



QUESTIONÁRIO

Avaliação das necessidades e interesses dos idosos



SECÇÃO A SER PREENCHIDA

PARA IDOSOS

O que me interessa	Sim	Não
Ouvir música (rádio, músicas, artistas que gosto)	☐	☐
Fazer uma chamada de vídeo com uma pessoa querida (vê-la e falar com ela)	☐	☐
Enviar uma mensagem ou foto para um ente querido	☐	☐
Marcar uma consulta médica on-line	☐	☐
Encontrar o meu caminho ou verificar horários de transporte	☐	☐
Assistir a um vídeo	☐	☐
Falar com o meu telefone para fazer uma pergunta	☐	☐
Pesquisar a previsão do tempo, uma receita, um restaurante, etc.	☐	☐
Pensar no uso do meu telefone ou tablet	☐	☐

O que posso fazer	Sim	Com ajuda	Não
Ligar, desbloquear e usar os botões do telefone	☐	☐	☐
Conectar ao Wi-Fi (Internet sem fios)	☐	☐	☐
Ler ou enviar uma mensagem (SMS ou outro)	☐	☐	☐
Abrir e ler os meus e-mails	☐	☐	☐
Pesquisar na Internet	☐	☐	☐
Identificar um golpe ou mensagem suspeita	☐	☐	☐
Baixar uma aplicação	☐	☐	☐
Atualizar o meu telefone ou tablet	☐	☐	☐

SEÇÃO A SER PREENCHIDA

PARA IDOSOS

N	Minhas atitudes em relação à tecnologia digital	Sim	Não
1	Quero aprender no meu próprio ritmo, devagar.	☐	☐
2	Sou curioso e motivado.	☐	☐
3	Só preciso que alguém me explique as coisas com calma.	☐	☐
4	Às vezes tenho medo de clicar no botão errado.	☐	☐
5	Tenho medo de cometer um erro grave.	☐	☐
6	Às vezes sinto-me sobrecarregado pela tecnologia.	☐	☐
7	Tenho dificuldade em lembrar-me de tudo quando alguém me explica	☐	☐
8	Nem sempre tenho alguém para me ajudar quando preciso.	☐	☐
9	Acho que posso ter sucesso com uma ajudinha.	☐	☐



QUESTIONÁRIO

Avaliação das necessidades e interesses dos idosos



INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

PARA CUIDADORES

Se esta atividade estiver marcada «Sim »»	Priorize a seguinte ficha
Ouvir música (rádio, músicas, artistas que gosto)	Folha 1: Ouvir música
Fazer uma chamada de vídeo com um ente querido (ver e falar com ele)	Folha 4: Fazer uma videochamada
Enviar uma mensagem ou foto para um ente querido	Folha 5: Comunicar por telefone
Marcar uma consulta médica on-line	Folha 6: Marcar uma consulta médica
Encontrar meu caminho ou verificar horários de transporte	Folha 7: Mobilidade
Assistir a um vídeo (YouTube, atualização de TV, filme, etc.)	Folha 9: Assistir a vídeos
Fale com meu telefone para fazer uma pergunta.	Folha 10: Fazer uma pesquisa por voz
Pesquise a previsão do tempo, uma receita, um restaurante...	Folha 13: Fazer uma pesquisa
Pense no uso do meu telefone ou tablet	Folha 14: Vício em ecrãs
Se esta habilidade for verificada em “ não »»	Priorize a seguinte ficha
Ligar, desbloquear e usar os botões do telefone	Folha 2: Usar o seu telefone
Conectar ao Wi-Fi (internet sem fio)	Folha 12: Conectar ao Wi-Fi
Ler ou enviar uma mensagem (SMS ou outro)	Folha 5: Comunicar com o seu telefone
Abrir e ler meus e-mails	Folha 8: Usando o seu e-mail
Pesquisar na Internet	Folha 13: Fazer pesquisas
Identificar um golpe ou mensagem suspeita	Folha 3: Fraudes online
Baixar um aplicativo	Folha 11: Descarregar uma aplicação
Atualizar meu telefone ou tablet	Folha 2: Assumir o controlo do seu telefone

Atitudes em relação à aprendizagem	Perguntas r	Conselho
Motivação para aprender	1, 2, 3, 9 4, 5, 6 7, 8	Promover a motivação e a curiosidade (ver p1)
Medos e apreensões .		Oferecer apoio tranquilizador (ver 2)
Dificuldade em lembrar ou obter ajuda		Organizar monitorização regular (ver 3)

Como cuidador, você pode usar a caixa de ferramentas para oferecer fichas concretas, adaptadas a cada situação e a cada sentimento.

1. Motivação atual

- Comece de forma simples: com um ou dois cartões da caixa de ferramentas relacionados com os temas que lhe interessam
- Concentre-se no sucesso rápido: priorize ações concretas e gratificantes (por exemplo, enviar uma mensagem, ouvir uma música).
- Incentive a autonomia: mostre o cartão, façam juntos na primeira vez e depois deixe-a tentar novamente.

2. Medos ou apreensões

- Tranquilize-a sistematicamente: diga que é normal ter medo de "fazer errado", que ela não corre riscos.
- Mostre os gestos antes de pedir que ela os repita: faça-os lentamente e verbalize o que está fazendo.
- Limite o vocabulário técnico e use as ilustrações da caixa de ferramentas para facilitar a compreensão.

3. Dificuldade em lembrar ou obter ajuda

- Repita as ações em várias sessões, mesmo que isso signifique fazer a mesma coisa várias vezes (por exemplo, enviar uma mensagem para um ente querido todos os dias).
- Se possível, sugira uma rotina: "toda terça-feira, verificamos a previsão do tempo juntos", etc.
- Lembre-se de imprimir as folhas de ferramentas para deixar em casa.