

Capacitação Digital para Mulheres 60+: Promovendo Inclusão e Autonomia através do Letramento Digital

Joana Felizardo da Silva, Vitória Graciano da Silva, Ana Mara de Oliveira Figueiredo

Engenharia da computação – Instituto Federal Fluminense Campus - Bom Jesus do Itabapoana – RJ – Brazil

{joana.f; vitoria.graciano; ana.figueiredo}@gsuite.iff.edu.br

Abstract. *In an increasingly digital world, technological inclusion has become a basic requirement for participation and the exercise of citizenship. However, for women over 60 years old, this inclusion remains a challenge, marked by barriers of gender, age, and access. This article presents a university extension project aimed at empowering older women in the use of digital tools, promoting autonomy and social inclusion. The results show that the initiative not only trained the participants but also fostered empowerment and reduced inequalities, highlighting the importance of projects that connect the university to the community.*

Resumo. *Em um mundo cada vez mais digital, a inclusão tecnológica tornou-se um requisito básico para a participação e o exercício da cidadania. No entanto, para mulheres com mais de 60 anos, essa inclusão ainda é um desafio, marcado por barreiras de gênero, idade e acesso. Este artigo apresenta um projeto de extensão universitária que busca capacitar mulheres idosas no uso de ferramentas digitais, promovendo autonomia e inclusão social. Os resultados mostram que a iniciativa não apenas capacitou as participantes, mas também promoveu empoderamento e redução de desigualdades, destacando a importância de projetos que conectam a universidade à comunidade.*

1. Introdução

Em um mundo cada vez mais digital, a inclusão tecnológica tornou-se um requisito básico para a participação, o exercício da cidadania e o acesso a serviços essenciais. No entanto, para mulheres com mais de 60 anos, essa inclusão ainda é um desafio, marcado por barreiras de gênero, idade e acesso. Para mulheres idosas, a inclusão é ainda mais crucial, por contribuir para a redução de desigualdades de gênero e o fortalecimento da autonomia [Freire, 1996]. A inclusão digital de idosos não se limita apenas ao acesso à tecnologias, mas envolve a garantia de direitos e a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Os desafios enfrentados por idosos no mundo digital são múltiplos e complexos. Muitos enfrentam dificuldades com a falta de familiaridade com esses dispositivos, o medo de cometer erros e a sensação de inadequação em um ambiente que parece ser dominado por gerações mais jovens. Além disso, a ausência de políticas públicas e iniciativas que considerem as especificidades dessa faixa etária agrava o problema, deixando muitos idosos à margem da sociedade digital [IBGE, 2020]. Essas barreiras não apenas limitam o acesso à informação e aos serviços digitais, mas também contribuem para o isolamento social e perda de autonomia.

No caso de mulheres idosas, esses desafios são ainda mais pronunciados. Elas enfrentam uma dupla marginalização: por sua idade e pelo seu gênero. Estereótipos sociais frequentemente associam tecnologia a um domínio masculino e jovem, o que, na maioria das vezes, desencoraja a participação feminina. Além disso, muitas mulheres idosas assumem o papel de cuidadoras em suas famílias, o que limita seu tempo e oportunidades para se engajar em atividades de capacitação digital [ONU Mulheres, 2019]. Superar essas barreiras exige iniciativas que não apenas ensinem habilidades técnicas, mas também promovam a autoconfiança e o empoderamento.

A exclusão digital entre os idosos é um problema significativo no Brasil. Apenas 24% das pessoas com mais de 60 anos utilizam a internet regularmente, em comparação com 80% da população geral [IBGE, 2020]. Além disso, 70% dos idosos não se sentem confortáveis usando dispositivos digitais, e 45% nunca tiveram acesso a um computador [Cetic, 2021]. Quando o foco é direcionado para mulheres idosas, a situação é ainda mais crítica. Mulheres acima de 60 anos são 30% menos propensas a usar a internet do que homens da mesma faixa etária [British Council & UNESCO, 2021], refletindo as desigualdades de gênero que persistem no acesso e uso da tecnologia.

Diante do exposto, este projeto de extensão, vinculado ao curso de Bacharelado em Engenharia da Computação, busca capacitar mulheres com 60+ no uso de ferramentas digitais, promovendo não apenas a inclusão tecnológica, mas também o fortalecimento da autonomia e da participação social. A proposta leva em consideração as necessidades e desafios específicos desse público, como a promoção do letramento digital e a criação de um ambiente acessível e inclusivo para a aprendizagem. Por meio de metodologias de ensino adaptadas ao público-alvo, como atividades práticas, lúdicas e personalizadas, o projeto visa facilitar a aprendizagem, reduzir a resistência à tecnologia e empoderar as participantes.

Este artigo está organizado em cinco seções principais. Na primeira seção, são apresentados os trabalhos relacionados, que fundamentaram a proposta do curso. A segunda seção descreve a metodologia adotada, detalhando a estrutura do curso, os critérios de seleção das participantes, os conteúdos e as estratégias de ensino. Na terceira seção, são discutidos os resultados obtidos, com base em dados quantitativos e qualitativos, incluindo depoimentos das participantes. A quarta seção aborda os desafios enfrentados e as oportunidades futuras para aprimorar e expandir a iniciativa. Por fim, a conclusão resume os principais achados, reforçando a relevância do projeto para a inclusão digital de mulheres idosas e seu impacto na promoção da autonomia e do empoderamento.

2. Trabalhos relacionados

O primeiro passo do projeto foi uma revisão de literatura científica sobre capacitação digital de mulheres e idosos, visando compreender desafios, metodologias e boas práticas já documentadas. Essa etapa embasou teoricamente as ações do projeto, garantindo estratégias alinhadas às necessidades do público-alvo, como metodologias adaptadas que consideram limitações cognitivas e emocionais, além de práticas que promovem autoconfiança e autonomia. A revisão também reforçou a relevância de projetos de extensão universitária para promover a inclusão de grupos vulneráveis,

transformando conhecimento teórico em ações práticas e contribuindo para a redução das desigualdades digitais.

A importância da inclusão digital de mulheres em situações de vulnerabilidade social fica evidente no artigo Mulheres na Computação: de Norte a Sul - Uma ação de Extensão na Pandemia na Busca pela integração das Diferentes Regiões do Brasil [Gindri, L. et al., 2021], que enfatiza a necessidade de metodologias participativas para envolver ativamente as participantes no processo de aprendizagem. Essa abordagem serviu como referência para o desenvolvimento do curso, que adotou estratégias para promover a autonomia das mulheres 60+ e estimular seu protagonismo na apropriação das tecnologias.

Os desafios enfrentados pelos idosos na adaptação às tecnologias digitais, como a falta de familiaridade com dispositivos eletrônicos, são abordados no artigo Unindo pesquisa e extensão para fortalecer a participação feminina em cursos de Computação de uma universidade: Projeto Meninas Digitais do Vale [Marques, A., 2019]. Diante dessa realidade, o curso incorporou um ensino personalizado e paciente, por meio de simulações práticas e acompanhamento individualizado, para facilitar a adaptação das mulheres 60+ ao ambiente digital.

A realização de projetos piloto e de pequena escala com foco nas mulheres e seu impacto positivo sobre o letramento digital e o empoderamento são indicados pela Inclusão Digital de Mulheres no IFNMG Campus Montes Claros: Um Relato de Experiência [Balieiro, K. M. et al., 2014]. O artigo ressalta a importância de desenvolver abordagens que combine a tecnologia da informação às questões de cidadania e meio-ambiente e que crie situações de ensino-aprendizagem que facilitem os processos de aprendizagem, não apenas em termos de conferências mecânicas e memorização, mas em termos de maior auto confiança da aluna. O projeto no IFNMG mostrou que o uso de redes sociais e e-mail em contexto educacional apoia a prática dos materiais aprendidos realizando e aumenta o processo de ensino, ao gerar uma interação mais intensa entre as alunas.

3. Da Teoria à Prática: O Curso de Capacitação Digital

O projeto propôs um curso de capacitação digital destinado a mulheres com 60 anos ou mais, buscando integrar conhecimentos de diferentes áreas para promover uma educação em computação mais inclusiva e eficaz. Essa abordagem permitiu combinar conhecimentos de computação, educação, gerontologia e estudos de gênero, criando um curso que atendesse às necessidades específicas do público-alvo. Essa integração foi fundamental para a promoção do bem-estar e da autonomia das participantes.

A divulgação do curso foi ampla e estratégica, utilizando diversos canais para alcançar o público-alvo. Foram empregados cartazes, anúncios em rádios locais, publicações em redes sociais e divulgação em grupos comunitários. Para facilitar o processo de inscrição online, foi criado um perfil no Instagram, onde foram disponibilizados tutoriais explicativos que orientavam as interessadas. Essa iniciativa foi essencial para garantir que mulheres com pouca familiaridade com a tecnologia pudessem se inscrever sem dificuldades. As inscrições, realizadas em parceria com a instituição local, ficaram abertas por sete dias - com atendimento presencial na sede da

instituição e opção online por meio do site institucional. A combinação dessas estratégias resultou em uma adesão expressiva: em apenas dois dias, mais de 15 mulheres haviam se inscrito, refletindo o interesse e a demanda por iniciativas voltadas para a capacitação digital de mulheres idosas.

O curso contou, ao final do período de inscrições, com 20 participantes. As alunas eram, em sua maioria, mulheres com 60 anos ou mais, aposentadas, com escolaridade variada - desde o ensino fundamental até o médio completo - e pouca ou nenhuma experiência com tecnologias digitais. Algumas já utilizavam o celular para tarefas básicas, mas com certo receio e sem pleno conhecimento sobre as diversas possibilidades de uso, como acessar serviços bancários. Outras evitavam utilizar o aparelho por medo de errar ou de comprometer sua segurança. A turma foi mantida pequena para garantir atenção personalizada e um acompanhamento mais próximo de cada aluna, aspecto fundamental para o sucesso do curso.

O curso proposto pelo projeto foi estruturado como um Curso de Formação Inicial e Continuada (FIC), uma modalidade que permite a flexibilidade e foco em habilidades práticas, sendo bem aceito e elogiado pela instituição por sua proposta inovadora e inclusiva. O curso foi organizado em 15 semanas, começando no 20 de agosto de 2024 e terminando no dia 03 de dezembro de 2024. Contando com uma aula semanal de duas horas e meia, totalizando uma carga horária de 37 horas e 30 minutos. Para completar as horas, eram propostas atividades, que as participantes realizavam em casa, consolidando o aprendizado. Essa estrutura foi inspirada em abordagens que destacam a importância de cursos curtos e focados para promover a inclusão digital de forma eficiente [Silva et al., 2019].

O conteúdo do curso foi cuidadosamente planejado para atender às necessidades do público-alvo, abordando temas como: introdução ao uso de celulares, navegação na internet e uso de navegadores, Google Drive e armazenamento de fotos digitais, comunicação online, segurança na internet, entretenimento digital, bancos online, saúde e tecnologia, utilização de serviços digitais e educação e aprendizagem contínua. A escolha desses temas foi embasada em estudos que destacam a importância de abordar tanto aspectos técnicos quanto sociais da tecnologia, como o uso de serviços digitais e a segurança online [Kalache, 2017]. Além disso, uma atividade chamada “Fato ou Fake?” foi implementada ao decorrer do curso, era realizada semanalmente, em que vídeos, fotos ou notícias eram apresentados para que as participantes refletissem e discutissem sua veracidade, promovendo o pensamento crítico e a segurança no uso da internet. Essa atividade foi inspirada em iniciativas que buscam combater a desinformação e fortalecer a alfabetização midiática [UNESCO, 2021].

A metodologia de ensino adotada foi baseada em uma abordagem teórico-prática. Cada aula era dividida em dois momentos: no primeiro momento, eram apresentados os conceitos teóricos de forma clara e acessível; no segundo momento, as participantes colocavam o conhecimento em prática, com o acompanhamento próximo dos instrutores. Ferramentas como simulações em telas projetadas eram utilizadas para demonstrar os passos, seguidos de atividades práticas em que as alunas executavam as tarefas em seus próprios dispositivos. Essa dinâmica permitiu que as participantes

ganhassem confiança e autonomia no uso das tecnologias. A combinação de teoria e prática é essencial para superar a resistência inicial e o medo de errar [Prensky, 2010].

Outro aspecto importante foi a criação de um roteiro semanal, solicitado pelas próprias participantes na primeira aula. Esse roteiro era disponibilizado a cada encontro e continha tanto a explicação teórica quanto os passos práticos a serem seguidos, funcionando como um guia de apoio para as atividades em casa. Essa iniciativa reforçou a organização do curso e permitiu que as alunas revisassem o conteúdo de forma autônoma, consolidando o aprendizado ao longo das semanas. A utilização de materiais de apoio personalizados é uma estratégia recomendada para promover a autonomia e a retenção do conhecimento, especialmente em públicos com menor familiaridade com a tecnologia [Debert, 2018].

4. Avaliação do Curso: Impacto Quantitativo e Qualitativo

Com 20 participantes inscritas, 12 concluíram pelo menos 50% do curso e receberam certificado, representando 60% das participantes. Essa taxa de conclusão reflete o engajamento das participantes, que frequentaram as aulas e realizaram as atividades propostas, apesar dos desafios comuns enfrentados por idosos, como compromissos pessoais e dificuldades de adaptação à rotina de estudos. Para avaliar o impacto do curso, foi aplicado um questionário de satisfação com escala Likert, cujos resultados revelaram percepções significativas. Esse formulário foi respondido por 88,33% das concluintes do curso.

Quando questionadas sobre a utilidade do curso no dia a dia, 87,5% das participantes consideraram o curso “muito útil”, enquanto 12,5% o classificaram como “útil”. O gráfico 1 ilustra a percepção positiva das participantes sobre a aplicação prática do conteúdo aprendido.

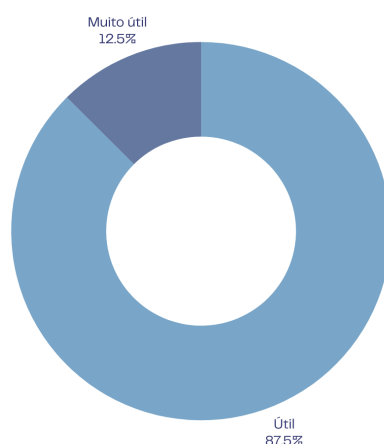


Gráfico 1. Avaliação da utilidade do curso no cotidiano das participantes.

Além disso, todas as participantes afirmaram que o curso aumentou sua confiança no uso de tecnologias digitais, incluindo aplicativos bancários. Em relação ao desenvolvimento de suas habilidades digitais, 62,5% relataram evolução “muito significativa”, e 37,5% indicaram uma evolução “moderada”.

Quanto à segurança no uso da internet 62,5% se sentiram “muito mais seguras” após o curso, e 37,5% se sentiram “um pouco mais seguras”. Esses dados mostram que o curso cumpriu seu objetivo de fortalecer habilidades digitais e promover a segurança online.

As atividades práticas foram unanimemente avaliadas como “muito úteis” por todas as participantes, destacando a importância da abordagem teórico-prática adotada. Em relação às expectativas iniciais, 62,5% das participantes afirmaram que o curso “superou suas expectativas”, 25% disseram que “atendeu às expectativas”, e 12,5% consideraram que “não atendeu totalmente”. A clareza das explicações foi avaliada como “muito clara” por todas as participantes, e a carga horária foi considerada “suficiente” por 62,5%, enquanto 37,5% acharam o tempo “insuficiente”.

O material didático recebeu avaliações variadas: 48,4% o consideraram “muito bom”, 3,2% “bom” e 48,4% “regular”. O gráfico 3 ilustra a percepção das participantes sobre a qualidade do material, indicando a necessidade de aprimoramentos, como a inclusão de exemplos mais ilustrativos.

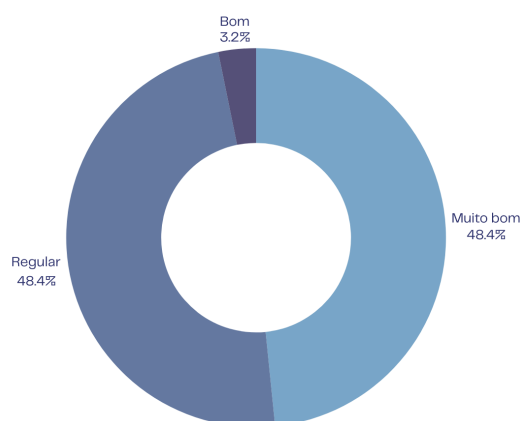


Gráfico 3. Percepção das participantes sobre a qualidade do material didático.

Além dos dados quantitativos, depoimentos das participantes destacaram transformações significativas. Uma das participantes relatou que aprendeu a manter seu celular atualizado e seguro, eliminando arquivos inúteis que antes travavam o aparelho. Outra participante compartilhou que superou o medo de golpes cibernéticos e agora usa o aplicativo do banco online com segurança, além de ensinar sua neta a identificar notícias falsas. Esses relatos evidenciam não apenas a aquisição de habilidades técnicas, mas também a redução da ansiedade e o empoderamento para explorar tecnologias com autonomia.

Outro aspecto observado foi a criação de um grupo no aplicativo WhatsApp, onde as participantes trocavam dúvidas e dicas, fortalecendo laços comunitários e promovendo a interação social. Além disso, 80% das certificadas passaram a realizar transações bancárias online sem auxílio externo, demonstrando maior autonomia no uso de tecnologias. Muitas participantes também relataram ensinar familiares, multiplicando o conhecimento adquirido e ampliando o impacto do curso.

Ademais, 100% das participantes recomendariam o curso para outras mulheres, e todas expressaram interesse em participar de novas edições. Esses resultados reforçam a relevância do curso não apenas como uma iniciativa de capacitação digital, mas também como uma ferramenta de inclusão e empoderamento para mulheres idosas.

5. Desafios e Oportunidades Futuras

5.1 Obstáculos na Inclusão Digital de Mulheres 60+

Apesar dos resultados positivos, alguns desafios foram identificados ao longo do curso. Um dos principais foi o medo inicial das participantes em relação à tecnologia, especialmente em temas como segurança online e uso de aplicativos bancários. Esse receio, embora tenha diminuído ao longo das aulas, ainda representa uma barreira significativa para muitas mulheres idosas, que frequentemente se sentem inseguras ao explorar novas ferramentas digitais. Além disso, 37,5% das participantes consideraram a carga horária “insuficiente”. Muitas expressaram o desejo de mais tempo para praticar e assimilar os conteúdos. Uma proposta é aumentar a duração do curso em futuras edições, permitindo um ritmo mais tranquilo e a inclusão de mais atividades práticas, que reforcem o aprendizado de forma interativa.

Outro desafio foi a evasão de parte das participantes. Das 20 mulheres inscritas, apenas 12 concluíram o curso. Entre os motivos para a desistência estão dificuldades de deslocamento até a instituição, compromissos familiares e problemas de saúde. Ao perceber a desistência de algumas alunas, a equipe do projeto buscou estabelecer contato para entender os motivos e incentivá-las a retornar. No entanto, mesmo com essas iniciativas, nem todas conseguiram concluir o curso. As desistentes serão convidadas a participar de futuras edições, reforçando o compromisso de oferecer uma experiência mais flexível e adaptada às suas necessidades. A avaliação mista do material didático também apontou para a necessidade de aprimoramentos. Enquanto 37,5% das participantes consideraram o material “muito bom”, 37,5% o avaliaram como “regular”. Isso indica que a inclusão de recursos adicionais, como vídeos tutoriais postados semanalmente no grupo no aplicativo WhatsApp, pode ajudar a atender melhor a diferentes estilos de aprendizagem. Além disso, exemplos mais ilustrativos e práticos podem tornar o material mais acessível.

Por fim, a dificuldade em acompanhar o ritmo das aulas foi mencionada por algumas participantes, especialmente aquelas com menos familiaridade com a tecnologia. Uma proposta é criar grupos de apoio entre as próprias participantes, onde possam tirar dúvidas e compartilhar experiências. Essa troca colaborativa pode fortalecer o aprendizado e criar um ambiente mais acolhedor.

5.2 Perspectivas Futuras: Ampliando o Impacto do Projeto

Diante desses desafios, surgem oportunidades para aprimorar e expandir o projeto. Uma delas é a criação de um Módulo 2, que dará continuidade ao Módulo 1, aprofundando os conhecimentos das participantes no uso de celulares e introduzindo o uso de notebooks e computadores. Esse módulo pode abordar temas como edição de documentos, uso de planilhas e ferramentas de produtividade, ampliando ainda mais as habilidades digitais das mulheres. Além disso, a inclusão de aulas práticas com

notebooks e computadores pode ser um diferencial, permitindo que as participantes explorem novas tecnologias e se sintam mais confiantes para utilizar diferentes dispositivos. A estrutura do Módulo 2 pode ser ajustada com base no feedback do Módulo 1, como a ampliação da carga horária e a diversificação do material didático.

Outra oportunidade é expandir o projeto à comunidade de colaboradores e servidores da instituição. Muitos desses profissionais, especialmente os mais velhos, enfrentam dificuldades semelhantes às das participantes do curso, como a falta de familiaridade com ferramentas digitais e resistência à tecnologia. A realidade deles muitas das vezes inclui a necessidade de se adaptar a novos sistemas de trabalho, como plataformas online e software de gestão. Oferecer programas de formação contínua em tecnologia pode não apenas reduzir essas barreiras, mas também melhorar a eficiência e a confiança desses profissionais. Além disso, essa iniciativa contribui para criar um ambiente de trabalho mais inclusivo e preparado para as demandas da era digital, promovendo a capacitação e autonomia.

Ademais, a expansão do projeto para outras comunidades, replicando a metodologia em parceria com instituições locais e governamentais, permitiria alcançar um número maior de mulheres idosas, promovendo a inclusão digital em escala mais ampla. Essa iniciativa poderia ser adaptada para diferentes ambientes, como áreas rurais ou comunidades carentes, onde o acesso à tecnologia e à capacitação é ainda mais limitado.

6. Conclusão

O curso de capacitação digital para mulheres 60+ mostrou-se uma iniciativa transformadora, promovendo não apenas a inclusão tecnológica, mas também a autoestima e o empoderamento de um grupo frequentemente marginalizado no mundo digital. Mulheres que antes hesitavam em tocar em um celular passaram a realizar transações bancárias online, identificar golpes virtuais e até ensinar familiares a usar ferramentas digitais. Cada conquista, por menor que parecesse, representou um passo significativo em direção à autonomia e à independência.

Os resultados alcançados, tanto quantitativos quanto qualitativos, evidenciam que o curso cumpriu com seus objetivos principais: aumentar a confiança das participantes no uso de tecnologias, fortalecer suas habilidades digitais e promover a segurança online. Questionários aplicados ao final do curso indicaram que mais de 80% das participantes sentiram-se mais seguras ao usar o celular, e depoimentos orais destacaram o entusiasmo em compartilhar o aprendizado com familiares. A alta taxa de recomendação e o interesse em novas edições reforçam o impacto positivo da iniciativa. No entanto, os desafios identificados - como a dificuldade de adaptação ao ritmo de aprendizagem e a necessidade de materiais mais acessíveis - não diminuem o sucesso do curso proposto, mas destacam áreas de melhoria que podem ser transformadas em oportunidades para futuras edições.

A continuidade do projeto, com a proposta do Módulo 2, representa um passo importante nessa jornada de transformação. Além disso, a expansão para outras comunidades pode ampliar ainda mais o alcance dessa iniciativa, levando inclusão e conhecimento a um número maior de mulheres. Em síntese, o curso não apenas

capacitou as participantes, mas também contribuiu para a redução de desigualdades de gênero e idade, fortalecendo a autonomia e a participação social das mulheres idosas. Essa experiência reforça a importância de projetos de extensão universitária que conectam a instituição com a comunidade local, transformando conhecimento em ações concretas que impactam positivamente a sociedade.

7. References

- Balieiro, K., Cosme, L., da Silva, A., Cangussu, A., & Cosme, L. (2014). Inclusão Digital de Mulheres no IFNMG Campus Montes Claros: Um Relato de Experiência. In *Anais do XXII Workshop sobre Educação em Computação*, (pp. 169-178). Porto Alegre: SBC.
- British Council & UNESCO. (2021) “Global report on gender equality and technology”, UNESCO. Disponível em: <https://en.unesco.org>.
- Cetic.br. (2021) “Pesquisa TIC Domicílios 2021: Uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros”, Comitê Gestor da Internet no Brasil. Disponível em: <https://www.cetic.br>.
- Debert, G. (2018) “A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento”, University of São Paulo Press, Brazil.
- Freire, P. (1996) “Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa”, Paz e Terra.
- Gindri, L., Araújo-de-Oliveira, P., Melo, A., Maciel, A., Vargas, K., Otokovieski, M. and Anjos, R. (2021) “Mulheres na Computação: de Norte a Sul - Uma Ação de Extensão na Pandemia na Busca pela Integração das Diferentes Regiões do Brasil”, In: *Anais do XV Women in Information Technology*, pages 101–110, Porto Alegre: SBC, doi:10.5753/wit.2021.15846.
- IBGE. (2020) “Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua)”, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>.
- IBGE (2020) “Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD)”, <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9171-pesquisa-nacional-por-amostra-de-domicilios-continua-mensal.html>.
- Kalache, A. (2017) “Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade”, Pan American Health Organization, United States.
- Marques, A., Pinheiro, V., Alencar, A., Branco, K., Alves, R. and Mendes, M. (2019) “Unindo Pesquisa e Extensão para Fortalecer a Participação Feminina em Cursos de Computação de uma Universidade: Projeto Meninas Digitais do Vale”, In: *Anais do XIII Women in Information Technology*, pages 31–40, Porto Alegre: SBC, doi:10.5753/wit.2019.6710.
- ONU Mulheres. (2019) “Gênero e tecnologia: Barreiras e oportunidades para a inclusão digital de mulheres”, Organização das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres. Disponível em: <https://www.unwomen.org>.

- Prensky, M. (2010) “Digital Natives, Digital Immigrants”, MCB University Press, United States, <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>.
- Silva, M., Oliveira, R. and Santos, L. (2019) “Envelhecimento e Tecnologia: Desafios e Perspectivas”, Editora Fiocruz, Brazil.
- UNESCO (2021) “Global Report on Gender Equality and Technology”, UNESCO, France, <https://unesdoc.unesco.org/>.