



# SkillFul AID

Empowering Creative  
Entrepreneurs and  
Sustainable  
Microbusinesses

## Guia de Recursos Online

Resiliência digital



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles. Número do projeto:



## INTRODUÇÃO PARA FORMADORES

Este módulo foi desenvolvido no âmbito do projeto Skillful AID como parte de um guia de apoio prático e destina-se a formadores e facilitadores que ministram sessões sobre Resiliência Digital para Microempresas Criativas Sustentáveis.

Tem como objetivo apoiar os formadores na estruturação e facilitação de sessões de formação, oferecendo um quadro claro, conceitos-chave, ferramentas práticas e sugestões de atividades adaptadas a formandos adultos. O foco está em capacitar os formadores para transmitirem os conteúdos de forma prática, relevante e acessível, intimamente ligada aos desafios reais enfrentados pelos microempresários criativos.

Num ambiente cada vez mais digital, as microempresas estão altamente expostas a riscos como a dependência de plataformas, alterações de algoritmos, restrições de contas ou esgotamento digital. A resiliência digital é, por isso, essencial para garantir a continuidade dos negócios, a adaptabilidade e a sustentabilidade a longo prazo. Este módulo capacita os formadores para orientarem os participantes na compreensão destes riscos e no desenvolvimento de respostas simples, estratégicas e exequíveis.

O documento segue uma abordagem de aprendizagem experiencial, incentivando a reflexão, o intercâmbio entre pares e a aplicação prática. Os formadores recebem apoio para ajudar os participantes a passar de comportamentos digitais reativos para práticas digitais mais intencionais, estruturadas e resilientes.

Este guia destina-se a ser utilizado de forma flexível, permitindo a adaptação a diferentes níveis de maturidade digital e contextos empresariais. Ao utilizá-lo, os formadores podem criar um ambiente de aprendizagem favorável que capacita os participantes a reforçar a sua presença digital, reduzindo simultaneamente a vulnerabilidade e aumentando a autonomia.

### Principais Objetivos de Aprendizagem

Após a conclusão deste módulo, os participantes serão capazes de:

- Compreender a resiliência digital como um fator-chave para a continuidade e sustentabilidade dos negócios em microempresas criativas
- Identificar riscos e vulnerabilidades digitais no seu próprio ambiente empresarial
- Desenvolver a capacidade de responder a perturbações digitais de forma estruturada e estratégica
- Aplicar práticas simples para reduzir a dependência de plataformas digitais
- Construir ecossistemas digitais mais autónomos e diversificados
- Reforçar a capacidade de adaptação às constantes mudanças digitais



## PRINCIPAIS TÓPICOS ABORDADOS

### Compreender a resiliência digital

- A resiliência digital como a capacidade de se adaptar, responder e recuperar de perturbações
- A importância da resiliência em empresas altamente dependentes do digital
- Do comportamento reativo à gestão digital estratégica

### Riscos digitais nas microempresas

- Dependência de plataformas (redes sociais, mercados online)
- Alterações nos algoritmos e perda de visibilidade
- Suspensão de contas ou pirataria informática
- Perda de conteúdos e falta de cópias de segurança
- Sobrecarga digital e esgotamento

### Princípios-chave da resiliência digital

- Diversificação de plataformas e canais
- Propriedade da audiência e dos dados
- Sistematização de conteúdos e processos
- Equilíbrio entre a automatização e a interação humana

### Práticas fundamentais para a resiliência digital

- Diversificação de plataformas (vários canais)
- Propriedade da audiência (listas de e-mail, contactos directos)
- Organização e planeamento de conteúdos
- Sistemas de cópia de segurança e de segurança
- Utilização de alternativas de baixa tecnologia

### Gestão de crises digitais

Pausa estratégica

Parar → avaliar → priorizar

Resposta mínima viável (MVR)

Responder com a ação eficaz mais simples



---

Recuperação

Aprender com as perturbações e reforçar os sistemas

### Construir um ecossistema digital resiliente

- Combinar diferentes canais e ferramentas
- Reduzir a dependência de uma única plataforma
- Criar rotinas digitais sustentáveis



## ATIVIDADES SUGERIDAS

### Exercícios de aquecimento

Exemplo:

«O que aconteceria se a vossa principal plataforma digital desaparecesse amanhã?»

Os participantes refletem individualmente e, em seguida, partilham as suas ideias em pares

### Apresentação em PPT

«Resiliência digital para microempresas criativas» (contém propostas de exercícios adicionais, a utilizar de acordo com as especificidades de cada grupo)

### Exercícios

#### Exercício 1: Verificação da realidade digital

Os participantes identificam:

- Principais canais digitais
- Principais dependências
- Nível de vulnerabilidade

#### Exercício 2: Mapeamento de riscos

Identifique:

- Os riscos digitais mais críticos
- Probabilidade vs. impacto

#### Exercício 3: Plano de Resiliência Digital (versão simplificada)

Definir:

- Atividades essenciais da empresa
- Possíveis perturbações



- Soluções alternativas

#### Exercício 4: Pequenas experiências digitais

Defina uma pequena ação para reduzir a dependência

(por exemplo, começar a recolher endereços de e-mail, testar uma nova plataforma)

#### Reflexão

Qual é a minha maior vulnerabilidade digital?

Que ação posso tomar para reduzir o risco?

Que sistema preciso de melhorar?

#### Melhores práticas

- Evite depender de uma única plataforma
- Estabeleça relações diretas com os clientes
- Crie sistemas simples e repetíveis
- Faça cópias de segurança do conteúdo regularmente
- Dê prioridade à consistência em detrimento da complexidade



## CONSELHOS PARA A FACILITAÇÃO

### Antes da sessão

Compreenda o nível de maturidade digital dos participantes  
Prepare exemplos simples e com os quais se possam identificar  
Evite conteúdos excessivamente técnicos

### Durante a sessão

Crie um ambiente seguro para discutir os desafios  
Normalize as dificuldades e os erros digitais  
Incentive a partilha de experiências reais  
Mantenha o foco em soluções práticas

### Facilitação em contextos criativos

Incentivar a experimentação  
Evite o perfeccionismo  
Utilize ferramentas visuais e estruturas simples  
Promova a aprendizagem entre pares

### Encerramento da sessão

Resuma as principais conclusões  
Pergunte:  
«Qual é a mudança que vai implementar esta semana?»  
Incentive a ação imediata



# SkillFul AID

Empowering Creative  
Entrepreneurs and  
Sustainable  
Microbusinesses

## Parceiros do projeto



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas. Número do projeto: 2024-2-RO01-KA210-ADU-000295626