



Newsletter

NEWSLETTER #4 – Julho 2024

Num panorama digital em rápida evolução, em que a conectividade e o envolvimento online se tornaram parte integrante da vida quotidiana, é importante garantir que todos, independentemente da idade, tenham a oportunidade de navegar e prosperar no mundo digital. No entanto, as estatísticas revelam um fosso digital notável entre gerações, com os adultos mais velhos a ficarem frequentemente para trás na utilização das tecnologias digitais. De acordo com o inquérito comunitário do EUROSTAT sobre a utilização das TIC em 2019, uma percentagem significativa da população da UE-27 com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos continua desligada da Internet (inquérito comunitário sobre a utilização das TIC, EUROSTAT, 2019). Apesar dos esforços para colmatar esta lacuna, as pessoas mais velhas continuam a enfrentar obstáculos na adoção de novas tecnologias, em especial em domínios como a participação nas redes sociais e a criação de conteúdos digitais.

SENIOR VLOG

"Explorar a mentoria com pessoas mais velhas: Ideias da nossa experiência-piloto"

Reconhecendo a importância de capacitar os adultos mais velhos para abraçarem plenamente o espaço digital, a iniciativa SeniorVlog está a emergir como um farol de inovação e inclusão. Ao oferecer programas estruturados de capacitação e orientação especificamente adaptados às necessidades das pessoas mais velhas, o SeniorVlog visa dotá-los de competências e conhecimentos digitais essenciais necessários para se tornarem participantes ativos na comunidade online. Através de iniciativas como o SeniorVlog Training and Mentoring Programme (SV-TMP), os adultos mais velhos não só recebem as ferramentas necessárias para navegar com confiança no panorama digital, como também têm a possibilidade de partilhar as suas histórias, paixões e conhecimentos através da arte do vlogging.

No centro do SeniorVlog está o compromisso de promover a inclusão social, incentivar a aprendizagem ao longo da vida e colmatar o fosso entre gerações. Ao aproveitar o poder da narrativa digital, o SeniorVlog tem como objetivo amplificar as vozes dos adultos mais velhos e garantir que as suas experiências e contribuições online são celebradas e valorizadas. Ao embarcarmos nesta viagem transformadora, juntemo-nos para abraçar o potencial da tecnologia digital para enriquecer a vida dos adultos mais velhos e promover uma sociedade mais conetada e inclusiva para todos.

PROGRAMA DE MENTORIA

Há muito que a mentoria é reconhecida como uma metodologia valiosa, mas ainda há falta de informação detalhada sobre os seus resultados específicos, particularmente no contexto da promoção das competências VLOG entre pessoas mais velhas. Os mentores encontram-se muitas vezes a navegar neste terreno com orientação limitada, o que leva a sentimentos de insegurança e incerteza sobre o seu papel.

Para colmatar esta lacuna, o nosso programa centra-se na criação de diretrizes específicas para os mentores, acompanhadas de workshops personalizados concebidos para os dotar das competências e da confiança necessárias para apoiar eficazmente os adultos mais velhos na sua jornada de vlogging. Ao aumentar o sentido de autoeficácia dos mentores e ao fornecer apoio de alta qualidade, pretendemos otimizar a experiência de aprendizagem dos idosos, capacitando-os para abraçar plenamente a narração de histórias (storytelling) digitais e prosperar na comunidade online.

Temos o prazer de informar que o programa de mentoria foi testado em países parceiros, incluindo a Polónia, Itália, Grécia, Portugal e Chipre. Esta extensa experiência-piloto permitiu-nos recolher valiosos conhecimentos e feedback de diferentes contextos culturais, enriquecendo o desenvolvimento do programa. Nesta newsletter, temos o prazer de partilhar consigo as experiências e lições aprendidas com este esforço de colaboração, lançando luz sobre o impacto do programa de mentoria em diferentes países.

EXPERIÊNCIA-PILOTO NA POLÓNIA

Na Polónia, a mentoria com pessoas mais velhas não é muito praticada. Para muitos adultos mais velhos que participaram no curso "Internet sem segredos - como se tornar um vlogger", foi o primeiro contacto com esta forma de apoio ao desenvolvimento pessoal. Por conseguinte, precisavam de uma introdução completa ao processo de mentoria e de informações pormenorizadas sobre o que esperar durante os meses de trabalho com os seus mentores.

Embora o programa de mentoria tivesse como objetivo apoiar os adultos mais velhos na melhoria das suas competências e motivação em matéria de vlogging, a maioria dos participantes precisava principalmente de apoio técnico na gravação e edição de vídeos. Esta foi a principal observação feita pelos seis mentores durante uma reunião para avaliar o processo de mentoria para os participantes no programa na Polónia.

Durante as sessões individuais, os finalistas expressaram o desejo de aprofundar os conhecimentos que tinham adquirido durante a oficina de capacitação, especialmente no que diz respeito ao equipamento de vlogging e ao software de edição de vídeo. Praticaram com entusiasmo várias técnicas de edição, como a adição de música, legendas e combinação de planos. Cada pessoa participou em, pelo menos, quatro sessões.

Além disso, as pessoas mais velhas procuraram orientação para navegar na Internet, nomeadamente em tarefas como carregar vídeos no YouTube, adicionar descrições e ajustar as definições de privacidade. Estas atividades eram completamente novas para eles e exigiam prática repetida para melhorar as suas competências.

De um modo geral, o processo de mentoria revelou-se fundamental para melhorar as competências das pessoas mais velhas em matéria de vlogging, sobretudo em termos de apoio técnico e de desenvolvimento da sua literacia digital.

EXPERIÊNCIA-PILOTO NA GRÉCIA

NO programa de mentoria para pessoas com 65 anos ou mais na Grécia foi um sucesso retumbante, destacando o profundo impacto da mentoria no cultivo de competências de criação de vídeo e na promoção do crescimento pessoal. Os participantes participaram com entusiasmo numa série de sessões concebidas para transmitir conhecimentos práticos e inspirar a criatividade sob a orientação especializada de mentores experientes.

As reações dos participantes sublinharam a eficácia do programa na resposta às suas necessidades específicas de aprendizagem e na aquisição de uma nova confiança na criação de vídeos. Muitos expressaram a sua gratidão pela abordagem prática, referindo que a natureza interativa das sessões melhorou a sua compreensão e retenção de conceitos-chave. Um participante comentou: "Nunca pensei que pudesse aprender tanto sobre produção de vídeo na minha idade. Este programa abriu-me um mundo totalmente novo de criatividade".

Os mentores também elogiaram o empenho e o entusiasmo demonstrados pelos mentorandos ao longo do programa. Salientaram a alegria de ver os progressos dos mentorandos e a satisfação de ver as suas novas competências traduzirem-se em resultados tangíveis. Um mentor afirmou: "É incrivelmente gratificante ver o quanto os participantes progrediram em apenas algumas semanas. A sua vontade de aprender e o seu desejo de experimentar são verdadeiramente inspiradores".

Como em qualquer outro projeto, o programa de mentoria proporcionou lições valiosas tanto para os mentores como para os mentorados. Os mentores aprenderam a importância de adaptar os métodos de ensino para acomodar diferentes estilos de aprendizagem, enquanto os mentorandos descobriram o poder da colaboração e do feedback dos pares para promover o crescimento. Juntos, estabeleceram ligações significativas e criaram uma comunidade de apoio onde a criatividade floresceu.

O programa de mentoria exemplificou o potencial transformador da mentoria na capacitação de adultos mais velhos para adotarem novas tecnologias e perseguirem as suas paixões criativas. Ao proporcionar um ambiente estimulante para a aprendizagem e a colaboração, o programa dotou os participantes das competências e da confiança necessárias para prosperar na era digital, enriquecendo as suas vidas e comunidades nesse processo.

EXPERIÊNCIA-PILOTO EM PORTUGAL

Em Portugal, 3 mentores participaram no programa de mentoria, que decorreu entre novembro e dezembro de 2023. Dos 12 participantes das oficinas de capacitação, 8 optaram pela mentoria, que decorreu em 4 sessões de aproximadamente 1 hora e 30 minutos cada. As sessões foram conduzidas individualmente ou em pequenos grupos, consoante as preferências dos participantes.

Os objetivos das sessões de mentoria variaram entre os indivíduos, com alguns a centrarem-se na criação e edição de vídeo, enquanto outros deram prioridade à melhoria das suas competências digitais. Foram utilizadas ferramentas consistentes, como contratos e definições de perfil, com todos os mentorandos. Além disso, tanto os mentores como os mentorandos realizaram avaliações intercalares e finais, que revelaram um aumento da confiança dos participantes na utilização da Internet.

Apesar dos resultados positivos, os participantes manifestaram o desejo de dispor de mais tempo e de mais sessões para aprofundar a sua aprendizagem e experiência prática, salientando o potencial de crescimento e desenvolvimento contínuos em futuras iterações do programa.

EXPERIÊNCIA-PILOTO NO CHIPRE

Em Chipre, o processo de mentoria provou ser uma componente importante durante o programa-piloto, fomentando uma forte ligação entre mentores e mentorandos, e melhorando a experiência global de aprendizagem. A cada um dos 4 mentores foram atribuídos 2 mentorandos, tendo as interações ocorrido durante ou após cada módulo. Os resultados do programa de mentoria foram notáveis, uma vez que os mentorandos relataram sentir-se mais confiantes e conhecedores da utilização da Internet, incluindo a criação de vídeos, enquanto os mentores adquiriram conhecimentos valiosos sobre o seu papel como mentores.

Tanto os mentores como os mentorandos salientaram a importância dos laços criados ao longo do processo de mentoria, realçando o seu papel na facilitação da aprendizagem e do apoio. A necessidade de mais tempo para o processo foi evidente em ambos os grupos, salientando o potencial para um envolvimento alargado em futuras iterações.

Para além do programa de mentoria formal, foi criado um grupo de conversação no Messenger para proporcionar uma plataforma para os mentorandos trocarem pontos de vista, procurarem ajuda com os trabalhos de casa e receberem apoio contínuo em questões relacionadas com a criação de vídeos. Esta iniciativa tem continuado desde então, servindo como um recurso valioso para as pessoas mais velhas que enfrentam desafios digitais.

O impacto do programa foi para além da criação de vídeos, tendo sido colmatadas as lacunas existentes entre as pessoas mais velhas no que diz respeito a várias competências no domínio da Internet. Para muitos dos mentorandos, esta foi a primeira vez que tiveram contacto com um programa de educação em TIC e com um processo de mentoria, o que o tornou uma experiência positiva e agradável. O seu apoio à expansão do programa para outras iniciativas educativas sublinha o seu potencial para enriquecer o percurso de aprendizagem dos adultos mais velhos numa variedade de áreas.

EXPERIÊNCIA-PILOTO EM ITÁLIA

Em Itália, o conceito de mentoria ainda não é amplamente aceite e os mentores enfrentaram desafios para envolver os participantes na experiência-piloto. Descobriram que precisavam do apoio do supervisor para ultrapassar estes obstáculos iniciais. No entanto, apesar destes obstáculos, aqueles que decidiram embarcar na viagem valorizaram muito o apoio prestado pelo programa de mentoria.

Uma das principais necessidades que surgiram foi o desejo de um apoio técnico mais abrangente no desenvolvimento do plano de vlogging e na criação de uma presença online eficaz para iniciativa. Os participantes procuravam orientações práticas sobre as complexidades técnicas da criação e publicação de conteúdos de vídeo.

Para além do apoio técnico, o apoio pessoal prestado pelos mentores também foi muito valorizado. Esta forma de apoio ajudou a estimular a reflexão sobre os temas a explorar nos vídeos e sobre o desenvolvimento do conceito de vlogging. Os mentores adoptaram uma abordagem empática e individualizada, incentivando os participantes a explorar as suas paixões e a cultivar uma voz autêntica no espaço digital.

A mentoria provou ser uma oportunidade valiosa para os participantes receberem apoio personalizado e direccionado. O seguinte feedback destaca os benefícios tangíveis do programa:

"Apercebi-me do potencial significativo que tem para ultrapassar as barreiras do isolamento social."

"Sinto-me agora mais confiante e competente na utilização das redes sociais e da Internet".

Estes testemunhos sublinham a forma como a mentoria abordou eficazmente os desafios do isolamento social, aumentando simultaneamente a confiança na utilização das redes sociais e da Internet.

QUE CONCLUSÕES PODEMOS TIRAR?

Em conclusão, as experiências-piloto do nosso Programa de Mentoria para pessoas mais velhas em toda a Europa, proporcionaram conhecimentos inestimáveis e demonstraram o poder transformador da mentoria na promoção da literacia digital e da expressão criativa entre os adultos mais velhos. Apesar dos desafios iniciais, as reações dos mentores e dos mentorandos sublinham o impacto positivo do programa na redução das clivagens geracionais, no reforço das competências técnicas e na promoção da ligação social. À medida que refletimos sobre os êxitos e as lições aprendidas com este piloto, esperamos aperfeiçoar e expandir as nossas iniciativas de mentoria para capacitar mais pessoas mais velhas a navegar na paisagem digital com confiança e criatividade. Juntos, estamos a construir uma comunidade mais inclusiva e digitalmente capacitada, onde todas as gerações podem prosperar.

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