



Co-funded by
the European Union

Newsletter

NEWSLETTER #3 – ABRIL 2024

No mundo conectado de hoje, nem todos têm o mesmo acesso ou familiaridade com as tecnologias digitais. De acordo com o inquérito de 2019 do EUROSTAT, uma percentagem significativa de pessoas com idades compreendidas entre os 55 e os 74 anos na UE-27 não tinha utilizado a Internet nos três meses anteriores (inquérito comunitário sobre a utilização das TIC, EUROSTAT, 2019). Apesar dos esforços em curso para colmatar o fosso entre as gerações digitais, os adultos mais velhos mostram-se frequentemente relutantes em explorar demasiado as novas tecnologias. Embora atividades como o correio eletrónico, a pesquisa de informações de saúde e os serviços bancários online sejam comuns entre as pessoas mais velhas, o seu envolvimento com as plataformas de redes sociais fica aquém da demografia mais jovem.

SENIOR VLOG

"Piloto do Senior Vlog: Reflexões e lições aprendidas"

Reconhecendo este fosso digital, o projeto Erasmus+ SeniorVlog visa melhorar as competências de narração digital dos adultos com mais de 65 anos, aumentando assim a sua visibilidade no mundo virtual. A nossa missão é, por isso, melhorar a sua literacia digital e promover a sua participação ativa em comunidades online, particularmente em plataformas de redes sociais. Através do nosso inovador programa de formação e orientação SeniorVlog, pretendemos dotar as pessoas mais velhas de competências digitais essenciais, permitindo-lhes criar conteúdos com confiança e exercer influência na esfera digital, tal como fazem nas suas comunidades físicas.

A adoção de ferramentas digitais por parte das pessoas com mais de 65 anos tem múltiplas vantagens. Promove a conectividade social, reduzindo os sentimentos de isolamento à medida que as pessoas interagem com os seus entes queridos e participam em comunidades online. Além disso, o acesso a recursos digitais facilita a aprendizagem ao longo da vida, permitindo cultivar novas competências, conhecimentos e interesses. As ferramentas digitais também proporcionam um acesso cómodo a serviços essenciais, como cuidados de saúde, serviços bancários e compras, melhorando a autonomia e a qualidade de vida geral das pessoas mais velhas. Além disso, o envolvimento com a tecnologia pode melhorar a função cognitiva e a acuidade mental, promovendo o bem-estar e a vitalidade numa idade mais avançada.

A OFICINA DE CAPACITAÇÃO

Para atingir este objetivo, a parceria comprometeu-se a desenvolver um programa de capacitação destinado a fornecer os conhecimentos básicos e as ferramentas necessárias para entrar no mundo do vlogging. Este programa foi cuidadosamente concebido e testado nos países da parceria, incluindo Polónia, Itália, Grécia, Portugal e Chipre. Nesta newsletter, temos o prazer de partilhar as experiências em primeira mão dos facilitadores que organizaram as oficinas e dos participantes ativos que se envolveram com o material.

EXPERIÊNCIA-PILOTO NA POLÓNIA

A oficina de capacitação para pessoas mais velhas polacas, intitulado "Internet sem segredos - como tornar-se um vlogger", decorreu de julho a novembro de 2023. Ao longo de seis sessões na sede da PCG em Łódź, os seniores envolveram-se com formadores de vlogging em quatro módulos abrangentes. As sessões cobriram tópicos essenciais, como equipamento de gravação, software de edição de vídeo e técnicas de falar em público adaptadas à presença da câmara. A natureza participativa do programa permitiu a participação, de aproximadamente, oito participantes por sessão, com duas pessoas a juntarem-se remotamente através do Zoom. O aspeto mais enriquecedor de cada sessão foram os exercícios práticos integrados em cada módulo. Embora as reações das pessoas mais velhas tenham sublinhado o desejo de um enfoque mais prático nos aspectos técnicos, os participantes abraçaram com entusiasmo os trabalhos de casa, gravando e editando vídeos que foram partilhados no canal do grupo no YouTube. Como parte da abordagem gamificada, os vídeos foram revistos em reuniões subsequentes, com estrelas ou distintivos atribuídos para reconhecer o progresso. Embora nenhum dos participantes tenha chegado a criar canais individuais no YouTube ou a alcançar grande popularidade como vloggers, o programa transmitiu com êxito conhecimentos valiosos e proporcionou amplas oportunidades para a prática e o desenvolvimento de competências.

EXPERIÊNCIA-PILOTO NA GRÉCIA

Na Grécia, o piloto foi efetuado através de 5 sessões dinâmicas. Desde o convite inicial até ao momento final, foi uma viagem notável de descoberta, educação e capacitação.

Ao longo destas sessões, mais de vinte pessoas com 65 anos ou mais mergulharam no mundo da narração de histórias em vídeo, explorando as suas paixões e utilizando a tecnologia para amplificar as suas vozes. Abrangendo uma vasta gama de tópicos, as sessões combinaram teoria com experiência prática, aprofundando a compreensão dos participantes e aperfeiçoando as suas capacidades de criação de vídeo. O seu programa abrangente consistiu em 5 sessões de aproximadamente três horas cada, nas quais os participantes, orientados por facilitadores experientes, mergulharam numa riqueza de conhecimentos, adquiriram competências técnicas e abriram novas vias para a expressão criativa. Estas sessões presenciais, facilitadas por dois formadores experientes, foram realizadas na comunidade de Chalandri de janeiro a fevereiro de 2024, em colaboração com a própria comunidade. Este esforço de colaboração não só proporcionou um ambiente de aprendizagem ótimo, como também fomentou um sentimento de camaradagem e encorajamento entre os participantes.

De amantes da arte a entusiastas da história local, cada indivíduo trouxe uma perspectiva única para a mesa e enriqueceu a nossa comunidade com a sua criatividade e dedicação. Centrado na criação de vlogs, o programa serviu de catalisador para o crescimento pessoal e artístico, dotando os participantes das ferramentas necessárias para prosperar no panorama digital.

A todos os nossos participantes, especialmente aos seniores, um sincero agradecimento pelo vosso entusiasmo, perseverança e empenho inabalável na promoção da criatividade. As vossas vozes têm um valor inestimável e o próximo capítulo da vossa viagem é aguardado com grande expectativa!

EXPERIÊNCIA-PILOTO EM PORTUGAL

A oficina de capacitação em Portugal, denominada "SeniorVlog: Use a sua voz nas redes sociais" atraiu um total de 12 participantes, com uma média de 10 formandos por sessão. O programa consistiu em 8 sessões teórico-práticas de cerca de 3 horas cada, com ênfase em atividades práticas, e uma média de 1 hora de trabalho independente por parte dos formandos. Facilitadas por 3 formadores, todas as sessões foram realizadas presencialmente no Laboratório de Envelhecimento de Ílhavo, em Aveiro, um centro comunitário onde as pessoas mais velhas se encontram para adquirir novas competências e socializar.

No geral, o feedback dos participantes foi positivo, destacando-se a parte final, onde tiveram a oportunidade de criar e editar um vídeo. No entanto, muitos participantes também expressaram o desejo de ter mais tempo de formação para consolidar ainda mais os seus novos conhecimentos.

Refletindo sobre esta experiência, surgem várias considerações para futuras iterações do programa de formação SeniorVlog. Estas incluem uma maior ênfase em atividades práticas para facilitar a aprendizagem experimental, aumentando a frequência e a especificidade do tópico das sessões, dando tempo aos participantes para partilharem histórias pessoais e responderem a perguntas, utilizando ferramentas de fácil utilização para simplificar as atividades e esforços promocionais robustos e direcionados para aumentar a visibilidade e a participação no programa.

EXPERIÊNCIA-PILOTO NO CHIPRE

O programa-piloto Vlog Sénior teve lugar em Chipre de 3 de novembro a 2 de dezembro, com um total de 5 reuniões. Inicialmente, registou-se uma baixa participação, com duas sessões sem participantes, pelo que foi decidido transferir o programa para um outro local, o que resultou numa maior participação. Começando com 10 pessoas mais velhas na primeira reunião, a participação diminuiu gradualmente para 8 nas reuniões seguintes.

Ao longo do programa, os adultos mais velhos aprenderam técnicas básicas de pesquisa e criação de vídeos, bem como a criar os seus próprios canais no TikTok. As principais lições incluíram o manuseamento da câmara, a utilização do equipamento, a procura de recursos para a produção de vídeo e métodos básicos de edição de vídeo. Também foi dada ênfase às práticas de segurança online, incluindo a seleção de cookies essenciais, um tópico que foi considerado importante pelos participantes.

Os pontos altos da formação foram, sem dúvida, os exercícios práticos e as demonstrações conduzidas pelos quatro formadores, que incentivaram uma interação significativa entre os participantes e os facilitadores. Embora os participantes ainda estivessem relutantes em carregar vídeos nas redes sociais devido a sentimentos de embaraço ou ansiedade, criaram contas e partilharam pequenos vídeos uns com os outros em sessões subsequentes. Os participantes sublinharam a importância do programa de formação e manifestaram o desejo de mais iniciativas centradas nas tecnologias da informação. Para o futuro, recomenda-se a racionalização da duração dos módulos e do conteúdo teórico, a fim de manter o envolvimento dos participantes nos exercícios práticos.

EXPERIÊNCIA-PILOTO EM ITÁLIA

Em Itália, o piloto da oficina de capacitação e do percurso de mentoria foi dividida em duas fases distintas. Na primeira fase, a oficina de capacitação foi pilotada entre maio e junho com seis participantes em cinco sessões dinâmicas de palestras e exercícios práticos. Durante esta fase, os participantes manifestaram um elevado nível de satisfação com o conteúdo do curso e participaram com entusiasmo na criação de numerosos conteúdos. Apreciaram particularmente a abordagem empática e acolhedora dos formadores, que guiaram habilmente os participantes através de tópicos que eram novos ou desconhecidos para eles.

Na segunda fase, o programa foi alargado à "Società Cooperativa Sociale SCAI" em Carpi, uma organização que gere uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e um Centro de Dia nas mesmas instalações, envolvendo 17 pessoas mais velhas. O material didático foi adaptado para facilitar a acessibilidade, uma vez que todos os participantes, com idades compreendidas entre os 80 e os 99 anos, eram reformados e não tinham qualquer experiência prévia de vlogging ou de redes sociais, exceto a utilização de aplicações como o WhatsApp. Embora não tenham sido aplicados questionários formais devido à fragilidade dos participantes, o feedback qualitativo revelou um entusiasmo considerável e uma aprovação unânime das atividades.

A decisão de envolver pessoas mais velhas nesta capacitação decorre do reconhecimento de que as suas vozes são importantes na sociedade atual. A sabedoria e a experiência que adquiriram ao longo dos anos são um bem inestimável e muitas vezes negligenciado. Permitir-lhes partilhar os seus conhecimentos, paixões e experiências não só permite a expressão pessoal, como também colmata as lacunas geracionais. As suas competências práticas, muitas vezes transmitidas de geração em geração, enriquecem a vida dos mais jovens e aprofundam a sua compreensão dos contextos históricos, culturais e sociais.

Além disso, proporcionar uma plataforma para as pessoas mais velhas partilharem as suas histórias e competências, valida a sua identidade, promove um sentimento de pertença e incentiva a integração contínua no tecido da comunidade. Também proporciona oportunidades de aprendizagem inestimáveis para as gerações mais jovens e promove laços intergeracionais mais fortes, contribuindo, em última análise, para uma sociedade mais inclusiva e culturalmente enriquecida.

QUE CONCLUSÕES PODEMOS TIRAR?

Em conclusão, as experiências-piloto da oficina de capacitação do Vlog Sénior em diferentes países europeus proporcionaram conhecimentos e sucessos inestimáveis. Vimos em primeira mão o poder transformador de capacitar as pessoas mais velhas a utilizar ferramentas digitais e a partilhar as suas histórias. A participação entusiástica e o feedback positivo dos participantes sublinham a importância de colmatar o fosso digital e de promover as ligações intergeracionais. Juntos, vamos continuar a celebrar a sabedoria, a experiência e as contribuições das nossas gerações mais velhas e garantir que as suas vozes sejam ouvidas e valorizadas no nosso mundo cada vez mais digital.

Fique atento/a para saber o que vem a seguir!

Para saber mais sobre o projeto e participar nas nossas atividades futuras, visite o nosso [website](#) ou siga-nos nas redes sociais mais populares com a hashtag #SENIORVLOG