



CYBER SÉNIOR

Treinar os idosos para utilizarem tecnologias digitais

FOLHA 3



APRESENTAÇÃO

Cyber Senior é um projeto europeu que visa fortalecer as competências digitais das pessoas mais velhas, de forma a promover a sua inclusão social, autonomia e participação ativa na sociedade. Liderado por um consórcio de parceiros de diferentes países europeus, o projeto desenvolve recursos educativos acessíveis, módulos de formação adaptados e ferramentas inovadoras para apoiar os idosos na sua aprendizagem digital. Ao apostar numa abordagem intergeracional e inclusiva, a Cyber Senior contribui para reduzir a exclusão digital e combater o isolamento, ao mesmo tempo que promove o conhecimento e as experiências dos seniores num mundo cada vez mais conectado.



O Cyber_Sénior | O Centro de Inclusão Digital é uma iniciativa da Fundação Dr. José Lourenço Júnior, localizada em Abiul, no concelho de Pombal, Portugal. O principal objetivo deste projeto é capacitar os idosos na utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), promovendo a inclusão digital e social das pessoas mais velhas.

CYBER SÉNIOR

EM POUCAS PALAVRAS

O objetivo é capacitar os idosos para a utilização eficaz das novas tecnologias, através de formação certificada, ministrada pelos alunos, sob a supervisão de professores de informática e de novas tecnologias. Esta metodologia assenta numa visão intergeracional do envelhecimento ativo.

EM ALGUNS NÚMEROS

A visão da Cyber Senior centra-se na promoção da igualdade de oportunidades e da inclusão social das pessoas mais velhas, defendendo a necessidade de todos terem acesso às dinâmicas da sociedade civil, com o objetivo de promover uma cidadania plena e informada.



Gostaria de saber mais?

<https://cyber-senior.pt/>

RESULTADOS E IMPACTOS

A importância da educação contínua e da aprendizagem ao longo da vida é essencial para promover um envelhecimento ativo e saudável.

Ultrapassar as barreiras digitais que os idosos enfrentam e adaptar as metodologias de ensino às suas necessidades é crucial para garantir uma aprendizagem eficaz e significativa.



OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

Muitas pessoas mais velhas têm conhecimentos limitados sobre a utilização das tecnologias digitais, o que dificulta a sua integração no mundo digital. Alguns participantes estão relutantes em adotar novas tecnologias, seja por preocupações com despesas desnecessárias ou por receio de segurança e risco de fraude digital.

Soluções implementadas:

O projeto oferece sessões de formação adaptadas às necessidades individuais dos idosos, com foco em funções básicas, como a utilização de smartphones, a navegação na internet e a gestão de aplicações essenciais.

São realizadas sessões informativas sobre segurança online, ensinando os participantes a identificar e evitar possíveis fraudes digitais, aumentando assim a sua confiança na utilização da tecnologia.

LIÇÕES APRENDIDAS E CONSELHOS

Alargar o acesso à iniciativa a mais regiões e públicos, para que um maior número de idosos possa beneficiar da formação.

Apresentar módulos sobre ferramentas digitais avançadas, com base nos interesses dos participantes e nos desenvolvimentos tecnológicos da sociedade.

Colaborar com instituições locais e tecnológicas para fortalecer o impacto do projeto e garantir a sustentabilidade das atividades.



VISÃO DO FUTURO

A visão do projeto Cyber Senior é promover a inclusão digital dos idosos fomentando a sua autonomia e melhorando o seu bem-estar. Entre as suas iniciativas, o projeto-piloto "Saúde em Casa" permitiu aos idosos não institucionalizados monitorizar a sua saúde em casa através de novas tecnologias e ferramentas adaptadas. Além disso, a Fundação é membro do consórcio Ageing@Coimbra, que valoriza o papel dos idosos na sociedade e promove práticas que fomentem um envelhecimento ativo e saudável. Estas ações demonstram o empenho da Cyber Séniior em integrar as tecnologias digitais no quotidiano dos idosos, fortalecendo assim a sua inclusão social e qualidade de vida.

POSTURE DU MÉDIATEUR NPOSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

Como mediador digital, apoiar as pessoas mais velhas na aprendizagem da tecnologia digital exige uma atitude paciente, atenciosa e tranquilizadora.

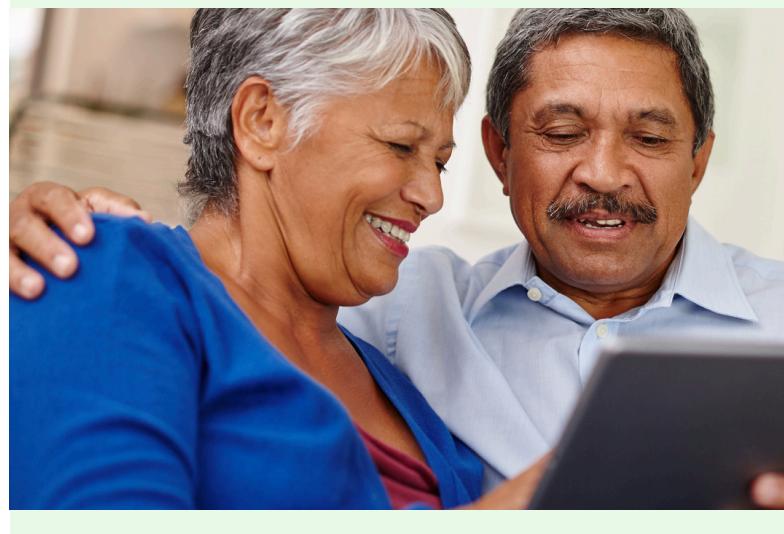
Este é um público que se depara, muitas vezes, com uma dupla barreira: a do tempo (décadas vividas sem ter necessitado da tecnologia digital) e a do medo (de errar, de não compreender, de incomodar).

Por vezes, estes idosos têm uma autoimagem enfraquecida pela aceleração tecnológica. Muitos sentem-se sobrecarregados, excluídos dos serviços digitais ou isolados dos seus entes queridos, especialmente quando vivem sozinhos ou numa instituição. Não cresceram com as ferramentas digitais e alguns podem até ter desenvolvido uma forma de rejeição ou desconfiança em relação às mesmas.

Criar um ambiente de aprendizagem adequado é fundamental: isto significa proporcionar uma estrutura segura, onde nenhuma questão seja considerada "estúpida", onde o ritmo de todos seja respeitado e onde cada pequeno progresso seja valorizado. O apoio deve basear-se em situações concretas e úteis: saber consultar os seus resultados médicos online, falar com os seus netos através de uma aplicação de videoconferência, identificar uma fraude por e-mail ou até mesmo utilizar um GPS no telemóvel.

O formato deve ser simples, repetitivo e ilustrado. A utilização de recursos visuais, flashcards com pictogramas e cenários da vida real facilitam a compreensão. Trabalhar em pares com jovens ou com outros idosos mais avançados pode fortalecer a dinâmica de apoio mútuo e dar sentido à aprendizagem.

O apoio digital aos idosos não se trata apenas de transmitir conhecimentos técnicos, mas sobretudo de restaurar uma forma de autonomia, de reavivar a autoconfiança e de restabelecer a ligação com o mundo atual.



ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

- **Heterogeneidade dos perfis:** alguns idosos já navegam num tablet, outros nunca utilizaram um rato. O ponto de partida varia enormemente.
- **Relação com o tempo:** Aprender exige lentidão, repetição e, acima de tudo, ação concreta. Ir demasiado depressa pode causar perda de motivação.
- **Baixa autoestima digital:** muitos acreditam que são "demasiado velhos para aprender" ou que "não têm aptidão para tal". Devemos constantemente tranquilizar e valorizar cada progresso.
- **Peso da tecnologia e do jargão:** termos como "browser", "aplicação" ou "cloud" são muitas vezes confusos. A linguagem deve ser simplificada, visual, até gestual.
- **Isolamento social e emocional:** alguns vêm também através da conexão humana. A oficina torna-se um lugar de sociabilidade, tanto quanto um lugar de aprendizagem.
- **Escuta e adaptação:** As oficinas devem partir das suas necessidades reais: ligar a um ente querido por vídeo, evitar burlas, gerir um registo médico. São estes usos que dão sentido à aprendizagem.