na divulgação de conteúdos digitais relacionados com a saúde a terceiros.
- Implementar de forma consistente práticas de atribuição corretas para reconhecer as fontes de dados e informações relacionados com a saúde.

##### **. Envolvimento na cidadania através das tecnologias digitais**

Este módulo foi concebido para capacitar os participantes com as competências essenciais necessárias para o envolvimento ativo em atividades relacionadas com a saúde, para utilizar serviços de saúde digitais públicos e privados. Além disso, incentiva a autocapacitação e promove a cidadania ativa no domínio da saúde, ao tirar partido das tecnologias digitais adequadas.

No final desta formação, os participantes serão capazes de:

- Identificar os principais serviços digitais de saúde para participar em iniciativas relacionadas com a saúde.
- Reconhecer e utilizar as tecnologias digitais adequadas para promover a autonomização e tomar decisões informadas sobre a sua saúde.

##### **.Colaboração através de tecnologias digitais**

Este módulo foi concebido para capacitar os participantes com as competências essenciais necessárias para controlar eficazmente as ferramentas e tecnologias digitais para processos de colaboração na saúde, bem como para a organização e gestão dos seus dados relacionados com a saúde. Promove uma melhor comunicação entre os profissionais de saúde e os participantes.

A um nível básico, os participantes serão capazes de selecionar e utilizar autonomamente ferramentas e tecnologias digitais básicas para atividades relacionadas com a saúde, incluindo a organização e gestão das suas informações de saúde, com orientação adequada quando necessário.

### **.Netiqueta “Regras de conduta na Internet”**

Este módulo foi criado para dar aos participantes as habilidades necessárias para entender as normas comportamentais e as melhores práticas no uso das tecnologias digitais e das interações relacionadas com a saúde. A estrutura destaca a importância de adaptar as estratégias de comunicação a diferentes públicos, ao reconhecer quais as diferenças culturais e geracionais nos ambientes de saúde digital.

Os participantes vão conseguir fazer o seguinte, desde que se sintam autónomos e tenham a orientação necessária:

- Identificar as normas básicas de comportamento e as boas práticas para usar tecnologias digitais em contextos de saúde digital.
- Escolher as formas de comunicação certas para cada público em situações ligadas à saúde.
- Identificar as principais características da diversidade cultural e etária que influenciam a participação em interações de saúde digital.

Neste nível básico:

- Descubra a sua identidade digital na área da saúde.
  - Descreva estratégias simples para proteger a sua reputação de saúde online.
- É importante reconhecer os dados de saúde que são gerados quando se usam várias ferramentas, ambientes ou serviços digitais

### **4.1.3. Segurança**

#### **.Proteger os dispositivos**

Este módulo foi criado para dar aos participantes o que precisam para proteger os seus dispositivos e conteúdos de saúde digitais, perceber os riscos e as ameaças que existem nos ambientes de saúde digitais e saber sobre as medidas de segurança e proteção, dando prioridade à fiabilidade e à privacidade.

A um nível fundamental, os participantes serão capazes, com autonomia e orientação adequada quando necessário, de:

Identificar métodos eficazes para proteger os seus dispositivos e conteúdos digitais de saúde.

Reconhecer riscos e ameaças básicos em ambientes de saúde digital.

Implementar medidas simples de proteção e segurança em contextos digitais relacionados com a saúde.

Garantir a fiabilidade e a privacidade dos seus dados de saúde através de práticas simples.

#### **.Proteção dos dados pessoais e da privacidade**

Este programa foi concebido para dotar os participantes de competências essenciais para a proteção dos dados pessoais e da privacidade em ambientes digitais. O seu principal objetivo é facilitar a compreensão da utilização e partilha adequadas de informações pessoalmente identificáveis, protegendo-se a si próprio e aos outros de potenciais riscos. Além disso, os participantes ficarão a conhecer o papel das políticas de privacidade nos serviços digitais, que informam os utilizadores sobre o tratamento dos seus dados pessoais.

Após a conclusão do programa, os participantes, com um certo grau de autonomia e ao receber a orientação adequada quando necessário, serão capazes de:

- Identificar estratégias eficazes de proteção dos dados pessoais e da privacidade em contextos digitais.
- Reconhecer métodos seguros e responsáveis para utilizar e partilhar informação pessoal identificável, ao minimizar potenciais riscos para si e para os outros.
- Compreender as declarações fundamentais da política de privacidade que elucidam a utilização de dados pessoais em serviços de saúde digitais.

A um nível básico, com ênfase na autonomia e orientação adequada quando necessário, os participantes serão capazes de:

- Identificar estratégias eficazes para proteger os dados pessoais e a privacidade em ambientes digitais.
- Compreender a utilização e a partilha de informações de identificação pessoal, assegurando a sua proteção e a de outros contra potenciais danos.
- Reconhecer as declarações fundamentais da política de privacidade que articulam a forma como os dados pessoais são utilizados nos serviços de saúde digital.

#### 4.1.4. Resolução de problemas

##### **. Resolução de problemas técnicos para identificar problemas técnicos durante o funcionamento de dispositivos e a utilização de ambientes digitais, e resolvê-los (desde a resolução de problemas até à resolução de problemas mais complexos)**

Este módulo tem por objetivo desenvolver as competências dos participantes no reconhecimento e na resolução de problemas técnicos encontrados durante o funcionamento de dispositivos e a navegação em ambientes de saúde digitais. O âmbito destas competências vai desde a resolução básica de problemas até à resolução de problemas técnicos mais complexos. Concebida especificamente para o contexto da saúde digital, esta estrutura capacita os participantes com as competências fundamentais necessárias para gerir eficazmente os desafios técnicos.

A um nível básico, os participantes ganharão a capacidade de:

- Identificar e articular problemas técnicos básicos relacionados com o funcionamento de dispositivos e a utilização de ambientes digitais.
- Reconhecer e propor soluções diretas para estes problemas identificados, empregando um grau de autonomia e sabendo quando procurar orientação adequada.

##### **. Identificar necessidades e respostas tecnológicas**

Este módulo foi concebido para capacitar os participantes das competências necessárias para salvaguardar os dados pessoais e a privacidade em ambientes de saúde digitais. Também ajuda os participantes a avaliar as suas necessidades, identificar, avaliar, selecionar e utilizar ferramentas digitais e soluções tecnológicas, bem como a resolver desafios relacionados. Além disso, os participantes aprenderão a ajustar e personalizar os ambientes digitais para satisfazer as suas necessidades pessoais (por exemplo, acessibilidade).

A um nível básico, com autonomia e orientação adequada quando necessário, os participantes podem:

- Identificar as suas necessidades pessoais em contextos digitais.
- Reconhecer ferramentas digitais simples e potenciais respostas tecnológicas para responder a essas necessidades.
- Escolher formas básicas de ajustar e personalizar ambientes digitais para atender às necessidades pessoais.

Exemplo:

- Os participantes podem ajustar uma aplicação de acordo com as suas preferências (por exemplo, definições de idioma, funcionalidades de acessibilidade).

#### **.Identificar lacunas nas competências digitais**

Este módulo tem como objetivo ajudar os participantes a compreender onde as suas competências digitais precisam de ser melhoradas ou actualizadas.

Também permite que os participantes apoiem os outros no desenvolvimento das suas competências digitais e procurem oportunidades de auto-desenvolvimento para se manterem actualizados em relação à evolução da saúde na era da transformação digital.

A um nível básico, com autonomia e orientação adequada quando necessário, os participantes podem

- Reconhecer as áreas em que as suas competências digitais precisam de ser melhoradas ou actualizadas.
- Identificar oportunidades de auto-desenvolvimento e formas de se manterem actualizados com os avanços digitais.



## Conclusão

## 5. Conclusão

Estas diretrizes abrangentes definem um quadro ponderado e construtivo de recomendações e conteúdos de cursos destinados a melhorar a inclusão digital de adultos com 50 anos ou mais, particularmente aqueles que vivem em zonas rurais. Os resultados dos grupos focais revelam barreiras significativas à inclusão digital, incluindo a falta de competências digitais básicas, o medo e a desconfiança em relação à tecnologia, a baixa motivação e os desafios estruturais, como o acesso limitado à Internet. Estes obstáculos impedem que a pessoa idosa se envolva plenamente com os recursos digitais de saúde e que colha benefícios da tecnologia perante os cuidados de saúde.

Para fazer face a estes desafios, é essencial uma abordagem abrangente e inclusiva. O curso de literacia digital proposto visa capacitar os participantes de competências fundamentais em literacia de informação e dados, comunicação digital, segurança e resolução de problemas. Ao dar prioridade a experiências de aprendizagem práticas, o curso ajudará os indivíduos a navegarem na informação de saúde, a interagirem eficazmente em plataformas digitais e a protegerem os seus dados pessoais.

Uma das principais conclusões do estudo é que a motivação desempenha um papel crucial na participação digital. Os adultos mais velhos são mais propensos a adotar ferramentas digitais quando se apercebem dos benefícios diretos, como manter-se ligado à família ou gerir a sua saúde. Por conseguinte, é essencial promover a confiança e a autonomia na utilização das tecnologias digitais de saúde. A estrutura do curso dará ênfase às aplicações da vida real, ao proporcionar um ambiente de aprendizagem interativo e de apoio que incentiva a exploração digital contínua.

Em conclusão, reduzir a diferença no ambiente digital dos adultos mais velhos exige não só formação técnica, mas também uma compreensão dos seus desafios cognitivos, sociais e emocionais. Ao abordar estes fatores, esta iniciativa visa capacitar os indivíduos com as competências necessárias para navegarem no mundo digital com confiança, ao melhorar o acesso a informações e serviços de saúde e, ao mesmo tempo, melhorar o seu bem-estar geral. Esta proficiência conduzirá, em última análise, a uma vida enriquecida e mais gratificante, ao promover uma maior independência e participação no mundo cada vez mais digital de hoje.

## Referências

- [1] The Broadband Commission for Sustainable Development | UNESCO
- [2] Understanding and defining literacy | UNESCO Digital Library
- [3] Health literacy | World Health Organization
- [4] Designing inclusive digital solutions and developing digital skills: guidelines | UNESCO Digital Library
- [5] DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes | European Commission's Joint Research Centre

POLI  
TÉCNICO  
GUARDA



Centro de Cirugía de Mínima Invasión  
Minimally Invasive Surgery Centre  
Jesús Usón

SPLS  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE



stiftung  
digitale  
chancen



Politechnika  
Śląska



## Cofinanciado pela União Europeia

Este projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia como projeto n.º 023-1-PT01-KA220-ADU-000165655. Duração: O projeto teve início a 31 de dezembro de 2023 e terá a duração de 30 meses.

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.