



Adult education on **digital**, **health** and **data** literacy for citizen empowerment

Introdução



Co-funded by
the European Union

INFORMAÇÕES SOBRE O DOCUMENTO

This report summarises the results of the research activities carried out in Portugal, The Netherlands, Spain, Romania and Germany within the Erasmus+ project **TRIO: Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment** (cooperation partnerships in adult education programme under grant agreement no. KA220-ADU-000033817.). More information is available at <https://trioproject.eu/>.

PARCEIROS/AS



INESC TEC - INSTITUTO DE ENGENHARIA DE SISTEMAS E COMPUTADORES, TECNOLOGIA E CIÊNCIA
PORTUGAL
European Coordinator

inesctec.pt



AFEdemy - Academy on age-friendly environments in Europe BV
NETHERLANDS

afedemy.eu



BOKTechnologies & Solutions SRL
ROMANIA

boktech.eu



SHINE 2EUROPE, LDA
PORTUGAL

shine2.eu



CETEM - Centro Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia
SPAIN

cetem.eu



ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH
GERMANY

isis-sozialforschung.de

AUTORES/AS

AFEDEMY – Academy on age-friendly environments in Europe BV

www.afedemy.eu

Dieuwertje van Boekel

dieuwertje@afedemy.eu

Jonas Bernitt

jonas@afedemy.eu

Patricia Lucha

patricia@afedemy.eu

Willeke van Stalduinen

willeke@afedemy.eu

Javier Ganzarain

javier@afedemy.eu



PARCEIROS COLABORADORES

Carina Dantas

SHINE

✉ carinadantas@shine2.eu

Natália Machado

SHINE

✉ nataliamachado@shine2.eu

Camelia Ungureanu

BOKTech

✉ unguoreanu@bok.gr

Otilia Kocsis

BOKTech

✉ okocsis@bok.gr

Vasileios Kladis

BOKTech

✉ kladis@bok.gr

Francisco Melero Muñoz

CETEM

✉ fj.melero@cetem.es

Maria van Zeller

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

Marcel Neumann

ISIS

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Versão traduzida.

Outubro de 2023

Copyright © 2023 TRIO



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\) International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1. Introdução

1.1 Objetivo do manual

Em muitos países europeus, os serviços de saúde estão a ser progressivamente informatizados. Esta medida visa melhorar os serviços, o intercâmbio de dados, aumentar o empoderamento os doentes e aliviar o sistema de saúde sobrelotado. A pandemia da COVID-19 acelerou significativamente este crescimento digital. Para acompanhar estes avanços, é necessário um certo nível de competências digitais, de saúde e de literacia de dados, por exemplo, para saber como encontrar informações de saúde fiáveis on-line, como utilizar aplicações de saúde e como comparar ofertas de seguros de saúde, assim como a legislação em matéria de privacidade de dados.

Para muitos de nós, este tipo de competências não é simples e, por vezes, é difícil de aprender. "TRIO - Formação de adultos em literacia digital, de saúde e de dados para o empoderamento dos/das cidadãos/ãs" é um projeto Erasmus+ que visa melhorar os níveis de competências digitais, de saúde e de dados de adultos de todas as idades, através do desenvolvimento de um manual e de uma plataforma de aprendizagem on-line, de um conjunto de ferramentas para formadores de adultos e de um Livro Verde para os decisores políticos e as iniciativas europeias relevantes. Estes produtos estarão disponíveis em seis línguas diferentes: inglês, neerlandês, alemão, português, romeno e espanhol.

Este Manual para cidadãos/ãs, formadores/as e decisores/as políticos serve como referência para o/a ajudar a orientar-se no labirinto dos serviços de saúde digitais. Contém informações sobre o modo como o sistema de saúde funciona, onde se encontram os maiores desafios e quais as medidas a tomar para melhorar os seus próprios níveis de competências. O manual também inclui ligações a *sites* úteis na Internet, exemplos de boas práticas e programas educativos disponíveis. Com a ajuda destas ferramentas, poderá melhorar as suas competências digitais, de saúde e de dados e/ou ajudar outros a fazer o mesmo!



1.2 Grupos-alvo do projeto TRIO

O projeto TRIO tem três grupos-alvo principais:



saúde on-line.

Os cidadãos/ãs são o principal grupo-alvo do manual TRIO e da plataforma de aprendizagem on-line, que visam informar e formar adultos de todas as idades e níveis de educação para melhorar as suas competências digitais, de saúde e de dados, capacitando-os para navegar no mundo da

Os/As educadores(as)/formadores(as) formais e informais são o principal grupo-alvo do conjunto de ferramentas. Este resultado TRIO fornecer-lhes-á um conteúdo organizado para partilhar com os/as cidadãos/ãs e ajudá-los a melhorar os seus níveis de competências.



Os/As decisores/as políticos/as são o principal grupo-alvo do Livro Verde, que apresenta recomendações sobre a forma de melhorar o trio de literacias na nossa sociedade. O TRIO apoiará os decisores políticos na criação de melhores percursos de saúde centrados nas pessoas.

1.3 Estrutura dos capítulos



O Capítulo 2 "Literacia digital, de saúde e de dados" (após esta introdução) apresenta uma definição destas três literacias e uma descrição dos atuais níveis de competências digitais, de saúde e de dados nos cinco países parceiros do projeto (Alemanha, Países Baixos, Portugal, Roménia e Espanha) e a nível europeu. Inclui também um teste para os/as leitores/as avaliarem as suas próprias competências em saúde digital (para uma definição, ver §2.1).



O capítulo 3 "O sistema de saúde" apresenta uma breve descrição do sistema de saúde de cada país parceiro do projeto, incluindo ligações úteis para *sites* oficiais na Internet e instruções sobre os passos a dar quando necessitar de cuidados médicos.



O capítulo 4 "Melhorar as competências digitais, de saúde e de dados" visa melhorar as competências digitais, de saúde e de dados em quatro tópicos diferentes: navegação na Internet, promoção da saúde/prevenção de doenças, telessaúde e registos de saúde. Aqui pode encontrar informações sobre como encontrar *sites* médicos fiáveis na Internet, opções de nutrição e estilo de vida, como utilizar um portal médico e como recorrer à teleconsulta com o/a seu/sua médico/a. Cada tópico inclui ligações úteis para *sites* oficiais na Internet e cursos ou programas disponíveis no seu país.



O capítulo 5 "Informação para educadores/as formais e informais e decisores/as políticos/as" analisa os resultados da investigação documental e dos workshops, incluindo as lacunas, necessidades e exigências identificadas, bem como uma lista de boas práticas, ofertas educativas e iniciativas de cada país parceiro.



No *site* do TRIO, pode encontrar **uma lista completa de referências com ligações a todos os sites na Internet mencionados no manual** para permitir um acesso rápido, bem como outros *sites* interessantes e outras leituras relacionadas com os temas da literacia digital, da saúde e dos dados.

Clique na ligação: <https://trioproject.eu/language/en/virtual-library/>

Ou digitalize o código QR com a função de câmara do seu telemóvel:



● Bibliografia

Imagens

As seguintes imagens foram obtidas em <https://www.flaticon.com> (download gratuito):



https://www.flaticon.com/free-icon/germany_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related_id=323332



https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related_id=323275



https://www.flaticon.com/free-icon/portugal_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related_id=197463



https://www.flaticon.com/free-icon/romania_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related_id=323296



https://www.flaticon.com/free-icon/spain_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related_id=323365



https://www.freepik.com/free-icon/european-union_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from_view=search&track=ais



https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation_530420



https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level_343104



https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure_811932



https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram_94818



https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon_101934



https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask_91151

Todas as outras imagens foram obtidas em <https://www.freepik.com/> (licenciado).



 trioproject.eu



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.