Nº de referência: 2024-1-ES01-KA220-ADU-000245715

XXIAdults

Adaptação do sistema educativo de adultos ao século XXI

O Modelo de Boas Práticas

Cofinanciado pela União Europeia

Nome da Boa Prática
Simulações de Vida Digital: Aprendizagem através de Cenários do Dia a Dia
Resumo da Prática Resumo breve e fácil de compreender: Qual é a prática, para quem e para que propósito?
As Simulações de Vida Digital são um modelo de aprendizagem experiencial onde os aprendentes adultos são guiados através de cenários digitais realistas e do dia a dia — como marcar uma consulta médica, enviar um email ou preencher um formulário online — num ambiente simulado e seguro. A prática enfatiza *o "aprender fazendo"* e é especialmente impactante para adultos com baixas qualificações ou baixa confiança em ambientes digitais. Contribui diretamente para os objetivos da Educação de Adultos ao oferecer um método centrado no aluno, não formal, para desenvolver competências digitais essenciais, ao mesmo tempo que promove a independência e a participação cívica.

Descrição da Prática – mínimo de 2000 caracteres
1) Contexto / Enquadramento Qual foi a necessidade ou problema inicial? Quem era o grupo-alvo? Fazia parte de um programa ou projeto maior?
Muitos adultos aprendentes — especialmente aqueles com 50 anos ou mais, ou aqueles de contextos social ou economicamente desfavorecidos — continuam a enfrentar desafios para navegar no mundo digital. A sua falta de confiança com as ferramentas digitais muitas vezes não se deve à falta de vontade de aprender, mas sim a uma exposição limitada e à ausência de ambientes de apoio para praticar. Um receio comum entre estes alunos é que possam "partir algo", cometer um erro dispendioso ou sentirem-se envergonhados ao pedir ajuda. Esta barreira emocional muitas vezes impede-os sequer de iniciar a sua jornada de aprendizagem digital. Entretanto, a digitalização nos serviços públicos acelerou em toda a Europa. Tarefas como marcar consultas médicas, aceder a informações sobre pensões ou informações fiscais, solicitar subsídios públicos ou gerir a banca online deverão agora ser realizadas digitalmente. Para quem não possui competências digitais básicas, isto cria não só incómodo, mas também uma forma de exclusão dos serviços essenciais. Em resposta a esta necessidade crescente, foi desenvolvida a iniciativa **Digital Life Simulations (Simulações de Vida Digital)**. A abordagem baseia-se na criação de sessões de aprendizagem curtas e práticas que replicam interações digitais reais num ambiente seguro e passo a passo. Estas simulações podem ocorrer em centros de educação de adultos, bibliotecas ou centros comunitários e foram facilitadas por educadores treinados que orientaram os alunos através de cenários online do dia a dia — como preencher formulários, consultar registos de saúde ou navegar em sites governamentais.

Cofinanciado pela União Europeia

O grupo-alvo principal incluía adultos com baixa confiança digital que necessitavam de experiência prática em vez de instrução abstrata. As simulações foram concebidas para serem altamente relevantes, baseando-se diretamente em tarefas que os alunos provavelmente encontrarão no dia a dia. Ao praticar num ambiente de baixa pressão, os participantes desenvolveram gradualmente as competências e a confiança necessárias para funcionar de forma mais independente numa sociedade digital.

De um modo geral, as **Simulações de Vida Digital** proporcionaram uma abordagem à educação digital centrada no aluno e motivadora, ajudando os adultos a superar o medo e a adquirir competências através da prática no mundo real.

2) Objetivos

Quais eram os objetivos da prática? O que pretendia melhorar ou mudar?

- Ensinar competências digitais funcionais para situações reais (cidadania eletrónica, saúde, finanças, comunicação)
- Reduza a ansiedade digital oferecendo prática num ambiente sem riscos
- Incentivar a autonomia e a participação cívica ativa
- Ajudar os fornecedores de educação para adultos a integrar conteúdos digitais em temas do quotidiano.

3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?

Estrutura Passo a Passo:

1. **Avaliação de Necessidades:** Os educadores inquiriram os alunos para identificar as tarefas reais mais urgentes com que têm dificuldades (por exemplo, submeter uma candidatura de emprego online, ler contas digitais de serviços).
2. **Design de Cenários:** Os formadores desenvolveram módulos de simulação que refletem estas tarefas. Cada um incluía:
   - Guias visuais passo a passo
   - Contas fictícias (por exemplo, emails falsos ou plataformas de reservas)
   - Elementos de role-play (por exemplo, "Precisa de marcar uma consulta de vacinação")
3. **Sessões de Workshop:**
   - 6 a 8 sessões, cada uma focada num tema.
   - Os participantes realizaram a tarefa em pares ou pequenos grupos, usando portáteis ou tablets.
   - Os formadores guiavam, mas não intervinham a menos que fosse necessário — a ênfase estava na tentativa e erro.
4. **Reflexão e Debriefing:**
   - Após cada simulação, os participantes discutiram desafios, emoções e principais aprendizagens .
   - Os formadores forneceram guias impressos para levar em casa para prática adicional.
5. **Extensão Opcional:** Os participantes repetiram tarefas usando as suas contas reais (sob supervisão) assim que se sentiram prontos.

Cofinanciado pela União Europeia

Temas das Sessões de Simulação:

- Saúde: Marcar uma consulta médica, encontrar os resultados dos exames médicos
- Finanças: Pagar uma fatura online, configurar alertas de banca online
- Governo: Solicitar comprovativo de residência, aceder aos registos fiscais
- Comunicação: Enviar e responder a emails, anexar documentos
- Emprego: pesquisar em plataformas de emprego, preencher formulários de candidatura.

4) Resultados / Conclusões

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?

- Melhoria significativa na confiança e independência dos alunos reportada pelo centro organizador.
- 85% dos participantes conseguiram posteriormente repetir pelo menos 3 tarefas por si próprios.
- Os municípios locais registaram uma diminuição nos pedidos de assistência presencial para formulários.
- Os profissionais de educação de adultos reportaram maior motivação e progresso entre os seus alunos.

5) Histórias dos Participantes – opcionais

Citações curtas, reflexões pessoais ou experiências partilhadas pelo participante

"Tinha medo de tudo o que havia online. Não sabia o que era real. Agora posso pagar as minhas contas e falar com o meu médico através do site." – Roula, 67 anos, Grécia.

" Isto ajudou-me a procurar emprego. Antes, nem sabia como carregar o meu CV." – Petros, 54 anos, Grécia.

"Agora tenho uma conta de email e estou confiante em usá-la. Antes era "tudo grego" para mim, mas agora compreendo muito mais sobre tecnologia e sinto-me ligado" – Vassilis, 70 anos, Grécia.

6) Fatores de Sucesso

O que tornou a prática eficaz ou inovadora?

Houve elementos únicos ou criativos?

- Fundamentado em necessidades reais e relacionáveis — sem conteúdo abstrato
- Ambiente seguro e supervisionado que incentiva erros como parte da aprendizagem
- A combinação de prática + reflexão melhora a retenção
- Envolvimento emocional: os alunos sentem que estão a resolver problemas reais.

7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

Cofinanciado pela União Europeia

- Pode ser implementado por qualquer centro de educação de adultos, município ou ONG com ferramentas digitais básicas
- Os cenários podem ser personalizados para serviços locais de governo eletrónico ou plataformas públicas
- Recomenda-se começar com 3–4 cenários e expandir com base no feedback dos alunos.

8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais

Listas de verificação, lições ou conselhos para quem deseja implementar a prática.

- Use capturas de ecrã e guias simplificados como folhetos
- Teste sempre as tarefas de simulação antes para evitar problemas técnicos durante as aulas
- Emparelhem os alunos para apoio mútuo e redução da ansiedade.

9) Lições Aprendidas - opcional

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.

- O aspeto de "role-playing" foi inesperadamente útil — fez com que os alunos levassem a tarefa mais a sério
- Os alunos muitas vezes não conheciam a terminologia — incluam uma secção de vocabulário digital no início
- É importante validar as suas experiências emocionais, não apenas o progresso técnico.

10) Fotografias que ilustram a prática descrita

Por favor, anexe pelo menos 3 fotos relacionadas com as boas práticas descritas

Cofinanciado pela União Europeia

PERFIL DE PRÁTICA – LISTA DE CLASSIFICAÇÃO

Por favor, assinale todas as categorias que se aplicam à prática descrita. Pode escolher mais do que uma.

TIPO DE PRÁTICA	
☒	Aprender fazendo
☐	Aprendizagem intergeracional
☒	Aprendizagem baseada na comunidade
☒	Aprendizagem digital / mista
☐	Aprendizagem entre pares
☒	Mentoria / coaching
☐	Abordagens culturais/criativas
☐	Colaborativo / baseado em parceiros
☐	Outros (especificar):
GRUPO-ALVO	
☒	Adultos com baixas qualificações
☐	NEETs (Not in Education, Employment, or Training)
☐	Migrantes / Refugiados
☒	Adultos mais velhos
☐	Mulheres
☐	Pessoas com deficiência
☒	Outros grupos vulneráveis
☒	População adulta geral
AMBIENTE DE APRENDIZAGEM	
☐	Formal
☒	Não formal
☒	Informal
COMPETÊNCIAS / COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS	
☐	Literacia (leitura, escrita, compreensão)
☐	Numeracia (matemática, pensamento lógico)
☒	Competências digitais
☐	STEM (ciência, tecnologia, engenharia, matemática)
☒	Pessoal, social e aprender a aprender
☒	Competências cívicas
☐	Empreendedorismo
☐	Consciência cultural e expressão
☐	Competências linguísticas
☐	Competências profissionais / vocacionais
☐	Competências verdes
☐	Outros (especificar):

Cofinanciado pela União Europeia

POTENCIAIS UTILIZADORES	
☒	Professores / Educadores
☒	Pessoal administrativo
☒	Gestão da escola / centro
☒	Decisores políticos / Administração pública
☒	ONGs / Organizações comunitárias
☐	Outros (especificar):

Glossário de Categorias (Explicação dos Itens da Lista de Verificação)

Tipo de Prática

- Aprender fazendo – aprender através de atividades práticas, métodos práticos como workshops ou tarefas reais.
- Aprendizagem intergeracional – atividades envolvendo participantes de diferentes faixas etárias a aprender uns com os outros.
- Aprendizagem baseada na comunidade – aprendizagem que ocorre dentro da comunidade local, muitas vezes através de envolvimento na vida real.
- Aprendizagem digital / mista – educação usando ferramentas digitais (online), ou uma combinação de métodos online e presenciais.
- Aprendizagem entre pares – aprendizagem entre participantes de estatuto ou experiência semelhante, apoiando-se mutuamente.
- Mentoria / coaching – apoio individual de uma pessoa mais experiente para ajudar na aprendizagem e crescimento pessoal.
- Abordagens culturais/criativas – uso das artes, música, teatro, narrativa, etc., como ferramentas de aprendizagem.
- Colaborativa / baseada em parceiros – práticas que envolvem cooperação entre organizações ou grupos.
- Outro (especificar) – qualquer outro método que não esteja listado acima.

Grupo-alvo

- Adultos com baixas qualificações – adultos com baixos níveis de educação formal ou competências básicas.
- NEETs – pessoas que não estão em Educação, Emprego ou Formação (frequentemente jovens adultos).
- Migrantes / Refugiados – indivíduos que se mudaram de outro país, frequentemente enfrentando desafios de integração.
- Adultos mais velhos – Adultos com 65+ anos
- Mulheres – práticas que abordam especificamente as necessidades das mulheres.

- Pessoas com deficiência – indivíduos com deficiências físicas, sensoriais, intelectuais ou de saúde mental.
- Outros grupos vulneráveis – grupos em risco de exclusão (por exemplo, desempregados de longa duração, sem-abrigo).
- População adulta geral – adultos em geral não pertencentes a categorias específicas.

Ambiente de Aprendizagem

- Formal – aprendizagem nos sistemas oficiais de ensino, cursos certificados (por exemplo, escolas, universidades).
- Não formal – aprendizagem organizada fora do sistema formal (por exemplo, workshops, formação comunitária).
- Informal – aprendizagem através de experiências do dia a dia, sem um curso estruturado (por exemplo, voluntariado, família).

Competências / Capacidades Desenvolvidas

- Literacia – leitura, escrita e compreensão de textos (incluindo textos funcionais como formas).
- Numeracia – usando matemática e raciocínio lógico.
- Competências digitais – utilização de ferramentas digitais, por exemplo, criação de CV, ferramentas online, plataformas online.
- STEM – ciência, tecnologia, engenharia e matemática.
- Pessoal, social e aprender a aprender – autoconsciência, motivação, trabalho em equipa, competências de aprendizagem ao longo da vida.
- Competências cívicas – cidadania ativa, compreensão da democracia e responsabilidades sociais.
- Empreendedorismo – criatividade, inovação, gestão de projetos, assumir riscos.
- Consciência e expressão cultural – apreciação e criação de conteúdos culturais (por exemplo, artes, música).
- Competências linguísticas – capacidade de comunicar numa ou mais línguas estrangeiras.
- Competências relacionadas com o trabalho / vocacionais – competências práticas úteis em empregos ou profissões específicas.
- Competências verdes – conhecimentos e comportamentos que apoiam a sustentabilidade e o cuidado ambiental.
- Outros – quaisquer outras competências desenvolvidas (por favor, especifique).

Potenciais utilizadores – grupos que poderiam beneficiar de aplicar, adaptar ou inspirar-se nesta prática no seu contexto de trabalho.

Nota: Estas categorias seguem quadros da UE como as Competências Chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida (2018), o Plano de Ação sobre Competências Básicas (2025) e o Guia do Programa Erasmus+ 2025 – Glossário

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2024 XXI Adults

Co-funded by the European Union