



# INCLUDE HER

# FOLHA 2

Promover a inclusão das mulheres migrantes no setor tecnológico



## APRESENTAÇÃO

Include Her é uma iniciativa dedicada a promover a inclusão das mulheres migrantes no setor tecnológico, incentivando-as a adquirir competências digitais e tecnológicas essenciais para o futuro.

A tecnologia desempenha um papel fundamental na sociedade moderna e representa um dos campos mais dinâmicos e inovadores. No entanto, muitas mulheres migrantes enfrentam grandes obstáculos para entrar neste sector, seja pela falta de acesso a formação, pela falta de conhecimento das oportunidades disponíveis ou por dificuldades linguísticas e culturais.

O projecto visa reduzir a disparidade de género e ultrapassar as barreiras enfrentadas pelas mulheres migrantes nas áreas STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática), oferecendo-lhes formação, orientação e oportunidades de networking para promover a sua integração profissional e social.

Ao incentivar a aquisição de novas competências e a criação de redes de apoio, o Include Her não só fortalece a presença feminina no setor tecnológico, como promove a autonomia e a independência financeira das participantes.



## INCLUDE HER

### EM POUCAS PALAVRAS

Capacitar as mulheres migrantes ensinando-lhes competências digitais e tecnológicas, promovendo a igualdade de oportunidades no sector tecnológico e incentivando a sua participação activa na inovação e no desenvolvimento digital.

### EM ALGUNS NÚMEROS

- Mais de 500 mulheres formadas em competências digitais.
- Mais de 30 parcerias estratégicas.
- Mais de 100 eventos e programas de mentoria.
- 85% aumentaram a sua confiança para seguir uma carreira no setor tecnológico.
- 70% conseguiram emprego ou estágio na área da tecnologia.

Gostaria de saber mais?

[http://](http://www.includeher.eu)



<https://www.includeher.eu>

## RESULTADOS E IMPACTOS

A Include Her já ajudou muitas mulheres migrantes a adquirir competências digitais essenciais, a encontrar oportunidades de emprego em tecnologia e a desenvolver redes de apoio profissional.

O projeto foi reconhecido pelo seu impacto positivo, contribuindo para um setor mais diversificado e inovador.

Os participantes do programa relatam uma maior confiança nas suas capacidades, uma maior motivação para seguir carreiras na área da tecnologia e um forte sentimento de pertença a uma comunidade que valoriza a igualdade de oportunidades.

## OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

Falta de representação das mulheres migrantes na tecnologia

**Solução :** Organizar eventos inspiradores, partilhar histórias de sucesso e criar espaços onde as mulheres migrantes se possam conectar e ajudar umas às outras a fortalecerem-se.

Dificuldade de acesso à educação digital

**Solução :** Disponibilização de formação acessível, cursos online e workshops gratuitos para que todas as mulheres interessadas possam adquirir competências digitais sem barreiras financeiras, linguísticas ou culturais.

Barreiras linguísticas e culturais

**Solução :** Desenvolvimento de conteúdos educativos adaptados a diversos contextos culturais e linguísticos, bem como a criação de uma rede de apoio para facilitar a adaptação e a integração no setor tecnológico.

## LIÇÕES APRENDIDAS E CONSELHOS

O Include Her tem como objetivo expandir as suas iniciativas, chegar a mais mulheres migrantes e estabelecer-se como um programa de referência para a inclusão das mulheres na tecnologia.

Projetos futuros incluem o lançamento de novos cursos de especialização, a criação de um hub digital para networking e o reforço de parcerias com empresas do setor.

Com um compromisso contínuo com a igualdade e a inovação, a Include Her pretende ser uma força de mudança, garantindo que todas as mulheres migrantes têm as ferramentas e o apoio necessários para terem sucesso na era digital.



## VISÃO DO FUTURO

O projecto INCLUDE HER visa reduzir de forma sustentável a exclusão digital de género, facilitando o acesso a competências digitais para as mulheres migrantes. Com base em recursos e ferramentas educativas abertas alinhadas com a estrutura europeia DigComp, o objetivo é promover o empoderamento digital destas mulheres para melhorar a sua inclusão social, educativa e profissional. A longo prazo, o projeto visa influenciar as práticas do ensino superior integrando abordagens mais inclusivas e adaptadas à diversidade de públicos.

# POSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

Como mediadora digital, apoiar as mulheres migrantes **exige uma postura empática, pragmática e culturalmente sensível.**

Este público enfrenta, muitas vezes, diversos obstáculos: barreiras linguísticas, baixo nível de literacia (não só digital), falta de autoconfiança, isolamento social e, por vezes, um passado migratório ou traumático que fragiliza a aprendizagem.

São mulheres que foram muitas vezes afastadas dos sistemas educativos tradicionais ou dos ambientes tecnológicos modernos.

Para melhor apoiar as mulheres migrantes na aprendizagem da tecnologia digital, **é essencial criar um clima real de confiança.** A receção deve ser calorosa, o espaço de aprendizagem humanizado e todo o progresso, por mais pequeno que seja, valorizado. É igualmente importante adaptar **os formatos de ensino utilizando materiais simples, visuais e interativos, com foco em apresentações orais e situações práticas,** como por exemplo, fazer um pedido online, marcar uma consulta médica ou enviar um e-mail.

Trabalhar em pequenos grupos ou individualmente permite **ajustar o ritmo e adaptar o conteúdo às necessidades específicas de cada pessoa.** Recomenda-se co-construir o conteúdo com base nas suas expectativas reais, para **oferecer workshops que façam sentido no seu dia-a-dia.** O envolvimento de "pares", ou seja, mulheres de origens semelhantes, já um pouco mais confortáveis com a tecnologia digital, pode fortalecer o efeito de grupo e a confiança. **O apoio deve também combinar a aprendizagem digital e a proficiência linguística,** em conjunto com os instrutores ou integrando diretamente o vocabulário digital nas sessões. Por fim, **é preferível intervir em locais seguros e familiares para os participantes,** como centros sociais, lares ou associações, de forma a remover obstáculos ligados à mobilidade, ao medo do julgamento ou ao desconhecido.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

- **Heterogeneidade de origens:** uns já dominam um smartphone, outros estão a descobrir um teclado.
- **Temporalidade diferente:** a aprendizagem é mais lenta, exige repetição, paciência e concretude.
- **Falta de confiança:** Duvidam da sua legitimidade para "saber como", especialmente quando confrontados com ferramentas percebidas como técnicas ou masculinas.
- **Peso da língua:** o francês pode ser um obstáculo. Precisamos de simplificar a linguagem, ou até mesmo de usar suportes visuais ou multilingues.
- **Dimensão de género:** Algumas pessoas não se sentem em casa em espaços mistos ou podem ter fortes restrições familiares (filhos, casa, etc.).