

# GUIA DE INCLUSÃO DIGITAL

## DIGITAL SKILLS

O guia que enumera as melhores práticas europeias para a inclusão de públicos “específicos” mais distantes da tecnologia digital

GUIA  
Nº2



Cofinanciado pela  
União Europeia



**Efficience**  
SOLIDAIRE & CRÉATIVE



**DIGITAL SKILLS**  
Exchange of best practices between digital mediation players !

**PREVIIFORM**  
Laboratório, Formação, Higiene  
e Segurança do Trabalho, Lda.



# EDITORIAL

EFFICIENCE

PREVIFORM

## APRESENTAÇÃO DO PROJETO DE COMPETÊNCIAS DIGITAIS

O projeto **Digital Skills**, financiado no âmbito do programa **Erasmus+ Educational/ Training**, tem como principal objetivo desenvolver as práticas dos intervenientes na mediação digital através de dois eixos principais:

- Em primeiro lugar, a (re)mobilização das populações mais afastadas da tecnologia digital graças aos métodos **“Go To”** que permitem que sejam alcançadas nos locais que frequentam e nos horários que lhes convêm;
- Por outro lado, a adoção de uma postura e apoio adaptados a públicos específicos (deficiência, viajantes, etc.).

As atividades do projeto "Digital Skills" incluem o desenvolvimento de quadros de **melhores práticas para a mediação digital**, a **criação de módulos de formação** adaptados a vários públicos, a implementação de iniciativas de sensibilização e formação em organizações parceiras e a divulgação e partilha de resultados para criar uma comunidade europeia comprometida com os desafios da inclusão digital e o desenvolvimento das competências digitais dos indivíduos.



## PARA QUEM É ESTE GUIA?

Mediadores digitais, especialistas digitais e escritores públicos – quer sejam profissionais ou voluntários que trabalhem em diversos ambientes, como bibliotecas, centros comunitários, espaços públicos digitais, associações, comunidades, empresas, organizações de formação, etc. – vocês desempenham um papel essencial no apoio ao público na utilização de ferramentas digitais e no acesso a serviços online.

Este segundo guia tem como objetivo fortalecer as suas competências e conhecimentos inspirando-se nas melhores práticas europeias no apoio aos chamados públicos "específicos". Apresenta uma seleção de projetos inovadores conduzidos por toda a Europa, que se destacam pelas suas abordagens originais. O objetivo é ajudá-lo a adotar uma postura profissional adequada e oferecer um apoio mais relevante e eficaz.





# RESUMO

8 PROJETOS NA EUROPA FOCADOS NAS NECESSIDADES  
ESPECÍFICAS DE PÚBLICOS DISTANTES DA TECNOLOGIA DIGITAL

P.4

## FOLHA 1: AS RAPARIGAS DO CÓDIGO

Promover a inclusão digital e o empoderamento feminino

P.7

## FOLHA 2 : INCLUDE HER

Promover a inclusão das mulheres migrantes no setor tecnológico

P.10

## FOLHA 3 : CYBER SÉNIOR

Formar as pessoas mais velhas para usar tecnologias digitais

P.13

## FOLHA 4 : PREVIFORM

Apoiar os candidatos a emprego na utilização de ferramentas digitais

P.16

## FOLHA 5 : DISC

Melhorar as competências digitais dos migrantes

P.19

## FOLHA 6 : ACTUALIZA TEC

Reducir a exclusão digital que afecta grande parte da comunidade cigana

P.22

## FOLHA 7 : CONNECT & VOUS

Reducir a exclusão digital para aqueles que estão a perder a sua autonomia ou  
pessoa com deficiência

P.25

## FOLHA 8 : UBBU

Apoiar o desenvolvimento das competências digitais das crianças



# AS RAPARIGAS DO CÓDIGO FOLHA 1

Promover a inclusão digital e o empoderamento feminino



## APRESENTAÇÃO

O projeto Raparigas do Código é uma iniciativa inovadora e transformadora que visa promover a inclusão digital e o empoderamento feminino no setor tecnológico. Criado com o objetivo de reduzir a desigualdade de género nas áreas STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática), este projeto permite que as raparigas e jovens mulheres adquiram competências essenciais em programação, pensamento computacional e outras competências digitais fundamentais.



Além disso, proporciona um ambiente de apoio, inspiração e orientação para que mais mulheres se possam integrar e destacar no setor tecnológico. A tecnologia desempenha um papel central na sociedade contemporânea, mas a participação das mulheres neste sector continua a ser limitada. Muitos desafios estruturais, como a falta de modelos femininos, as barreiras ao acesso à educação tecnológica e os estereótipos de género, dificultam a entrada e o progresso das mulheres nesta área. O Raparigas do código nasceu em resposta a estes desafios, criando uma comunidade ativa e inclusiva que promove a aprendizagem, a troca de experiências e a criação de oportunidades profissionais para os seus participantes.

## AS RAPARIGAS DO CÓDIGO

### EM POUCAS PALAVRAS

Capacitar as raparigas e jovens mulheres ensinando codificação e literacia digital, promovendo a igualdade de oportunidades no setor tecnológico e incentivando o desenvolvimento de competências essenciais do século XXI.

### EM ALGUNS NÚMEROS

- Mais de 5.000 raparigas impactadas
- Workshops realizados em mais de 50 escolas e organizações.
- Colaborações com empresas líderes em tecnologia.
- Mais de 80% dos participantes manifestaram maior interesse em carreiras na área da tecnologia.

O projeto inclui diversas iniciativas, como workshops, bootcamps, programas de mentoria e parcerias estratégicas com empresas tecnológicas e instituições de ensino.

Estas ações são essenciais para dotar os participantes de conhecimentos práticos e competências fundamentais, permitindo-lhes alargar as suas perspetivas de carreira e tornarem-se atores-chave na construção de um futuro digitalmente mais igualitário e inclusivo.

Entre as suas iniciativas, desenvolveram o "Jeu des Professions", um jogo de memória interativo e educativo destinado às crianças e às suas famílias. Este jogo pretende desconstruir estereótipos de género associados às profissões, mostrando que nenhuma profissão está reservada exclusivamente a homens ou mulheres.

Além disso, As Raparigas do Código trabalha em plataformas como o GitHub, onde partilha recursos e projetos relacionados com a educação tecnológica. O seu objetivo é criar uma comunidade de mentores e aliados para apoiar as mulheres na área da tecnologia, ajudando-as a aprender programação, melhorar as suas competências de codificação, especializar-se em tópicos específicos, encontrar mentores ou modelos e conectar-se com o mercado de trabalho em tecnologia.

<http://raparigasdocodigo.pt/>

Gostaria de saber mais?

<https://raparigasdocodigo.pt/>



## OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

### Falta de representação feminina na tecnologia

**Solução :** Desenvolvimento de eventos e iniciativas para inspirar e dar visibilidade a referências femininas no setor. Através de histórias inspiradoras e testemunhos de mulheres bem-sucedidas na tecnologia, o projeto procura incentivar mais raparigas a seguir este caminho.

### Barreiras ao acesso à formação tecnológica

**Solução :** Oferecer formação gratuita e acessível, adaptada a diferentes idades e origens socioeconómicas. A inclusão de metodologias de ensino inovadoras e acessíveis garante que todos os participantes possam aprender, independentemente do seu nível de conhecimento prévio.

### Estereótipos de género

**Solução :** Sensibilizar através de campanhas, conferências e parcerias com escolas e empresas. O projeto trabalha ativamente para desconstruir mitos e promover mudanças culturais em direção à igualdade de género na tecnologia.

## PARCERIAS E COLABORAÇÃO

As Raparigas do Código tem parcerias com escolas, universidades, empresas de tecnologia e instituições públicas para expandir o seu impacto.

Estas colaborações são essenciais para proporcionar oportunidades reais de aprendizagem e emprego aos participantes. As empresas parceiras desempenham um papel fundamental na criação de programas de estágio, mentoria e networking, facilitando a transição dos participantes para a força de trabalho tecnológica.

Além disso, o projeto colabora com ONG e iniciativas globais que promovem a inclusão digital, alargando assim o seu alcance e impacto social.

A colaboração com profissionais experientes do setor ajuda a garantir que o programa está sempre alinhado com as necessidades e tendências do mercado.

## RESULTADOS E IMPACTOS

O impacto das Raparigas do Código manifesta-se tanto a nível individual como colectivo. Muitos participantes referiram que ganharam confiança e motivação para explorar novas oportunidades na tecnologia. Alguns conseguiram estágios em empresas tecnológicas, inscreveram-se em programas de ensino superior nesta área e integraram redes profissionais de inovação.

O projeto foi um catalisador de mudança, ajudando centenas de jovens a adquirir competências digitais e a descobrir o seu potencial no setor tecnológico. As taxas de participação em programas de mentoria e estágio aumentaram, refletindo o sucesso do projeto na promoção da inclusão das mulheres na tecnologia.

## LIÇÕES APRENDIDAS E CONSELHOS

As Raparigas do Código pretendem continuar a sua expansão, chegar a mais jovens e criar novas oportunidades de formação. O objetivo é aumentar a presença das mulheres nas carreiras tecnológicas e consolidar uma rede de apoio que contribua para a igualdade de género no setor. Os objetivos futuros do projeto incluem o estabelecimento de novos cursos avançados, programas de networking e a criação de um centro de aprendizagem digital.

A longo prazo, as Raparigas do Código espera dar um contributo significativo para mudar o panorama tecnológico, promovendo um ambiente onde todas as raparigas possam explorar e desenvolver os seus talentos sem as limitações impostas pelos estereótipos de género. O compromisso com a inovação e a igualdade continua a ser a força motriz por detrás deste projeto, impulsionando um futuro mais diversificado e inclusivo na tecnologia.



## VISÃO DO FUTURO

O projeto contribui para a construção de um futuro onde a tecnologia seja uma área acessível a todos, independentemente do género, e onde as mulheres tenham um papel ativo e representativo no desenvolvimento de soluções inovadoras, bem como na construção de uma sociedade mais inclusiva e equitativa.

Todas estas iniciativas são conduzidas por voluntárias, e os workshops e eventos são totalmente gratuitos, refletindo o seu compromisso com a inclusão e a educação tecnológica para todas as mulheres.



# INCLUDE HER

Promover a inclusão das mulheres migrantes no setor tecnológico

## FOLHA 2



## 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 mentoría.
- 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?**

<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.).



# CYBER SÉNIOR

Treinar os idosos para utilizarem tecnologias digitais

## FOLHA 3



## APRESENTAÇÃO

Cyber Senior é um projeto europeu que visa fortalecer as competências digitais das pessoas mais velhas, de forma a promover a sua inclusão social, autonomia e participação ativa na sociedade. Liderado por um consórcio de parceiros de diferentes países europeus, o projeto desenvolve recursos educativos acessíveis, módulos de formação adaptados e ferramentas inovadoras para apoiar os idosos na sua aprendizagem digital. Ao apostar numa abordagem intergeracional e inclusiva, a Cyber Senior contribui para reduzir a exclusão digital e combater o isolamento, ao mesmo tempo que promove o conhecimento e as experiências dos seniores num mundo cada vez mais conectado.



O Cyber\_Sénior | O Centro de Inclusão Digital é uma iniciativa da Fundação Dr. José Lourenço Júnior, localizada em Abiul, no concelho de Pombal, Portugal. O principal objetivo deste projeto é capacitar os idosos na utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), promovendo a inclusão digital e social das pessoas mais velhas.

## CYBER SÉNIOR

### EM POUCAS PALAVRAS

O objetivo é capacitar os idosos para a utilização eficaz das novas tecnologias, através de formação certificada, ministrada pelos alunos, sob a supervisão de professores de informática e de novas tecnologias. Esta metodologia assenta numa visão intergeracional do envelhecimento ativo.

### EM ALGUNS NÚMEROS

A visão da Cyber Senior centra-se na promoção da igualdade de oportunidades e da inclusão social das pessoas mais velhas, defendendo a necessidade de todos terem acesso às dinâmicas da sociedade civil, com o objetivo de promover uma cidadania plena e informada.



**Gostaria de saber mais?**

<https://cyber-senior.pt/>

## RESULTADOS E IMPACTOS

A importância da educação contínua e da aprendizagem ao longo da vida é essencial para promover um envelhecimento ativo e saudável.

Ultrapassar as barreiras digitais que os idosos enfrentam e adaptar as metodologias de ensino às suas necessidades é crucial para garantir uma aprendizagem eficaz e significativa.



## OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

Muitas pessoas mais velhas têm conhecimentos limitados sobre a utilização das tecnologias digitais, o que dificulta a sua integração no mundo digital. Alguns participantes estão relutantes em adotar novas tecnologias, seja por preocupações com despesas desnecessárias ou por receio de segurança e risco de fraude digital.

### **Soluções implementadas:**

O projeto oferece sessões de formação adaptadas às necessidades individuais dos idosos, com foco em funções básicas, como a utilização de smartphones, a navegação na internet e a gestão de aplicações essenciais.

São realizadas sessões informativas sobre segurança online, ensinando os participantes a identificar e evitar possíveis fraudes digitais, aumentando assim a sua confiança na utilização da tecnologia.

## LIÇÕES APRENDIDAS E CONSELHOS

Alargar o acesso à iniciativa a mais regiões e públicos, para que um maior número de idosos possa beneficiar da formação.

Apresentar módulos sobre ferramentas digitais avançadas, com base nos interesses dos participantes e nos desenvolvimentos tecnológicos da sociedade.

Colaborar com instituições locais e tecnológicas para fortalecer o impacto do projeto e garantir a sustentabilidade das atividades.



## VISÃO DO FUTURO

A visão do projeto Cyber Senior é promover a inclusão digital dos idosos fomentando a sua autonomia e melhorando o seu bem-estar. Entre as suas iniciativas, o projeto-piloto "Saúde em Casa" permitiu aos idosos não institucionalizados monitorizar a sua saúde em casa através de novas tecnologias e ferramentas adaptadas. Além disso, a Fundação é membro do consórcio Ageing@Coimbra, que valoriza o papel dos idosos na sociedade e promove práticas que fomentem um envelhecimento ativo e saudável. Estas ações demonstram o empenho da Cyber Séniior em integrar as tecnologias digitais no quotidiano dos idosos, fortalecendo assim a sua inclusão social e qualidade de vida.

# POSTURE DU MÉDIATEUR NPOSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

Como mediador digital, apoiar as pessoas mais velhas na aprendizagem da tecnologia digital exige uma atitude paciente, atenciosa e tranquilizadora.

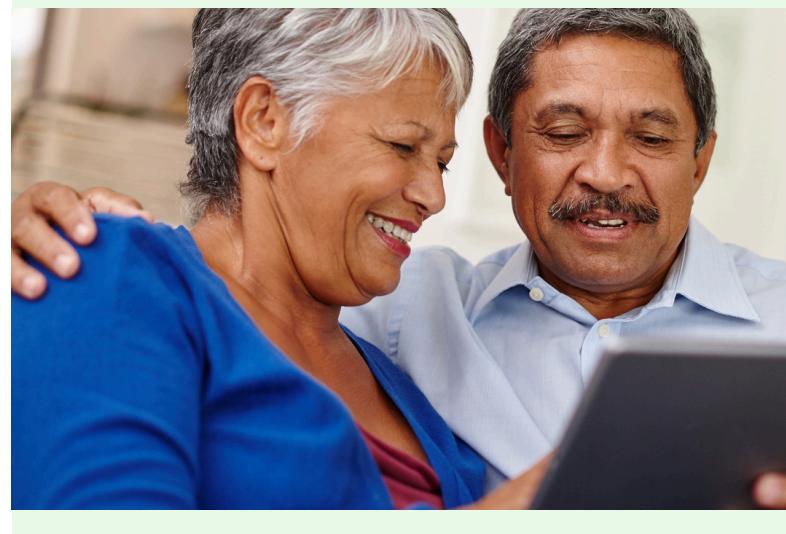
Este é um público que se depara, muitas vezes, com uma dupla barreira: a do tempo (décadas vividas sem ter necessitado da tecnologia digital) e a do medo (de errar, de não compreender, de incomodar).

Por vezes, estes idosos têm uma autoimagem enfraquecida pela aceleração tecnológica. Muitos sentem-se sobrecarregados, excluídos dos serviços digitais ou isolados dos seus entes queridos, especialmente quando vivem sozinhos ou numa instituição. Não cresceram com as ferramentas digitais e alguns podem até ter desenvolvido uma forma de rejeição ou desconfiança em relação às mesmas.

Criar um ambiente de aprendizagem adequado é fundamental: isto significa proporcionar uma estrutura segura, onde nenhuma questão seja considerada "estúpida", onde o ritmo de todos seja respeitado e onde cada pequeno progresso seja valorizado. O apoio deve basear-se em situações concretas e úteis: saber consultar os seus resultados médicos online, falar com os seus netos através de uma aplicação de videoconferência, identificar uma fraude por e-mail ou até mesmo utilizar um GPS no telemóvel.

O formato deve ser simples, repetitivo e ilustrado. A utilização de recursos visuais, flashcards com pictogramas e cenários da vida real facilitam a compreensão. Trabalhar em pares com jovens ou com outros idosos mais avançados pode fortalecer a dinâmica de apoio mútuo e dar sentido à aprendizagem.

O apoio digital aos idosos não se trata apenas de transmitir conhecimentos técnicos, mas sobretudo de restaurar uma forma de autonomia, de reavivar a autoconfiança e de restabelecer a ligação com o mundo atual.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

- **Heterogeneidade dos perfis:** alguns idosos já navegam num tablet, outros nunca utilizaram um rato. O ponto de partida varia enormemente.
- **Relação com o tempo:** Aprender exige lentidão, repetição e, acima de tudo, ação concreta. Ir demasiado depressa pode causar perda de motivação.
- **Baixa autoestima digital:** muitos acreditam que são "demasiado velhos para aprender" ou que "não têm aptidão para tal". Devemos constantemente tranquilizar e valorizar cada progresso.
- **Peso da tecnologia e do jargão:** termos como "browser", "aplicação" ou "cloud" são muitas vezes confusos. A linguagem deve ser simplificada, visual, até gestual.
- **Isolamento social e emocional:** alguns vêm também através da conexão humana. A oficina torna-se um lugar de sociabilidade, tanto quanto um lugar de aprendizagem.
- **Escuta e adaptação:** As oficinas devem partir das suas necessidades reais: ligar a um ente querido por vídeo, evitar burlas, gerir um registo médico. São estes usos que dão sentido à aprendizagem.



# PREVIFORM

Apoiar os candidatos a emprego em o uso de ferramentas digitais

# FOLHA 4



## APRESENTAÇÃO

O PREVIFORM é um Centro Português de Educação de Adultos, um espaço acolhedor e inovador pensado para jovens desempregados que pretendem melhorar as suas competências digitais e alargar as suas oportunidades no mercado de trabalho.

O centro promove um ambiente colaborativo onde os alunos aprendem uns com os outros e desenvolvem uma valiosa rede de contactos. Com uma vasta expertise em TIC, dispomos de equipamento especializado e de uma equipa qualificada para dar apoio a jovens desempregados, principalmente através de ferramentas de ensino à distância, permitindo que cada um progride no domínio digital ao seu próprio ritmo.



No âmbito da formação profissional, tem como objetivo realizar ações que visem o reforço das competências pessoais, académicas, profissionais e sociais dos indivíduos, de forma a contribuir para a sustentabilidade económica, social, tecnológica, cultural e ambiental.

Promove uma aprendizagem criativa e inovadora, incentivando o empenho, o rigor, a competência e o pensamento criativo, ao mesmo tempo que facilita a integração na vida profissional.

## PREVIFORM

### EM POUCAS PALAVRAS

Formar jovens talentos através da oferta de cursos básicos e avançados de informática, workshops de criação digital, workshops de empregabilidade e aprendizagem de ferramentas de promoção do emprego.

### EM ALGUNS NÚMEROS

- Projetos que envolvem um número significativo de estagiários, entre 500 a 600 por ano.
- Mais de 3.000 horas de formação anual em áreas relacionadas com as TIC.
- Mais de 50 atividades de formação em informática, especialmente dedicadas a adultos, permitindo melhorias significativas no domínio digital.

Quer saber mais?



[www.previform.pt](http://www.previform.pt)

## UMA ABORDAGEM CRIATIVA E ADAPTÁVEL

Utilizam uma abordagem de ensino lúdica, com atividades práticas e exemplos diários, para facilitar a aprendizagem, utilizando plataformas online gratuitas, vídeos tutoriais e exercícios práticos para tornar a aprendizagem mais dinâmica e envolvente. O objetivo é ultrapassar um dos maiores desafios, que é a resistência de alguns participantes que consideravam a tecnologia algo distante e complexo, manifestando insegurança em relação à tecnologia devido a experiências negativas do passado ou à falta de contacto com as ferramentas digitais no dia-a-dia.

O núcleo do programa de formação digital consiste em módulos práticos que exploram ferramentas do Microsoft Office, como o Word, Excel e PowerPoint. Estas ferramentas são essenciais para desenvolver competências na produção de documentos profissionais e na criação de apresentações eficazes. Ao mesmo tempo, a equipa dedica tempo a ensinar os participantes a utilizar os navegadores da Web para realizar pesquisas, encontrar empregos e estabelecer contactos com empresas. Além disso, a equipa explora as funcionalidades das redes sociais, com ênfase na construção de uma forte identidade profissional e na criação de uma rede de contactos relevante para procurar oportunidades profissionais.

As redes sociais são também utilizadas como ferramenta de comunicação e colaboração, permitindo que os participantes interajam entre si, partilhem informações e construam redes de contactos.

É importante realçar que a utilização destas ferramentas é adaptada às necessidades e interesses dos participantes. Como o público tem mais dificuldade com a tecnologia, começaram por atividades mais simples, aumentando gradualmente a sua complexidade.

Os resultados são muito positivos, com a maioria dos participantes a apresentar um progresso significativo nas suas competências digitais. Foi possível observar um aumento da autoestima e da confiança dos participantes na procura de novas oportunidades profissionais e no exercício de uma cidadania ativa.



## PARCERIAS E COLABORAÇÕES

A Previform colabora com diversas entidades no âmbito de projetos europeus e nacionais. Além disso, mantém parcerias locais com associações profissionais, associações de solidariedade social e de apoio à deficiência, bem como com diversas empresas, de forma a promover o aumento dos níveis de qualificação e a melhoria da empregabilidade dos colaboradores da região.

Estas colaborações reflectem o compromisso da Previform com a formação profissional, a segurança no local de trabalho e a inclusão social, tanto a nível nacional como europeu.

# POSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

Como mediador digital, apoiar os jovens que abandonam a escola ou procuram trabalho exige uma atitude envolvente, estimulante e profundamente humana.

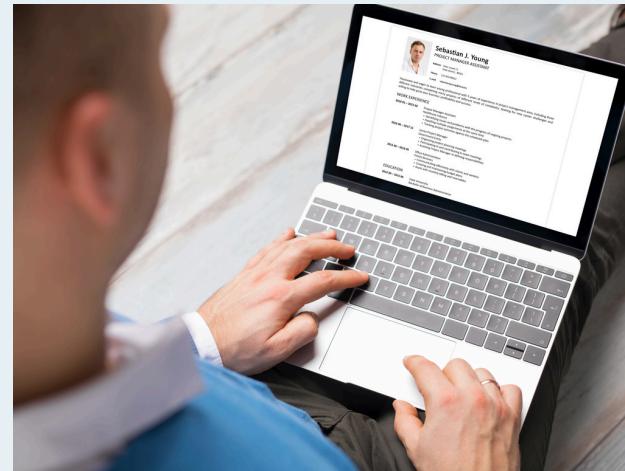
Estes jovens podem ter uma relação ambivalente com a tecnologia digital: sentem-se confortáveis nas redes sociais, mas têm dificuldades quando se trata de utilizações mais formais ou profissionais. Muitas vezes, experienciam insucesso escolar ou percursos instáveis, o que enfraquece a sua confiança e motivação para aprender.

A posição do mediador deve basear-se na apreciação, na escuta ativa e no não julgamento. Não se trata de "dar uma lição", mas sim de iniciar uma mudança, com base naquilo que já sabem fazer, mesmo que informalmente: editar um vídeo no TikTok, gerir uma conta no Instagram, usar um telemóvel para navegar. A partir daí, podemos conduzi-los gradualmente em direção a competências transferíveis: criar um currículo digital, submeter uma candidatura, participar numa videoconferência profissional, gerir uma agenda.

A estrutura deve ser flexível, mas estruturada, com atividades concretas, curtas e imediatamente úteis. Os jovens precisam de sucessos rápidos, de feedback positivo e, acima de tudo, de sentir utilidade imediata naquilo que fazem. O mediador deve também representar um ponto de referência benevolente, que acredite no potencial do mediador e que o faça querer reconectar-se.

Trabalhar em modo de projeto, em pares ou em pequenos grupos, estimula o apoio mútuo e restaura a confiança. O objetivo não é apenas desenvolver competências digitais, mas também reconstruir uma dinâmica de autoestima, empregabilidade e abertura ao mundo.

Apoiar estes jovens significa lançar sementes de empoderamento ao longo do seu percurso, tendo a tecnologia digital como alavanca, mas nunca como único objetivo.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

- Falta de projeção:** Muitos jovens têm dificuldade em projetar-se no futuro. O digital pode parecer fora do alcance ou desligado da realidade deles. Precisamos de dar significado e mostrar usos concretos ligados ao emprego ou aos seus interesses.
- Heterogeneidade de competências:** algumas pessoas fazem malabarismos com as redes sociais, mas não sabem como escrever um currículo online ou utilizar um e-mail profissional. A sua facilidade limita-se muitas vezes ao uso recreativo ou social da tecnologia digital.
- Relação com a autoridade e a aprendizagem:** os métodos de ensino clássicos podem ser rejeitados. Precisamos de oferecer formatos interativos, participativos e gratificantes, onde aprendemos fazendo.
- Falta de confiança e abandono escolar:** o insucesso escolar, os percursos caóticos ou a discriminação sofrida pesam na auto-estima. É essencial valorizar os sucessos, mesmo os modestos, e construir uma dinâmica de confiança.
- Dificuldades materiais:** Não é garantido o acesso a um computador, a uma ligação estável ou a um local tranquilo para aprender. Muitas vezes, estas lacunas precisam de ser preenchidas primeiro para que a aprendizagem aconteça.
- Ligações entre competências profissionais:** Estes jovens precisam de compreender como as competências digitais podem abrir portas: encontros por vídeo, inscrições



# COMPETÊNCIAS DIGITAIS PARA A INTEGRAÇÃO E CIDADANIA ATIVA

## FOLHA 5

Melhorar as competências digitais dos migrantes



## APRESENTAÇÃO

Na Europa de hoje, as tecnologias de informação e comunicação (TIC) tornaram-se a principal fonte de informação sobre assuntos políticos, sociais, culturais, académicos e muitos outros, proporcionando o acesso a vários serviços públicos e privados. Neste contexto, as competências digitais são essenciais para ser um membro ativo da sociedade, mas também para participar em comunidades virtuais e interações sociais.

Os dados dos países da UE mostram que os imigrantes recém-chegados e os seus descendentes têm frequentemente pouco envolvimento nas comunidades, têm um fraco desempenho na educação regular e sofrem de exclusão e isolamento, principalmente devido ao seu menor capital social, económico e cultural, bem como às dificuldades relacionadas com a língua. Com uma população imigrante em rápido crescimento na Europa, há uma necessidade urgente de ferramentas que apoiem o processo de integração dos imigrantes e previnam a exclusão.



## DISC

### EM POUCAS PALAVRAS

- Melhorar as competências digitais das pessoas com origens imigrantes.
- Promover o diálogo intercultural.
- Reforçar o papel das instituições de ensino superior e das escolas.
- Fornecer aos professores e outros funcionários educativos métodos e ferramentas de ensino inclusivos.
- Criar redes a nível local, regional e europeu para divulgar as boas práticas em matéria de integração educativa.



Gostaria de saber mais?

<https://discproject.eu/the-project/>

## O MÉTODO ESPACIAL MULTISENSORIAL

O método Multisensory Space é um ambiente de aprendizagem aberto, premiado a nível nacional e reconhecido internacionalmente, desenvolvido desde 2007 na Universidade Laurea de Ciências Aplicadas, na Finlândia. Baseia-se no diálogo multissensorial e no empoderamento sociocultural. Este método facilita interações autênticas e permite encontros reais entre pessoas de origens muito diferentes. Nos campos social e da saúde, o método Espaço Multissensorial pode ser utilizado, por exemplo, para criar espaços de diálogo para encontros multiculturais, negociações de identidade, bem-estar holístico, bem como aprendizagem digital e multissensorial.

Torna visíveis histórias individuais e permite a penetração em diferentes mundos culturais, mentais e psicológicos para promover a compreensão mútua, a capacitação e o desenvolvimento da empatia.

Em termos práticos, o Espaço Multissensorial é um espaço facilmente modificável, onde todos os sentidos são ativados por diferentes elementos. Pode ser utilizado como um ambiente de aprendizagem inspirador, mas também como um ponto de encontro para as pessoas. O espaço e os materiais multissensoriais provocam reflexões e memórias que inspiram diálogos entre os visitantes.

Um visitante pode, por um momento, relaxar numa atmosfera agradável, regressar ao seu passado ou explorar um mundo completamente diferente. O espaço promove o bem-estar de várias formas, por exemplo, organizando atividades que apoiam a cultura das pessoas mais velhas e dos imigrantes de segunda geração.



## FERRAMENTA DE AUTOAVALIAÇÃO SMART PLUS

A ferramenta de autoavaliação SMART PLUS visa ajudar a identificar áreas de crescimento em competências digitais essenciais para a vida diária e para o empoderamento nos países europeus.

Esta ferramenta sucinta foi concebida especificamente para conduzir a um treino personalizado com base nos seus resultados e áreas de crescimento sugeridas.

As competências que oferece a oportunidade de avaliar são todas consideradas essenciais para uma integração bem-sucedida no país de residência.

Foram também identificadas pela União Europeia como "particularmente necessárias para o crescimento e desenvolvimento pessoal, inclusão social, cidadania ativa e emprego" e devem ser adquiridas pelos jovens durante a educação e formação obrigatórias (Estratégia Europa 2020).

# POSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

A posição do mediador digital é essencial, sobretudo quando se trata de migrantes.

Este público enfrenta frequentemente vários obstáculos: barreiras linguísticas, falta de referências culturais, insegurança administrativa ou económica, isolamento social, etc. O mediador deve, por isso, adotar uma postura intercultural, marcada pela amabilidade, pela paciência e pelo respeito pelos percursos de vida.

Não se trata apenas de transmitir competências técnicas, trata-se de criar um clima de confiança e de valorizar cada progresso, por mais modesto que seja.

O apoio deve ser individualizado e contextualizado, com base em situações concretas da vida diária: marcação de consulta online, envio de documento administrativo, utilização de mapa interativo ou participação numa videoconferência com uma organização.

O mediador atua como facilitador e tradutor digital, adaptando os seus métodos de ensino ao nível de proficiência em francês, à cultura digital original e à experiência pessoal. Deve também ser capaz de detetar outros obstáculos invisíveis (analfabetismo, trauma, desconfiança nas instituições) e cooperar com outros atores sociais para oferecer um apoio abrangente, respeitoso e inclusivo.

## GRUPOS-ALVO DO DISCO

O projeto DISC tem como alvo uma vasta gama de grupos, desde os níveis locais até aos internacionais, incluindo:

Estudantes e jovens com origens imigrantes, bem como outros grupos digitalmente excluídos.

- Trabalhadores da juventude.
- Decisores locais e regionais no setor da educação.
- Professores, pessoal educativo, educadores informais e alunos.
- Comunidades locais e regionais que trabalham com refugiados e migrantes.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

Os jovens adultos com poucas qualificações, desempregados ou excluídos, enfrentam inúmeras dificuldades ao nível das competências digitais.

Enfrentam um acesso limitado a equipamentos digitais e a uma ligação à internet estável, o que restringe a sua capacidade de procurar formação, procurar emprego ou aceder a serviços online.

O seu baixo nível de literacia digital é um grande obstáculo: têm dificuldade em utilizar ferramentas básicas como o correio eletrónico, o processamento de texto ou as plataformas de videoconferência.

Este público também costuma estar mal informado sobre os recursos disponíveis para melhorar as suas competências, como formação gratuita ou serviços de apoio. Além disso, a falta de confiança nas suas competências digitais reforça um sentimento de exclusão digital, impedindo-os de aproveitar oportunidades de integração profissional ou de participação cívica.



# ACTUALÍZA\_TEC

Reducir a exclusão digital que afeta a comunidade cigana

## FOLHA 6



Igualdad  
Digital  
para la  
Comunidad  
Gitana\_



## APRESENTAÇÃO

O Actualiza\_TEC é um projeto liderado pela Fundação Secretariado Gitano que visa combater a exclusão digital, que afeta uma parte significativa da comunidade cigana. Reconhecendo que o acesso a ferramentas digitais e competências associadas é agora essencial para a educação, emprego e inclusão social, o programa oferece apoio personalizado, formação prática e fornecimento de equipamento tecnológico. Ao atingir principalmente a população cigana mais excluída da tecnologia digital, a Actualiza\_TEC contribui para reduzir as desigualdades, reforçar a autonomia dos beneficiários e promover a sua plena participação na sociedade contemporânea.



A transformação digital é um dos maiores desafios que a sociedade enfrenta. No entanto, pode também representar uma ameaça para os grupos mais vulneráveis se contribuir para acentuar as condições estruturais de exclusão, desigualdade e discriminação. Os ciganos não devem ser deixados para trás, mas devem ter igualdade de acesso aos serviços digitais e posicionar-se como protagonistas nos processos de digitalização.



## ACTUALÍZA TEC

### EM POUCAS PALAVRAS

O Actualiza\_TEC é um projeto da Gypsy Secretarial Foundation que visa reduzir a exclusão digital na comunidade cigana. Oferece apoio individualizado, formação e acesso a materiais para promover a inclusão social e profissional.

### EM ALGUNS NÚMEROS

O Conselho da Europa estima que vivam entre 10 a 12 milhões de ciganos no continente europeu, representando cerca de 1% da população total.



Gostaria de saber mais?

[https://www.gitanos.org/actualiza\\_tec](https://www.gitanos.org/actualiza_tec)

## PARCERIAS E COLABORAÇÃO

O projeto "Actualiza\_TEC" da Fundação Secretarial Cigana conta com o apoio de diversas entidades públicas e privadas. A Fundação colabora com mais de 60 ONG e estabeleceu mais de 300 acordos de colaboração com diferentes entidades públicas e privadas. Estas alianças são essenciais para o desenvolvimento e sucesso de iniciativas como a "Actualiza\_TEC", pois permitem a conjugação de esforços e recursos em prol da inclusão digital da comunidade cigana.

A nível local, instituições como a Câmara Municipal de Ciudad Real manifestaram o seu apoio ao projecto. Durante o dia anual de portas abertas da Fundação, foi apresentada a sala digital localizada na sua sede na capital, equipada com oito postos de trabalho para responder às necessidades dos seus utilizadores.

## OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

Acesso limitado à internet e aos dispositivos, com uma percentagem significativa de famílias ciganas sem ligação à internet ou dispositivos adequados.

A falta de competências e capacidades digitais dificulta a plena participação da comunidade cigana numa sociedade cada vez mais digitalizada.

Desigualdades educativas, com as escolas com elevada presença de alunos ciganos a tenderem a ter menos recursos digitais.

Para ultrapassar estes desafios, o projeto "Actualiza\_TEC" implementou as seguintes soluções:

- Criação de Salas Digitais em 66 unidades da fundação espalhadas por Espanha, equipadas com computadores portáteis e equipamento audiovisual, para facilitar o acesso a recursos e dispositivos digitais para a aprendizagem e realização de tarefas;
- Criação de uma aplicação para melhorar a gestão e a comunicação com os participantes do programa, facilitando o acesso mais eficiente aos serviços e recursos;
- Implementação de um plano de formação digital para colaboradores, voluntários e participantes.



## VISÃO DO FUTURO

A ambição é criar uma comunidade cigana totalmente integrada no mundo digital, onde todos tenham acesso às ferramentas e ao conhecimento necessários para participar ativamente na sociedade moderna. O objetivo é reduzir a exclusão digital através da disponibilização de educação contínua, equipando a população cigana com competências digitais e promovendo a inclusão social e económica.

Com o passar do tempo, espera-se que o projeto se expanda, chegando a mais pessoas, utilizando novas tecnologias e promovendo a igualdade de oportunidades num ambiente digital em constante mudança.

# POSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

O mediador digital que apoia a comunidade cigana deve adotar uma postura de escuta, humildade e profundo respeito pelas realidades vividas pelas pessoas.

Não se trata apenas de transmitir competências, trata-se de criar um laço de confiança, muitas vezes enfraquecido por experiências passadas de discriminação ou exclusão.

O mediador deve evitar qualquer postura autoritária ou moralista e, pelo contrário, partir das necessidades concretas expressas pelos beneficiários, sem julgamentos.

É essencial promover o conhecimento existente, mesmo que não seja formal, e oferecer um apoio acessível, progressivo e paciente.

O reconhecimento dos ritmos de vida, dos códigos culturais e da prioridade dada às relações humanas em detrimento dos procedimentos administrativos é fundamental.

O mediador torna-se então um facilitador, um tradutor digital ao serviço da autonomia, e não um simples técnico.

Trabalhar com os contactos da comunidade, adaptar-se aos meios utilizados (geralmente smartphones) e demonstrar grande flexibilidade são chaves essenciais para um apoio eficaz e respeitador.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

O nível de educação é frequentemente baixo, com uma proporção significativa de pessoas analfabetas, o que dificulta o acesso a ferramentas digitais baseadas na escrita.

Além disso, a desconfiança histórica nas instituições pode dificultar a utilização de serviços administrativos online. Muitas famílias vivem em grande insegurança económica, o que limita o acesso a equipamento digital (computador, ligação à Internet) e faz da tecnologia digital uma prioridade secundária.

A habitação é por vezes instável ou itinerante, o que dificulta ainda mais a subscrição de serviços fixos ou a continuidade da formação. O smartphone é muitas vezes a única ferramenta digital disponível, utilizada principalmente para chamadas ou redes sociais, sem qualquer domínio real dos procedimentos online.

Além disso, os cursos de formação tradicionais raramente são adaptados em termos de ritmo, nível ou língua, uma vez que algumas pessoas não falam a língua do país.

As mulheres na comunidade podem estar ainda mais distantes da tecnologia digital, devido a restrições culturais ou domésticas.

Por fim, a cultura cigana valoriza a transmissão oral, o que torna ineficazes as abordagens educativas tradicionais baseadas na escrita.



# CONNECT & VOUS

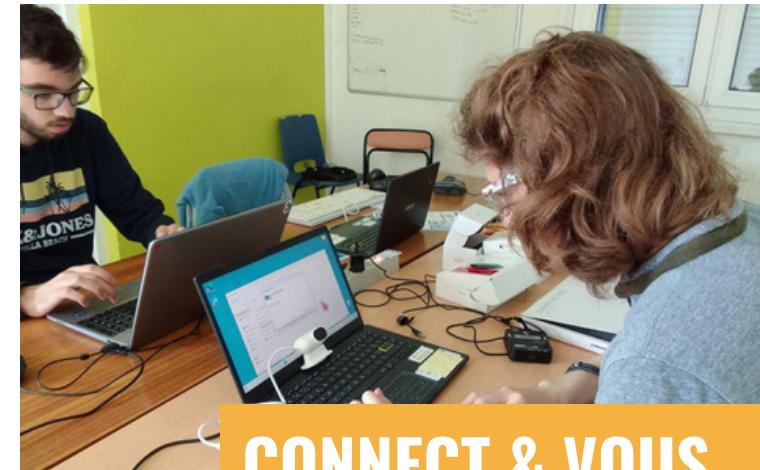
# FOLHA 7

Reducir a exclusão digital daqueles que estão perde a sua independência ou ter uma deficiência



## APRESENTAÇÃO

O digital está em todo o lado, mas não é acessível a todos. De facto, muitas pessoas não têm acesso a ferramentas digitais por falta de conhecimento, perda de autonomia ou deficiência (motora, sensorial, de aprendizagem, etc.). Estão, por isso, entre os mais afetados pela exclusão digital, que gera exclusão social e constitui também um fator limitativo do acesso aos direitos, à vida social, à cultura, ao emprego, à educação, etc.



Aberto a todos e gratuito, "Connect & you" é o nome de um ponto de acesso digital e de um dispositivo criado em Lille pela associação APF France Handicap.

Os mediadores digitais acolhem o público e estão lá para apoiar as pessoas de acordo com as suas expectativas e o seu nível de conhecimento e domínio das ferramentas e serviços digitais. Os computadores são de livre acesso. Smartphones e tablets também estão disponíveis. Todas as ferramentas digitais são adaptadas para pessoas com deficiência, que podem assim encontrar a solução técnica certa para o seu problema. São convidados a testar gratuitamente uma série de ferramentas adequadas: óculos de leitura, ratos, teclados ergonómicos, botões conectados, braços articulados para tirar imagens (fotos e vídeos), instrumentos musicais... Todas as ferramentas mais recentes na vanguarda da inovação tecnológica!

## CONNECT & VOUS

### EM POUCAS PALAVRAS

"Connect & Vous" é um serviço de mediação digital inclusivo criado pela APF France Handicap em Nord e Pas-de-Calais. Este sistema, apoiado por financiamento europeu e pelo Caf du Nord, visa apoiar pessoas com deficiência, idosos ou qualquer pessoa em risco na aprendizagem e utilização de ferramentas digitais, de forma a promover a sua inclusão social e o acesso a direitos.

### EM ALGUNS NÚMEROS

O sistema mobiliza cerca de vinte mediadores digitais distribuídos por mais de 30 pontos de acolhimento nas regiões Norte e Pas-de-Calais. Desde o seu lançamento, foram apoiadas milhares de pessoas com deficiência, idosos ou em situação precária, com um objetivo claro: reduzir as desigualdades no acesso à tecnologia digital e promover a independência.



**Gostaria de saber mais?**

<https://nord.apf-francehandicap.org/connect-vous->

# PARCERIAS E COLABORAÇÃO

O projeto "Connect & You" conta com uma forte dinâmica de parceria para garantir uma mediação digital verdadeiramente inclusiva. Liderada pela APF France Handicap, mobiliza uma rede de intervenientes locais envolvidos no apoio a pessoas com deficiência ou perda de autonomia: associações de base, centros sociais, autoridades locais, estruturas médico-sociais, lares France Services, estabelecimentos especializados e até proprietários de imóveis sociais. Os profissionais do "TechLab" da associação APF France Handicap, especializados em monitorização tecnológica e especialistas no assunto, dão apoio para facilitar ao máximo o acesso à tecnologia digital e gerar interesse entre os utilizadores.

Estas parcerias permitem identificar públicos, coconstruir ações adaptadas às necessidades locais e reforçar a ancoragem territorial do sistema. O projeto beneficia ainda do apoio financeiro do Caf du Nord, do Fundo Social Europeu e de partes interessadas institucionais, que contribuem para a sua sustentabilidade e influência.

## OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

O projeto "Connect & You" teve de enfrentar vários obstáculos, entre os quais a falta de conhecimento dos sistemas de mediação digital junto dos públicos-alvo, a dificuldade de mobilização de determinadas pessoas muito isoladas ou com perda de confiança e a falta de acessibilidade a determinadas ferramentas ou serviços online.

Para fazer face a isto, a equipa implementou soluções concretas: ações locais realizadas diretamente nos espaços de vida (residências, estabelecimentos, estruturas sociais), ensino individualizado e progressivo, bem como a utilização de suportes adaptados aos diferentes tipos de deficiência.

A estreita colaboração com os parceiros médicos e sociais também permitiu identificar melhor as necessidades e estabelecer um clima de confiança.

Por fim, a formação contínua dos mediadores digitais sobre as questões da deficiência e da acessibilidade é uma alavancada essencial para remover barreiras e garantir um apoio de qualidade.



## VISÃO DO FUTURO

A visão de futuro do projeto "Connect & Vous" é tornar a inclusão digital um direito real para todas as pessoas com deficiência ou perda de autonomia. O objetivo é perpetuar e alargar o sistema a todo o país, fortalecendo os recursos humanos e materiais, mas também desenvolvendo novas formas de apoio ainda mais acessíveis e personalizadas. O projeto pretende ainda tornar-se um ator fundamental no combate ao analfabetismo digital inclusivo, partilhando a sua expertise, contribuindo para a formação de profissionais do setor e sensibilizando as instituições para as questões específicas enfrentadas por este público.

# POSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

O mediador digital que apoia um público com deficiência ou perda de autonomia deve adotar uma postura profundamente atenciosa, paciente e centrada na pessoa.

É fundamental que parta das capacidades, necessidades e ritmo de cada um, sem nunca projetar expectativas padronizadas ou infantilizantes.

É necessário criar um clima de confiança, segurança e recompensa, em que os erros são permitidos e a aprendizagem se torna possível.

A escuta ativa é essencial, assim como a adaptabilidade: adaptar ferramentas, formatos de ensino, linguagem, mas também posturas corporais ou a forma de interagir.

O mediador deve também estar atento à fadiga cognitiva, às barreiras físicas, sensoriais ou psicológicas, demonstrando flexibilidade e criatividade.

Por fim, deve ter sempre presente que o seu papel não é fazer as coisas por fazer, mas sim torná-las possíveis e acessíveis, respeitando a dignidade, a livre escolha e o poder de agir de cada pessoa.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

As pessoas com deficiência ou perda de autonomia têm características específicas que o mediador digital deve conhecer para adaptar o seu apoio.

Este público é extremamente heterogéneo, com necessidades muito variadas consoante os tipos de deficiência (motoria, sensorial, cognitiva, psicológica) ou os níveis de dependência. Alguns podem ter dificuldade de concentração, memorização ou navegação em interfaces digitais, enquanto outros podem encontrar barreiras físicas para utilizar o equipamento.

A relação com a tecnologia digital pode também ser marcada por uma forte apreensão, falta de autoconfiança ou sentimento de exclusão. Além disso, o contexto social e emocional desempenha um papel importante: o isolamento, a dependência de um cuidador ou a falta de recursos adequados podem ampliar a exclusão digital.

O mediador deve, por isso, demonstrar vigilância, sensibilidade e grande capacidade de adaptação, recorrendo, se necessário, a meios técnicos, a software acessível e colaborando com familiares ou profissionais médico-sociais já em contacto com a pessoa.





# UBBU

# FOLHA 8

Apoiar o desenvolvimento das competências digitais das crianças



## APRESENTAÇÃO

O Ubbu é uma plataforma educativa europeia que visa introduzir crianças dos 6 aos 12 anos na programação, no pensamento computacional e nas questões digitais de uma forma divertida, inclusiva e responsável. Desenvolvido para a integração em instituições de ensino, o Ubbu oferece um percurso de aprendizagem estruturado em codificação e lógica algorítmica, ao mesmo tempo que aborda questões cívicas como o desenvolvimento sustentável, os direitos digitais e a segurança online.

Graças a um método progressivo, recursos educativos prontos para os professores e uma interface amigável para as crianças, a Ubbu ajuda a formar os cidadãos digitais do futuro desde muito jovens, ao mesmo tempo que reforça a igualdade de oportunidades no acesso às competências digitais.

Através da gamificação, atividades interativas, aulas e projetos, a UBBU apresenta aos jovens alunos o mundo da programação, da lógica e da resolução de problemas, ao mesmo tempo que estimula a sua curiosidade e criatividade. Esta é uma iniciativa que visa abordar as deficiências dos sistemas educativos actuais e ajudar as crianças a adaptarem-se às exigências do mundo actual.



## UBBU

### EM POUCAS PALAVRAS

O Ubbu é uma plataforma educativa concebida para introduzir crianças dos 6 aos 12 anos na programação e no pensamento lógico, ao mesmo tempo que desenvolve a sua cultura digital de uma forma divertida e progressiva. Através de atividades gamificadas, projetos criativos e conteúdos alinhados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, a Ubbu permite aos professores integrar facilmente a codificação nas escolas, mesmo sem conhecimentos técnicos.

### EM ALGUNS NÚMEROS

Este projeto já chegou a mais de 300.000 estudantes em 20 países e continua a preparar as gerações futuras para o mundo digital. Em 2023/2024, em Portugal Continental, a plataforma foi utilizada em cerca de 370 Agrupamentos de Escolas (AE/Ena), por mais de 1.400 professores e 48.000 alunos, que realizaram mais de 8,8 milhões de atividades.



**Gostaria de saber mais?**

<https://ubbu.io/pt>

## PARCERIAS E COLABORAÇÃO

O desenvolvimento e a implementação do Ubbu assentam numa dinâmica sólida de parcerias públicas e privadas. A plataforma conta com o apoio institucional da Direção-Geral da Educação de Portugal, no âmbito do programa INCoDe.2030, bem como da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT).

Conta também com o apoio financeiro de partes interessadas comprometidas, como a Siemens, que apoia o projeto há três anos.

A nível europeu, a Ubbu foi reconhecida pela Comissão Europeia, que lhe atribuiu o Prémio Europeu de Competências Digitais 2023. Este reconhecimento faz parte do desejo de colaborar com escolas públicas, comunidades educativas, professores e todos os envolvidos na inovação educativa para promover a inclusão digital desde tenra idade.

## OBSTÁCULOS E SOLUÇÕES

Na sua missão de introduzir a aprendizagem de programação em larga escala nas escolas primárias, a Ubbu teve de enfrentar vários obstáculos: falta de formação de professores, desigualdades no acesso a ferramentas digitais e resistência à mudança em determinados ambientes educativos.

Para resolver isto, a plataforma foi concebida para ser intuitiva e acessível a todos os professores, mesmo aqueles sem competências técnicas, com recursos educativos prontos a usar e suporte passo a passo.

Além disso, o Ubbu é gratuito para as escolas públicas, reduzindo assim as barreiras financeiras, e incentiva a utilização de equipamentos já presentes nos estabelecimentos.

Por último, a integração gradual da plataforma nos programas educativos nacionais e o apoio institucional reforçam a sua adoção e legitimidade na prática.



## VISÃO DO FUTURO

O Ubbu é uma plataforma online criada com a missão social de preparar todas as crianças para a nova sociedade digital, ensinando ciência da computação e programação.

Visa contribuir para posicionar Portugal na vanguarda do desenvolvimento do pensamento computacional e da cultura digital junto dos alunos das escolas públicas do 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, com o apoio da Direção-Geral da Educação.

Em Julho de 2024, a Comissão Europeia reconheceu o mérito do projecto, atribuindo-lhe o prémio

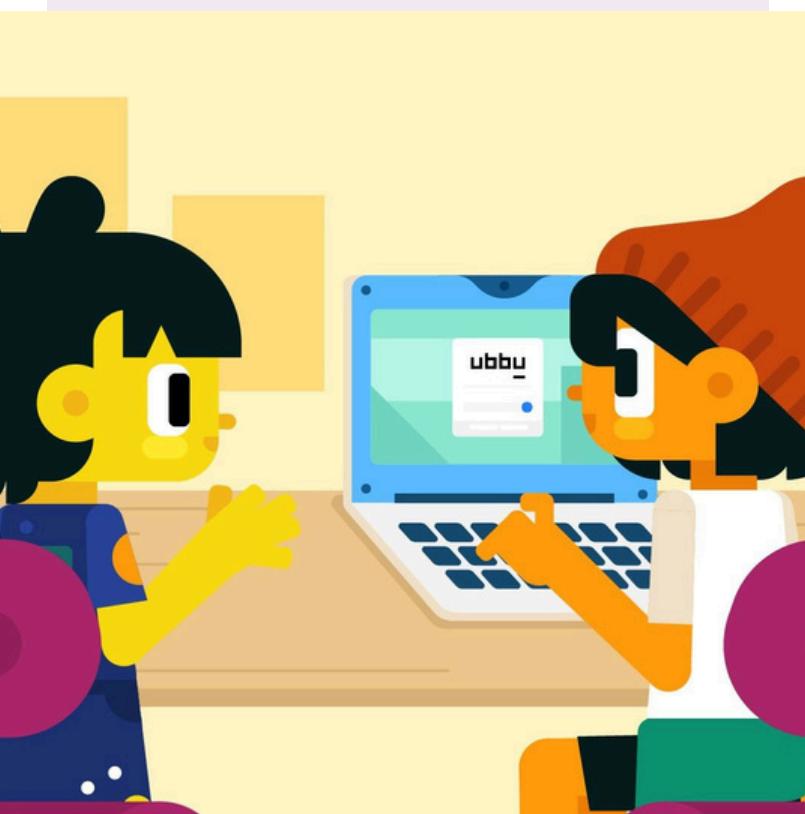
# POSTURA DO MEDIADOR DIGITAL

O papel do mediador digital junto do público jovem, sobretudo no âmbito de um projeto como o Ubbu, assenta numa abordagem atenciosa, divertida e educativa.

Não se trata apenas de ensinar competências técnicas, trata-se de despertar a curiosidade, valorizar a tentativa e o erro e criar um ambiente seguro onde cada criança se sinta capaz de aprender ao seu próprio ritmo.

O mediador desempenha um papel facilitador, incentivando a exploração e a cooperação entre as crianças, ao mesmo tempo que traduz conceitos digitais abstratos em atividades concretas, acessíveis e motivadoras.

Adapta a sua linguagem, demonstra uma escuta ativa e estimula a autonomia progressiva das crianças, mantendo-se atento às questões relacionadas com a cidadania digital, a segurança e o respeito em ambientes conectados.



## ESPECIFICIDADES A TER EM CONTA

Trabalhar com um público jovem exige ter em conta várias especificidades ligadas à idade, ao desenvolvimento cognitivo e à capacidade de atenção das crianças.

Os mediadores digitais devem adaptar os seus métodos para manter o engagement e o interesse, favorecendo uma abordagem interativa, rítmica e visual.

É essencial criar uma estrutura tranquilizadora, estruturada, mas flexível, onde as crianças possam aprender sem pressão, valorizando o progresso individual em vez do desempenho.

O nível de abstração dos conceitos deve ser introduzido gradualmente, a partir de exemplos concretos e de situações do quotidiano.

Além disso, a dimensão lúdica é central: a brincadeira, a narração e a dramatização são poderosas alavancas para facilitar a apropriação do conhecimento.

Por fim, é importante ter em mente a diversidade de perfis, principalmente em termos de maturidade, familiaridade com a tecnologia digital, idioma ou autoconfiança, e ajustar o seu suporte em conformidade.



# A ÚLTIMA PALAVRA

EFFICIENCE

PREVIFORM

## UM SEGUNDO, GUIA ESTÁ DISPONÍVEL

Este segundo guia convida-o a aprofundar a sua compreensão sobre públicos em situações de vulnerabilidade face à tecnologia digital, para além das abordagens de "alcance" do primeiro guia. De facto, para apoiar eficazmente estes públicos, não basta ir ao seu encontro: precisamos também de compreender as suas realidades, os seus obstáculos, as suas experiências e adaptar as nossas abordagens em conformidade.

Com base em projetos europeus e informado pelo feedback do terreno, o guia "**Aller Vers**" oferece soluções concretas, estudos de caso e chaves de leitura para o inspirar com metodologias inovadoras que lhe permitirão encontrar o público, nos espaços e nos momentos em que se encontra. O objetivo é ajudá-lo a refinar a sua postura profissional, a ajustar melhor as suas ações de apoio e a construir estratégias de inclusão digital mais justas, humanas e eficazes.

**Gostaria de saber mais?**

[www.digital-skills-erasmus-plus.fr](http://www.digital-skills-erasmus-plus.fr)



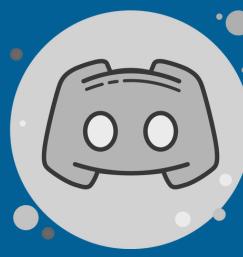
## JUNTE-SE A NÓS NO DISCORD

Este espaço colaborativo está aberto a todos os mediadores que pretendam partilhar recursos, trocar experiências e co-construir soluções adaptadas aos desafios digitais na Europa.

Juntos, podemos criar uma comunidade europeia dinâmica e empenhada de entreajuda.

**Junte-se a nós agora!**

[HTTPS://DISCORD.GG/CA8KTQXHEA](https://discord.gg/CA8KTQXHEA)



Cofinanciado pela  
União Europeia



**Efficience**  
SOLIDAIRES & CRÉATIVES

**PREVIFORM**  
Laboratório, Formação, Higiene e Segurança do Trabalho, Lda

