

AVALIAÇÃO DO MÓDULO 3

Bem-vindo à avaliação do **Módulo 3: Como criar uma cultura inclusiva e apoiar a inclusão digital e o bem-estar**. Este teste foi concebido para avaliar a sua compreensão dos conceitos-chave abordados neste módulo, incluindo a inclusão digital, o bem-estar e as práticas inclusivas em ambientes de trabalho híbridos.

Instruções

Leia atentamente cada pergunta e seleccionar a melhor resposta. Há apenas uma resposta correta por pergunta.

Avaliação:

1. Qual das seguintes é a melhor definição de inclusão digital?
 - A) Fornecimento de Internet a locais remotos
 - B) **Garantir que todos têm acesso e podem utilizar eficazmente as ferramentas digitais**
 - C) Limitar o tempo de ecrã no trabalho
 - D) Utilizar apenas uma plataforma de comunicação
2. Qual é o principal desafio das reuniões híbridas, mencionado neste módulo?
 - A) Utilização excessiva de videoconferência
 - B) Controlo fácil da assiduidade
 - C) **Viés de proximidade e multitarefa**
 - D) Eventos sociais frequentes
3. Qual das seguintes opções é uma estratégia de bem-estar digital?
 - A) Incentivar os colaboradores a estar sempre online
 - B) Verificar o correio eletrónico durante todas as reuniões
 - C) **Utilizar ferramentas como o BreakTimer ou o Noisli para gerir a fadiga digital**
 - D) Enviar lembretes constantes aos colegas

4. Qual é o objetivo da criação de um plano de ação para o bem-estar pessoal em ambientes híbridos?
- A) Atribuir mais tarefas aos colaboradores
 - B) Controlar a produtividade dos colaboradores
 - C) Estabelecer objetivos para um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal e a inclusão
 - D) Reduzir as reuniões presenciais
5. Que prática apoia as reuniões híbridas inclusivas?
- A) Pedir apenas o contributo dos participantes presenciais
 - B) Usar uma lista de controlo para estruturar e moderar reuniões para todos os participantes
 - C) Evitar a utilização de recursos visuais
 - D) Terminar as reuniões sem um resumo
6. Verdadeiro ou falso: O bem-estar digital só se aplica a colaboradores remotos.
- A) Verdadeiro
 - B) Falso
7. Quais são as principais conclusões deste módulo?