

# SeniorVlog

INSPIRAR E CAPACITAR OS SENIORES A TORNAREM-SE  
VLOGGERS E A CONQUISTAREM A INTERNET

Autor: EXELIA  
Data:08/07/2024

Síntese das recomendações a nível de Portugal e da UE para o  
Programa de Capacitação SeniorVlog

# SENIOR VLOG



## Projeto

SENIORVLOG: INSPIRING AND EMPOWERING SENIORS TO BECOME VLOGGERS AND CONQUER THE INTERNET

## Parceiros

PCG Polska (Polónia)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Portugal)

Anziani e Non Solo (Itália)

Cyprus University of Technnology (Chipre)

Exelia (Grécia)



*Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.*



# ÍNDICE

<b>PRINCIPAIS CONCLUSÕES</b>	<b>3</b>
Programa de Capacitação em Portugal	3
<b>RECOMENDAÇÕES DE PORTUGAL</b>	<b>4</b>
Recomendações para um Programa de Literacia Digital e Vlogging para Adultos Mais Velhos em Portugal	4
<b>RECOMENDAÇÕES A NÍVEL DA UNIÃO EUROPEIA (UE) PARA PROGRAMAS DE LITERACIA DIGITAL E DE VLOGGING PARA ADULTOS MAIS VELHOS</b>	<b>6</b>
Promover a Colaboração entre Países	6
Quadro Político de Apoio	7
Partilhar as Melhores Práticas e Recursos	8
Oportunidades de Financiamento	9



## PRINCIPAIS CONCLUSÕES

### PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO EM PORTUGAL

#### Estatísticas dos participantes:

- Inicialmente, 14 participantes manifestaram interesse no programa de capacitação.
- A participação diminuiu gradualmente nas sessões seguintes, resultando numa diminuição para 9 participantes no final do programa. Os problemas de saúde dos participantes, e não a falta de interesse no SeniorVlog, explicam este declínio.
- A maioria dos participantes (78%) tinha idades compreendidas entre os 67 e os 83 anos
- Apenas 3 dos 9 participantes indicaram ter experiência prévia no desenvolvimento de conteúdos de vídeo e redes sociais.

#### Avaliação da eficácia do programa:

- O questionário de autoavaliação pós-formação mostrou melhorias significativas na confiança e nas competências dos participantes relacionadas com a utilização da Internet e das redes sociais.
- Além disso, os participantes relataram sentir-se mais confiantes na utilização da Internet e das redes sociais, bem como sentiam-se preparados para criar vlogs com base no seu próprio estilo.
- Os participantes concordaram, em geral, que a duração das sessões individuais de mentoria foi suficiente, com 3,4 em 5 numa escala de Likert, embora expressassem o desejo de um maior número de sessões.
- Eles também indicaram que o programa melhorou significativamente as suas capacidades de vlogging, em 4,3 de 5 numa escala de Likert.
- No geral, os participantes expressaram satisfação com a duração da formação, com 3,4 em 5 numa escala de Likert.

**Conclusão:** O programa de capacitação em Portugal mostrou-se promissor na melhoria da confiança e das competências dos participantes na utilização da Internet, das redes sociais e dos vlogs. Apesar de alguns desafios, como o declínio da assiduidade e os diferentes níveis de experiência prévia dos participantes, o programa abordou eficazmente as áreas-chave da criação de vlogs. No entanto, devido à pequena dimensão da amostra, é necessário algum cuidado na interpretação destes resultados e recomenda-se a realização de mais testes com uma amostra de maior dimensão para tirar conclusões exatas sobre a eficácia do programa. No futuro, é essencial ter em conta o feedback fornecido pelos participantes e ajustar a estrutura do programa em conformidade para melhor responder às necessidades dos adultos mais velhos em Portugal. Além disso, alargar o alcance do programa e assegurar um apoio adequado aos participantes com problemas de saúde será crucial para promover a inclusão digital e capacitar as pessoas mais velhas na era digital.



## RECOMENDAÇÕES DE PORTUGAL

### RECOMENDAÇÕES PARA UM PROGRAMA DE LITERACIA DIGITAL E VLOGGING PARA ADULTOS MAIS VELHOS EM PORTUGAL

Tendo em conta as características demográficas e o feedback dos participantes, recomenda-se a personalização do conteúdo da formação para responder a necessidades e níveis de competências específicas. Devem ser organizadas sessões introdutórias sobre os fundamentos do vlogging para os que têm pouca experiência, enquanto as técnicas avançadas podem ser incorporadas para os utilizadores mais experientes.

Além disso, dado o feedback que indica o desejo de maior número de sessões, recomenda-se que a duração do programa de capacitação em Portugal seja alargada. Este ajustamento dará aos participantes tempo suficiente para absorverem o material, praticarem as competências e compreenderem plenamente os conceitos de vlogging.

Recomenda-se também a implementação de métodos robustos para avaliar as competências e os progressos dos participantes ao longo da formação. Avaliações regulares, demonstrações práticas e sessões de feedback individualizadas podem ajudar a identificar áreas de melhoria e fornecer apoio direcionado.

Além disso, é aconselhável introduzir atividades de aprendizagem mais interativas e práticas para envolver ativamente os participantes. Exercícios práticos, discussões em grupo e simulações podem aprofundar a compreensão e melhorar a retenção de conceitos e técnicas de vlogging.

Com base nas recomendações gerais e tendo em conta o contexto de Portugal, sugere-se investir nos seguintes pontos:

#### 1. Melhorar as estratégias de contacto e retenção

- **Parceria com associações locais de adultos mais velhos:** Recomenda-se a colaboração com estas associações para aumentar a consciencialização sobre o programa e facilitar a inscrição. Deve-se aproveitar as redes de parceria existentes e os ambientes de confiança para atrair e reter participantes.
- **Comunicação direcionada e horários flexíveis:** É aconselhável conceber materiais de divulgação específicos, realçando os benefícios do programa para a conexão social e a aprendizagem ao longo da vida. A oferta de opções de horários flexíveis (manhãs, tardes, fins-de-semana) pode acomodar as diversas necessidades dos participantes.

#### 2. Abordar o declínio da assiduidade e as lacunas de competências:

- **Avaliação pré (antes do programa):** Deve ser considerada a implementação de uma avaliação pré-capacitação para avaliar as competências de literacia digital e a experiência de vlogging dos participantes. Isso ajuda a adaptar o conteúdo do programa para atender às necessidades individuais e às lacunas de conhecimento.



- **Disponibilizar módulos de base opcionais:** Recomenda-se considerar a oferta de módulos introdutórios sobre a utilização básica da Internet e a navegação nas redes sociais para os participantes com competências reduzidas de literacia digital. Estes módulos podem ser completados online ao seu próprio ritmo antes do início da formação em vlogging.

### **3. Tirar partido dos recursos e das competências existentes:**

- **Facilitadores e mentores locais:** É aconselhável estabelecer parcerias com vloggers portugueses ou indivíduos com experiência em tecnologia para liderar sessões de capacitação e mentoria. Desta forma, os participantes têm acesso a referências culturais locais e a conhecimentos do mundo real.
- **Foco nas plataformas portuguesas:** Sugere-se a inclusão de páginas portuguesas presentes nas redes sociais como o Facebook, o Instagram ou outras, juntamente com páginas internacionais, garantindo também que a formação abrange funcionalidades específicas de cada plataforma.

**4. Influência de políticas públicas:** Recomenda-se a ação concertada para agir para e sobre as políticas públicas a nível nacional e local que apoiem iniciativas de aprendizagem ao longo da vida para adultos mais velhos, incluindo a difusão de programas de desenvolvimento de competências digitais. Colaborar com agências governamentais, instituições educativas e organizações da sociedade civil para dar prioridade ao financiamento e aos recursos para estas iniciativas e promover a inclusão digital entre os adultos mais velhos.

**5. Promoção da aprendizagem ao longo da vida:** Recomenda-se a promoção do Programa de Capacitação SeniorVlog como parte de uma iniciativa mais ampla para incentivar a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento de competências digitais entre os adultos mais velhos em Portugal. Destacar os benefícios de se manter empenhado e ativo na aprendizagem de novas tecnologias promoveria uma cultura de crescimento contínuo e de enriquecimento pessoal.



## **RECOMENDAÇÕES A NÍVEL DA UNIÃO EUROPEIA (UE) PARA PROGRAMAS DE LITERACIA DIGITAL E DE VLOGGING PARA ADULTOS MAIS VELHOS**

A iniciativa SeniorVlog baseia-se nos conhecimentos adquiridos em formações-piloto no Chipre, Grécia, Itália, Polónia e Portugal para elaborar recomendações a nível da UE destinadas a melhorar a literacia digital entre os adultos mais velhos. Estas recomendações baseiam-se em fatores-chave como a tomada de decisões baseada em evidências empíricas, a escalabilidade, a influência de políticas públicas, a partilha de conhecimentos e a responsabilização. Ao alavancar as lições aprendidas com as formações piloto, o projeto procura influenciar políticas públicas, promover a colaboração e impulsionar mudanças positivas em todo o panorama da UE no apoio à inclusão digital dos adultos mais velhos.

### **PROMOVER A COLABORAÇÃO ENTRE PAÍSES**

**1. Intercâmbios de aprendizagem transfronteiriços:** Recomenda-se a facilitação de intercâmbios de aprendizagem transfronteiriços e visitas de estudo entre entidades de formação em vlogging, educadores, decisores políticos e profissionais de diferentes países da UE. Estes intercâmbios permitiriam aos participantes obter informações sobre abordagens inovadoras, modelos de sucesso e tendências emergentes no ensino de vlogging para adultos mais velhos.

**2. Oportunidades de financiamento da UE para projetos de colaboração:** Aconselha-se a promoção de oportunidades de financiamento da UE especificamente concebidas para apoiar projetos e iniciativas de colaboração no domínio da formação em vlogging para adultos mais velhos. Incentivar parcerias e consórcios transnacionais a candidatarem-se a financiamento ajudaria a desenvolver programas conjuntos, a realizar investigação e a implementar soluções inovadoras além-fronteiras.

**3. Plataformas políticas da UE para colaboração:** Sugere-se a criação de plataformas políticas ou grupos de trabalho da UE centrados na promoção da colaboração entre países em programas de formação em vlogging para adultos mais velhos. Estas plataformas constituiriam um fórum para os decisores políticos, os peritos e as partes interessadas trocarem ideias, partilharem conhecimentos e cocriarem estratégias para impulsionar as iniciativas de desenvolvimento de competências digitais a nível da UE.

**4. Iniciativas de investigação e avaliação transnacionais:** Recomenda-se o apoio a iniciativas de investigação e avaliação transnacionais para avaliar o impacto, a eficácia e a escalabilidade dos programas de formação em vlogging para adultos mais velhos nos diferentes Estados-Membros da UE. A colaboração entre investigadores, avaliadores e profissionais deve ser promovida para gerar conhecimentos baseados em evidências e informar as políticas públicas e as práticas profissionais.



**5. Redes de aprendizagem entre pares na UE:** Aconselha-se a facilitação da formação de redes de aprendizagem entre pares ou comunidades de prática da UE centradas na formação em vlogging para adultos mais velhos. Estas redes permitiriam que profissionais, formadores e educadores se relacionassem, colaborassem e aprendessem com as experiências, conhecimentos e inovações uns dos outros neste domínio.

**6. Iniciativas de reforço das capacidades da UE:** Recomenda-se o investimento em iniciativas da UE para reforçar as aptidões, as competências e as capacidades das entidades de formação e dos profissionais de vlogging nos Estados-Membros. Devem ser disponibilizados programas de formação, workshops e recursos para apoiar o desenvolvimento profissional, a melhoria da qualidade e a inovação no ensino de vlogging para adultos mais velhos.

## QUADRO POLÍTICO DE APOIO

**1. Estratégia de inclusão digital da UE para os adultos mais velhos:** Recomenda-se o desenvolvimento de uma estratégia de inclusão digital da UE especificamente dirigida aos adultos mais velhos, centrada na promoção do acesso à formação, aos recursos e às oportunidades em matéria de competências digitais. Esta estratégia deve definir objetivos políticos, metas e ações concretas para colmatar as lacunas de literacia digital e capacitar os adultos mais velhos para participarem plenamente na sociedade digital.

**2. Integração da inclusão digital dos adultos mais velhos nas agendas políticas da UE:** Aconselha-se a integração da inclusão digital dos adultos mais velhos nas agendas políticas existentes na UE, como a Estratégia para o Mercado Único Digital, o Plano de Ação Europeu para a Educação Digital e a Estratégia para o Envelhecimento Ativo. As políticas e iniciativas em diferentes sectores devem incorporar medidas para promover a literacia digital, o desenvolvimento de competências e o acesso dos adultos mais velhos.

**3. Prioridades de financiamento da UE para a inclusão digital dos adultos mais velhos:** Recomenda-se que se dê prioridade à atribuição de fundos no âmbito dos programas de financiamento da UE, como o Programa Europa Digital e o Fundo Social Europeu Mais, para apoiar iniciativas destinadas a promover a inclusão digital dos adultos mais velhos. Devem ser atribuídos recursos para o reforço de capacidades, programas de formação, desenvolvimento de infraestruturas e campanhas de sensibilização dirigidas aos adultos mais velhos.

**4. Mecanismos de coordenação das políticas da UE:** Sugere-se a criação de mecanismos de coordenação das políticas da UE para garantir a coerência e o alinhamento entre os Estados-Membros na promoção da inclusão digital dos adultos mais velhos. A colaboração entre as instituições relevantes da UE, os governos nacionais, as autoridades regionais, as organizações da sociedade civil e as partes interessadas do sector privado deve ser fomentada para desenvolver e implementar iniciativas políticas conjuntas.

**5. Orientação e apoio político da UE:** Recomenda-se uma orientação política e apoio da UE aos Estados-Membros no desenvolvimento de políticas e estratégias nacionais para a inclusão digital dos adultos mais velhos. Deve ser disponibilizada assistência técnica, plataformas de partilha de conhecimentos e workshops de reforço de capacidades para



ajudar os governos a conceber e implementar políticas, programas e iniciativas eficazes adaptados às necessidades dos adultos mais velhos.

**6. Quadro de monitorização e avaliação da UE:** Aconselha-se o desenvolvimento de um quadro de monitorização e avaliação da UE para acompanhar os progressos, avaliar o impacto e medir os resultados relacionados com os esforços de inclusão digital dos adultos mais velhos nos Estados-Membros. Devem ser estabelecidos indicadores comuns, parâmetros de referência e mecanismos de comunicação para garantir a responsabilização, a transparência e a elaboração de políticas baseadas em factos a nível da UE.

**7. Colaboração intersectorial para a inclusão digital dos adultos mais velhos:** Recomenda-se a promoção da colaboração intersectorial e a criação de parcerias entre as partes interessadas relevantes para alcançar os objetivos de inclusão digital dos adultos mais velhos. A colaboração entre agências governamentais, instituições de ensino, ONGs, parceiros industriais e organizações comunitárias deve ser incentivada para alavancar recursos, conhecimentos e redes de apoio à literacia digital e ao desenvolvimento de competências dos adultos mais velhos.

**8. Campanhas de sensibilização na UE:** Aconselha-se o lançamento de campanhas de sensibilização na UE para aumentar a visibilidade e promover a compreensão da importância da inclusão digital dos adultos mais velhos. Os decisores políticos, as partes interessadas e o público em geral devem ser envolvidos através de estratégias de comunicação, eventos e iniciativas orientadas para a mobilização de apoios, a promoção de ações e o fomento de uma cultura de inclusão digital para os adultos mais velhos em toda a Europa.

## **PARTILHAR AS MELHORES PRÁTICAS E RECURSOS**

**1. Plataforma de partilha de conhecimentos da UE:** Deve ser criada uma plataforma centralizada de partilha de conhecimentos da UE, dedicada à partilha de boas práticas, recursos e conhecimentos sobre iniciativas de inclusão digital para adultos mais velhos. Esta plataforma serviria como um repositório de informações, estudos de caso, kits de ferramentas e diretrizes, acessível aos decisores políticos, profissionais, investigadores e partes interessadas dos Estados-Membros.

**2. Eventos e conferências da UE para a criação de redes:** Recomenda-se a organização de eventos, conferências e workshops em rede na UE centrados na inclusão digital dos adultos mais velhos. Estes eventos reuniriam partes interessadas de diversos setores e Estados-Membros, proporcionando oportunidades de intercâmbio de conhecimentos, aprendizagem entre pares e colaboração em abordagens inovadoras e estratégias eficazes.

**3. Comunidades de prática online da UE:** Sugere-se a criação de comunidades de prática online da UE dedicadas à inclusão digital dos adultos mais velhos. Estas comunidades virtuais constituiriam uma plataforma para a colaboração, o debate e a partilha de conhecimentos em curso entre as partes interessadas, permitindo que os membros se conectem, troquem ideias e acessem a recursos, promovendo assim uma cultura de aprendizagem e inovação.



**4. Centro de coordenação de recursos da UE:** Recomenda-se a criação de um centro de coordenação de recursos da UE para a inclusão digital de adultos mais velhos. Este centro de informação reuniria uma coleção abrangente de ferramentas, publicações, materiais de formação e exemplos de boas práticas, servindo de balcão único para as partes interessadas que procuram orientação, inspiração e recursos práticos para apoiar os seus esforços de inclusão digital dos adultos mais velhos.

**5. Redes de aprendizagem interpares da UE:** Deve ser promovido o desenvolvimento de redes de aprendizagem entre pares na UE centradas em aspetos específicos da inclusão digital dos adultos mais velhos, como a formação em literacia digital, o acesso à tecnologia ou a participação em comunidades virtuais. Estas redes proporcionariam oportunidades para os profissionais se conectarem, colaborarem e partilharem experiências, promovendo a aprendizagem mútua e a melhoria contínua.

**6. Financiamento da UE para iniciativas de partilha de conhecimentos:** Aconselha-se a atribuição de financiamento da UE para apoiar iniciativas de partilha de conhecimentos e atividades de reforço de capacidades centradas na inclusão digital dos adultos mais velhos. Devem ser concedidas subvenções e bolsas de estudo para facilitar a participação em eventos de networking, visitas de estudo e comunidades de prática virtuais, garantindo um amplo acesso a oportunidades de aprendizagem para as partes interessadas em todos os Estados-Membros.

**7. Programa de reconhecimento e prémios da UE:** Deve ser criado um Programa de Reconhecimento e Prémios da UE para celebrar e mostrar práticas exemplares e inovações na inclusão digital de adultos mais velhos. Este programa reconheceria indivíduos, organizações e projetos que tenham demonstrado contribuições notáveis para o avanço da literacia digital, desenvolvimento de competências e acesso para adultos mais velhos, inspirando assim outros e impulsionando mudanças positivas em toda a Europa.

## OPORTUNIDADES DE FINANCIAMENTO

**1. Fundo de Educação Digital da UE:** Propõe-se a criação de um Fundo de Educação Digital da UE para apoiar o desenvolvimento e a implementação de programas de formação em vlogging nos Estados-Membros. Este fundo poderia disponibilizar assistência financeira para a conceção de programas, desenvolvimento de currículos, certificação de formadores e bolsas de estudo para participantes.

**2. Subvenções equivalentes:** Recomenda-se a introdução de programas de subsídios correspondentes a nível da UE para incentivar a colaboração e o investimento dos governos nacionais, instituições educativas, ONGs e parceiros do sector privado em iniciativas de formação em vlogging para adultos mais velhos. Devem ser disponibilizados fundos correspondentes para complementar as contribuições de outras fontes e maximizar o impacto dos esforços de desenvolvimento de competências digitais.

**3. Oportunidades de subvenção competitivas:** Sugere-se a criação de oportunidades de subvenção competitivas no âmbito dos programas de financiamento da UE existentes, como o Horizonte Europa ou o Programa Europa Digital, para apoiar projetos inovadores de formação em vlogging para adultos mais velhos. Os candidatos devem ser incentivados



a desenvolver propostas que demonstrem criatividade, escalabilidade e potencial de impacto sustentável.

**4. Parcerias público-privadas:** Aconselha-se o incentivo às parcerias público-privadas (PPP) para potenciar os recursos e as competências de ambos os sectores no financiamento de programas de formação em vlogging para adultos mais velhos. A colaboração entre as instituições da UE, os governos nacionais, os patrocinadores empresariais, as organizações filantrópicas e as empresas tecnológicas devem ser facilitados para reunir recursos e apoiar iniciativas de desenvolvimento de competências digitais.

**5. Investimento de impacto social:** Recomenda-se a exploração de oportunidades de investimento de impacto social em programas de formação em vlogging para adultos mais velhos. O capital privado deve ser alavancado para enfrentar os desafios sociais, gerando simultaneamente retornos financeiros. Os investidores de impacto, os filantropos de risco e as instituições de financiamento social devem ser incentivados a investir em modelos inovadores que combinem o impacto social com a sustentabilidade financeira.

