



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



MANUAL DE FORMAÇÃO



Cofinanciado pela
União Europeia

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**ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH**

www.isis-sozialforschung.de

Marcel Neumann

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Jesper Schulze

✉ schulze@isis-sozialforschung.de



Institut für Soziale Infrastruktur
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

PARCEIROS COLABORADORES**Maria van Zeller**

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

Mariana Magalhaes

INESCTEC

✉ mariana.o.magalhaes@inesctec.pt

Javier Ganzarain

AFEDEMY

✉ javier@afedemy.eu

Willeke van Staalduinen

AFEDEMY

✉ willeke@afedemy.eu

Dieuwertje van Boekel

AFEDEMY

✉ dieuwertje@afedemy.eu

Bart Borsje

AFEDEMY

✉ bart@afedemy.eu

Otilia Kocsis

BOKtech

✉ okocsis@boktech.eu

Vasileos Kladis

BOKtech

✉ kladis@boktech.eu

Camelia Ungureanu

BOKtech

✉ unguoreanu@boktech.eu

Clément Mahier-Lefrançois

CETEM

✉ c.mahier@cetem.es

Carina Dantas

SHINE 2Europe

✉ carinadantas@shine2.eu

Natália Machado

SHINE 2Europe

✉ nataliamachado@shine2.eu

Paola Bello

SHINE 2Europe

✉ paolabello@shine2.eu

Versão traduzida.
Julho de 2024.

Copyright © 2024 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.

ÍNDICE

1.	Introdução	5
2.	Identificar as necessidades do seu grupo de aprendizagem	7
3.	Plataforma educativa TRIO.....	15
	3.1 Funções da plataforma educativa.....	15
	3.2 Trabalhar com os módulos e os percursos de aprendizagem	16
4.	<i>Workshop</i> do TRIO.....	18
	4.1 Objetivo do <i>workshop</i>	19
	4.2 Formato do <i>workshop</i>	19
	4.3 Métodos digitais na educação de adultos	21
5.	Kit de ferramentas.....	24
	5.1 Estrutura do <i>workshop</i>	24
	5.2 Fase de abertura	28
	5.3 Fase de exploração	29
	5.4 Exemplos de <i>workshops</i>	32
6.	Materiais – questões temáticas	35
	6.1 Literacia digital.....	35
	6.2 Literacia em saúde	36
	6.3 Literacia de dados	37
	6.4 Compreensão de relatórios médicos e informações de saúde	38
	6.5 Compreensão e utilização de serviços digitais de saúde.....	40
	6.6 Credibilidade e precisão das fontes (de saúde) na internet.....	40
	6.7 Reconhecer informações médicas a partir de gráficos ou imagens.....	41
	6.8 Utilização de farmácias online	42
	6.9 Informações sobre saúde e conselhos de nutrição	44
7.	Certificação e validação.....	45
	7.1 Panorama dos contextos nacionais	45
	7.2 Certificação	48
	7.3 Europass.....	49
8.	Referências.....	51

Caros/as formadores/as,

Com este manual de formação, gostaríamos de lhe fornecer um guia detalhado da metodologia para utilizar de forma criativa e envolvente o conteúdo do projeto TRIO para educação de pessoas adultas. Neste documento, oferecemos-lhe vários materiais a partir dos quais pode escolher os elementos mais adequados e relevantes para o seu *workshop*. O manual de formação está estruturado com base no princípio "*a la carte*". Isto permitir-lhe-á desenhar *workshops* para diferentes grupos-alvo com diferentes interesses e níveis de conhecimento e adaptar a sua oferta ao seu contexto específico. Recomendamos que investigue antecipadamente o nível de conhecimento do grupo de participantes na sua oficina, bem como as suas preferências de aprendizagem.

A plataforma de aprendizagem TRIO fornece uma gama de ofertas adaptadas para a utilização independente dos participantes. Além disso, existem quatro versões integradas de elementos de aprendizagem acessíveis para utilização direta, de acordo com as necessidades específicas do seu grupo de *workshop*. Nesse sentido, o conceito de *workshop* aqui apresentado destina-se a aprofundar este conteúdo e a criar uma oportunidade de intercâmbio direto com os formandos e as formandas para reforçar as suas competências digitais, de saúde e de dados.

No decurso da pandemia da COVID 19, os métodos de aprendizagem digital tornaram-se mais importantes. Por isso, no capítulo 4, damos-lhe uma visão geral das ferramentas digitais já estabelecidas que pode utilizar com os e as participantes do seu *workshop* TRIO.

Desejamos-lhe muito sucesso!

1. Introdução

Na Europa, mais de 90 % das funções profissionais na União Europeia (UE) exigem, pelo menos, um nível básico de conhecimentos e competências digitais, tal como exigem competências básicas de literacia e numeracia [1]. No entanto, cerca de 42 % da população Europeia carece de competências digitais básicas, incluindo 37 % das pessoas empregadas [2]. Assim, a literacia digital tornou-se um aspeto importante na formação contínua da força de trabalho da UE, e não só.

A pandemia de COVID-19 acelerou o crescimento e a utilização das tecnologias digitais no domínio da saúde. Por um lado, trouxe avanços significativos na promoção da saúde e do bem-estar através da automonitorização e da prestação mais rápida/fácil de serviços de saúde digitais. Por outro lado, agravou as desigualdades em saúde, impactando negativamente a literacia nesta área, em particular no caso de pessoas adultas com níveis mais baixos de literacia digital. A literacia em saúde [3] é uma construção complexa, que abrange três grandes elementos: (1) conhecimento da saúde, dos cuidados de saúde e dos sistemas de saúde; (2) tratamento e utilização de informação em vários formatos relacionados com a saúde e os cuidados de saúde; e (3) capacidade de manter a saúde através da autogestão e do trabalho em parceria com quem presta cuidados de saúde.

O digital e a saúde relacionam-se com os dados, uma vez que a atual transformação digital dos sistemas de saúde na Europa (e em todo o mundo) visa proporcionar uma prevenção e cuidados de saúde centrados nas pessoas através de novos modelos baseados em dados. Médicos especialistas colaboram com informáticos de saúde, analistas de dados, cientistas de dados de saúde e responsáveis pela informação clínica. O digital, a saúde e os dados estão a tornar-se ainda mais importantes na prevenção e nos cuidados sociais e comunitários. A autogestão da saúde, dos cuidados e dos comportamentos saudáveis centrada nas pessoas dá uma resposta adequada ao setor dos cuidados de saúde em expansão, apoiando assim a sua sustentabilidade. As pessoas com competências digitais e de dados podem tirar partido do desenvolvimento da inteligência artificial para a prevenção e implementação de medidas ambientais, por exemplo. Assim, os cidadãos devem ser capazes de compreender os conceitos de dados, o tratamento de dados (por exemplo, recolha, monitorização, transferência, armazenamento) e os aspetos de segurança e privacidade relacionados com os seus dados pessoais e de saúde.

O digital e a saúde andam de mãos dadas com os dados, uma vez que a atual transformação digital dos sistemas de saúde na Europa (e no mundo) visa proporcionar prevenção e cuidados de saúde centrados na pessoa através de novos modelos, em que os profissionais de saúde estão a colaborar com informáticos de saúde, analistas de dados, cientistas de dados de saúde e responsáveis pela informação clínica. O digital, a saúde e os dados estão a tornar-se ainda mais importantes na prevenção e nos cuidados sociais e comunitários. A autogestão da saúde,

dos cuidados de saúde e do comportamento saudável centrada no cidadão dá uma resposta adequada à expansão do setor dos cuidados de saúde, apoiando assim a sua sustentabilidade. As competências reforçadas em termos digitais e em relação aos dados dos cidadãos permitem-lhes tirar partido do desenvolvimento da inteligência artificial para a prevenção e as medidas ambientais. Assim, os cidadãos devem ser capazes de compreender os conceitos de dados, o tratamento de dados (por exemplo, recolha, monitorização, transferência, armazenamento) e os aspetos de segurança e privacidade relacionados com os seus dados pessoais e de saúde.

A literacia digital, de saúde e de dados representa uma combinação básica de elementos de que a população Europeia necessita para melhor acompanhar, gerir e melhorar a sua saúde e bem-estar através da utilização de ferramentas digitais. Devido à rápida digitalização do sistema de saúde na Europa, os cidadãos têm de dominar as suas competências de literacia no domínio da saúde online e ter informações sobre a recolha e partilha de dados digitais, bem como sobre a regulamentação acerca da privacidade de dados. A literacia digital e de dados é também importante para avaliar o que está a acontecer com os seus dados e que medidas de proteção de dados podem tomar.

Definições:

- Literacia digital: refere-se às aptidões necessárias para adquirir competências digitais, à utilização segura e crítica das tecnologias da informação e da comunicação (TIC) para o trabalho, os tempos livres, a formação e a comunicação [4].
- Literacia em saúde: capacita as pessoas para fazerem escolhas positivas. Implica a obtenção de um nível de conhecimentos, competências pessoais e confiança para tomar medidas destinadas a melhorar a saúde pessoal e comunitária através da alteração do estilo de vida pessoal e das condições de vida [5].
- Literacia de dados: é a capacidade de ler, escrever e comunicar dados no seu contexto, compreendendo as fontes de dados e os conceitos, bem como os métodos e técnicas analíticas aplicadas [6].

O TRIO pretende capacitar os cidadãos através do desenvolvimento de uma abordagem modular do TRIO de literacias (digital, saúde e dados), criando uma oferta de formação. Se procura mais materiais, pode encontrá-los na secção "Recursos" do *website* do TRIO. Encontrará um manual de formação, bem como relatórios nacionais específicos de Portugal, Países Baixos, Espanha, Roménia e Alemanha, bem como um relatório de síntese europeu: <https://trioproject.eu/language/en/resources/>

A seguir encontrará uma tabela para facilitar a navegação através da caixa de ferramentas, relacionada às suas necessidades como instrutor ao planear ou conduzir um *Workshop* TRIO.

Aqui encontrará a parte mais prática da caixa de ferramentas, sem ter de ler todas as informações básicas.

Necessidade/Tópico	Capítulo
Diferentes literacias e como avaliá-las	2.1
O que são os módulos e percursos de formação do TRIO?	3.2
Formatos de <i>workshop</i> e métodos (digitais)	4.2 , 4.3
Toolkit do <i>workshop</i>	5
Contributos temáticos	6
Certificação para participantes	7

2. Identificar as necessidades do seu grupo de aprendizagem

No âmbito do projeto TRIO, o objetivo é aumentar as competências dos grupos-alvo do projeto nas três áreas principais, nomeadamente ao nível digital, em saúde e em dados, bem como na área de interseção entre elas. Isto deve ser conseguido através do desenvolvimento pelos/as participantes no *workshop* de uma compreensão básica dos três domínios de competência e, ao mesmo tempo, do conhecimento e da aplicação de conteúdos concretos sob a forma de tarefas quotidianas.

- **Literacia digital:** Cada vez mais informação é adquirida digitalmente. Atualmente, as competências digitais são necessárias em quase todos os domínios da vida para poder participar na sociedade. Motores de pesquisa como o Google podem fornecer respostas rápidas para várias perguntas, desde que saiba como usá-los. No projeto TRIO, as definições baseiam-se nas fornecidas pela União Europeia, por exemplo, através do Eurostat.

As competências digitais incluem vários subdomínios, como as competências nas áreas de informação e dados, as competências de comunicação, a capacidade de criar os seus próprios conteúdos online, a segurança digital e as competências para a resolução de problemas digitais (Eurostat 2023).

Através de entrevistas e sessões de cocriação no âmbito do projeto TRIO, constatou-se que determinados serviços digitais não são conhecidos do público em geral ou que faltam as competências digitais necessárias para os utilizar.

- **Literacia em saúde:** A capacidade de encontrar, compreender, avaliar e aplicar informações relevantes na área da saúde sob diferentes formas é designada por literacia em saúde. Isto baseia-se nas competências básicas de leitura, escrita e numeracia, bem como na capacidade cognitiva e social de encontrar informação e torná-la útil para si próprio. Isto envolve informação de várias formas, tanto visuais sob a forma de meios impressos ou digitais, como orais, como através de uma consulta com um médico. As dificuldades surgem frequentemente, por exemplo, devido a uma perda de informação entre médicos e pacientes. Muitas pessoas doentes na Europa descrevem que não compreendem os médicos e profissionais de saúde devido à utilização de termos técnicos, ou que os resultados dos testes, por exemplo, são muito difíceis de interpretar.
- **Literacia de dados:** As competências em dados são muitas vezes entendidas como uma categoria no âmbito das competências digitais. No entanto, no contexto das questões de saúde, os dados pessoais e a forma de os tratar desempenham um papel muito importante. As competências em informação de dados incluem a capacidade de identificar as próprias necessidades de informação e de satisfazer essas necessidades através da própria investigação. É igualmente importante poder armazenar, organizar e tratar dados ou avaliar a fiabilidade de várias fontes e informações. No que diz respeito ao setor da saúde, tornou-se evidente, durante as entrevistas realizadas no âmbito do projeto TRIO, que muitas pessoas não têm conhecimento do local onde os seus próprios dados pessoais estão armazenados, que ofertas digitais estão disponíveis ou como as fontes fiáveis podem ser reconhecidas.

2.1 *Workshops* de planeamento adaptados às suas necessidades

Para o seu *workshop*, é importante avaliar as necessidades de formação individuais dos seus participantes, a fim de lhes proporcionar uma formação adequada. O projeto TRIO fornece materiais de formação para três percursos de formação diferentes, que foram criados com base em entrevistas e *workshops* de cocriação. Os três percursos orientam-se principalmente para a questão relacionada com a confiança dos participantes na utilização de aplicações digitais e na compreensão dos dados, no contexto da saúde e dos cuidados de saúde. Os hábitos de utilização das redes sociais e a socialização digital também desempenham um papel importante. A hipótese básica por trás disso é que os hábitos de uso digital podem criar acesso à informação, mas também podem criar barreiras ao seu uso.

Estes materiais de formação abordam desafios comuns para as pessoas inquiridas e destinam-se a fornecer uma introdução às competências básicas em todos os domínios. Os três

percursos de formação são: PARA COMEÇAR; PARA PROGREDIR; EVOLUIR E ENVOLVER-SE. Estas serão explicadas mais pormenorizadamente no capítulo seguinte.

A fim de definir o resultado da aprendizagem esperado para os módulos de formação do TRIO, adotamos o quadro Life Skills for Europe (LSE), que foi desenvolvido pelo projeto Erasmus+ do LES¹. Embora tenham sido propostos outros quadros para estabelecer níveis em relação às competências exigidas, estes não se adequam às necessidades do TRIO, normalmente dedicados a um determinado domínio ou visam a aprendizagem no âmbito do ensino formal ou profissional.

Por exemplo, o quadro de literacia digital NORTHSTAR² é dedicado à literacia digital, sendo muito extenso e detalhado sobre os requisitos de competências em vários subdomínios (por exemplo, utilização de e-mail, Windows, Mac OS, Google Drive, Google Sheets, etc.), mas sem abordar quaisquer aspetos relacionados com a literacia em saúde ou com a privacidade e proteção de dados. No que diz respeito ao domínio da saúde, foram recentemente propostas escalas de literacia no domínio da saúde online³, mas estas devem ser melhoradas e atualizadas para refletir os recentes avanços nas tecnologias digitais de saúde. O quadro LSE é mais adequado às necessidades do TRIO, uma vez que se dedica à educação de pessoas adultas fora do ensino formal ou profissional, foi recentemente proposto e atualizado em relação aos avanços tecnológicos, abrange simultaneamente os três domínios do TRIO e proporciona flexibilidade no que diz respeito à definição e avaliação da formação progressiva.

O quadro LSE identifica as oito (8) capacidades essenciais que são necessárias para a participação ativa das pessoas adultas na vida quotidiana e no trabalho, juntamente com os potenciais pontos de partida e progressão dos/as alunos/as, tendo em conta dois aspetos: (i) dificuldade de capacidade de competências, considerando a compreensão básica para estabelecer o nível "Fundamentos", para o nível "Desenvolver" competências para aplicação prática e nível "Aplicação" para aplicação complexa; e (ii) familiaridade do contexto, começando pela aplicação a contextos "Pessoais", seguindo-se o alargamento à família e à "Comunidade" local e a um "Envolvimento Ativo" mais amplo como cidadãos e cidadãs.

Seguem-se as definições da LSE para os três domínios abordados pelo TRIO, tendo em conta que a literacia digital e de dados é considerada como uma área pela LSE num domínio de competências denominado "Capacidade de Literacia Digital e dos média, enquanto a "Capacidade de Saúde" é uma área separada.

¹ [LSE-Capabilities-Framework-FINAL-WITH-CC.pdf \(eaea.org\)](#)

² https://assets.digitalliteracyassessment.org/static/main_website/docs/NDL-standards-current.183aef99d762.pdf

³ Lee J, Lee E, Chae D, eHealth Literacy Instruments: Systematic Review of Measurement Properties, J Med Internet Res 2021; 23(11):e30644 , doi: [10.2196/30644](https://doi.org/10.2196/30644)

Definição de progressão na aprendizagem da competência em literacia digital e dos média (Quadro LSE)

	Fundação ->	Desenvolvimento ->	Extensão
Capacitação Pessoal	<p>Reconhecer a importância das tecnologias digitais e da própria tecnologia, por exemplo, utilizar <i>gadgets</i>, navegar na <i>World Wide Web</i>.</p> <p>Navegar, pesquisar e filtrar dados, informações e conteúdos digitais.</p> <p>Estar ciente dos perigos na utilização de tecnologias digitais.</p> <p>Identificar as próprias necessidades e lacunas em termos de competência digital.</p>	<p>Avaliar criticamente dados, informações e conteúdo digital em plataformas de média online e offline.</p> <p>Usar tecnologias digitais de forma criativa.</p> <p>Saber proteger os dados pessoais e a privacidade.</p> <p>Compreender os direitos de autor e as licenças.</p> <p>Explicar e responder às próprias necessidades de informação.</p>	<p>Desenvolver e gerir dados, informações e conteúdos digitais.</p> <p>Resolver problemas técnicos relacionados com a navegação, pesquisa e filtragem de dados, informação e conteúdos digitais.</p> <p>Demonstrar habilidades de programação e pesquisa.</p> <p>Proteger a saúde física e psicológica e tomar consciência das tecnologias digitais para o bem-estar e a inclusão social.</p>
Socialização e comunidade local	<p>Compreender as redes sociais.</p> <p>Interagir através de tecnologias digitais</p> <p>Gerir a própria identidade digital e reputação</p>	<p>Interagir, comunicar e colaborar, tendo consciência da diversidade cultural e geracional.</p> <p>Aceitar e assumir a responsabilidade pelas suas próprias ações e mostrar bom senso nas interações online</p>	<p>Desenvolver soluções para a inclusão digital.</p> <p>Procurar e permitir o acesso à tecnologia na comunidade local.</p> <p>Incentivar e apoiar as outras pessoas no desenvolvimento de competências digitais e confiança.</p>

		Contribuir para recursos e comunidades online.	Integrar os próprios conhecimentos para orientar outras pessoas no desenvolvimento de competências digitais e na confiança.
Envolvimento ativo	Participar na sociedade utilizando serviços digitais públicos e privados	Procurar oportunidades de autocapacitação e de cidadania participativa através das tecnologias digitais adequadas.	Exemplificar o conceito de cidadania digital sendo ativo na sociedade digital Criar soluções para problemas complexos (com definição limitada) relacionados com o envolvimento na cidadania através das tecnologias digitais.

Definição de progressão de aprendizagem para a competência em saúde (LSE Framework)

	Fundação ->	Desenvolvimento ->	Extensão
Capacitação Pessoal	Reconhecer a importância de ter uma boa saúde, relacionada, por exemplo, com dieta, exercício e saúde sexual. Reconhecer a importância de ser fisicamente ativo. Compreender a importância da saúde mental e do bem-estar e	Selecionar e gerir medicação apropriada. Gerir as emoções de forma eficaz. Fazer escolhas para desenvolver e manter um estilo de vida saudável.	Criar e terminar hábitos. Reconhecer a própria doença física ou mental Saber onde, quando e como obter aconselhamento relacionado com a saúde.

	identificar as próprias necessidades.		Compreender a terminologia de saúde.
Socialização & comunidade local	<p>Compreender a importância da saúde da família (e de outros relacionamentos próximos).</p> <p>Reconhecer e compreender o impacto de prestar cuidados de saúde.</p> <p>Identificar serviços ou agências que oferecem serviços de saúde.</p>	<p>Desenvolver conhecimentos sobre cuidados infantis, por exemplo, dieta e exercício, reconhecimento e tratamento de doenças e responsabilidades como pai/mãe.</p> <p>Construir relações duradouras na família com outras pessoas próximas, e com profissionais da família, por exemplo, médicos.</p> <p>Estar atento às deficiências visíveis e invisíveis.</p>	<p>Reconhecer os efeitos mais vastos dos problemas de saúde, da utilização abusiva de substâncias e dos estilos de vida pouco saudáveis.</p> <p>Conhecer os efeitos das drogas e do álcool na indivíduos, famílias e comunidades.</p> <p>Reconhecer as deficiências na família e na comunidade.</p>
Envolvimento ativo	<p>Envolver-se ativamente em prol da sua saúde e da de pessoas da sua comunidade.</p> <p>Reivindicar o seu direito e o da sua família a cuidados de saúde.</p>	<p>Considerar as necessidades de saúde física e mental dos outros.</p> <p>Aceder a grupos ou clubes para saúde e apoio ao bem-estar, por exemplo, serviços de prestação de cuidados.</p>	<p>Envolver-se adequadamente com os serviços de saúde locais e nacionais.</p> <p>Apoiar outras pessoas a encontrar ajuda e aconselhamento.</p> <p>Partilhar conhecimento com outras pessoas, quando apropriado.</p>

Pode também ser efetuada uma análise de competências semelhante nos domínios das competências digitais, das competências no domínio da saúde ou das competências no domínio da saúde digital. O teste eHeals (eHealth Literacy Scale) pode ser utilizado para o ajudar a avaliar o nível de literacia dos membros do grupo de formação. Também pode encontrar informações relacionadas no Manual do TRIO. Propomos, portanto, usar as seguintes perguntas para determinar o percurso de formação apropriado para o seu grupo de participantes:

- Q1. Ao pesquisar informações na internet eu não tenho certeza de como escolher sites confiáveis e seguros. (Concordo totalmente/Não sei=0 pontos, Concordo parcialmente =1 ponto, não concordo = 3 pontos)
- Q2. Ao utilizar as redes sociais, sinto-me confiante na minha capacidade de avaliar a segurança e credibilidade do conteúdo. (Concordo Totalmente = 3 pontos, Concordo Parcialmente = 1 ponto, Não concordo/Não sei = 0 pontos)
- Q3. Estou ciente dos benefícios de um estilo de vida saudável e compreendo o que é necessário para o pôr em prática. (Concordo Totalmente = 3 pontos, Concordo Parcialmente = 1 ponto, Não concordo/Não sei = 0 pontos)
- Q4. Não sei o que significa telemedicina e como encontrar ou utilizar outros serviços de saúde. (Concordo totalmente/Não sei=0 pontos, Concordo parcialmente =1 ponto, não concordo = 3 pontos)
- Q5. Quando vejo os resultados do meu teste de saúde (por exemplo, uma análise ao sangue), consigo compreender a maioria das informações, incluindo as que constam de gráficos. (Concordo Totalmente =3 pontos, Concordo Parcialmente =1 ponto, Não concordo/Não sei = 0 pontos)
- Q6. Ao instalar uma aplicação de saúde no meu telemóvel, sou capaz de compreender e definir todas as opções relacionadas com a segurança e privacidade dos meus dados pessoais. (Concordo Totalmente =3 pontos, Concordo Parcialmente =1 ponto, Não concordo/Não sei = 0 pontos)
- Q7. Não compreendo as mensagens sobre *cookies* e partilha de dados de terceiros quando é pedido o meu consentimento nos sites que visito. (Concordo totalmente/Não sei=0 pontos, Concordo parcialmente =1 ponto, não concordo = 3 pontos)
- Q8. Não sei interpretar imagens 3D e modelos digitais no consultório médico. (Concordo totalmente/Não sei=0 pontos, Concordo parcialmente =1 ponto, não concordo = 3 pontos)
- Q9. Sou capaz de identificar se uma loja online é segura e legítima. (Concordo totalmente/não sei=3 pontos, concordo parcialmente =1 ponto, não concordo = 0 pontos)

Com base nestas perguntas, enquanto facilitador/a do *workshop*, pode decidir qual o percurso de formação mais adequado para o seu grupo-alvo. Pode dar pontos para cada opção de resposta e, em seguida, com base nos pontos acumulados, enviar para um dos percursos de formação. Por exemplo, se tivermos 9 perguntas, para a opção A os pontos máximos são 9, enquanto para B, os pontos máximos são 27, e poderíamos considerar:

- A. 0-4 pontos -> Nível 1 (verde); 5-6 pontos -> Nível 2 (amarelo), 7-9 pontos -> Nível 3 (vermelho)
- B. 0-10 pontos -> Nível 1 (verde); 11-20 pontos -> Nível 2 (amarelo), 21-27 pontos -> Nível 3 (vermelho)

3. Plataforma educativa TRIO

3.1 Funções da plataforma educativa

A plataforma educativa TRIO baseia-se no sistema de cursos Moodle. O Moodle é um sistema de gestão de formação de código aberto que pode utilizar enquanto pessoa que facilita e dinamiza o *workshop*. Pode apoiar e simplificar o trabalho em grupo com a partilha dos conteúdos formativos, configurar fóruns de discussão sobre tópicos específicos ou organizar os seus cursos e participantes. No Moodle, pode conceber dinamicamente uma grande variedade de conteúdos de formação e organizar a sua oferta de forma centralizada. Pode configurar diferentes funções para os participantes que se registaram (administrador, professor não editor, professor ou convidado) ou conduzir pesquisas sobre tópicos do curso. Como administrador, professor que não edita ou professor, também pode visualizar os dados de uso e os resultados das tarefas de cada participante a qualquer momento.

A principal vantagem do *software* é que está disponível gratuitamente como código aberto e, portanto, pode ser estendido com inúmeros *plug-ins*. Um recurso particularmente interessante para si, enquanto organizador do *workshop*, é a capacidade de apresentar o conteúdo do curso ou cursos inteiros como um arquivo ZIP e enviá-los para outros servidores Moodle. O Moodle oferece uma vasta gama de diferentes tarefas e questionários que podem ser usados para os seus *workshops* ou cursos. Outro extra é que pode personalizar toda a interface do utilizador para atender ao seu próprio gosto ou às preferências do grupo de participantes. Para mais informações e informações mais detalhadas sobre como funciona o Moodle, sugerimos a consulta do seu manual:



<https://moodle.com/solutions/quickstart/>

A plataforma educativa consiste em várias partes individuais. Encontrará módulos das três áreas do TRIO de competências digitais, competências de saúde e competências de dados. Estes são complexos de forma diferente consoante o percurso de aprendizagem e visam três níveis diferentes de desenvolvimento de competências. Na secção de formadores/as do curso TRIO, também pode criar os seus próprios percursos de formação e, assim, personalizar o conceito do seu *workshop* para melhor se adequar ao grupo de participantes. Pode copiar os módulos da secção oficial do Moodle e usá-los na sua própria secção de instrutores do Moodle.

Para a preparação dos seus cursos ou *workshops*, irá fornecer ao grupo de participantes uma conta pessoal com a qual podem iniciar sessão no ambiente de formação digital. Isto significa que cada participante tem sempre acesso à sua oferta de formação online. O site do TRIO

disponibiliza o acesso à plataforma Moodle como pessoa convidada. No entanto, nesta opção de *login* não é possível a certificação dos participantes.

3.2 Trabalhar com os módulos e os percursos de aprendizagem

De forma a refletir diferentes abordagens e experiências pessoais no *workshop* TRIO, a oferta de formação foi basicamente dividida em três percursos de formação, cada um com diferentes objetivos. Com base na metodologia subjacente à medição de competências, também utilizada pela União Europeia, os três percursos de formação abrangem os seguintes conteúdos:

- **COMEÇAR:** Este percurso é principalmente sobre ser capaz de procurar informações e navegar na web no contexto de informações de saúde. É particularmente adequado para participantes que ainda não tiveram contacto regular ou qualquer contacto com serviços de saúde digital.
- **PROGREDIR:** Este percurso envolve a capacidade de avaliar e classificar corretamente as informações identificadas através da habilidade de navegação completa. É um percurso particularmente adequado para participantes que trabalham com dispositivos ou serviços digitais ocasionalmente ou mesmo regularmente, mas ainda estão no início da sua curva de aprendizagem, especialmente quando os utilizam na área da saúde.
- **EVOLUIR e ENVOLVER-SE:** Neste percurso é possível desenvolver a aplicação prática e segura que envolvem uma ação responsável ao nível de competências de saúde, de dados e digitais. Por exemplo, o módulo lida com como e onde se pode visualizar, editar ou excluir seus próprios dados de saúde, ou como funciona um arquivo eletrónico do paciente.

	MAIS CURTO	ESPECIFICANDO O CONTEXTO (PESSOAL/COMUNIDADE)
Nível 1	COMEÇAR	Aperfeiçoamento pessoal básico
Nível 2	PROGREDIR	Progredir pessoalmente e melhorar de forma colaborativa
Nível 3	EVOLUIR e ENVOLVER-SE	Avançar pessoalmente e envolver-se ativamente

No capítulo três é possível consultar um exemplo de *workshop*. Mas que módulos e combinações fazem sentido para a organização do seu *workshop*?

Em primeiro lugar, considere se gostaria de planejar um *workshop* em apenas uma das três áreas de formação do TRIO. Por exemplo, para um *workshop* centrado em competências de dados, seria aconselhável utilizar todos os módulos de literacia de dados nos três percursos de formação. Pode passar e discutir os três percursos de formação para módulos de literacia de dados, um após o outro, com o seu grupo de participantes.

Por outro lado, também é possível realizar um *workshop* mais geral. Se gostaria de dar ao seu grupo uma visão sobre as três áreas, é aconselhável passar por todos os módulos de um percurso de formação específico. Também tem a opção de projetar o seu próprio conceito de *workshop* personalizado dependendo do conhecimento prévio e dos interesses do seu grupo.

Neste caso, pode copiar apenas os módulos relevantes para o seu grupo-alvo do curso Moodle para o seu próprio ambiente de formação. Isto significa que tem os módulos relevantes à mão e não tem necessariamente de aceder à plataforma educativa TRIO. Isto é particularmente relevante se por exemplo, estiver a organizar um *workshop* presencial e não tiver uma ligação adequada à Internet.

4. *Workshop* do TRIO

Os *workshops* TRIO foram concebidos de modo a proporcionar um modelo de formação para a realização de *workshops* sobre saúde digital e literacia de dados. Recomendamos que adapte fortemente o *workshop* ao seu grupo de participantes e ao ambiente de formação. O conhecimento pessoal dos participantes é crucial, bem como o contexto em que o *workshop* decorre. Deverá, contudo, ter em conta o nível de competência do grupo de participantes do *workshop* e qual o foco do conteúdo. Para tal, poderá escolher uma das seguintes possibilidades

a) Escolher o nível de competência e o conteúdo: decida sobre o nível e o conteúdo do *workshop*. Esta abordagem tem muitas vantagens. Por um lado, pode planear o material detalhadamente e garantir que terá um grupo de formação homogéneo. Isso permite que crie ofertas direcionadas, mas requer que promova previamente o *workshop* através do canal adequado e aceite inscrições.

b) Os participantes especificam o nível de competência e conteúdo: esta abordagem é muito mais exigente para si, uma vez que tem de tomar decisões espontaneamente. É especialmente adequado para grupos que não são homogéneos, mas que querem trabalhar em conjunto, como por exemplo um grupo de voluntários ou uma equipa de cuidados. Para determinar o nível de competência, pode usar a metodologia apresentada no capítulo anterior.

A oferta de formação do TRIO no âmbito dos três percursos de formação explicados recolhe conhecimentos exemplares das três áreas de literacia: digital, dados e saúde. Assim, estes métodos oferecem um ponto de entrada para discussão e trabalho, a partir do qual podem aprofundar o conhecimento de uma forma mais orientada. Para o planeamento do *workshop*, pode usar as seguintes questões:

Literacia Digital

- Para que preciso de competências digitais no dia-a-dia?
- Para que preciso de tais competências no setor da saúde?
- Como utilizo serviços de saúde digitais?

Literacia de saúde

- O que é literacia digital em saúde?
- Para que preciso de literacia em saúde?
- Como posso saber se certos sites ou app de saúde são mais seguros do que outros?

Literacia de dados

- O que são dados pessoais e como devo lidar com os mesmos?
- Onde são armazenados os dados de saúde e quais os meus direitos pessoais a este respeito?
- Como posso proteger os meus dados pessoais?

4.1 Objetivo do *workshop*

Durante os *workshops*, o grupo de participantes é convidado a avaliar as suas próprias competências e a compreender os desafios no domínio digital e da saúde. Isso pode ser desconfortável para algumas pessoas. Portanto, crie um espaço seguro onde a discussão e o desenvolvimento de conteúdo possam ocorrer. É importante ativar e motivar os participantes através de discussões e exercícios práticos. Evite formulações como "já deve saber disso hoje em dia". Alternativamente, pode destacar o benefício pessoal que surge quando os participantes têm um bom domínio dos principais tópicos do TRIO. O objetivo do *workshop* é incentivar os indivíduos a refletirem sobre as suas competências nos três domínios do TRIO. Os métodos de formação e a troca de conhecimentos no *workshop* podem ajudar neste sentido.

Resumo dos objetivos:

- Sensibilizar para a importância da literacia digital, em saúde e em dados.
- Fornecer conhecimentos básicos ao nível de competências digitais, em saúde e em dados
- Conhecer e aplicar exemplos e práticas concretas

Aprender com exemplos e práticas selecionadas aumenta a compreensão geral de uma área temática a longo prazo. Os participantes podem transferir posteriormente os seus conhecimentos para outras áreas.

4.2 Formato do *workshop*

Existe a opção de realizar *workshops* presenciais ou online. Em termos de conteúdo e metodologia, pode usar os mesmos materiais e a mesma estrutura de *workshop*. As salas de discussão online também permitem formar grupos de formação em formato digital. Uma diferença importante é que mais interação e movimento é possível na presença, e isso pode influenciar positivamente a experiência de formação.

Presencial

Se quiser realizar o *workshop* no presencialmente, há alguns aspetos a considerar. Em primeiro lugar, certifique-se de que os materiais necessários para os métodos escolhidos estão disponíveis. Os participantes poderão ter de preparar e trazer dispositivos móveis, tais como

computadores portáteis ou tablets. O conteúdo poderá, ainda, ter de ser impresso previamente e validado ao usar formatos de jogos em dispositivos móveis.

Material e Ferramentas	
Computador portátil	Utilize a Internet, mostre <i>websites</i> , treine/demonstre aplicações e programas, utilize módulos digitais do TRIO.
Quadro branco e ferramentas de escrita	Documente e proteja os resultados da formação, anote os pontos-chave nas discussões em grupo.
Tablet /telemóvel	Utilize a Internet, mostre <i>websites</i> , treine/demonstre aplicações e programas, utilize módulos TRIO.

Online

Também é possível realizar um *workshop* TRIO online. Neste caso, é importante que todos os membros do grupo tenham um bom acesso à Internet. Dependendo da literacia digital, os *workshops* online podem ser um obstáculo e afetar negativamente os resultados da formação. No entanto, muitas pessoas são hábeis no uso de ferramentas de reunião devido à pandemia de COVID-19 e, portanto, os *workshops* online podem ser muito interessantes para um grande grupo-alvo, principalmente pela flexibilidade e comodidade que possibilitam. Pode substituir o quadro branco e o uso de post-its, por exemplo, por um quadro branco online, como o Miro.

Ferramentas Online	
Zoom	Programa de realização de sessões online com vários participantes. Também é possível partilhar o ecrã ou realizar pesquisas. Pode ser usado como uma aplicação no computador ou telemóvel, bem como no navegador da web.
Microsoft Teams	Programa para realizar reuniões com várias pessoas, partilhar arquivos e conversar em chats. Pode ser usado no ambiente do computador ou no navegador na Web. Num tablet ou telemóvel pode ser usado como uma aplicação.
Discord	Serviço online gratuito, para chats de voz e vídeo ou troca através de mensagens de texto. Arquivos e links também podem ser partilhados com outras pessoas.
Webex	Plataforma baseada em software para reuniões online com várias pessoas, para partilhar ficheiros ou o ecrã e para enviar mensagens de texto.
Google Meet	Plataforma baseada em software para reuniões online com várias pessoas, para partilhar ficheiros ou o ecrã e para enviar mensagens de texto.
Whatsapp	Serviço de mensagens gratuito que pode ser usado como uma aplicação num telemóvel ou num navegador da web.

	Também é possível criar chats em grupo para consulta e planeamento e partilhar links e arquivos.
Signal	Vários dos principais serviços de mensagens foram repetidamente criticados no passado devido às suas políticas de proteção de dados. O Signal pode ser uma alternativa boa e segura, com a segurança dos dados em primeiro plano.
Programa de Laboratório de Aprendizagem	Programa para a conceção de cursos ou <i>workshops</i> de formação online.

4.3 Métodos digitais na educação de adultos

A utilização de métodos e ferramentas digitais no âmbito dos programas educativos tornar-se-á cada vez mais importante ao longo do tempo. Tal exige também uma adaptação dos métodos de formação, que no futuro deverão incluir cada vez mais elementos visuais e lúdicos. Por um lado, as oportunidades de formação podem ser oferecidas de forma mais ampla e a longas distâncias através de ferramentas de comunicação online, enquanto os elementos lúdicos incentivam as pessoas a fazerem as suas próprias experiências de formação e a interiorizarem os conteúdos através de ações intrínsecas e independentes. Esta é uma das razões pelas quais os utilizadores têm a oportunidade de decidir de forma independente sobre a sequência de tarefas.

Além disso, com a adição de ferramentas digitais, os sucessos de formação e os conteúdos podem ser registados e disponibilizados a outras partes interessadas noutros locais. Isto pode ser particularmente benéfico para os aprendentes adultos, que normalmente têm múltiplos papéis e responsabilidades a gerir na sua vida diária. Outra vantagem é a acessibilidade e a eficiência, uma vez que o ensino online é mais eficiente em termos de custos e de tempo do que o ensino presencial. No que diz respeito à utilização de métodos digitais no trabalho educativo, há vários desafios que têm de ser considerados e abordados por quem organiza e facilita o *workshop*. Estes dizem respeito ao equipamento técnico e aos conhecimentos dos membros do grupo, bem como às condições de enquadramento social.

Os problemas mais comuns que devem ser tidos em conta antecipadamente são:

Desafios sociais

- A ferramenta que quero usar não é intuitiva e requer um alto nível de competências digitais.
- A ferramenta que quero usar não é gratuita ou tem funcionalidades muito limitadas na versão gratuita.
- Durante *workshops* ou reuniões online é mais desafiante criar oportunidades para trabalho em rede.

Desafios técnicos

- A ferramenta que quero usar tem demasiadas funções e/ou não está claramente estruturada.
- A ferramenta que quero usar não tem todas as funções necessárias para o *workshop*.
- A ferramenta que quero usar é propensa a erros ou há certos requisitos de infraestrutura a serem cumpridos (por exemplo, internet muito rápida).

Por um lado, é importante garantir que estão reunidas todas as condições técnicas necessárias. A ferramenta que eu quero usar tem uma versão gratuita que funciona bem? As funções são suficientes para o meu *workshop* e a ferramenta é intuitiva o suficiente para o grupo-alvo?

Se não for esse o caso, existe o risco do grupo se sentir sobrecarregado e de as explicações adicionais poderem ocupar muito tempo adicional. Além disso, uma escolha errada da ferramenta pode ter um forte impacto negativo na motivação dos participantes, especialmente se as funções técnicas não parecerem úteis ou compreensíveis. Vários problemas comuns emergiram de projetos e inquéritos anteriores. Por exemplo, as ferramentas digitais podem ser dispendiosas ou as versões mais recentes de possíveis ferramentas online podem não ser compatíveis com todos os dispositivos possivelmente mais antigos.

Recomendações para métodos digitais na educação de adultos

- **Experimente e considere os grupos-alvo!** Vale a pena usar ferramentas digitais na educação, por isso atreva-se a explorar estas novas possibilidades. No entanto, deve ter sempre em mente qual o grupo-alvo a que pretende dirigir-se e quais as ferramentas adequadas ao respetivo contexto.
- **Que recursos são necessários?** Tente sempre estar ciente de que equipamentos técnicos precisa e se eles já estão disponíveis no local ou se é necessário o seu aluguer, o que incorrerá em custos adicionais.

- **Realize um pré-teste.** Experimente os métodos que provavelmente usará em *workshops* com pessoas amigas ou conhecidas. Desta forma, pode descobrir mais cedo onde os seus pontos fracos podem estar, ou qual o método que mais lhe agrada.
- **Primeiro planeie, depois aja!** Pense cuidadosamente com antecedência sobre que métodos se podem adequar ao seu grupo-alvo. Tem outras ideias sobre como conduzir o *workshop* em diferentes cenários? E se, por exemplo, poucas pessoas tiverem dispositivos consigo? Neste caso, tenha métodos analógicos na manga.

Lista de verificação

1. Se planeia utilizar ferramentas e métodos digitais no seu *workshop*, mas tem pouca ou nenhuma experiência, sugerimos que planeie o seu *workshop* como habitualmente, de uma forma analógica.
2. Depois de definir os objetivos didáticos e o processo, veja a lista no apêndice para ver quais métodos digitais podem ser interessantes para os seus objetivos.
3. Escolha um método que se encaixe bem no seu conceito. Não há problema em começar com uma ferramenta ou método simples.
4. Familiarize-se com a ferramenta. Experimente diferentes configurações e opções e leia as instruções da entidade fabricante.
5. Teste a ferramenta num ambiente familiar, por exemplo, com pessoas amigas e colegas.
6. Repita isso algumas vezes.
7. Recomendamos usar apenas algumas ferramentas no início e adicionar mais em *workshops* posteriores.
8. Familiarize-se com as condições do local do *workshop*. Tudo o que precisa está disponível? Particularmente importantes são:
 - a. Wi-fi
 - b. Projetor
 - c. Cabo de alimentação
 - d. Ligações e cabos VGA e/ou HDMI
 - e. Um computador portátil para si (e possivelmente para os participantes).
9. As ferramentas que os participantes podem usar em tablets ou telemóveis facilitarão o seu trabalho. No entanto, considere se realmente todos os membros do grupo têm na sua posse um telemóvel.

5. Kit de ferramentas

Aqui encontra uma lista e uma breve descrição dos métodos existentes na plataforma de aprendizagem. Isto deverá permitir-lhe avaliar melhor a oferta e facilitar a sua utilização de forma direcionada. Os métodos podem ser utilizados individualmente ou num conjunto pré-selecionado. A compilação refere-se aos percursos de aprendizagem apresentados (COMEÇAR, PROGREDIR, EVOLUIR E ENVOLVER-SE).

5.1 Estrutura do *workshop*

Recomenda-se dividir o *workshop* em diferentes fases. A divisão em "Introdução", "Exploração" e "Conclusão" tem sido bem-sucedida.

- **Introdução:** Na primeira fase, o objetivo principal é envolver diretamente os participantes e criar um ambiente de trabalho produtivo. No início, todas as informações importantes sobre o *workshop* em relação à duração, âmbito ou orientação devem ser fornecidas. Além disso, os participantes devem receber informações sobre os objetivos e possíveis resultados do *workshop*. Para o efeito, é útil fornecer-lhes os conceitos e termos mais importantes desde o início. No projeto TRIO, por exemplo, seria aconselhável explicar as três principais áreas de competência no início, a fim de clarificar quais as competências e capacidades que o *workshop* irá abordar.

É aconselhável usar um dos métodos quebra-gelo sugeridos. Apesar de existirem sempre inibições, a experiência mostra que estas têm uma influência muito positiva no ambiente de aprendizagem. Também é possível apresentar algumas perguntas para avaliar o percurso de formação adequado para o seu grupo aqui de forma lúdica. É possível mover-se pela sala, dependendo da pergunta, ou colar pontos num quadro branco para documentar os níveis de conhecimento.

- **Exploração:** O objetivo desta fase é que os participantes elaborem os conteúdos do *workshop*. Os métodos TRIO, que podem ser encontrados na plataforma educativa, podem ser um ponto de partida. É aconselhável incluir fases de trabalho de grupo, a fim de promover a formação independente e poder discutir os conteúdos desenvolvidos posteriormente em todo o grupo. É igualmente útil dar contributos curtos uma e outra vez, a fim de promover o conhecimento e o debate. Pode iniciar a fase de consolidação com uma pequena palestra temática para esclarecer os tópicos centrais mais importantes ou fazer uma pergunta de discussão no início para que os participantes possam inserir diretamente o tópico escolhido com sua própria referência.

- **Conclusão:** Na fase de encerramento, o seu objetivo deve ser recolher as conquistas de aprendizagem dos participantes e consolidá-las através da recapitulação. Para isso, é aconselhável a utilização de um quadro branco (online). Também pode terminar a fase final com uma discussão final. Desta forma, conteúdos difíceis podem ser discutidos com mais profundidade ou praticados novamente, se o grupo assim o desejar.

A estrutura do workshop aqui apresentada pode servir de base para planear o seu próprio workshop. São fornecidas algumas ideias para a estruturação do *workshop*, que pode adaptar ao seu grupo-alvo e foco temático. Este *workshop* tem aproximadamente duas horas de duração. Pode variar a duração e estendê-lo facilmente, mas certifique-se sempre de que há pausas suficientes.

Fase do <i>workshop</i>	Tarefas
<p>Abertura (ca. 20 min)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criar um bom ambiente de trabalho e permitir que os e as participantes se conheçam. • A fase de abertura é ainda utilizada para dar uma primeira visão geral sobre os tópicos do TRIO, enfatizando a importância e relevância do tópico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar as boas-vindas ao grupo • Partilhar informações práticas: duração do <i>workshop</i>, horário das pausas (se houver), disponibilidade de bebidas, senha WiFi, casas-de-banho, formulários de consentimento com foto, listas de presença, etc. • Começar os <i>workshops</i> com alguns quebra-gelos para os participantes se conhecerem melhor. Esses métodos podem ser encontrados no capítulo 5.2. • Introduzir o tema e apresentar os objetivos do <i>workshop</i>. • Dar alguns conceitos-chave e conteúdos que serão explorados no <i>workshop</i>. • Introduzir os resultados de aprendizagem e resultados esperados do <i>workshop</i>. • Considerar incluir aqui a avaliação do nível de competência.
<p>Exploração (ca. 60-90 min)</p> <p>Objetivos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar-se para o <i>workshop</i> em termos de conteúdo. Na plataforma educativa TRIO e no manual encontrará mais conhecimentos de base.

- O objetivo da fase de trabalho é que os e as participantes explorem o tema da literacia em saúde digital. Para planear esta fase, pode utilizar diferentes materiais de formação que são introduzidos neste manual.

Recomendamos que os métodos e conteúdos da plataforma educativa sejam utilizados nesta fase do *workshop*. Estes podem ser usados para o desenvolvimento de conteúdo em pequenos grupos. Também é possível trabalhar neles no grande grupo. Estes métodos são, em todo o caso, adequados para estimular discussões e criar uma introdução de baixo limiar a um tópico.

- Usar os métodos da plataforma TRIO, por exemplo, apresentados no capítulo 5.3. Prestar atenção ao nível de competência recomendado para os exercícios.
- Esclarecer questões abertas em conjunto com os participantes e, se necessário, fornecer informações adicionais.
- Manter um registo das declarações importantes feitas pelos membros do grupo. Pode referir-se a essas declarações novamente no decorrer do *workshop*.
- Variar as fases de trabalho em grupo e o intercâmbio e discussão conjuntos no grande grupo. Por exemplo, após a fase introdutória, pode debater juntos por 5 minutos sobre um tópico específico ou as necessidades dos participantes. Em seguida, dê 10-15 minutos para trabalhar com métodos selecionados no pequeno grupo. Em seguida, 10-15 minutos de partilha de dificuldades e pontos interessantes dos exercícios. Pode então dar uma pequena contribuição por conta própria ou deixar os participantes trabalharem numa contribuição. Pode encontrar informações breves adequadas na plataforma educativa TRIO. Siga este padrão e adapte-o às suas necessidades, podendo sempre repetir o processo.
- Trazer exemplos práticos do ambiente do grupo de participantes. Inclua programas que sejam conhecidos pelo grupo e utilizem-nos. Existem características especiais na sua região? Não hesite em abordá-los, isso

	<p>aumentará muito a usabilidade do <i>workshop</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir o grupo em vários pequenos grupos temáticos. Desta forma, vários tópicos podem ser discutidos ao mesmo tempo ou diferentes habilidades podem ser praticadas ao mesmo tempo. • Os diferentes pequenos grupos podem apresentar as suas respetivas competências práticas ou conteúdos discutidos (por exemplo, discussão sobre a utilização da aplicação do seguro de saúde) a todo o grupo. Uma possibilidade seria demonstrar ao grupo as competências praticadas utilizando um exemplo (por exemplo, como marcar consultas médicas online). • Mudanças na sala levam tempo, pelo que deverá ter em conta estas mudanças na agenda.
<p>Conclusão (ca. 30 min)</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A fase de Encerramento é importante para refletir sobre o <i>workshop</i>. O facilitador e os participantes podem discutir se as suas expectativas e os resultados esperados foram atingidos. <p>Os participantes podem dar opiniões valiosas à pessoa responsável pela formação, o que pode beneficiar futuros <i>workshops</i>.</p> <p>Além disso, o formador pode incentivar o grupo a abordar ainda mais o tema da literacia digital sobre o impacto que essas competências têm na sua vida diária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recapitular os resultados de aprendizagem e as atividades utilizadas para os alcançar. • Entregar certificados de participação, se tiver possibilidade. • Partilhar a plataforma educativa TRIO. Os participantes podem continuar a aprender de forma independente e aprofundar os seus conhecimentos neste espaço online, o que assegura de forma sustentável o conteúdo de aprendizagem.

5.2 Fase de abertura

Na fase de abertura, o principal objetivo dos *workshops* é criar um ambiente acolhedor e respeitador. Os participantes podem precisar de algum tempo para se familiarizarem com um grupo e discutirem as suas próprias competências ou lacunas de competência com os outros membros. Neste contexto, encontrará nas secções seguintes alguns métodos de quebra-gelo que pode utilizar para descontrair o grupo no início da sua oficina.

5.2.1 Quem sou eu?

(Online e Offline)

Objetivos: Os participantes aprendem algo sobre si e conhecem outros membros do grupo. Os participantes aprendem a trabalhar em equipa.

Material: Canetas, folhas de papel

Descrição da atividade: No início, os facilitadores apresentam-se e fazem um breve resumo da tarefa a realizar. Cada participante recebe uma caneta e uma folha de papel em branco. É sugerido que escrevam alguns factos pessoais nessa folha. Depois, as folhas são recolhidas e misturadas e colocadas de cabeça para baixo numa secretária. As folhas são reveladas uma após a outra, e cada participante tentam descobrir a pessoa certa para cada descrição em conjunto. Nas oficinas online, os participantes podem enviar os seus factos pessoais para o formador, que os pode partilhar com o grupo. A atividade pode, por exemplo, ser associada a tópicos como a literacia em saúde. A pessoa responsável pela formação pode pedir ao grupo que acrescentem às suas descrições pessoais um aspeto que associem à literacia em saúde.

Discussão: Os aspetos individuais de cada participante relativamente à literacia em saúde podem ser discutidos posteriormente e funcionar como uma possível transição para outros módulos da oficina.

Tempo: 15 minutos

5.2.2 Duas verdades e uma mentira

(Online e Offline)

Objetivos: Os participantes aprendem algo sobre si e conhecem outros membros do grupo. Os e as participantes aprendem a trabalhar em equipa.

Materiais: Canetas, cartões de moderação ou folhas de papel

Descrição da atividade: Cada participante escreve três factos sobre si em cartões de moderação (ou no chat de uma reunião online), em que um não é verdadeiro. Estes cartões são afixados na parede e o resto da equipa tenta desmascarar a mentira em conjunto. Dependendo do quanto os membros da equipa estão dispostos a revelar sobre si próprios, este quebra-gelo pode ser muito divertido e unir a equipa. Esta tarefa também pode ser efetuada apenas oralmente.

Tempo: 15 minutos

5.2.3 Uma palavra

(Online e Offline)

Objetivos: Os participantes aprendem a trabalhar em equipa e ficam a conhecer o tema do *workshop*.

Materiais: Quadro negro ou branco; Quadro de apresentação

Descrição da atividade: O grupo é dividido em grupos mais pequenos ou pares. O formador pede aos grupos/pares que inventem uma palavra que descreva um determinado tópico. Se quiser, pode utilizá-la como uma boa introdução à literacia de dados, por exemplo, e perguntar sobre uma palavra que descreva o termo.

Passados três minutos, cada grupo partilha a sua palavra. Cada palavra é escrita num quadro preto ou branco. O objetivo deste quebra-gelo não é necessariamente apresentar ideias práticas, mas sim fazer com que as pessoas pensem sobre o tema antes das atividades principais do *workshop*.

Discussão: As palavras de cada grupo/par podem ser discutidas posteriormente e funcionam como uma possível transição para outros módulos do *workshop*.

Tempo: 15 minutos

5.3 Fase de exploração

O quadro que se segue tem como objetivo dar-lhe uma visão geral dos módulos utilizados na plataforma de aprendizagem. Ao mesmo tempo, são apresentados os objetivos de aprendizagem ou as questões em que os módulos se baseiam. Pode decidir que módulos e métodos que gostaria de utilizar nas suas sessões.

Seguidamente poderá encontrar dois exemplos de como pode utilizar os vários módulos no seu *workshop*.

NÍVEL 1: Começar

Módulo / Percurso de aprendizagem	Objetivo de aprendizagem	Tempo para ler o módulo	Tipo de tarefa
DL 1.1	<i>Identificar e utilizar os serviços de saúde digitais disponíveis</i>	<i>10 min</i>	<i>Nenhum</i>
DL 1.2	<i>Aprender a comprar produtos de saúde online.</i>	<i>5 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
DL 3	<i>Saber utilizar um motor de busca</i>	<i>10 min</i>	<i>Questionário</i>
HL 1.2	<i>Compreender os testes de saúde e os resultados.</i>	<i>15 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
HL 1.2	<i>Utilizar as redes sociais para obter informações sobre saúde.</i>	<i>10 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
HL 1.3	<i>Saber utilizar corretamente as informações encontradas na Internet.</i>	<i>7 min</i>	<i>Cartões de informação</i>
DT 1.1	<i>Identificar a fiabilidade das aplicações de saúde.</i>	<i>10 min</i>	<i>Questionário</i>
DT 1.2	<i>Identificar a exatidão das informações relacionadas com a saúde na Internet.</i>	<i>15 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
DT 1.3	<i>Certificar-se de que o seu registo de saúde pessoal está protegido.</i>	<i>5 min</i>	<i>Nenhum</i>
DT 1.4	<i>Compreender por que razão é importante aceitar ou recusar o acesso aos seus dados numa aplicação de saúde.</i>	<i>10 min</i>	<i>Nenhum</i>

NÍVEL 2: Progredir

Módulo / Percurso de aprendizagem	Objetivo de aprendizagem	Tempo para ler o módulo	Tipo de tarefa
DL 2.1	<i>Identificar e utilizar os serviços de saúde digitais disponíveis.</i>	<i>5 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
DL 2.2	<i>Aprender a comprar produtos de saúde online</i>	<i>2 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
DL 5	<i>Familiarizar-se com os dados de informação através de gráficos</i>	<i>20 min</i>	<i>Correspondência de imagens</i>
HL 2.1	<i>Compreender os testes de saúde e os resultados</i>	<i>20 min</i>	<i>Ordenar os parágrafos</i>
HL 2.2	<i>Utilizar as redes sociais para obter informações sobre saúde</i>	<i>10 min</i>	<i>Seleção de imagens</i>
HL 2.3	<i>Saber utilizar corretamente as informações encontradas na Internet</i>	<i>10 min</i>	<i>Questionário</i>
DT 2.1	<i>Identificar a fiabilidade das aplicações de saúde</i>	<i>15 min</i>	<i>Questionário</i>
DT 2.2	<i>Identificar a exatidão das informações relacionadas com a saúde na Internet</i>	<i>15 min</i>	<i>Ordenar os parágrafos</i>
DT 2.3	<i>Certificar-se de que o seu registo de saúde pessoal está protegido</i>	<i>10 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>

NÍVEL 3: Evoluir e envolver-se

Módulo / Percurso de aprendizagem	Objetivo de aprendizagem	Tempo para ler o módulo	Tipo de tarefa
DL3.1	<i>Identificar e utilizar os serviços de saúde digitais disponíveis</i>	<i>15 min</i>	<i>Questionário</i>
DL3.2	<i>Possibilidade de comprar produtos de saúde online</i>	<i>15 min</i>	<i>Perguntas VERDADEIRAS OU FALSAS</i>
DL4	<i>Compreender novos tipos de informação sobre saúde, como a utilização de imagens 3D de uma parte do corpo.</i>	<i>10 min</i>	<i>Vídeo interativo</i>
HL3.1	<i>Compreender os testes de saúde e os resultados</i>	<i>10 min</i>	<i>Emparelhamento de imagens</i>
HL4	<i>Compreender a importância e as escolhas de uma alimentação saudável</i>	<i>15 min</i>	<i>Seleção de imagens</i>
DT3.2	<i>Identificar a fiabilidade das aplicações de saúde</i>	<i>15 min</i>	<i>Seleção de imagens</i>
DT3.3	<i>Identificar a exatidão das informações relacionadas com a saúde na Internet</i>	<i>10 min</i>	<i>Questionário</i>

5.4 Exemplos de *workshops*

Exemplo A: *Workshop* temático de dados

O principal objetivo do seu *workshop* é aumentar as competências dos participantes no domínio da literacia de dados. Dependendo do nível de conhecimento do seu grupo, escolha um dos três caminhos. Este *workshop* centrar-se-á no tema dos dados e da proteção de dados. Para introduzir o tema de uma forma significativa, pode utilizar um pequeno contributo do capítulo 6 e adaptá-lo ao seu grupo de aprendizagem.

Fase de <i>workshop</i>	Tarefa
Fase de abertura	Quebra-gelo (escolher a partir de 5.2)
Exploração 1	DT1.1 - DT1.2 (começar) ou DT2.1 - DT2.2 (avançar)
Debate do grupo de trabalho	Em conjunto com o grupo, recolha as questões em aberto que têm e as metas que consideram alcançar. Sugerimos a utilização de um quadro ou de uma ferramenta online para o efeito. Pode fazer a recolha como formador. As respostas simples podem ser dadas diretamente, as questões mais complexas podem ser esclarecidas na fase de exploração 2. Questões-chave para trabalhar no quadro: O que não é claro para mim? Qual o tópico que domino melhor? O que gostaria de saber mais?
Exploração 2	DT1.3 - DT1.4 (começar) ou DT2.3 - DT2.4 (avançar)
Intervalo	
Encerramento: Conclusão	Debate no grupo sobre os resultados: O que é que aprenderam?

Exemplo B: *Workshop* básico TRIO

Num *workshop* básico do TRIO, pretende-se dar ao grupo de participantes uma visão das três áreas principais do TRIO e familiarizar o mesmo com competências como a identificação e a avaliação correta da informação. Por conseguinte, é aconselhável que escolha um dos três percursos de aprendizagem para o seu grupo, dependendo da experiência dos membros do grupo. Pode revelar previamente aos participantes os objetivos de aprendizagem dos vários módulos. Isto permite-lhe decidir, antes do início da formação, qual dos três percursos de aprendizagem é o mais adequado, ou se os módulos individuais devem ser substituídos por módulos de outros níveis, de acordo com a avaliação dos participantes. No exemplo que se segue, assumimos que o planeamento com os módulos do primeiro percurso de aprendizagem é adequado para o seu grupo.

Também pode fazer sentido dividir o *workshop* em três fases, em que cada uma se foca numa das três áreas nucleares do TRIO:

Fase de <i>workshop</i>	Tarefa
Fase de abertura	Quebra-gelo (escolher a partir de 5.2)

Exploração 1: Literacia digital (DL)	DL1.1, DL1.2 ou DL2.1, DL2.2 ou DL3.1, DL3.2
Debate do grupo de trabalho	Recolher em conjunto com o grupo as questões em aberto que têm e as realizações que veem. Sugerimos a utilização de um quadro ou de uma ferramenta online para o efeito. Pode fazer a recolha como formador. As respostas simples podem ser dadas diretamente, as questões mais complexas podem ser esclarecidas na fase de exploração 2. Questões-chave para trabalhar no quadro: O que não é claro para mim? Qual o tópico que domino melhor? O que gostaria de saber mais?
Exploração 2: Literacia em saúde (HL)	HL1.1, HL1.2, HL1.3 ou HL2.1, HL2.2, HL2.3 ou HL3.1, HL4
Debate do grupo de trabalho	Recolher em conjunto com o grupo as questões em aberto que têm e as realizações que veem. Sugerimos a utilização de um quadro ou de uma ferramenta online para o efeito. Pode fazer a recolha como formador. As respostas simples podem ser dadas diretamente, as questões mais complexas podem ser esclarecidas na fase de exploração 2. Questões-chave para trabalhar no quadro: O que não é claro para mim? Qual o tópico que domino melhor? O que gostaria de saber mais?
Exploração 3: Literacia de dados (DT)	DT1.1, DT1.2, DT1.3 ou DT2.1, DT2.2, DT2.3 ou DT3.1, DT3.2, DT3.3
Encerramento: Conclusão	Debate no grupo sobre os resultados: O que é que aprenderam?

6. Materiais – questões temáticas

A seguir encontrará uma compilação das palavras-chave e tópicos mais importantes da área TRIO. Isto deverá fornecer-lhe uma orientação inicial, mas também pode ser usado como exemplos práticos no seu *workshop*.

6.1 Literacia digital

Cada vez mais informações estão a ser adquiridas digitalmente. Atualmente, as competências digitais são necessárias em quase todas as áreas da vida para se poder participar na sociedade. Motores de busca como o Google podem fornecer respostas rápidas a várias perguntas, desde que se saiba como usá-los. No projeto TRIO, as definições são baseadas nas fornecidas pela União Europeia, por exemplo, através do Eurostat.

As competências digitais incluem várias subáreas, como competências de informação e dados, competências de comunicação, a capacidade de criar o próprio conteúdo online, segurança digital e competências de resolução de problemas digitais (Eurostat 2023). Competência é definida como uma ação que utiliza habilidades, conhecimentos e capacidades de forma direcionada para alcançar um resultado pretendido. Nesse sentido, podem ser nomeadas competências e tarefas específicas para os tópicos mencionados acima.

Se faltarem competências digitais básicas, várias ofertas digitais que poderiam ser uma ferramenta relevante não podem ser utilizadas. Por exemplo, em alguns países, os medicamentos podem ser encomendados online ou a própria declaração médica pode ser submetida às seguradoras de saúde através de uma app interna. Através de entrevistas e sessões de cocriação no projeto TRIO, ficou claro que certos serviços digitais não são conhecidos pelo público em geral ou que faltam as competências digitais necessárias para os utilizar.

	https://initiated21.de/uploads/03_Studien-Publikationen/D21-Digital-Index/2022-23/d21digitalindex_2022-2023.pdf https://www.wie-digital-bin-ich.de/angebotsuebersicht?target=7
	https://www.mediawijsheid.nl/digitale-geletterdheid/ https://www.digisterker.nl/
	https://omirante.pt/divulgacao/2022-03-25-o-que-e-literacia-digital- https://portugaldigital.gov.pt/formar-pessoas-para-o-digital/

	https://digital-skills-romania.eu/ https://centrulupgrade.ro/ https://teachbit.ro/courses/competente-digitale/
	https://juanpablozas.com/como-adquirir-habilidades-digitales/ https://ametic.es/sites/default/files/libro_blanco_def_v7.pdf

6.2 Literacia em saúde

A capacidade de encontrar, compreender, avaliar e aplicar informações de saúde relevantes em diferentes formas é chamada literacia em saúde. Esta capacidade baseia-se em competências básicas de literacia e numeracia, bem como na capacidade cognitiva e social de encontrar informações e torná-las úteis para si. Isso envolve informações em diversas formas, tanto visuais, como em impressos ou por meios digitais, quanto orais, como através de consultas médicas. No entanto, frequentemente surgem dificuldades nesta área, como por exemplo, a perda de informação entre médicos e pacientes.

Muitos pacientes na Europa relatam que não compreendem os profissionais de saúde devido ao uso de termos técnicos. Além disso, os grupos-alvo do projeto TRIO destacaram que é difícil interpretar resultados de testes, como exames de sangue ou diagnósticos médicos. Isto apoia a necessidade de capacitação dos cidadãos na literacia em saúde.

A literacia em saúde não se refere apenas ao conhecimento sobre o que fazer em caso de doença, mas também à capacidade de ser capaz de adquirir esse conhecimento autonomamente. Se as pessoas não sabem o que fazer em caso de doença, o problema raramente é a falta de informação disponível, mas sim a falta de acesso a ela. Primeiramente, é necessário saber o que se precisa saber para então saber como adquirir essa informação. Procurá-la pode ser como encontrar uma agulha num palheiro, se não se possuem as competências necessárias para tal.

Na próxima secção, encontrará vários *links* para mais informações sobre literacia em saúde dos diversos países parceiros.

	https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/G/Gesundheitskompetenz/Gesundheitskompetenz_node.html
	https://epale.ec.europa.eu/nl/blog/wat-gezondheidsgeletterdheid

	https://www.sns.gov.pt/noticias/2023/10/30/importancia-da-literacia-em-saude/ https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx
	https://ehealthromania.com/ https://spatiulmedical.ro/categorie/e-health/ https://www.groupama.ro/ghiduri/telemedicina/
	https://www.chcrr.org/es/health-topic/health-literacy/

6.3 Literacia de dados

As competências em dados são frequentemente compreendidas como uma categoria dentro das competências digitais. No entanto, no contexto de questões de saúde, é muito importante compreender as questões associadas aos dados pessoais e como lidar com os mesmos. As competências em informação e dados incluem a capacidade de identificar as próprias necessidades de informação e saber como responder às mesmas através de pesquisa própria. Também é importante ser capaz de armazenar, organizar e processar dados, ou avaliar a fiabilidade de várias fontes e informações. No que diz respeito ao setor da saúde, tornou-se evidente durante as entrevistas conduzidas que muitas pessoas não têm consciência de onde estão armazenados os seus próprios dados pessoais, quais as ofertas digitais disponíveis ou como reconhecer fontes fiáveis.

No que diz respeito à literacia em saúde, é muito relevante ter em mente o contexto nacional. Na Alemanha, por exemplo, existe um arquivo eletrónico do paciente, mas poucas pessoas têm conhecimento disso. Nos Países Baixos, os processos digitais no sistema de saúde tornaram-se padrão. A seguir, encontrará algumas informações relevantes sobre literacia em dados dos diferentes países parceiros.

	https://www.lifbi.de/de-de/Start/Forschung/Gro%C3%9Fprojekte/DataLiteracy
	https://vernieuwenderwijs.nl/informatievaardigheden/
	https://epale.ec.europa.eu/pt/blog/outra-nova-competencia-porque-motivo-literacia-para-os-dados-merece-uma-oportunidade https://www.ers.pt/pt/utentes/perguntas-frequentes/fag/aceso-a-informacao-de-saude/

	https://ehr.des-cn.as.ro/cnasportalex/index.html#/acces/
	https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout#:~:text=El%20porcentaje%20de%20hombres%20y%20mujeres%2C%20de%2016%20a%2074,a%20favor%20de%20las%20mujeres. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673

6.4 Compreensão de relatórios médicos e informações de saúde

Um dos maiores desafios dos grupos de trabalho do *workshop* foi compreender corretamente e agir com base nas informações de saúde recebidas. Por um lado, no que diz respeito às consultas com médicos, onde os pacientes tinham dificuldades em entender corretamente diagnósticos e explicações de terapias devido ao uso de muitos termos técnicos. Por outro lado, é difícil para muitas pessoas entenderem diagnósticos e resultados de tratamento em formato de papel, pois frequentemente faltam explicações importantes ou legendas conceituais.

Pode ser útil discutir diferentes termos médicos frequentemente utilizados como, por exemplo, diferentes parâmetros sanguíneos com os e as participantes. Existem várias ofertas offline e online para isso, com as quais pode ter certeza da correção dos conteúdos mesmo sendo uma pessoa não médica. Para lhe fornecer mais informações sobre a compreensão de tais testes, encontrará mais informações relacionadas nacionalmente na tabela de *links* abaixo.

	https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/ https://gesund.bund.de/gesundheitsversorgung/beratung-und-hilfe
	https://www.allesovertesten.nl/
	https://www.sns24.gov.pt/servico/resultados-dos-exames-eletronicos/

	http://www.mymed.ro/analize-medicale-explicate-pentru-pacient-ghid-de-interpretare-a-analizelor-uzuale1.html/ https://www.csid.ro/analize-medicale/
	https://www.lorgen.com/analisis-clinicos/sabes-interpretar-los-informes-de-resultados-de-tus-analiticass/

6.5 Compreensão e utilização de serviços digitais de saúde

Dentro da população dos países que estudámos, existem fortes diferenças no conhecimento dos serviços digitais de saúde. Enquanto para algumas pessoas o uso de uma aplicação digital de saúde, por exemplo, da própria seguradora de saúde, já faz parte do quotidiano, outras nem sequer têm consciência deste serviço. Dependendo do nível de conhecimento do seu grupo, pode começar por discutir e explicar os serviços que já estão disponíveis. Se já possuem competências digitais suficientes, pode considerar focar-se em novas possibilidades nesta área. Estas incluem, por exemplo, marcar consultas médicas online ou plataformas onde os e as profissionais de saúde podem ser avaliados/as por motivos de transparência. Mais informações sobre este tema podem ser encontradas na lista de links abaixo.

	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung/arznei-heil-und-hilfsmittel/digitale-gesundheitsanwendungen
	https://digivitaler.nl/home/
	https://www.sns24.gov.pt/
	https://cnas.ro/wp-content/uploads/2023/03/cnas_ghidul_asiguratului_final_v2-1.pdf http://cnas.ro/verificare-asigurati/ https://www.reginamaria.ro/clinica-virtuala/ https://www.medlife.ro/medlive/ https://clinica.medicentrum.ro/medicii-nostri/
	https://www.sanidad.gob.es/areas/saludDigital/doc/Estrategia de Salud Digital del SNS.pdf

6.6 Credibilidade e precisão das fontes (de saúde) na internet

Muitas das pessoas que entrevistamos ao longo do projeto afirmaram nos *workshops* que acham muito desafiante avaliar a credibilidade de sites ou informações médicas online. Neste contexto, foi mencionada a importância de uma espécie de glossário de características que podem ser usadas para reconhecer sites confiáveis. Ao mesmo

tempo, também é um desafio verificar a precisão das informações na internet. Na lista de *links* abaixo, pode encontrar orientações nacionais diferentes sobre como avaliar a credibilidade de sites.

	https://www.gesundheitsinformation.de/wie-finde-ich-gute-gesundheitsinformationen-im-internet.html
	https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/niet-meer-beter-worden/waar-vind-je-betrouwbare-informatie
	https://www.internetsegura.pt/Desinforma%C3%A7%C3%A3o https://saudemental.min-saude.pt/como-cuidar-de-si/ www.dgs.pt
	https://www.medlife.ro/articole-medicale/5-aplicatii-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/ https://www.catena.ro/cele-mai-bune-aplicatii-mobile-pentru-persoanele-cu-diabet https://ehealthromania.com/aplicatii-medicale-mobile/ https://vaccination-info.eu/ro https://www.anm.ro/medicamente-de-uz-uman/farmacovigilenta/informatii-vaccinuri-covid-19/ https://www.cnscbt.ro/index.php/informatii-pentru-populatie/ https://www.dataprotection.ro/
	https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/149577/Fernandez_Prados_Alejandro.pdf?sequence=1&isAllowed=y https://galenia.net/3985/la-salud-en-internet-todas-las-fuentes-son-fiabiles/

6.7 Reconhecer informações médicas a partir de gráficos ou imagens

Muitas pessoas também acharam difícil entender informações de saúde apresentadas através de gráficos ou modelos 3D mais recentes. Esses modelos já são utilizados na medicina, por exemplo, em ortodontia ou dermatologia. Ao mesmo tempo, gráficos ou diagramas podem ser úteis para visualizar factos médicos, mas muitos pacientes precisam de ser treinados no uso dessas representações. Por exemplo, num *workshop* de literacia em saúde, poderia discutir esses diagramas, gráficos ou modelos 3D com o seu grupo, destacando as vantagens desses métodos de visualização por vezes novos.

Por exemplo, modelos podem ser encomendados como materiais de treino de certas entidades fabricantes: <https://www.anatomikmodeling.com/de/anatomische-modelle-3d>. Ao planear o seu *workshop*, deve também considerar trazer modelos anatómicos e gráficos ou diagramas médicos para o seu grupo praticar.

	https://www2.klett.de/sixcms/media.php/82/104301_100_101.pdf https://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Dossier/orientierungshilfen-gesundheitswirtschaft.html
	https://www.cbs.nl/-/media/pdf/in-de-klas/lesplan-documenten/kijken-naar-grafieken.pdf
	https://execed.fct.unl.pt/importancia-impresao-3d-area-saude/ https://www.zygotebody.com/ https://anatomylearning.com/
	https://www.desprecopii.com/info-id-18687-nm-Ecografiile-3D-si-4D-in-timpul-sarcinii-ce-sunt-si-care-este-rolul-lor.html https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/mamografia-3d-permite-identificarea-rapida-si-sigura-cancerului-de-san https://www.medicai.io/ro/tomografia-computerizata-tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-ct
	https://www.iic.uam.es/soluciones/salud/analisis-datos-salud/analisis-inteligente-imagenes-medicas/ https://www.fisterra.com/formacion/metodologia-investigacion/representacion-grafica-analisis-datos/

6.8 Utilização de farmácias online

O uso correto das farmácias online foi reconhecido como uma dificuldade. Tornou-se evidente que conhecer o funcionamento das lojas online e identificar os medicamentos certos, eventualmente através de uma função de pesquisa. Outro desafio surge no momento de apresentação das receitas. Aqui, os participantes devem ser capazes de digitalizar ou fotografar as suas receitas e, finalmente, carregar esses ficheiros no *website* ou *app*.

Podem abordar estas competências concretas diretamente na sua oficina TRIO, praticando a navegação nas lojas online utilizando exemplos reais, bem como

praticando a função de digitalização/fotografia e carregamento de ficheiros em geral com o grupo. Tudo o que precisam é de um smartphone e/ou de um computador portátil, no qual podem experimentar encomendar corretamente determinados medicamentos.

	https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/medikamente/medikamente-aus-dem-internet-vor-und-nachteile-der-onlineapotheken-11267
	https://www.artsenauto.nl/openbare-versus-online-apotheek/
	https://eportugal.gov.pt/servicos/consultar-a-venda-de-medicamentos-nao-sujeitos-a-receita-medica https://www.infarmed.pt/web/infarmed/entidades/inspecao/inspecao-medicamentos/locais-de-venda-de-medicamentos-nao-sujeitos-a-receita-medica https://www.asuafarmaciaonline.pt/
	https://cnas.ro/medicamente/
	https://www.aemps.gob.es/informa/campañas/medillegales/informacion-sobre-la-venta-de-medicamentos-a-traves-de-sitios-web-y-aplicaciones-para-moviles/ https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-situacion-del-e-commerce-farmacia-X0213932417612210

6.9 Informações sobre saúde e conselhos de nutrição

Muitas das pessoas inquiridas também consideraram que a aplicação correta da informação sobre saúde e das dicas de nutrição na vida quotidiana é um desafio. As pessoas entrevistadas descreveram que agora sabem o que é basicamente bom para o corpo em termos de nutrição através da informação dos meios de comunicação social e da Internet, mas que é muito difícil tomar as decisões de compra corretas no dia a dia.

	https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/aktionsprogramm-in-form/aktionsprogramm-in-form_node.html
	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voeding/gezonde-voeding https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2023/on--gezonde-leefstijl-2022-opvattingen-motieven-en-gedragingen/6-overheidsmaatregelen-gezondere-voedingskeuzes
	https://www.sns24.gov.pt/guia/alimentacao-saudavel/
	https://www.sfatulmedicului.ro/ https://www.doc.ro/comunitati https://mets.ro/ https://smartliving.ro/ https://www.csid.ro/dieta-sport/
	https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436 https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

7. Certificação e validação

A educação de pessoas adultas foi identificada como um tema prioritário do Espaço Europeu da Educação para o período de 2021 a 2030. Melhora as perspectivas de emprego e promove o desenvolvimento individual e profissional, bem como a aprendizagem de competências transferíveis, como o pensamento crítico. Este ramo da educação refere-se a uma série de atividades de aprendizagem formais e informais, tanto gerais como profissionais, que as pessoas adultas realizam depois de concluírem o ensino e a formação.

A importância de validar e certificar experiências de aprendizagem informais e não formais tem sido um tema de discussão desde há cerca de 20 anos. Os certificados, diplomas, recomendações ou cartas de avaliação podem proporcionar vantagens em candidaturas a estágios, bolsas de estudo e empregos, e podem ser considerados como aumentando a autoestima geral dos participantes.

7.1 Panorama dos contextos nacionais

Será apresentada uma visão geral dos quadros nacionais de certificação e validação no domínio da educação de pessoas adultas:

Alemanha: Em 2004, o Instituto Alemão de Educação de Adultos e o Instituto de Planeamento do Desenvolvimento e Investigação Estrutural da Universidade de Hanôver publicaram um estudo de viabilidade "Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens" ("Passe de formação contínua com certificação da aprendizagem informal")⁴, com base no estado dos sistemas existentes⁵.

Com base nestes resultados, o ProfilPASS foi implementado em 2006 como um projeto da Comissão Federal-Estatal para o Planeamento Educativo e Promoção da Investigação (BLK) para tornar visíveis as competências pessoais. Dirige-se ao indivíduo que pretende reunir e apresentar as suas aptidões e competências adquiridas informalmente, por exemplo, durante a formação, o voluntariado, o emprego remunerado, os tempos livres ou a atividade familiar. Uma vez que a identificação das próprias aptidões e competências sem apoio profissional é limitada, o sistema ProfilPASS inclui apoio profissional sob a forma de aconselhamento ou oferta de seminários.

O sistema ProfilPASS foi desenvolvido para responder às necessidades específicas de diferentes grupos-alvo. Para além do ProfilPASS para adultos, existem versões adicionais para jovens, para migrantes (em linguagem simples), para pessoas que pretendem trabalhar por

⁴ https://www.die-bonn.de/esprid/dokumente/doc-2004/die04_02.pdf

⁵ https://www.bibb.de/dienst/dapro/daprodocs/pdf/at_34101.pdf

conta própria, para pessoas com deficiências cognitivas (em linguagem simples) e para jovens adultos que não têm emprego nem a receber formação⁶. Os ProfilPASS estão disponíveis em várias línguas e, entretanto, foram estabelecidos - para além do Europass - como ferramentas padrões para as pessoas que querem apresentar também as suas aptidões e competências informais.

Portugal: Para que as competências resultantes de ofertas de educação de pessoas adultas sejam reconhecidas em Portugal é necessário submeter-se a um processo de validação e certificação (RVCC). Este processo baseia-se nos quadros do catálogo nacional de qualificações, onde se descrevem quais as competências informais que, no final, são passíveis de aprovação. Existe também uma discussão atual sobre este tópico em geral em Portugal.

A aprovação de determinadas competências tem de ser efetuada por um "Centro Qualifica" através de um sistema de gestão da informação do sistema de educação e formação SIGO. Se alguém se submeter a este processo, poderá, no final, consultar as suas competências aprovadas no seu "passaporte qualifica", que pode ser acedido através de um *website*.

Países Baixos: As ofertas de aprendizagem informal nos Países Baixos têm de ser validadas através de um fornecedor EVC oficialmente reconhecido (VLP-supplier em inglês), que pode ser encontrado aqui: <https://www.ervaringscertificaat.nl/evc/aanbieders>.

Através de um fornecedor de EVC, pode obter-se um "Certificado de Experiência". Trata-se de um documento que atesta o domínio (parcial) de uma formação, competência ou norma industrial. Para que o Certificado de Experiência seja reconhecido no mercado de trabalho, é necessário solicitar um "certificado de competência profissional" ou um "certificado de competência". Para requerer estes certificados, o certificado de experiência deve ser registado no Centro Nacional de Conhecimento EVC. O registo do certificado de experiência é necessário para que as entidades patronais, os comités de exame e a administração fiscal possam verificar se o certificado foi emitido por um prestador reconhecido do CVE. O pedido de um "certificado de competência profissional" ou "certificado de competência" custa 195 euros.

Para que o Certificado de Experiência seja reconhecido no domínio da educação, é necessário redimir o certificado. Isto só é possível se o percurso do CVE se basear numa norma de ensino. A redenção é feita por um comité de exame, que pode então verificar se alguém reúne as condições para obter um diploma oficial.

Roménia: A aprendizagem não formal e informal na Roménia é coordenada pelo Centro Nacional de Acreditação, que funciona sob a direção do Ministério da Educação. A lei da

⁶ <https://www.profilpass.de/>

educação n.º 1/2011 (atualizada em 2018) estabeleceu as bases para a validação da aprendizagem não formal e informal, em termos de identificação, validação, reconhecimento e certificação dos resultados de aprendizagem.

As ofertas de aprendizagem informal e a certificação na Roménia só podem ser fornecidas por fornecedores que estejam validados e inscritos nos registos do Centro Nacional de Acreditação. Através desse fornecedor, pode ser obtido um Certificado de Qualificação, que indica o nível de qualificação. Dependendo do número de horas de ensino e de estudo necessárias, podem ser obtidos 5 níveis de qualificações, correspondendo cada um deles a um determinado número de créditos reconhecidos a nível internacional (créditos transferíveis).

Um ponto positivo é o facto de ter sido criada a nível nacional uma agenda de percursos de melhoria de competências. No entanto, não existe uma ligação e cooperação claramente estabelecidas entre as entidades prestadoras de educação e acreditação não formais e informais e as instituições nacionais de ensino ou relacionadas com o mercado de trabalho, a fim de adequar as ofertas às necessidades do mercado de trabalho.

Espanha: Em Espanha, estão em curso esforços para reconhecer e acreditar as competências informais e os conhecimentos adquiridos por meios não formais ou informais. A Lei Orgânica 3/2022, também conhecida como LOOIFP, foi revista para incorporar disposições relativas à acreditação de competências profissionais adquiridas fora do ensino formal. No entanto, a implementação efetiva deste processo de acreditação ainda está em curso, uma vez que envolve a elaboração de um projeto de Decreto Real.

Existe um Catálogo Espanhol de Qualificações Profissionais que inclui uma lista exaustiva de qualificações profissionais reconhecidas e acreditadas associadas ao sistema de produção e derivadas das competências essenciais exigidas para várias profissões. Incluem competências adquiridas através da experiência profissional ou de outros percursos não formais ou informais.

Tanto o governo espanhol como as administrações regionais têm feito esforços para reconhecer as competências profissionais adquiridas através da experiência profissional e da aprendizagem não formal. Além disso, as universidades desenvolveram os seus próprios procedimentos para reconhecer a experiência profissional e de trabalho, permitindo o acesso a programas para determinados grupos etários e concedendo créditos para a obtenção de diplomas universitários.

A Espanha promulgou leis e regulamentos, como a Lei Orgânica 2/2006 sobre Educação e o Decreto Real 1224/2009, para abranger o reconhecimento, a validação e a acreditação de resultados de aprendizagem não formal e informal. Estas medidas garantem que as pessoas que adquiriram competências e conhecimentos fora do ensino formal possam ver as suas competências oficialmente reconhecidas e acreditadas.

O reconhecimento das competências informais é gerido através de um esforço de colaboração que envolve várias instituições, tanto a nível nacional como regional. O Ministério da Educação e da Formação Profissional espanhol desempenha um papel fundamental na formulação das políticas educativas e a Agência Nacional de Avaliação da Qualidade e Acreditação de Espanha (ANECA) avalia a qualidade do ensino superior.

Existe em toda a Espanha um procedimento de acreditação das competências profissionais adquiridas através da aprendizagem não formal ou informal. Este procedimento é levado a cabo tanto pelo Ministério da Educação como pelas autoridades educativas de cada comunidade autónoma.

O Quadro de Qualificações de Espanha (MECU) abrange oito níveis de qualificações, englobando todas as qualificações de aprendizagem ao longo da vida adquiridas pelos indivíduos para melhorar os seus conhecimentos teóricos ou práticos, aptidões e competências.

Estão também a ser envidados esforços para incorporar a aprendizagem não formal no Quadro de Qualificações espanhol, com a colaboração dos intervenientes no setor da educação para conseguir esta incorporação progressiva.

7.2 Certificação

Se pretender emitir certificados para o seu *workshop*, sugerimos que utilize o modelo de certificado de participação em anexo. O certificado destina-se a confirmar a participação no *workshop* ou seminário. Para o efeito, é necessário introduzir:

- Nome do/a participante
- Nome do seminário
- Nome do/a formador/a
- Nome da organização
- Data e local

Garanta que o tratamento destes dados pessoais está em conformidade com a proteção de dados da sua parte e de que existe uma declaração de consentimento válida dos participantes.

O modelo de certificado TRIO não valida oficialmente o conteúdo da aprendizagem. Portanto, para acrescentar valor ao seu certificado sugerimos a especificação do tópico e do conteúdo do *workshop* com a maior exatidão possível. Para este efeito, detalhe:

- **O tema que vai ser abordado.** Se organizou o *workshop* para um grupo específico e utilizou exemplos práticos, registe esse facto. Por exemplo:
 - Conceitos básicos e fundamentais em saúde
 - Conceitos básicos e fundamentais ao nível Digital

- Utilização de uma app específica
- Como lidar com as farmácias digitais

- **Como abordou o tema**, detalhando que métodos e ferramentas foram utilizados. Por exemplo:

- Discussão em grupo
- *Roleplaying* (ou jogos de papéis)
- Métodos digitais
- Trabalho de grupo

Pode também indicar se o *workshop* foi um evento introdutório sobre um tópico específico ou se foi concebido como um curso aprofundado. O certificado TRIO pode ser descarregado como um documento separado a partir do *website*. Sugestões para uma redação adequada também podem ser encontradas aqui.

7.3 Europass

Por último, gostaríamos de apresentar uma oportunidade digital a nível europeu. O valor de um certificado pode ser alargado, se forem utilizadas abordagens para criar um quadro global para o reconhecimento de competências. Uma das ferramentas mais comuns e aceites é o Europass. É possível criar um perfil gratuito no Europass e registar todas as suas competências, qualificações e experiências num local seguro e online. Os utilizadores podem registar todo o seu trabalho, experiências de educação e formação, competências linguísticas, competências digitais, informações sobre projetos, experiências de voluntariado e realizações. Por conseguinte, o Suplemento ao Certificado Europass, que pode ser adicionado a um certificado, constitui um benefício considerável para o destinatário.

As credenciais digitais são um dos instrumentos Europass. As Credenciais Digitais Europeias para a aprendizagem são declarações emitidas por uma organização e podem incluir diplomas, transcrições de registos, direitos e uma grande variedade de outros tipos de certificados de resultados de aprendizagem. São multilingues e assinados com um selo eletrónico único. Isto permite às instituições de ensino e formação autenticar, validar e reconhecer facilmente credenciais de qualquer dimensão, forma ou feitio. São atribuídos a uma pessoa para certificar a aprendizagem que realizou no sentido mais lato da palavra. Podem ser atribuídas para educação formal, treinos formativos, cursos online, experiências de voluntariado e muito mais. Os prestadores de serviços de educação e formação podem reduzir a sua carga administrativa e os custos de emissão de credenciais, acelerando simultaneamente os procedimentos de emissão através da digitalização. No entanto, os emissores de Credenciais Digitais Europass devem cumprir um conjunto de condições prévias. Para poderem emitir as credenciais, os organismos de educação de pessoas adultas têm de obter um selo eletrónico

qualificado. Uma ferramenta fornecida pela Comissão Europeia assegurará que tudo está corretamente configurado. Posteriormente, um tutorial fornece informações sobre como preparar os dados. As informações por escrito também podem ser encontradas aqui. O Online Credential Builder permite que os dados sejam introduzidos inteiramente através de um browser. Quando todos os dados das credenciais tiverem sido introduzidos, o ficheiro é carregado. Os dados são então revistos e selados digitalmente. Os destinatários são informados por correio eletrónico e as credenciais são enviadas para a sua carteira online, se disponível.

As Credenciais Digitais Europass utilizam normas abertas e estão totalmente alinhadas com os quadros e instrumentos conhecidos da UE, como o Quadro Europeu de Qualificações para a Aprendizagem ao Longo da Vida (QEQ), outra ferramenta Europass.

O Quadro Europeu de Qualificações é uma aprendizagem baseada em resultados e abrange todos os tipos e todos os níveis de qualificações para clarificar o que uma pessoa sabe, compreende e é capaz de fazer. O nível aumenta consoante o nível de proficiência. O nível 1 é o mais baixo e o 8 o mais elevado. Ao associar o QEQ aos quadros nacionais de qualificações, é possível obter um mapa exaustivo de todos os tipos e níveis de qualificações na Europa.

8. Referências

1. Cedefop, “The great divide: Digitalisation and digital skill gaps in the EU workforce”, #ESJ survey Insights, No 9, 2016.
2. European Commission, Shaping Europe’s digital future, Digital skills, accessed June 20, 2022, <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/digital-skills> .
3. Liu C, Wang D, Liu C, et al. “What is the meaning of health literacy? A systematic review and qualitative synthesis.” *Fam Med Com Health* 2020; 8:e000351. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32414834/>
4. Eurostat, Statistics explained, Glossary: Digital literacy, accessed June 20, 2022, https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Glossary:Digital_literacy.
5. WHO Europe, Health literacy, accessed June 20, 2022, <https://www.who.int/europe/teams/behavioural-and-cultural-insights/health-literacy> .
6. Gartner Glossary, Data literacy, accessed June 20, 2022, <https://www.gartner.com/en/information-technology/glossary/data-literacy> .



 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.