

Conectados na Melhor Idade

Este projeto visa criar uma série de atividades para ensinar idosos a usarem dispositivos digitais como smartphones, tablets e computadores, com foco em comunicação, segurança online e acesso a serviços digitais.

1. Objetivos do Projeto

Capacitar idosos para o uso básico de dispositivos digitais.

Promover a inclusão social através da conectividade digital, permitindo que os idosos fiquem mais próximos de familiares e amigos.

Estimular a autonomia no acesso a serviços online, como consultas de saúde, bancos digitais e redes sociais.

Educar sobre segurança digital, ensinando como evitar golpes online e proteger suas informações.

2. Planeamento e Estrutura

Fase 1: Diagnóstico e Planeamento

Planeamento de Conteúdos: Com base nas necessidades, estruturar o curso em módulos progressivos, indo do básico ao avançado.

Fase 2: Implementação dos Módulos

Módulo 1 – Introdução aos Dispositivos Digitais:

Ensinar como ligar e desligar dispositivos.

Explicar as funcionalidades básicas de um smartphone (touchscreen, aplicativos, chamadas).

Exercício: Fazer uma chamada telefónica ou enviar uma mensagem.

Módulo 2 – Uso de Aplicativos de Comunicação:

Introdução ao WhatsApp, Messenger e videochamadas.

Ensiná-los a enviar mensagens de texto, áudio e a realizar videochamadas.

Exercício: Cada participante envia uma mensagem e realiza uma chamada de vídeo com um familiar.

Módulo 3 – Redes Sociais e Entretenimento:

Navegação no Facebook, YouTube e Instagram, com foco em busca de conteúdo relevante.

Exercício: Criar uma conta numa rede social e aprender a publicar fotos e vídeos.

Módulo 4 – Segurança Digital:

Explicar os principais golpes online e como se proteger.

Ensiná-los a criar e usar senhas seguras, reconhecer e-mails e mensagens fraudulentas.

Exercício: Simulação de um e-mail fraudulento para identificação de sinais suspeitos.

Módulo 5 – Acesso a Serviços Online:

Demonstração de como acessar serviços como agendamento de consultas médicas, uso de bancos online e compras virtuais.

Exercício: Acessar um site de banco ou serviço de saúde (pode ser uma simulação) e navegar com segurança.

Fase 3: Sessões de Revisão e Acompanhamento

Organizar sessões de revisão onde os idosos podem esclarecer dúvidas e praticar mais.

Disponibilizar monitores ou voluntários (por exemplo, jovens) que possam auxiliar os idosos em sessões extras.