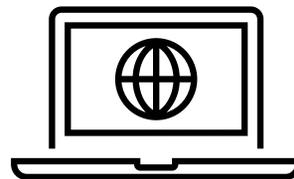


MÓDULO COMPETÊNCIAS DIGITAIS



Adult education restyling towards a more oriented professional identity building (2022-1-IT02-KA210-ADU-000084814)



Co-funded by
the European Union

ALFABETIZAÇÃO EM INFORMAÇÃO E DADOS

2

Atividade 1 – Jogo de Cartas sobre Cidadania Digital

Duração

60 min

Preparação

- Imprima o conjunto de cartas;
- Arrume as mesas de acordo com os grupos e deixe os materiais necessários em cada uma das mesas;
- Convide os educadores e divida-os em grupos de 4 a 5 pessoas.

Descrição

Etapa 1: introdução

Depois de preparar o espaço, adquirir e distribuir os materiais e dividir os grupos, será necessário proceder a uma breve introdução à atividade. Explique aos educadores que cada grupo tem à sua frente um conjunto de 18 cartões com os elementos da cidadania digital e as suas definições. Cada grupo deverá combinar os elementos com as suas definições e uma vez feito isso deverá ordená-los, começando pelos mais importantes para os menos importantes de acordo com a sua opinião. Cada grupo compartilhará sua hierarquia através do padlet (<https://padlet.com/dashboard>). Feito isso, cada grupo compartilhará seus resultados e sua visão pessoal sobre a importância desses elementos para a cidadania digital.

Etapa 2: Visão geral teórica

Faça uma breve visão teórica do conceito de cidadania digital. Durante esta sessão, os educadores podem fazer anotações que podem ser usadas em sua apresentação. Tempo indicativo: 15 min.

Etapa 3: Implementação da atividade

Os educadores terão 10 minutos à disposição para combinar as cartas. Após a conclusão da correspondência, a partir das anotações feitas durante a visão teórica, cada grupo colocará os elementos em ordem em um padlet. Eles terão 15 minutos à sua disposição

Etapa 4: Apresentação

Cada grupo apresentará seus resultados aos demais educadores. Deverão também explicar a visão do grupo sobre a importância de cada elemento. A duração total da sessão de apresentação não deverá exceder 10 minutos.

Etapa 5: Sessão de esclarecimento

Após as perguntas de esclarecimento, use os 15 minutos restantes da atividade como uma discussão aberta. Isto proporcionará a oportunidade de responder a quaisquer dúvidas ou questões que possam surgir. Certifique-se de esclarecer aos educadores que não existe uma hierarquia estritamente correta dos diferentes elementos da cidadania digital e que isso depende do seu próprio ponto de vista.

- Você usou uma estratégia para combinar as cartas mais rapidamente?
- Você já ouviu falar sobre esses elementos antes e como eles estão ligados à cidadania digital?
- Qual dos elementos você considera mais importante?
- Qual dos elementos você considera menos importante?
- Você acha que outros elementos deveriam ser incluídos também? Se sim, quais?

Atividade 2 – Debatendo o Digital

Duração

55/65 min

Materiais necessários

Cartões de atividades, Folhas de papel, Canetas ou marcadores, Acesso online e pelo menos um dispositivo por grupo (smartphone ou computador) para preparação do debate.

Descrição

Parte 1: Introdução/10 minutos

Explique o que é um argumento (uma declaração apoiada por evidências).

Explique os princípios de construção de um argumento forte:

- Tenha uma afirmação clara: por exemplo, “Comer frutas faz bem à saúde”.
- Raciocínio: Reflita sobre por que você acha que sua afirmação está correta?
- Evidência: Encontre informações baseadas em fatos para sustentar como você sabe que sua afirmação está correta.
- Refutação: Reflita sobre o que as pessoas do outro lado da sua afirmação podem trazer à tona e as razões e evidências para contra-argumentar.

Você pode dar exemplos do que poderia ser um argumento “a favor” e um “contra”. Seguindo o exemplo acima, podem ser razões pelas quais “comer fruta é bom para a saúde” ou razões pelas quais “frutas podem não ser boas para a saúde”.

Explique os princípios do debate. O debate não é uma discussão livre e tem regras próprias, nomeadamente:

- Respeite o tempo concedido a cada lado, deixando espaço tanto para afirmações quanto para refutações.
- Atenha-se ao tema do debate.
- Não interrompa outra pessoa a quem foi dada a palavra para falar.
- Fale em tom de voz moderado e respeitoso.

O treinador desempenha o papel de moderador e controla o tempo de forma intransigente.

O grupo 'for' inicia e tem 1 minuto para apresentar seus primeiros argumentos. Em seguida, o grupo 'contra' tem 1 minuto para reagir aos argumentos apresentados (“refutação”) do grupo ‘a favor’ ou apresentar os seus próprios argumentos. Isto é considerado como uma rodada.

Dica: Enquanto cada grupo apresenta seus argumentos, o outro grupo deve estar ouvindo ativamente e tomando notas para reagir aos pontos quando chegar a sua vez.

O debate deverá ter pelo menos 5 rodadas. Na rodada final, os grupos deverão fazer suas observações finais e resumir seus principais argumentos de sua posição a favor ou contra a reivindicação. Agora você pode ler em voz alta a declaração que será debatida: As tecnologias digitais tornam o mundo um lugar melhor.

Divida os educadores em dois grupos menores – um “a favor” e outro “contra” a afirmação. Cada grupo deve ter o mesmo número de pessoas, idealmente cerca de 5 cada. O grupo 'a favor' defenderá a afirmação e o grupo 'contra' procurará argumentos contra a afirmação. A opinião pessoal deles não importa por enquanto.

Parte 2: Preparação para o Debate / 20 minutos no mínimo

Os grupos precisam de tempo para apresentar argumentos nos seus grupos mais pequenos. Cada argumento deve ser apoiado por informações verificáveis provenientes de fontes credíveis.

Parte 3: Debate/15-20 minutos

Dois grupos voltam juntos. O ideal é que os grupos fiquem frente a frente. Repita brevemente as regras do debate. O debate começa.

Parte 4: Reflexão / 10 minutos

Faça um debrief e faça as seguintes perguntas:

- Como foi para você argumentar a favor ou contra a declaração?
- Alguém teve que apresentar argumentos com os quais não concordava pessoalmente? Como você se sentiu debatendo por algo que não defendia?
- debate trouxe novas perspectivas sobre o tema/questão?
- Qual é a sua opinião pessoal?

Parte 5: Conclusão / 5 minutos

Durante o encerramento, você pode apresentar uma destas citações e declarações:

- Um historiador do século 20 chamado Melvin Kranzberg escreveu seis leis da tecnologia, antes mesmo de a Internet ser inventada. Uma dessas leis “A tecnologia não é boa nem má, nem é neutra” refere que a tecnologia em si não é o problema. O que importa é quem o usa e como o usamos.
- “Ao longo do último século, a aceleração tecnológica transformou o nosso planeta, as nossas sociedades e nós próprios, mas não conseguiu transformar a nossa compreensão destas coisas. (...) nós próprios estamos totalmente enredados em sistemas tecnológicos, que por sua vez moldam a forma como agimos e como pensamos.” James Bridle, 'Nova Era das Trevas: Tecnologia e o Fim do Futuro'.
- “A tecnologia não resolverá o problema a menos que mudemos a forma como pensamos sobre o problema.” James Bridle, 'Nova Era das Trevas: Tecnologia e o Fim do Futuro'.

Variações

Parte 1: Você pode tentar afirmações diferentes:

- As redes sociais prejudicam a sociedade/democracia/comunicação/saúde mental.
- As máquinas são mais inteligentes que os humanos.
- Algoritmos são neutros.

Parte 2: Se esta atividade não estiver inserida num grande workshop e você tiver a oportunidade de ter uma fase de preparação separada, recomendamos:

Como trabalho de casa no dia anterior, peça aos participantes que pesquisem sobre o tema e escrevam uma lista de pontos “a favor” e “contra”, juntamente com as fontes onde encontraram informações sobre esses pontos, para que estejam preparados para debater no dia seguinte.

Compartilhe previamente com os educadores os seguintes recursos recomendados, dependendo do tema escolhido:

- [‘Technology makes the world a better place’](#) por Video Writing Prompts.
- [‘The Truth About Algorithms’](#) por Cathy O’Neil.

Parte 3: Entre cada rodada, as equipes podem se reagrupar em particular para pesquisar e traçar estratégias em preparação para a próxima rodada.

Parte 3: No final, o grupo com os argumentos mais fortes baseados em factos pode ser premiado como vencedor por um painel de jurados composto por colegas. Caso opte por este formato, o facilitador deverá dar instruções para ajudar o painel de jurados a avaliar, por exemplo: se os grupos seguirem os princípios de construção de um argumento sólido; se os grupos respeitarem as opiniões uns dos outros; etc.

Dicas para o Treinador

Recomendamos que você não exceda 5 pessoas por grupo; no entanto, se tiver mais participantes, você poderá formar vários pequenos grupos trabalhando em torno de afirmações diferentes. Isto permitiria que os grupos da outra declaração fizessem uma pausa e observassem as outras equipes como membros da audiência.

Se você descobrir que os participantes não entendem o debate, você pode ajudá-los:

- Tomar notas dos pontos-chave que cada grupo faz no quadro, para ajudar o próximo grupo a acompanhar o que foi afirmado ou respondido.
- Dando aos educadores a oportunidade de praticar o debate antes do “dia de debate” com outro tópico mais fácil.
- Apresentar os educadores ao debate antes do “dia do debate”. Você pode encontrar muitos vídeos online de competições nacionais de debate em vários países e idiomas.

O debriefing é uma parte muito importante desta actividade, uma vez que os participantes nem sempre têm a oportunidade de apresentar as suas opiniões pessoais. Dê-lhes a oportunidade de esclarecer a sua posição no final. Se argumentaram contrariamente às suas opiniões pessoais, mudaram a sua posição inicial ou sentiram-se mais firmes nas suas ideias?

A duração de cada parte é uma estimativa. Esteja ciente de que o tamanho do grupo, o quão ativos ou passivos são os educadores nas discussões ou a opção de incluir as variações propostas podem impactar a duração de cada atividade.

Atividade 3 – Pegada Digital

Duração

90 min

Materiais necessários

Projetor para mostrar a apresentação: [LINK para apresentação](#)

Preparação

Para realizar esta atividade você precisará preparar a configuração da sala - o grupo deverá estar sentado em semicírculo para que os educadores possam ver e ouvir uns aos outros, mas também ver a tela com a apresentação.

Descrição

Antes de ministrar a sessão, analise a apresentação e faça as alterações que achar necessárias, conhecendo o perfil e as necessidades dos educadores. Obtenha algumas informações adicionais sobre a pegada digital e verifique alguns recursos adicionais (algumas sugestões são fornecidas abaixo). A apresentação irá guiá-lo pelas etapas do processo: você pode começar com um breve brainstorming sugerido no primeiro slide da apresentação e perguntar aos educadores o que é pegada digital. Após o brainstorming, forneça algumas informações e detalhes adicionais sobre o que envolve a pegada digital. Você pode então perguntar aos educadores se eles acham que isso é importante e por quê? Depois mostre-lhes o slide que dá mais alguns detalhes sobre a sua importância.

Passa para o próximo slide com os perigos que podemos encontrar online, como phishing, scams, smishing, etc.

Pergunte aos educadores se enfrentaram algum destes perigos e dê espaço para as pessoas compartilharem as suas próprias experiências e como lidaram com estes desafios. Isso lhe dará a chance de fazer uma transição tranquila para a próxima etapa, relacionada às dicas para se manter seguro on-line. Você pode consultar as diferentes dicas de segurança online e pedir aos educadores que adicionem outras pessoas e/ou comentem.

A seguir, você pode discutir o tema dos cookies, que são muito comuns online, mas não sabemos necessariamente o que são. Mais uma vez, peça aos educadores que façam um brainstorming e depois forneçam algumas sugestões a partir dos slides. O próximo tópico são as mídias sociais – são boas ou ruins? É uma boa forma de iniciar uma discussão sobre as suas vantagens e desvantagens, reconhecendo que já faz parte das nossas vidas, de uma forma ou de outra.

No próximo slide vocês têm algumas declarações relacionadas à privacidade online, que estão ligadas à nossa pegada digital. Você pode discutir novamente o impacto do que compartilhamos online em nossas vidas.

A próxima etapa é um slide com declarações de debate que você pode usar para discutir ainda mais o tópico com os educadores. É normal fazer certas coisas online ou não e por quê?

A última atividade do último slide da apresentação contém uma série de questões relacionadas ao nosso comportamento offline - quais são as coisas que fazemos online, mas que nunca faríamos na vida real e por quê?

Após finalizar a apresentação, vá para o debriefing de toda a atividade, utilizando as questões abaixo:

- Como foi essa sessão para você? Quais são os principais pontos de aprendizagem, algo que você leva desta atividade?
- Você já estava familiarizado com o conceito de pegada digital? Quais aspectos da nossa pegada digital são mais importantes para você?
- Resumindo, quais são as principais formas de nos protegermos online?

CRIAÇÃO DE CONTEÚDO DIGITAL

11

Atividade 4 – Influencie o influenciador

Duração

60/90 minutos (dependendo do tamanho do grupo)

Materiais necessários

Cartões de atividades, Folhas de papel, Canetas ou marcadores, Alfinetes ou adesivos, Projetor e acesso online.

Descrição

Parte 1: Influência/20-30 minutos

Discuta o que significa influência? Quais são os diferentes tipos de influência?

- Quando você ouve a palavra “influência”, o que você pensa? Os educadores podem gritar palavras, frases, definições, associações (por exemplo, influenciadores, dinheiro, poder, conhecimento, etc.).
- Explique que às vezes a influência é algo que vemos (por exemplo, um influenciador nas redes sociais, um botão de curtir), mas às vezes essas coisas ficam ocultas. Pode ser um algoritmo que seleciona e prioriza o conteúdo que vemos, uma câmera de reconhecimento facial que nos incentiva a mudar a forma como nos comportamos ou uma desinformação que muda o que pensamos.

Assista um vídeo '[Como seu telefone foi projetado para chamar sua atenção: seis etapas fáceis para nos viciar em nossos telefones](#)' para explorar alguns truques de design que são usados para provocar ou manipular as pessoas para que comprem algo, se inscrevam em algo ou forneçam mais dados pessoais do que gostariam.

Assista um vídeo '[Como o algoritmo do TikTok descobre você | WSJ](#)' explicando como o algoritmo TikTok funciona e pode nos influenciar. (Legendas em inglês estão disponíveis.)

Partes recomendadas do vídeo:

- Comece com esta breve introdução: 0:57-4:33.
- Assista ao estudo de caso: 8h40-9h45.
- Conclusão importante: eles explicam que uma das contas criadas no TikTok para fins do vídeo, kentucky_96, que o Wall Street Journal descreveu como deprimida, começou a receber automaticamente conteúdo ainda mais depressivo após apenas 40 minutos de uso do aplicativo.

Conclusão: Como podemos ver, existe uma vasta gama de métodos que pessoas, empresas ou autoridades utilizam para nos influenciar – técnicas e algoritmos de design persuasivos, mas também reconhecimento facial, sistemas de pontuação, recolha de dados, personalização, propaganda política, notícias falsas, etc.

Parte 2: Influencie o Influenciador / 30-40 minutos

Agora que mergulhamos nas diferentes maneiras pelas quais as pessoas podem ser influenciadas online, esta seção explora uma das maneiras pelas quais as pessoas podem influenciar aqueles que as influenciam. Divida os educadores em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas. Cada um dos grupos tem a tarefa de elaborar uma campanha, em forma de cartaz, baseada neste cenário: Uma empresa de tecnologia (por exemplo, Google, Facebook, TikTok) está abrindo um novo escritório em sua cidade. Você e seus amigos estão frustrados com a forma como influenciam seus usuários e desejam criar uma campanha para mudar suas práticas. Os grupos seguem os passos do cartão de atividades e criam um cartaz (ou conjunto de cartazes):

- Pense em como as mídias sociais ou a tecnologia influenciam você de uma forma que você discorda ou considera potencialmente prejudicial ou prejudicial.
- O que há na forma como a empresa influencia seus usuários que o frustra ou preocupa?

- Pense em uma mensagem forte para usar em uma campanha para abordar o influenciador que utiliza essa prática, explicando e apresentando seus pontos de vista.
- Faça um pôster (ou conjunto de pôsteres) que represente sua campanha.

Parte 3: Apresentação/15-20 minutos

Peça a cada grupo (ou a um representante de cada um) para apresentar o seu cartaz e explicar o seu processo de pensamento (3-5 minutos por grupo). Perguntas que você pode fazer a cada grupo:

- Qual é o problema ao qual sua campanha está reagindo?
- Quem é o público da sua campanha?
- O que você espera alcançar com a campanha?

Variações

Parte 1: Se você estiver usando a exposição O Que o Futuro Quer você pode trabalhar com o conjunto de pôsteres - '[Como seu telefone é desonesto por design](#)'. O conteúdo deste pôster é semelhante ao vídeo 'Como seu telefone foi projetado para chamar sua atenção: seis etapas fáceis para nos viciar em nossos telefones'.

Parte 2: Organize uma campanha de redação de cartas para praticar a redação profissional e a estruturação de um argumento. Ajude os educadores a transformar seus conceitos em vídeos. Incentive e apoie os educadores a manter a privacidade online e evite usar detalhes de identificação pessoal em suas campanhas. Por exemplo, se gravam vídeos, conseguem evitar rostos, usar máscaras ou aprender a usar técnicas simples de animação em stop motion com modelos de argila ou figuras desenhadas?

Parte 3: Os pôsteres podem ser exibidos após a atividade na parede para que todos tenham tempo suficiente para vê-los.

COMUNICAÇÃO E COLABORAÇÃO

14

Atividade 5 – Telefones Inteligentes, Hábitos Inteligentes

Duração

110 minutos

Materiais necessários

Folhas de papel, Canetas ou marcadores, Flipcharts, Marcadores coloridos.

Descrição

Parte 1: Abertura.

- Apresente o título do workshop;
- Explique os objetivos de aprendizagem;
- Revise as regras básicas.

Parte 2: Aquecimento, como formamos “bons” hábitos?

1. Dê aos educadores 1 minuto para refletirem em particular sobre o que eles considerariam hábitos “saudáveis” que possuem, de preferência um hábito que eles formaram conscientemente (por exemplo, usar fio dental diariamente, beber bastante água, fazer exercícios tanto quanto o médico recomendar, etc.). Eles também deveriam refletir sobre como formaram esses hábitos.

2. Discuta as seguintes questões com os educadores:

- Por que é tão difícil formar bons hábitos?
- É mais fácil adquirir “maus hábitos”? Se sim, por que você acha que isso acontece?
- O que você achou útil ao tentar criar um novo hábito?

Parte 3: Apresentação, Como os hábitos são formados.

1. Faça pequenas alterações incrementais que funcionem para você

- Concentre-se em pequenas mudanças passo a passo que você pode aplicar em sua vida.
- Seja realista sobre o que você deseja alcançar e como pode alcançá-lo. Por exemplo, fazer uma curta caminhada diária pode aumentar o interesse em praticar exercícios, ou manter um copo de água ao seu lado pode encorajá-lo a se manter hidratado.
- O pesquisador comportamental Dr. BJ Fogg recomenda começar com pequenos hábitos (que também é o nome de seu livro). Por exemplo, passar fio dental apenas em um dente todas as noites antes de dormir pode levar você a usar fio dental em todos os dentes.
- Em seu livro Tiny Habits, o Dr. BJ Fogg dá um exemplo de seu próprio pequeno hábito. Ele queria fazer mais flexões, então vinculou isso a outro evento recorrente: ir ao banheiro. Então, a cada ida ao banheiro ele fazia uma flexão, agora ele tem o hábito de fazer de 40 a 80 flexões por dia.
- Mais um exemplo: se você quiser se tornar um corredor ou ter uma rotina de exercícios: em vez de começar tentando correr por 30 minutos, comece fazendo uma caminhada, depois avance para uma caminhada intensa e depois faça intervalos de caminhada e corrida, até você acumulou resistência.

2. Reconheça seu progresso

- Não se culpe se ver o progresso demorar mais do que você espera.



- Recompense-se ou reconheça as mudanças que você conseguiu fazer (não importa quão pequenas).
- De modo geral, se você escorregar por um ou dois dias, não leve isso muito a sério.

3. Encontre um equilíbrio realista

- Considere o seu entorno! Talvez a razão pela qual seja difícil manter esse hábito seja porque existem alguns fatores fora do nosso controle.
- Exemplo: Você quer ler mais, mas o trabalho está muito ocupado e outras tarefas e deveres deixam pouco tempo. Se você conseguir encontrar um momento tranquilo do dia em que possa deixar todo o resto de lado, isso é ótimo. Mas talvez em alguns dias isso não seja administrável.
- Em seu livro "Bons hábitos, maus hábitos", a Dra. Wendy Wood observa um estudo no qual a porta do elevador de um prédio de escritórios foi alterada para levar um minuto inteiro para fechar, em vez de 10 segundos. Isso fez com que muito mais pessoas subissem as escadas, pois não queriam esperar um minuto inteiro até que a porta do elevador fechasse. Mostra o quão sensíveis somos ao nosso ambiente e às pequenas mudanças.

Parte 4: Atividade, observe sua relação com seu telefone.

1. Em pequenos grupos, peça aos educadores para discutirem as coisas que mais e menos gostam sobre a sua relação com os seus telefones, bem como os pontos que consideram que se enquadram em qualquer categoria, dependendo do contexto.

2. Os educadores de cada grupo deverão organizar seus pensamentos em uma tabela com três colunas. Os pontos a serem incluídos podem incluir:

- câmera - nos permite registrar memórias;
- internet - se for um smartphone (e-mails, mapas, carteira);
- relógio / alarme;

- as notificações;
- carregando telefones por toda parte por causa de fomo, urgência, ansiedade;
- privacidade; sendo rastreado;
- estar hiperconectado.

3. Pergunte: O que acontece quando alguns dos nossos atributos favoritos se tornam os menos favoritos?

Parte 5: Micro-pausa, destressante da tecnologia.

Vamos parar um minuto aqui para nos alongar e dar um descanso aos nossos corpos. Faremos uma reviravolta suave.

1. Na cadeira, sente-se ereto e, com a mão direita, segure o joelho esquerdo ou a alça esquerda da cadeira.
2. Em seguida, use a mão esquerda para girar suavemente a parte superior do corpo até sentir um bom alongamento na coluna.
3. Não se esqueça de respirar!
4. Agora volte suavemente ao centro e vamos fazer o outro lado!

Parte 6: Discussão, Tecnologia que nos mantém ligados.

1. Exiba uma foto de dentro de um cassino mostrando fileiras de caça-níqueis.

Pergunte ao público: o que você vê? Eles podem responder: cassino, escuro, luzes piscando.

O ambiente escuro é intencional para manter as pessoas no cassino focadas nas luzes das máquinas caça-níqueis. A escuridão e a falta de luz natural fazem com que as pessoas percam a noção do tempo, muitas vezes mantendo-as neste tipo de espaços por mais tempo.

2. Exiba o botão “Curtir” do Facebook.

- Pergunte ao público: o que você vê?
- Este é o melhor impulso de dopamina!
- Se você quisesse mostrar a alguém que gostou dela e não houvesse um botão curtir, o que você faria?
- Pergunte às pessoas se elas acham que a função “curtir” nas redes sociais é positiva ou negativa.
- Positivos: Curtidas mostram de forma rápida e fácil que aprovamos ou gostamos de algo, gratificamos os outros, são fáceis de clicar.
- Negativos: Quando não temos curtidas, podemos nos sentir desanimados, as curtidas nos dão uma sensação de aprovação que não precisamos dos outros, ficamos muito focados em conseguir mais curtidas.

3. Mostre uma captura de tela do final de um vídeo do YouTube que mostra os vídeos recomendados.

- Pergunte ao público: o que você vê?
- Fim de um vídeo do YouTube, sugestões de vídeos para reprodução a seguir. Isso é chamado de recomendações e, por padrão, a "Reprodução automática" está ativada, iniciando automaticamente o próximo vídeo.
- Esses vídeos serão reproduzidos automaticamente após o término do vídeo selecionado, tornando sua experiência de streaming infinita!
- Esses vídeos provavelmente serão selecionados com base no seu histórico de pesquisa e podem até levar você a caminhos mais extremos do que você pretendia (por exemplo, pesquisar vídeos de receitas saudáveis pode eventualmente levar a conteúdo antivacinação).

4. Mostre a foto de um smartphone onde a tela está cheia de notificações.

- Pergunte ao público: o que você vê?

- Notificações que aparecem no seu telefone, muitas vezes acompanhadas de vibrações, sons e imagens, fazem com que tudo pareça urgente.
- Pergunte ao público: Quando foi a última vez que você checkou seu telefone porque sentiu um zumbido? Talvez você até tenha descoberto que não havia nada de novo na tela.

5. Mostre o pôster da Sala de Vidro "[Como seu telefone foi projetado para chamar sua atenção](#)".

- Os smartphones são divertidos e úteis, mas são ferramentas poderosas de sedução.
- Cada recurso, cor e som foram 'otimizados' por equipes de designers e psicólogos para mantê-lo ligado e voltar para mais. Exemplos:
 - Ele recompensa você por tudo! - E esses atos aparentemente pequenos (como o do Facebook) acabam nos dando enormes aumentos de dopamina.
 - Isso torna mais fácil continuar - como os exemplos compartilhados anteriormente sobre a reprodução automática. Outro exemplo é o autoscroll, nas redes sociais nossos feeds são infinitos!

Parte 7: Micro-pausa, destressando com a tecnologia.

1. Falar sobre essas coisas pode nos deixar estressados, vamos lembrar de cuidar do nosso bem-estar.

Parte 8: Discussão, vamos conversar sobre isso.

1. Imagine este cenário...Há uma tempestade que interrompe cabamentos subterrâneos complexos. Isso faz com que a internet em toda a sua cidade entre em colapso durante um mês inteiro! Como será a vida cotidiana no final daquele mês?

2. Agora entraremos em pequenos grupos, por 10 minutos. Cada grupo se concentrará em um aspecto diferente da vida que mudará com a interrupção. Os grupos designarão 1 anotador e 1 pessoa para apresentar. Aspectos nos quais os grupos podem se concentrar:

- interações sociais;
- entretenimento;
- trabalhar;
- transporte e infraestrutura;
- serviços sociais;
- creche e educação;
- ambiente.

3. Após o término das sessões, reagrupem-se e o apresentador de cada grupo terá 2 minutos para resumir as opiniões do grupo.

[Parte 9: Micro-pausa, destressando com a tecnologia.](#)

Este exercício acalma os olhos.

- Esfregue as mãos o mais rápido que puder, deixe o calor acumular-se nas palmas.
- Quando você sentir que não consegue mais esfregar as mãos e elas estiverem bastante quentes, coloque-as suavemente sobre os olhos fechados.
- Com os olhos tapados, respire fundo.

[Parte 10: Discussão, mantendo sua tecnologia sob controle.](#)

1. Pergunte ao público: Alguém deseja compartilhar dicas e truques pessoais sobre como manter nossa tecnologia sob controle? (Escreva suas sugestões em um pôster ou peça-lhes que escrevam suas sugestões em post-its para pendurar na parede).

2. Também quero compartilhar algumas etapas práticas para manter sua tecnologia sob controle. Eles foram inspirados no artigo e livro do NY Times: “How to Break Up With Your Phone”, de Catherine Price:

Crie redutores de velocidade

Você já pegou seu telefone para verificar algo rapidamente (como a previsão do tempo ou seus e-mails) e 20 minutos depois se viu rolando sem parar? Catherine Price chama isso de “Verificações Zumbis” e diz que quase sempre são insatisfatórios e uma perda de tempo. A solução pode ser criar lombadas: pequenos obstáculos que obrigam você a desacelerar. Você pode colocar um elástico em volta do telefone para tornar desconfortável a rolagem ou colocar uma imagem no telefone perguntando a si mesmo "Você realmente quer me desbloquear?"

Preste atenção ao seu corpo

- Se você usa o telefone até tarde da noite, às vezes acha difícil desligar e dormir?
- O tempo de inatividade da Apple e os recursos de desaceleração do Google desativam parcialmente as notificações e os aplicativos de sua escolha - para que seu telefone não fique vibrando e apitando tanto quanto mais tarde.
- A redução de velocidade do Android também possui escala de cinza, o que torna praticamente impossível assistir a um vídeo ou jogar um jogo - tornando mais fácil desligar o telefone.
- Existem também alguns aplicativos que diminuem o brilho do telefone e ajudam a promover hábitos que você deseja manter. Mas preste atenção aos detalhes e permissões do aplicativo, pois eles podem não cuidar da sua privacidade.
- E quanto à sua postura? Como fica isso quando você fica no telefone ou no computador por muito tempo?
- E tente dar um passo atrás e perguntar a si mesmo se tudo o que você está fazendo no telefone está fazendo você se sentir bem.

Ramifique suas ações: use a visão de outras pessoas em seus telefones como um lembrete de suas próprias intenções.

- Da próxima vez que você estiver em algum lugar (elevador, com amigos) e vir alguém pegando o telefone, resista à vontade de tirar o seu e use-o como uma dica para um novo hábito, como inspirar e expirar profundamente.
- Em iPhones, podemos limitar o uso de nosso telefone/aplicativo específico: podemos definir limites de quanto tempo usamos um determinado aplicativo (por exemplo: você pode limitar o uso do Instagram por apenas 30 minutos por dia, e você obterá um aviso quando você usou seu tempo).

Parte 11: Micro-pausa, destressando com a tecnologia.

Vamos fazer o último micro-break do dia e dar um grande abraço em nós mesmos!

Parte 12: Reflexão, conclusões.

Peça aos educadores para criarem um cartaz de take-away partilhando as suas respostas à seguinte pergunta no quadro branco/prancheta partilhado: Quais são as suas principais conclusões do workshop de hoje?

- Dê aos educadores alguns minutos para escrever e/ou desenhar seus pensamentos.
- Peça aos educadores para partilharem os seus cartazes, apresentando-os ou pendurando-os na parede.
- Destaque alguns dos pontos trazidos ao grupo.

Parte 13: Encerramento.

Encerre o workshop e resuma seu conteúdo. Execute uma rápida sessão de feedback para coletar as reações dos educadores. Cada educador pode compartilhar:

- uma coisa que eles acharam muito boa na sessão e
- uma coisa que eles melhorariam na próxima vez.



Incentive os educadores a fazer perguntas ou dar algumas dicas finais. Compartilhe recursos e quaisquer detalhes de acompanhamento.

Variações

Parte um: Desenvolva regras básicas colaborativas junto com os educadores, se houver tempo. Peça aos educadores que se apresentem e se apresentem se houver tempo.

Parte dois: Se houver tempo, peça aos educadores que escrevam suas reflexões em post-its para expor na parede.

Parte oito: Sinta-se à vontade para sugerir mais aspetos nos quais os grupos possam se concentrar ou você pode repetir os tópicos entre mais de um grupo para ver as conversas semelhantes ou diferentes que eles têm. Se tiver tempo para acrescentar, cada grupo pode criar um cartaz com palavras ou desenhos para apoiar a sua apresentação. Se você tiver tempo para acrescentar, também pode convidar educadores de outros grupos para comentar cada apresentação, caso tenham ideias a acrescentar.

Atividade 6 – Cibersegurança e Privacidade Online

Duração

60 minutos

Preparação

Prepare o [vídeo](#). Prepare as 2 folhas A4 com CONCORDO e DISCORDO e cole-as na parede em lados opostos da sala.

Descrição

Etapa 1: Explique aos educadores que você lerá declarações e com base na sua opinião os educadores podem ir para um lado do sala - CONCORDO ou DISCORDO. Se eles não tiverem certeza sobre seus posição, eles podem ficar no meio.

Etapa 2: Facilite uma breve discussão após cada afirmação. Dê às pessoas de ambos os lados a oportunidade de falar e apresentar os seus argumentos.

Declarações:

- Não adianta usar as redes sociais e não compartilhar informações de localização. Não creio que possa ser prejudicial.
- Uma criança/jovem não pode tornar-se alvo de ataques cibernéticos. Apenas empresas e organizações são vulneráveis.

- Nunca peço ajuda aos meus pais. Eles não sabem muito e se algo der errado podem bloquear meu acesso à internet. Peço ajuda de colegas com mais experiência ou procuro na Web.
- Devemos estar 100% protegidos contra riscos cibernéticos para usar um laptop ou dispositivo móvel.
- Os sistemas modernos são maus. Eles são muito perigosos. Eles consomem nossos dados pessoais e podem nos prejudicar.
- Quando vejo algo online que é bom demais para ser verdade, nunca tento porque não há chance de ser verdade.
- Quando outras pessoas deram avaliações positivas, acredito que algo é seguro e bom.
- Tenho medo de golpes online. No entanto, quando as pessoas estão dispostas a conhecê-lo pessoalmente e fornecer provas da sua identidade, eu diria que é bastante seguro confiar nelas.
- Acho que mudar minha senha para diferentes plataformas e aplicativos com frequência é importante e eu faço isso.
- Não aceito cookies em sites assim, verifico primeiro o que estou aceitando.
- Não compartilho fotos de outras pessoas sem primeiro pedir permissão.

O treinador pode apresentar mais afirmações dependendo do consciência que você está tentando criar.

Etapa 3: Após a discussão, peça aos educadores que se sentem em uma circule e faça um breve balanço antes de projetar o vídeo. Alguns as perguntas que você pode fazer são as seguintes:

- Como foi a atividade para você, como você se sentiu?
- Você já pensou sobre esses tópicos antes?
- Alguma das outras opiniões influenciou você? Você mudou sua atitude ou opinião sobre algum dos temas?
- Qual tópico/afirmação você acha que foi mais relevante para você e por quê?

Etapa 4: Mostra o [vídeo](#).

Etapa 5: Facilite uma breve discussão sobre o vídeo usando alguns dos as seguintes questões:



- O que você acha do vídeo?
- Você já enfrentou problemas relacionados aos descritos nele?
- Você conhece alguém que teve problemas de segurança cibernética e como você os ajudaria com base no que aprendeu?
- O que você faria para melhorar sua segurança/privacidade online?
- Você compartilharia este vídeo com seus amigos/familiares?

Activity 7 – A Desintoxicação de seus Dados Começa Aqui

Duração

85 minutos

Materiais necessários

Folhas de papel, Canetas ou marcadores, Flipcharts, Marcadores coloridos.

Descrição

Parte 1: Abertura.

- Apresente o título do workshop;
- Explique os objetivos de aprendizagem;
- Revise as regras básicas.

Parte dois: Aquecimento, com o que você se importa?

1. Durante 2 minutos, os educadores refletirão calmamente sobre a seguinte mensagem: Em quais momentos da sua vida a privacidade é importante? (Off-line ou on-line)
2. Em seguida, peça aos educadores que se voltem para a pessoa ao seu lado e digam se se sentem confortáveis. Aqui, você pode dar a eles 5 minutos.
3. Voltem a reunir-se na plenária principal e convidem qualquer pessoa a partilhar se se sentirem confortáveis. Você pode fazer perguntas de acompanhamento para se aprofundar:

- De que forma você busca privacidade para si mesmo? E de que forma a privacidade é apropriada a um nível mais coletivo ou social?
- De que forma você pode imaginar a coleta de dados afetando não apenas você, mas também seus vizinhos? E quanto às pessoas mais vulneráveis da sua sociedade?

4. Você pode compartilhar uma citação de Edward Snowden onde ele disse: “Argumentar que você não se importa com o direito à privacidade porque não tem nada a esconder não é diferente de dizer que não se importa com a liberdade de expressão porque não tem nada a dizer .”

5. Não se esqueça de contar aos outros por que você se preocupa com a privacidade, caso se sinta confortável em compartilhar. Isso pode inspirá-los!

Parte três: Apresentação, Os corretores de dados.

1. Descreva o projeto Dating Brokers. Você pode usar o seguinte script se for útil:

Em maio de 2017, a Tactical Tech e a artista Joanna Moll compraram os dados de 1 milhão de perfis de namoro pelo pequeno preço de 136 euros. Essa compra foi totalmente legítima, legal, como comprar batata no supermercado. De quem eles compraram os dados? Corretores de dados. Corretores de dados são empresas que coletam e vendem dados. Existem mais de 500 destas empresas e muitas delas trabalham na área de “persuasão” tanto para o comércio eletrônico como para eleições. Que dados eles receberam? Então lembre-se de que havia 1 milhão de perfis de namoro. Em média, foram 5 fotos por pessoa: 5 milhões de fotos no total. Havia descrições de carreiras e famílias, esperanças e medos.

Como os dados são usados? Depende de quem quer. Falaremos mais sobre isso em um momento. A maioria das pessoas não percebe esse negócio de corretores de dados e é importante conscientizá-las. Visite o site datadating.tacticaltech.org para ler mais sobre isso e explorar a Galeria.

Embora este exemplo seja sobre aplicativos de namoro, o mesmo problema afeta aplicativos de mídia social, sites de compras, serviços de streaming, serviços de notícias, sites para pais, jogos, aplicativos de saúde, aplicativos políticos e muito mais. Na verdade, o projeto The Influence Industry da Tactical Tech identificou mais de 500 empresas corretoras de dados em todo o mundo que trabalham com partidos políticos para campanhas baseadas em dados. (Número exato em 2021)

Como meus dados são usados? Bem, a resposta para isso depende muito de uma série de fatores e contextos. Vamos nos concentrar aqui apenas nos aplicativos e sites mais comuns, como aqueles para compras e mídias sociais.

Normalmente, em uma escala maior, seus dados podem ser coletados por corretores de dados para categorizar sua personalidade. Quão aberto você é? Quão consciencioso? Quanto você é extrovertido, agradável ou neurótico? (Este é o chamado padrão psicométrico “OCEAN”, embora existam outros modelos. Você mesmo pode fazer o teste se tiver curiosidade em mais de 14 idiomas em ocean.tacticaltech.org) Esta informação é interessante para as empresas porque assim que você pode ser categorizado em um grupo de personalidade com milhares ou milhões de outras pessoas, você começará a receber certos anúncios, manchetes ou informações incorretas, designs de sites (como posicionamento e cores de botões) que foram otimizados para que você clique, leia, assista, compartilhe ou vote, para citar alguns.

Em sites como Facebook e Instagram, esses perfis de personalidade podem ser coletados por meio de questionários como “Qual personagem de TV ou filme você é?”

Os resultados dos testes de personalidade podem ajudar as empresas a determinar qual anúncio será mais eficaz para fazer você clicar nele ou mudar de ideia. Quando falamos de anúncios direcionados a você que tentam fazer com que você compre um determinado par de sapatos, você pode achar que isso não é tão ruim... mas alguns anúncios tentam convencê-lo de uma realidade diferente, ou levá-lo a pensar em uma realidade diferente. certa maneira sobre um grupo religioso ou étnico ou uma figura política. É mais provável que você clique no azul ou no laranja? É mais provável que você se interesse pelos rostos sorridentes ou sérios?

Parte quatro: Atividade, uma gota no oceano.

1. Se disponível em um idioma compatível com o grupo, peça aos educadores que visitem o site: ["Uma gota no oceano"](#). Este site é otimizado para telas de laptop ou desktop.
2. Dê aos educadores de 10 a 15 minutos para responder às perguntas do questionário e ler os resultados por conta própria.
3. Abra a sala para os educadores fazerem perguntas e você também pode fazer perguntas de acompanhamento para explorar mais o tópico. Por exemplo:
 - Como o uso do perfil psicométrico pode nos influenciar como indivíduos?
 - E os nossos vizinhos?
 - E as pessoas que receberam diferentes níveis de educação?
 - E quanto aos jovens ou adultos mais velhos?
 - Influenciar é sempre uma coisa ruim? Onde está a linha entre “cuidado” e “controle”?

Parte cinco: Reflexões, conclusões.

1. Peça aos educadores para criarem um cartaz de take-away compartilhando as suas respostas à seguinte pergunta no quadro branco/prancheta compartilhado: Quais são as suas principais conclusões do workshop de hoje?
2. Dê aos educadores alguns minutos para escrever e/ou desenhar seus pensamentos.
3. Peça aos educadores para compartilhem os seus cartazes, apresentando-os ou pendurando-os na parede.
4. Destaque alguns dos pontos trazidos ao grupo.

Encerramento:

1. Encerre o workshop e resuma seu conteúdo.
2. Execute uma rápida sessão de feedback para coletar as reações dos educadores. Cada educador pode compartilhar:
 - uma coisa que eles acharam muito boa na sessão e
 - uma coisa que eles melhorariam na próxima vez.
3. Incentive os educadores a fazer perguntas ou dar algumas dicas finais.
4. Compartilhe recursos e quaisquer detalhes de acompanhamento.

Variações

Parte um:

- Desenvolva regras básicas colaborativas junto com os participantes, se houver tempo.
- Peça aos participantes que se apresentem e se apresentem se houver tempo.

Parte três:

Se você tiver uma tela, poderá exibir o site do [Os corretores de namoro](#) projeto e [O Projeto da Indústria de Influência: Explorer](#) para mostrar-lhes visualmente os resultados.

Parte quatro:

Se você não tiver acesso a laptops ou computadores desktop, você pode pedir aos participantes que experimentem em seus celulares OU vocês podem responder coletivamente ao questionário e analisar os resultados passo a passo.

Isonção de responsabilidade

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

