



Cofinanciado pela
União Europeia

Mothers Looking Ahead

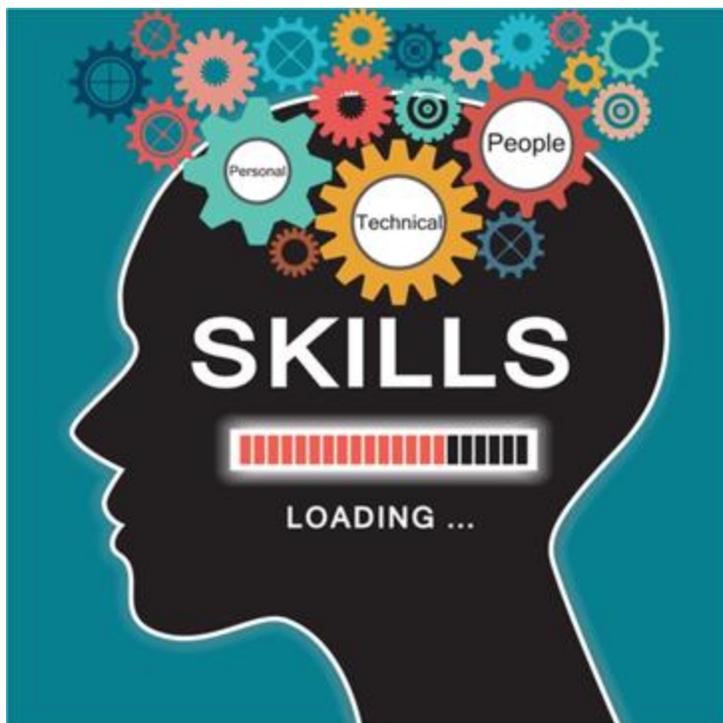
Módulo 5: Melhorar as suas Competências Digitais para a Educação e Progressão na Carreira



This work is licensed under a Creative Commons
Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0
License.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

Objetivo do Módulo



Módulo 5: Melhorar as suas Competências Digitais para a Educação e Progressão na Carreira

Este módulo tem como objetivo melhorar as competências digitais para satisfazer as exigências dos ambientes educativos e profissionais modernos. Aborda as lacunas nas competências digitais que os participantes identificaram, salientando que fortes capacidades digitais são essenciais para o sucesso no mercado de trabalho atual. O módulo apoia os indivíduos no desenvolvimento contínuo de competências digitais, ajudando-os a acompanhar a evolução das expectativas e os avanços tecnológicos, mesmo em regiões onde os níveis de competências já são elevados. A tônica é colocada na melhoria contínua, salientando a importância das competências digitais para a progressão na carreira e na educação.





Cofinanciado pela
União Europeia

Resultados da Aprendizagem

Depois de ter concluído este módulo, terá adquirido os seguintes **conhecimentos, competências e atitudes**:

Conhecimento

1. Conhecimento básico das ferramentas e plataformas digitais disponíveis para a progressão na carreira.
2. Conhecimento factual das melhores práticas de segurança e privacidade online.
3. Conhecimento prático das aplicações, plataformas e programas disponíveis para criar e partilhar o seu trabalho.

Competências

1. Utilizar software de produtividade para diferentes situações, como a programação de tarefas, a gestão de tarefas, a organização de eventos como reuniões, etc.
2. Melhorar a literacia digital e as competências de resolução de problemas.

Atitudes

1. Abertura para procurar continuamente formas de melhorar os seus níveis de literacia digital.
2. Disponibilidade para utilizar aplicações e software para melhorar a sua produtividade pessoal, bem como a qualidade do seu trabalho.
3. Sensibilização para as ameaças online e os seus possíveis impactos.
4. Desenvolver a confiança e a capacidade de adaptação à utilização da tecnologia.





Cofinanciado pela
União Europeia

História de Caso Motivadora

Artigo: Transformação digital da Coca-Cola através da atualização de competências dos funcionários





Cofinanciado pela
União Europeia

A Coca-Cola reconheceu a necessidade de transformação digital e criou uma academia digital para melhorar as competências dos gestores e dos líderes de equipa da linha da frente. No seu primeiro ano, a academia formou mais de 500 funcionários em competências digitais através de campos de treino imersivos e módulos de e-learning. Os formandos implementaram abordagens digitais e analíticas em vários locais, aumentando a produtividade e o rendimento em mais de 20%. Esta iniciativa sublinha a importância da aprendizagem contínua e da proficiência digital na promoção do sucesso organizacional.

Estas histórias realçam o impacto significativo que o desenvolvimento de competências digitais pode ter tanto nas carreiras individuais como no crescimento organizacional.



Atividade de Reflexão

História de Caso Motivadora: A transformação digital da Coca-Cola através da atualização de competências dos funcionários

Refletir sobre a importância das competências digitais nos locais de trabalho modernos e o valor da aprendizagem contínua para o crescimento pessoal e profissional.

Refletir sobre os pontos-chave:

Utilizando as sugestões abaixo, pense nas implicações da história para o seu próprio percurso de aprendizagem e desenvolvimento de carreira. Escreva respostas breves para cada um.

- *Identificar e relacionar:*
 - Porque é que acha que a Coca-Cola decidiu investir na melhoria das competências digitais dos seus funcionários?
 - Como é que acha que as competências digitais contribuíram para a produtividade e o sucesso da força de trabalho da Coca-Cola?
- *Avaliação pessoal:*
 - Reflita sobre as suas atuais competências digitais. Quais destas competências considera serem os seus pontos fortes?
 - Identifique uma ou duas competências digitais que gostaria de melhorar. Porque é que estas competências são importantes para os seus objetivos profissionais?
- *Plano de crescimento:*
 - Imagine que tem acesso a uma academia digital semelhante. Quais seriam os seus objetivos de aprendizagem?
 - Indique dois passos que pode dar agora mesmo para começar a desenvolver as competências digitais que escolheu. Estas podem incluir cursos online gratuitos, praticar com novo software ou ler artigos relacionados com as tendências digitais na sua área.



Aplique os conhecimentos à sua função:

Pense na sua função atual ou futura. Que ferramentas ou processos digitais poderiam ajudá-lo a tornar-se mais eficiente ou inovador? Escreva uma mudança acionável que possa começar a implementar para aplicar competências digitais às suas tarefas ou responsabilidades.



Cofinanciado pela
União Europeia

Lista de tópicos - As suas Competências Digitais para a Educação e a Progressão na Carreira

Progressão da literacia digital

Este tópico aborda a evolução da literacia digital, realçando a forma como esta se desenvolveu a par dos avanços tecnológicos. Os participantes exploram os principais marcos digitais (como o desenvolvimento da Internet, dos smartphones e das redes sociais) e a forma como estes moldaram os atuais cenários educativos e profissionais. Compreender esta progressão permite que os indivíduos vejam a importância crescente das competências digitais para satisfazer as exigências do local de trabalho moderno.

Utilização competente de software de produtividade

Esta secção centra-se no desenvolvimento de competências práticas em ferramentas de produtividade essenciais, tais como processamento de texto, folhas de cálculo e software de apresentação. Os participantes aprendem as principais funcionalidades - como formatação de texto, utilização de fórmulas básicas e conceção de diapositivos - que aumentam a eficiência e apoiam as suas tarefas profissionais e académicas. A formação inclui exercícios práticos para reforçar a aplicação destas ferramentas em cenários do mundo real.

Criar e partilhar conteúdos digitais

Este tópico apresenta aos participantes os fundamentos da criação de conteúdos digitais, incluindo a utilização de elementos visuais, texto conciso e formatação para envolver o público em online. Utilizando ferramentas como o Canva, os participantes praticam a conceção de publicações nas redes sociais e boletins informativos, aprendendo competências aplicáveis à presença digital pessoal e profissional. A ênfase é colocada na seleção de imagens adequadas e na estruturação de conteúdos para maior clareza e apelo visual



Práticas online seguras e responsáveis

Os participantes aprendem sobre a gestão ética e segura de conteúdos digitais, abrangendo tópicos como a privacidade, os direitos de autor e a desinformação. Através de estudos de casos e debates, exploram estratégias de partilha responsável, incluindo o respeito pelos dados pessoais, a obtenção de autorizações e a verificação da exatidão das informações. Estas práticas são cruciais para manter uma presença online fiável e segura





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1: Exploração e aplicação de competências digitais

Objetivo:

Incentivar os participantes a explorar novas ferramentas digitais e a aplicá-las de forma significativa. Os participantes adquirem experiência na exploração autónoma de ferramentas, o que lhes permite abordar e aprender novas tecnologias de forma independente.

Instruções:

1. Pesquisar novas ferramentas digitais:

Escolha uma ferramenta de produtividade ou uma aplicação de criação de conteúdos digitais que ainda não tenha utilizado. Pode ser um novo software para gestão de projetos (por exemplo, Google meet), design (por exemplo, Canva) ou visualização de dados (por exemplo, Excel).

2. Aprender o básico:

Passa 20-30 minutos a ver tutoriais, a ler artigos ou a explorar secções de ajuda sobre como utilizar as funções básicas desta ferramenta. Identifique as principais características que são úteis para as suas necessidades profissionais ou educativas.

Pode utilizar estes tutoriais para auto-estudo:

- Google meet - <https://edu.gcfglobal.org/en/google-meet/>
- Canva - <https://edu.gcfglobal.org/en/canva/>
- Excel - <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/excel/>





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 1: Exploração e aplicação de competências digitais

4. Criar um mini-projeto:

Utilize a ferramenta para criar um projeto pequeno e significativo. Os exemplos podem incluir a criação de uma lista de tarefas digital, a conceção de um gráfico simples ou a criação de uma visualização de dados com base em dados de amostra.

5. Autorreflexão:

Depois de completar o mini-projeto, reflita sobre a sua experiência respondendo às seguintes perguntas:

- Quão fácil ou difícil foi aprender esta ferramenta?
- Quais foram as características mais úteis e como se podem aplicar ao seu trabalho ou estudo?
- Qual seria o seu próximo passo para dominar esta ferramenta?





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Análise de cenários digitais para práticas online seguras

Objetivo:

Aplicar práticas online seguras e responsáveis, analisando dilemas digitais da vida real e criando diretrizes pessoais para o comportamento online. Os participantes desenvolvem competências de pensamento crítico através da análise de um cenário da vida real e criam medidas acionáveis para praticar um comportamento digital responsável.

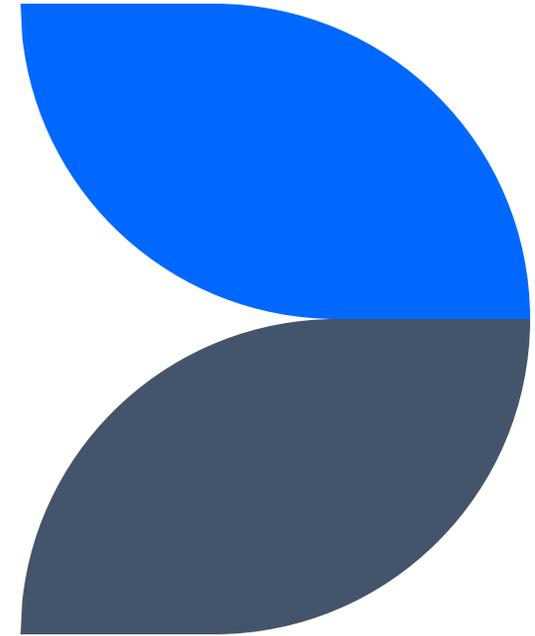
Instruções:

1. Escolha um cenário:

Selecione um cenário de segurança online do mundo real para analisar. Os exemplos podem incluir:

- Uma situação em que alguém partilhou excessivamente informações sensíveis nas redes sociais.
- Um caso de phishing ou de correio eletrónico suspeito recebido num ambiente de trabalho.
- Um cenário que envolve direitos de autor e partilha não autorizada de conteúdo online.

*Pode encontrar o cenário no final da instrução





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2

Análise de cenários digitais para práticas online seguras

2. Pesquise as melhores práticas:

Passa 15-20 minutos a pesquisar ações recomendadas ou diretrizes para lidar com situações semelhantes ao cenário que selecionou. Concentre-se em recursos de fontes fidedignas, como organizações de segurança digital ou guias oficiais de segurança cibernética.

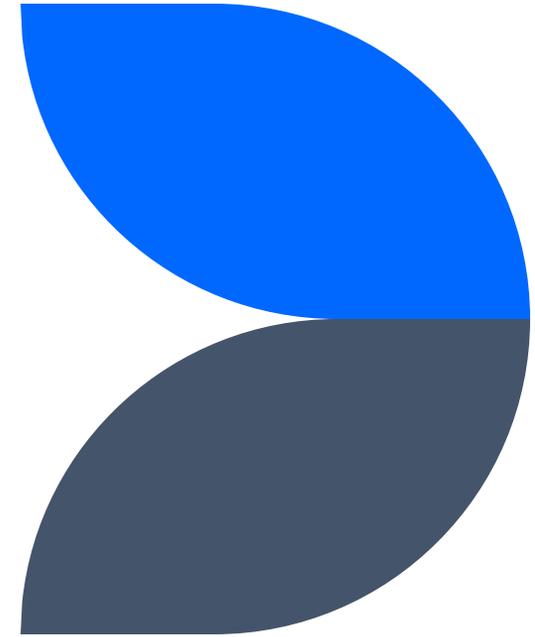
3. Desenvolver um plano de segurança pessoal:

Com base na sua investigação, escreva um breve plano de segurança pessoal que descreva as medidas que tomaria para evitar problemas semelhantes nas suas interações em linha. Inclua:

- Medidas de precaução que irá adotar (por exemplo, rever as definições de privacidade, verificar as fontes).
- Medidas específicas que tomaria no caso de se deparar com um problema semelhante.
- Quaisquer orientações ou ferramentas adicionais que tencione utilizar para melhorar a sua segurança online.

4. Partilhar e refletir:

Se possível, partilhe o seu plano de segurança com um colega ou um mentor para obter feedback. Reflita sobre o que aprendeu e como isso irá afetar o seu comportamento online.





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2: Análise de cenários digitais para práticas online seguras

Cenário 1: Definições de privacidade das redes sociais

A Sara arranhou recentemente um novo emprego e está entusiasmada por partilhar a notícia com os seus seguidores nas redes sociais. Publica uma fotografia comemorativa que inclui o seu crachá de trabalho e o seu novo espaço de trabalho, marcando a sua localização e o seu cargo. Pouco tempo depois, recebe várias mensagens de pessoas que não conhece, felicitando-a e perguntando-lhe os detalhes do seu emprego e da empresa.

Questões para análise:

- Que riscos poderá Sara correr ao partilhar publicamente os detalhes do seu trabalho?
- Como é que ela podia ajustar as suas definições de privacidade para controlar quem vê as suas publicações?
- Que precauções gerais devem ser tomadas quando se partilham online informações relacionadas com o trabalho?





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2: Análise de cenários digitais para práticas online seguras

Cenário 2: Tentativa de phishing no local de trabalho

O Marco recebe uma mensagem de correio eletrónico que parece ser do departamento de RH da sua empresa, pedindo-lhe que clique numa ligação para atualizar as suas informações de depósito direto para a folha de pagamentos. A mensagem de correio eletrónico inclui linguagem urgente, dizendo que o seu próximo pagamento pode ser atrasado se ele não responder. O Marco nota alguns pequenos erros ortográficos na mensagem de correio eletrónico e uma ligeira variação no endereço do remetente.

Questões para análise:

- Quais são alguns sinais de alerta nesta mensagem de correio eletrónico que sugerem que pode ser uma tentativa de phishing?
- Como é que o Marco deve verificar se a mensagem de correio eletrónico é legítima antes de tomar qualquer medida?
- Quais são as melhores práticas para lidar com mensagens de correio eletrónico suspeitas no local de trabalho?





Cofinanciado pela
União Europeia

Atividade 2: Análise de cenários digitais para práticas online seguras

Cenário 3: Violação involuntária de direitos de autor

O Alex está a preparar uma apresentação para um projeto escolar e quer torná-la visualmente apelativa. Encontra várias imagens de alta qualidade através de uma pesquisa rápida no Google e inclui-as nos seus diapositivos. Depois da apresentação, apercebe-se de que não verificou se as imagens estavam licenciadas para utilização gratuita.

Questões para análise:

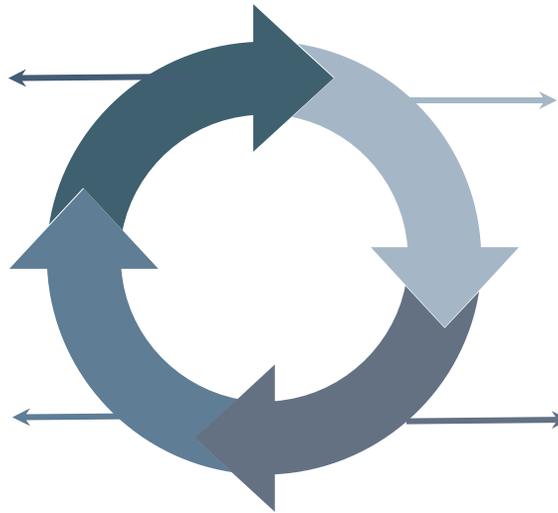
- Porque é que é importante verificar o licenciamento de imagens ou conteúdos antes de os utilizar nas apresentações?
- Quais são algumas das formas do Alex encontrar imagens de utilização gratuita para projetos futuros?
- Como é que o desrespeito pelos direitos de autor pode afetar os indivíduos ou as organizações?



Dicas de Aprendizagem

O artigo [*The Joy of Learning \(A Alegria de Aprender\)*](#) do GCFGlobal destaca os benefícios da aprendizagem, tais como a satisfação da curiosidade, a melhoria das competências e a promoção do crescimento pessoal. Incentiva os leitores a abraçar a curiosidade, ultrapassar obstáculos e explorar novos tópicos, realçando o impacto transformador da aprendizagem na vida e nas perspetivas.

O artigo [*Learning from Failure*](#) da GCFGlobal destaca o fracasso como uma valiosa experiência de aprendizagem. Através de uma história pessoal, mostra como os contratempos ensinam a resiliência e o auto-perfeioamento, encorajando os leitores a refletir, tentar novamente e utilizar o fracasso como um passo para o crescimento e desenvolvimento de competências.



O artigo [*Descubra o seu estilo de aprendizagem*](#) da GCFGlobal explica que conhecer o seu estilo de aprendizagem único - visual, auditivo, leitura/escrita ou cinestésico - pode melhorar a eficácia do estudo. Incentiva a utilização de estratégias adaptadas para melhorar os resultados da aprendizagem.

O artigo [*Memorization Methods and Why They Work \(Métodos de Memorização e Porque Funcionam\)*](#) da GCFGlobal explica técnicas de memorização eficazes, incluindo a memorização por partes, a visualização, falar em voz alta e ensinar outras pessoas. Essas estratégias fortalecem as conexões neurais, facilitando a memorização. Ele enfatiza a compreensão do material antes da memorização e a prática regular para melhorar as habilidades de memória.



Cofinanciado pela
União Europeia

Recursos adicionais para apoiar o estudo autónomo do módulo sobre o desenvolvimento de competências digitais:



[Khan Academy - Ciência da computação e literacia digital](#)

A Khan Academy oferece cursos gratuitos sobre os fundamentos da informática, segurança na Internet e literacia digital, que podem ser úteis para desenvolver competências digitais básicas



[Competências digitais aplicadas da Google](#)

Esta plataforma fornece lições gratuitas sobre tópicos como colaboração digital, software de produtividade, segurança online e comunicação online eficaz. Foi concebida para uma aprendizagem autónoma e inclui exercícios baseados em projetos.



[Programa de Literacia Digital da Microsoft](#)

A Microsoft oferece um currículo gratuito de Literacia Digital, que abrange competências essenciais em software de produtividade, segurança na Internet e criação de conteúdos digitais. Ótimo para alunos principiantes e intermédios.



[GCFGlobal - Dicas de aprendizagem e competências digitais](#)

O GCFGlobal fornece artigos e vídeos sobre tópicos de literacia digital, incluindo a utilização de software de produtividade, a criação de conteúdos digitais e práticas online seguras. É adequado para auto-estudo com recursos interessantes.



Pronta para testar os seus conhecimentos?

É altura de pôr à prova as suas
capacidades...

COMECE AGORA



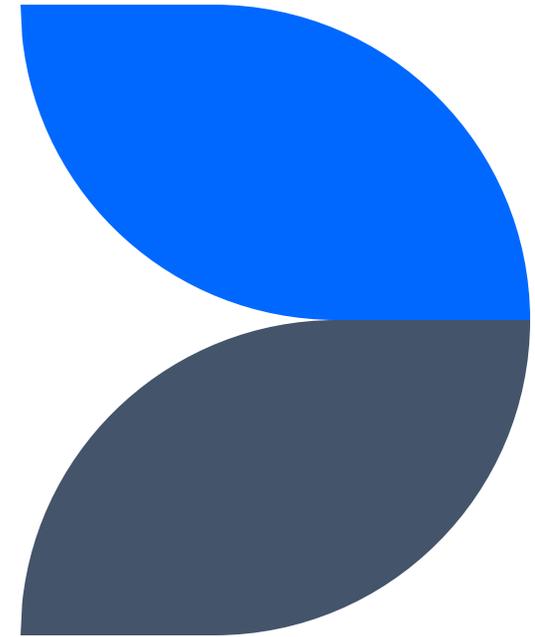
Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia

Perguntas de Autorreflexão

- Q1: Em que competência digital se sente atualmente mais confiante e de que forma é que ela o beneficia na sua vida quotidiana, nos estudos ou no trabalho?
- Q2: Tendo em conta o seu estilo de aprendizagem preferido, que estratégias ou ferramentas específicas poderiam ajudá-lo a melhorar uma competência que considera difícil? Como é que as pode começar a incorporar na sua rotina de aprendizagem?
- Q3: Pense numa interação ou publicação online recente em que tenha partilhado informações pessoais. Como poderia melhorar as suas definições de privacidade ou modificar o que partilha para garantir uma maior segurança no futuro?





Cofinanciado pela
União Europeia

Conclusão

Neste módulo, explorámos competências digitais essenciais que apoiam o crescimento pessoal e profissional num mundo digital. Começámos por compreender a **Progressão da literacia digital**, examinando como as competências digitais evoluíram com os avanços tecnológicos e porque é que a aprendizagem contínua é essencial. Em seguida, praticámos a **Utilização Proficiente de Software de Produtividade**, ganhando experiência prática com ferramentas como o processamento de texto, folhas de cálculo e apresentações para melhorar a eficiência e a eficácia em várias tarefas.

Também abordámos a **Criação e partilha de conteúdos digitais**, centrando-nos na conceção de conteúdos relevantes e visualmente apelativos para audiências online, o que é cada vez mais valioso nas comunicações digitais actuais. Por fim, abordámos as **Práticas Online Seguras e Responsáveis**, realçando a importância da privacidade, da partilha ética de conteúdos e da segurança online para garantir uma presença digital segura e respeitadora.

Ao dominar estas competências e práticas, os participantes ficam mais bem equipados para navegar na paisagem digital, apoiando a sua educação, progressão na carreira e crescimento pessoal.

Capacite-se com competências digitais para abrir novas oportunidades e inspire os seus filhos, mostrando-lhes que a aprendizagem e o crescimento não têm limites! 😊



Cofinanciado pela
União Europeia

Referências

FutureLearn. (n.d.). *Digital Skills Courses*. FutureLearn. Retrieved from <https://www.futurelearn.com/>

Google. (n.d.). *Applied Digital Skills*. Google Applied Digital Skills. Retrieved from <https://applieddigitalskills.withgoogle.com/>

GCFGlobal. (n.d.). *Learning Tips: Discover Your Learning Style*. GCFGlobal. Retrieved from <https://edu.gcfglobal.org/en/learning-tips/discover-your-learning-style/1/>

GCFGlobal. (n.d.). *Learning Tips: Memorization Methods and Why They Work*. GCFGlobal. Retrieved from <https://edu.gcfglobal.org/en/learning-tips/memorization-methods-and-why-they-work/1/>

GCFGlobal. (n.d.). *Learning Tips: Learning from Failure*. GCFGlobal. Retrieved from <https://edu.gcfglobal.org/en/learning-tips/learning-from-failure/1/>



Cofinanciado pela
União Europeia

Referências

Hague, C., & Williamson, B. (2009). Digital Participation, Digital Literacy, and School Subjects: A Review of the Policies, Literature, and Evidence. Futurelab. <https://www.nfer.ac.uk/media/suuga2ar/futl08.pdf>

Khan Academy. (n.d.). *Computer Science and Digital Literacy*. Khan Academy. Retrieved from <https://www.khanacademy.org/>

Microsoft. (n.d.). *Digital Literacy Program*. Microsoft Digital Literacy. Retrieved from <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>

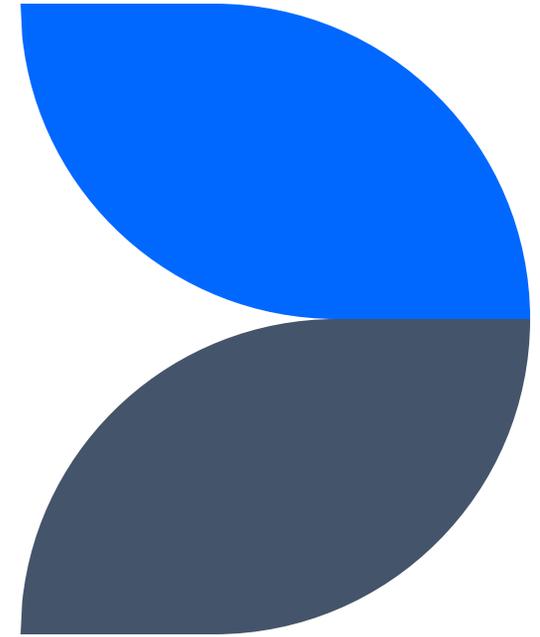
Selwyn, N. (2016). *Is Technology Good for Education?* Polity Press. 42-45. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/cjeap/article/view/42078/30057>

West, D. M. (2018). *The Future of Work: Robots, AI, and Automation*. Brookings Institution Press. https://www.researchgate.net/publication/329877216_The_future_of_work_Robots_AI_and_automation



Cofinanciado pela
União Europeia

**Parabéns por ter concluído
este Módulo!**



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto nº: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115



Cofinanciado pela
União Europeia



Mothers Looking Ahead

