

Tecnologia, Segurança e Autonomia: Relato de um Curso de Inclusão Digital para Mulheres da Terceira Idade

Cindy V. A. Araújo, Tallyson E. R. Izidio, Gustavo M. Lopes, Anna L. N. S. Duarte, Jéssica N. F. Leite.

Departamento de Informática - Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), Av.Prof. Antônio Campos, S/N, BR 110, Km 48 - Bairro Costa e Silva, Mossoró/RN – CEP: 59.610-090

{cindy20230020781, tallysonemanuel, gustavo20240012077, anna20240011552}@al.uern.br, jessicaneiva@uern.br

Abstract. This experience report presents the outcomes of a digital inclusion course developed exclusively for elderly women, as part of a university extension program focused on active aging. The study discusses the main challenges faced by participants during the learning process, such as fear of online scams, memory difficulties, and technological dependence on family members. The course adopted accessible and practical strategies, including illustrated guides, fraud simulations, and personalized support. Results show significant improvements in digital security awareness, autonomy, and self-esteem, highlighting the potential of digital empowerment to foster a more active, connected, and safe aging process.

Resumo. Este relato de experiência apresenta os resultados de um curso de inclusão digital desenvolvido exclusivamente para mulheres idosas, como parte de um programa de extensão da universidade focada no envelhecimento ativo. O estudo discute os principais desafios enfrentados pelos participantes durante o processo de aprendizagem, como medo de golpes on-line, dificuldades de memória e dependência tecnológica dos membros da família. O curso adotou estratégias acessíveis e práticas, incluindo guias ilustrados, simulações de fraude e apoio personalizado. Os resultados mostram melhorias significativas na conscientização, autonomia e auto-estima da segurança digital, destacando o potencial do empoderamento digital para promover um processo de envelhecimento mais ativo, conectado e seguro.

1. Inclusão Digital e o Envelhecimento Feminino

O avanço da tecnologia tem redefinido a forma como a sociedade se comunica, acessa informações e realiza atividades do cotidiano. No entanto, esse progresso nem sempre ocorre de maneira equitativa entre os diferentes grupos populacionais. A exclusão digital ainda é uma realidade significativa para a população idosa, especialmente para as mulheres, que historicamente enfrentam barreiras adicionais no acesso às novas tecnologias (Oliveira; Borges, 2024).

Este estudo surge a partir da experiência de um projeto de inclusão digital voltado exclusivamente para mulheres idosas, no qual se buscou compreender os impactos da alfabetização digital sobre esse público específico. A escolha por focar no envelhecimento feminino justifica-se por fatores demográficos e sociais, como a maior longevidade das mulheres e sua predominância na população idosa brasileira

(Guimarães; Ito; Yamanoe, 2019), além das barreiras históricas que dificultaram seu acesso às tecnologias.

Embora o uso da internet e de dispositivos móveis entre os idosos tenha aumentado nos últimos anos, essa inserção não ocorre de forma homogênea. As mulheres idosas, em particular, apresentam desafios específicos no processo de aprendizado digital, seja por menor exposição prévia à tecnologia, seja por aspectos culturais que, ao longo da vida, as mantiveram afastadas do desenvolvimento tecnológico (Freitas et al., 2022).

Além das dificuldades técnicas, há também um componente social e psicológico que influencia a relação dessas mulheres com a tecnologia. Muitas relutam em utilizar dispositivos móveis ou redes sociais por medo de cometer erros, ou de serem vítimas de fraudes digitais (Felizardo et al., 2024). Isso reforça a importância de estratégias pedagógicas voltadas a esse público, que respeitem seu ritmo de aprendizado e ofereçam suporte adequado durante o processo de alfabetização digital.

A exclusão digital pode ter impactos negativos significativos na vida das mulheres idosas. No âmbito social, a falta de acesso à internet pode aumentar o isolamento, restringindo a comunicação com familiares e amigos, especialmente quando a interação presencial é limitada, como ocorreu durante a pandemia da COVID-19 (Rosa et al., 2020). No aspecto econômico, muitas enfrentam dificuldades para realizar operações bancárias digitais ou acessar serviços públicos online, comprometendo sua independência financeira (Oliveira; Borges, 2024). Psicologicamente, o sentimento de não pertencimento ao mundo digital pode gerar insegurança e impactar a autoestima, contribuindo para o afastamento dessas mulheres das oportunidades que a tecnologia pode oferecer.

Dessa forma, compreender os desafios enfrentados por essa parcela da população e identificar estratégias eficazes para promover sua inclusão digital é fundamental. O presente estudo busca analisar a experiência do projeto de alfabetização digital para idosos, avaliando as principais dificuldades relatadas pelas mulheres idosas, bem como os impactos positivos que o aprendizado digital pode proporcionar em suas vidas.

2. Relevância e Objetivos do Estudo

A crescente digitalização dos serviços e das interações sociais exige que todas as faixas etárias estejam preparadas para utilizar as novas tecnologias. No entanto, ainda há um déficit significativo de inclusão digital entre a população idosa, sobretudo entre as mulheres. Como o projeto de inclusão digital analisado neste estudo foi voltado exclusivamente para mulheres idosas, reforça-se a necessidade de uma abordagem específica para esse público.

Dentre os principais benefícios da inclusão digital para mulheres idosas, destaca-se a possibilidade de maior independência na realização de atividades cotidianas, a facilidade de comunicação com familiares e amigos, o acesso a informações sobre saúde e bem-estar, além da redução do isolamento social. Para muitas dessas mulheres, o aprendizado digital não apenas amplia suas oportunidades no uso da

tecnologia, mas também contribui para o fortalecimento de sua autoestima e senso de pertencimento a um mundo cada vez mais digitalizado (Oliveira; Borges, 2024).

Outro aspecto relevante é a relação entre inclusão digital e políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. Programas de alfabetização digital para idosos devem considerar não apenas o ensino técnico sobre o uso de dispositivos e aplicativos, mas também a adaptação das interfaces tecnológicas para esse público (Decreto nº 8.638/2016). Felizardo et al. (2024) ressaltam que o desenvolvimento de estratégias inclusivas para o ensino digital pode contribuir significativamente para a qualidade de vida dos idosos, promovendo maior autonomia e participação social.

Este relato de experiência tem como propósito descrever os desafios e impactos da inclusão digital para mulheres idosas, tomando como base a vivência do projeto de alfabetização digital realizado. A partir da experiência prática no curso, buscou-se compreender as dificuldades enfrentadas por esse público durante o aprendizado, bem como os benefícios percebidos ao longo do processo de apropriação tecnológica. Além disso, o relato compartilha as metodologias pedagógicas aplicadas e suas contribuições para tornar o ensino digital mais acessível e eficaz para mulheres na terceira idade.

Para avaliar os resultados da experiência e o impacto do curso na vida das participantes, foi realizada uma pesquisa ao final das atividades, utilizando questionários estruturados que abordaram aspectos como segurança digital, autonomia no uso de dispositivos e principais dificuldades enfrentadas. Os resultados dessa avaliação serão apresentados e discutidos nas seções subsequentes.

O curso de inclusão digital Interatec foi promovido pelo programa UERN 60+, estruturado em encontros semanais voltados para o ensino do uso de dispositivos móveis, aplicativos essenciais e boas práticas de segurança digital. A metodologia adotada teve um caráter predominantemente interativo e prático, utilizando materiais didáticos acessíveis e garantindo suporte contínuo às participantes. Durante as aulas, procurou-se respeitar o ritmo de aprendizado das idosas, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para que se sentissem confiantes no uso da tecnologia (Freitas et al., 2022).

A estrutura deste relato apresenta, primeiramente, a relação entre tecnologia e envelhecimento, com foco na exclusão digital das mulheres idosas. Em seguida, descrevem-se as estratégias metodológicas utilizadas no curso, destacando os desafios e avanços observados ao longo da experiência. Por fim, discute-se o impacto social e emocional da inclusão digital na vida das participantes, considerando seus relatos e a evolução do aprendizado.

Diante do exposto, espera-se que este relato de experiência contribua para o debate sobre inclusão digital na terceira idade, fornecendo subsídios para aprimoramento de programas educacionais voltados para esse público. A experiência documentada reforça a importância de iniciativas voltadas ao empoderamento digital de mulheres idosas, demonstrando que o acesso à tecnologia pode promover um envelhecimento mais ativo, conectado e independente.

3. Metodologia do Curso

A metodologia adotada no curso visou proporcionar um ambiente acessível e didático para a inclusão digital de idosas, utilizando estratégias que facilitassem o aprendizado e garantissem a assimilação dos conteúdos abordados. A seguir, são detalhados o formato do curso, os conteúdos abordados e as estratégias pedagógicas utilizadas.

3.1 Formato do Curso

O curso foi estruturado em encontros semanais, ocorrendo uma vez por semana no mesmo dia, sempre no período da tarde, com duração de duas horas e meia por aula. Foram realizadas duas turmas, somando um total médio de 35 alunas, e cada turma teve duração de um mês. A faixa etária das participantes variou de 60 a 85 anos. A carga horária total e o número de encontros foram definidos de modo a permitir um aprendizado progressivo, respeitando o ritmo de cada participante.

As aulas possuíam um caráter altamente didático e interativo, sendo o celular um instrumento central no processo de ensino. No entanto, para garantir a participação de todos, mesmo daqueles que não possuíam um aparelho próprio, a monitora responsável espelhava a tela do seu celular, projetando-a em slides para que todos acompanhassem os conteúdos de forma clara e acessível. Esse recurso fez com que a explicação de cada funcionalidade do celular fosse visualizada por toda a turma, incluindo a interface do sistema operacional, o uso de aplicativos nativos como câmera, telefone, E-mail e Google Drive, além de aplicativos essenciais para o dia a dia, como WhatsApp e Instagram.

Desse modo, foi possível mostrar em tempo real a funcionalidade dos aplicativos em tempo real e explicar também como essas plataformas desempenham um papel fundamental na manutenção da comunicação das idosas com familiares, amigos e a sociedade em geral. Ademais, o público-alvo do curso compreendia indivíduos da comunidade que enfrentam dificuldades na utilização de dispositivos tecnológicos, sendo as participantes inscritas em um programa de extensão universitária voltado à terceira idade.

3.2 Conteúdos Abordados

O curso abordou uma ampla gama de temas essenciais para promover a inclusão digital entre as mulheres idosas, proporcionando maior autonomia no uso de dispositivos móveis. Dentre os principais tópicos tratados, destaca-se o uso básico do celular, incluindo a exploração da interface do sistema, configuração inicial e principais funcionalidades como fazer a conectividade com a internet, como receber e fazer ligações, como tirar fotos como um selfie.

Além disso, foram discutidas questões relacionadas ao WhatsApp e às redes sociais, incluindo a criação de contas, envio de mensagens, realização de chamadas, elaboração de postagens e compartilhamento de conteúdos, assim como as boas práticas ao utilizar essas plataformas. O curso também fez um forte enfoque na segurança digital, oferecendo orientações sobre como identificar fraudes, adotar hábitos de navegação segura e proteger informações pessoais. Para finalizar, foi apresentada uma introdução ao uso de aplicativos imprescindíveis para o dia a dia.

3.3 Estratégias Didáticas

Para garantir a eficácia do aprendizado e a fixação dos conteúdos na turma foram usadas metodologias didáticas diversificadas que pudessem se adequar ao perfil das participantes do curso. Sendo assim, o ensino foi buscando meios predominantemente práticos e interativos fazendo com que a turma pudesse se sentir a todo momento segura e confortável de fazer questionamentos sobre os assuntos abordados e tirando dúvidas sobre algum passo-a-passo ou função de alguma aplicação, permitindo que as alunas realizassem os procedimentos em seus próprios dispositivos e acompanhasssem as demonstrações e passo-a-passo em tempo real.

Além disso, foram desenvolvidas cartilhas ilustradas, apresentando as aplicações das redes sociais e o funcionamento de suas principais ferramentas. Em uma dessas cartilhas foi elaborado guias passo a passo com linguagem acessível e instruções detalhadas, possibilitando um estudo ativo e a revisão sempre que necessário. Também foram utilizados materiais ilustrativos práticos onde as participantes eram incentivadas a interagir ativamente com o material, seja escrevendo ou colorindo os ícones das plataformas, tornando o aprendizado mais dinâmico e facilitando a memorização dos conteúdos. Dessa forma, a repetição de comandos foi utilizada como estratégia para reforçar o aprendizado, proporcionando às idosas uma familiarização gradual com os processos.

Ademais, foram feitas simulações de fraudes digitais, complementadas por relatos e reportagens sobre armadilhas virtuais. Isso possibilitou que as participantes aprimorassem sua capacidade crítica para reconhecer tentativas de golpe e implementassem práticas de segurança mais eficazes. Slides informativos a respeito do funcionamento dos aplicativos e suas principais características também foram utilizados, além de vídeos educativos que discutiam maneiras de se resguardar contra fraudes online e notícias falsas, enfatizando a relevância da verificação de informações. Para complementar, os alunos contaram com o apoio individualizado de monitores participantes do projeto de extensão, cujo acompanhamento a um grande número de pessoas garantiu um suporte contínuo e eficaz ao longo do aprendizado.

3.4 Avaliação e Coleta de Dados

Para avaliar o impacto do curso na vida das participantes e compreender melhor os resultados alcançados, foi realizada uma pesquisa com as alunas ao final das atividades. Foi aplicado um questionário estruturado que abordava diversos aspectos, como: nível de escolaridade, percepção de segurança digital antes e depois do curso, autoconfiança no uso do celular, capacidade de identificação de golpes, motivação para participar do curso e principais dificuldades enfrentadas.

O questionário continha 13 perguntas de múltipla escolha, sendo respondido por mais da metade das participantes que concluíram o curso, totalizando 21 respostas(60% das alunas). Os dados coletados foram analisados quantitativamente, gerando estatísticas percentuais que permitiram avaliar a eficácia das estratégias pedagógicas empregadas e os principais avanços observados. Além disso, foram registrados depoimentos

¹ Link da cartilha:

https://drive.google.com/file/d/1OxR_PvrgGg3A_ADehXvEz6eYrcake3ysO/view?usp=sharing

espontâneos das participantes e de profissionais envolvidos, como assistentes sociais, para uma análise qualitativa complementar dos resultados.

Esta metodologia de avaliação possibilitou mensurar não somente o aprendizado técnico, mas também aspectos subjetivos como autoconfiança, autonomia e impacto social do curso na vida das mulheres idosas atendidas pelo programa.

4. Resultados

4.1 Evolução das Participantes

Os resultados da pesquisa realizada ao final do curso permitiram compreender o impacto das aulas no uso do celular e na segurança digital das participantes. A coleta de dados por meio de questionários, que obteve respostas de 21 alunas, revelou que a maioria das participantes possuía baixa escolaridade, como pode ser visto no gráfico de nível de escolaridade, com predominância do ensino fundamental incompleto e apenas uma pequena parcela com ensino médio completo.

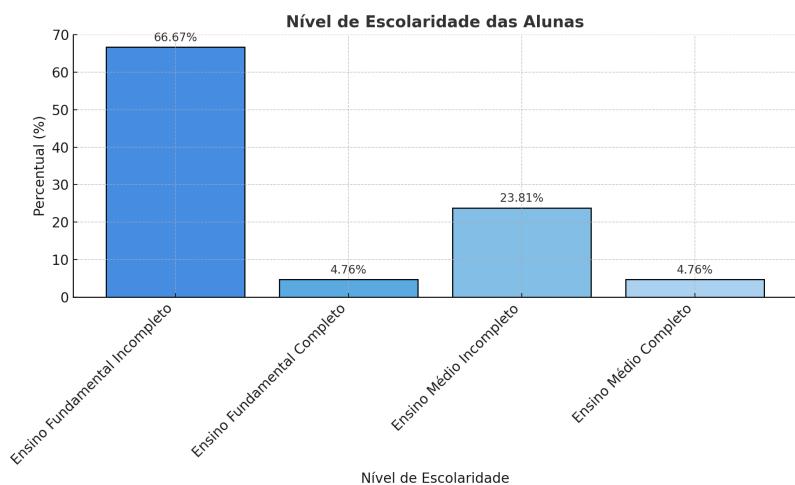


Figura 1. Gráfico Com Nível de Escolaridade das Alunas

Demonstrou-se que a autoconfiança no uso geral do celular está profundamente ligada ao interesse em aprofundar o aprendizado. Embora muitas participantes se sintam inseguras ao explorar funções não ensinadas em aula, a maioria delas demonstrou um desejo genuíno de ampliar seus conhecimentos sobre o aparelho. Esse dado revela, além de tudo, o engajamento dessas mulheres, que, mesmo diante das dificuldades, buscam superar seus próprios limites e se empoderar por meio da tecnologia. O curso, ao despertar a curiosidade, instigou o aprendizado contínuo, mostrando que, com o apoio certo, qualquer barreira pode ser transposta.

A percepção de segurança digital também aumentou consideravelmente com as aulas. Como mostra o gráfico sobre percepção de segurança, grande parte das participantes relatou se sentir mais segura ao utilizar o celular e a internet, o que reflete um grande avanço em termos de autoestima e proteção pessoal. O gráfico sobre melhoria na memória indica que parte das alunas observou progressos nessa habilidade, enquanto outras ainda enfrentam dificuldades. O que se percebe é uma relação direta

entre o desenvolvimento da memória e a confiança das participantes. Aquelas que notaram avanços em suas capacidades cognitivas também se sentem mais seguras em sua navegação digital, representando a transformação que vai além do aprendizado técnico, é uma transformação pessoal.

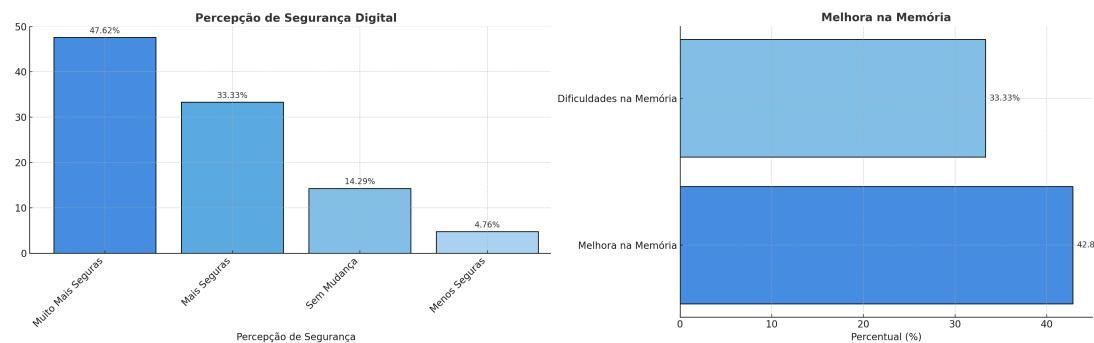


Figura 2. Gráfico Com Percepção de Segurança Digital e Melhora na Memória

No entanto, quando o tema é identificação de golpes, o cenário é mais desafiador. Conforme apresentado no gráfico específico sobre esse tema, apenas uma minoria afirma conseguir identificar golpes sem dificuldades, enquanto uma parcela significativa ainda tem dúvidas. Esse dado evidencia as lacunas de conhecimento que ainda existem, mas, ao mesmo tempo, é importante destacar um reflexo positivo do curso: a grande maioria das participantes agora ignora mensagens suspeitas pedindo dados pessoais, o que demonstra uma cautela crescente e um aumento significativo na percepção de risco online, mesmo em um contexto de insegurança digital.

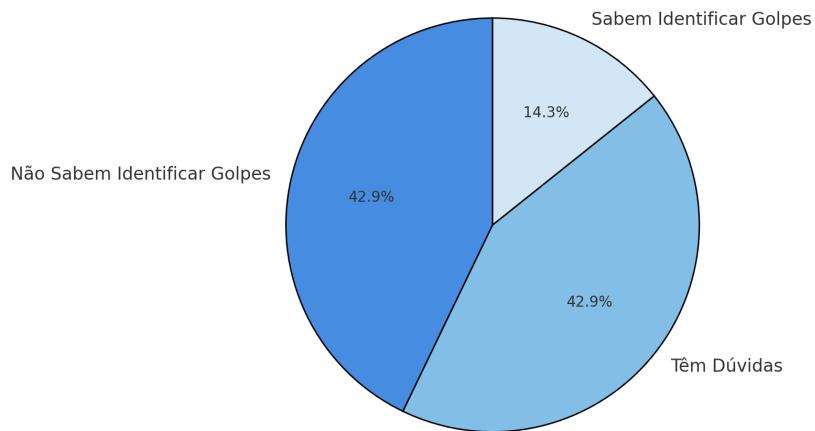


Figura 3. Gráfico Com Identificação de Golpes Digitais

Em relação à motivação para participar do curso, os principais fatores estão detalhados no gráfico de motivações, com destaque para o desejo de socialização com familiares e amigos e o interesse em aprender a usar o celular e redes sociais. Esses números evidenciam o desejo humano e emocional de conexão e pertencimento. Contudo, é importante ressaltar que uma parte das participantes entrou no curso com o objetivo de aumentar a segurança digital e evitar golpes, demonstrando uma consciência crescente sobre os riscos da internet. Além disso, a maioria das alunas trouxe seu próprio celular para as aulas, sinalizando não apenas engajamento, mas também uma vontade

genuína de aprender e integrar a tecnologia em suas vidas, muitas vezes superando desafios como a alfabetização e dificuldades com a familiaridade com dispositivos.

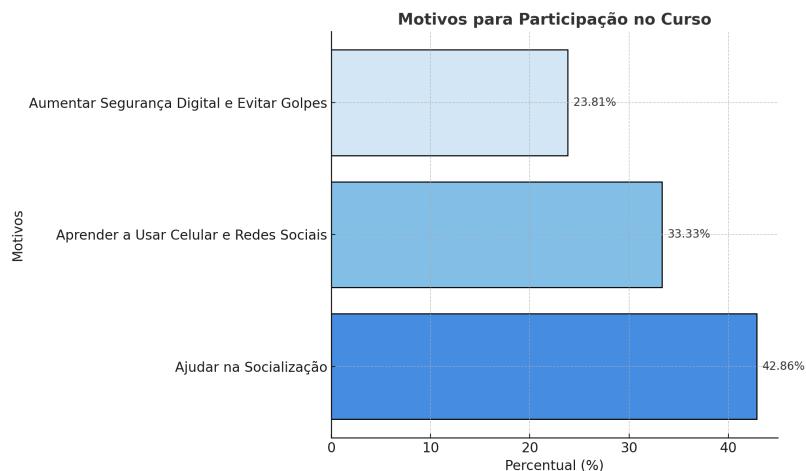


Figura 4. Gráfico Com Motivos para Participação no Curso

Sabe-se que muitas dessas mulheres enfrentam obstáculos adicionais, como a alfabetização limitada, e por isso foram utilizadas as práticas de computação desplugada e outras abordagens adaptativas para garantir que todas se sentissem incluídas. Essas práticas não só possibilitaram o aprendizado prático, mas também permitiram que as participantes sentissem um fortalecimento emocional, uma vez que a autonomia conquistada por meio do celular representa, para muitas, uma nova forma de liberdade e autoconfiança.

Esse processo de aprendizagem também desmistifica que, com o passar da idade, a capacidade de aprender diminui. Ao contrário, o curso demonstrou que a curiosidade e a disposição para aprender não têm idade, e que as mulheres idosas podem ser protagonistas de sua própria jornada de inclusão digital, tornando-se exemplos de resiliência e transformação.

Além das aulas regulares do curso, os voluntários do projeto tiveram a oportunidade de ministrar uma aula especial em uma instituição filantrópica voltada ao apoio a pessoas com deficiência, localizada na região onde o curso foi realizado. Essa experiência reforçou a importância da inclusão digital e do acesso à tecnologia para todos. Como afirmou uma assistente social da instituição:

“... o curso vem agregar ainda mais pertencimento a essas mães que abdicam de toda a vida para cuidar dos filhos com deficiência.”

Portanto, ao olhar para o impacto do curso nas mulheres idosas, podemos concluir que, mais do que uma simples ferramenta de inclusão digital, a experiência foi uma forma de empoderamento, oferecendo a essas mulheres novas possibilidades de engajamento social, autonomia e segurança, em um mundo cada vez mais digital e conectado.

4.2 Desafios Encontrados

Trabalhar com a inclusão digital é um processo que se estende para além do simples ensino do uso de dispositivos tecnológicos, ele envolve também a superação de barreiras

emocionais e sociais que podem dificultar a adaptação ao mundo que cada vez mais se digitaliza. Dentro do projeto algumas dificuldades específicas se apresentaram entre as participantes, e elas exigiram abordagens mais sensibilizadas e a adaptação de estratégias pedagógicas. Um dos fatores mais marcantes foi o medo de furtos, que levou algumas participantes a evitarem levar os seus celulares para as aulas. Esse receio, que muitas vezes surge por experiências pessoais, acabou por criar uma certa dificuldade para a parte prática dos conteúdos que eram ensinados.

Então, por consequência, essas participantes acabavam dependendo de exemplificações por imagens, vídeos, materiais didáticos tátteis e apresentações de slides, o que limitou sua familiaridade com seu próprio dispositivo e tornou o aprendizado menos direto nesse aspecto. Outra questão foi a dificuldade na memorização e a necessidade de reforço constante. Muitas participantes demonstraram, de fato, interesse em aprender, mas relataram dificuldades em reter as informações ao longo do tempo. A repetição foi bastante essencial para a fixação do conhecimento, já que alguns conceitos foram reforçados várias vezes para garantir que fossem assimilados de maneira eficaz.

O medo de golpes digitais também foi um grande fator de resistência ao uso de determinados aplicativos e serviços online, sabendo que muitas participantes expressaram desconfiança em relação a, por exemplo, transações bancárias via celular. Apesar desse receio ser compreensível pela quantidade de fraudes na internet, ele também limitava a disposição das alunas para explorar novas possibilidades tecnológicas, como aplicativos financeiros, já que a resistência inicial a esses serviços surgia pelas dúvidas quanto à segurança digital e pelo medo de cometer erros que não pudessem ser desfeitos.

A dependência da família para determinadas ações que envolviam a tecnologia também foi um relato recorrente. As participantes estavam acostumadas a pedir auxílio a filhos, netos ou outros familiares para realizar tarefas digitais, como pagar contas, baixar aplicativos ou até mesmo acessar configurações do celular. Essa dependência, apesar de fornecer um suporte no momento e ser uma maneira eficiente de se proteger contra erros, reforçava a sensação de incapacidade e dificultava a conquista da autonomia digital.

Os voluntários e a monitora do projeto precisaram de estratégias que respeitassem o ritmo de aprendizado de cada participante e também oferecessem um ambiente mais acolhedor. A abordagem paciente, a repetição dos conteúdos e a exemplificação de situações reais também ajudaram a diminuir os medos e construir uma base melhor. Ao decorrer do tempo muitas participantes se tornaram mais seguras no uso da tecnologia e conquistaram uma independência digital que antes era distante.

5. Considerações Finais

Os resultados deste estudo comprovam que a inclusão digital constitui uma ferramenta fundamental para promover autonomia e melhorar significativamente a qualidade de vida de mulheres idosas. Os dados coletados evidenciam que, além de facilitar a integração social, o domínio de tecnologias digitais possibilita o acesso a serviços essenciais e abre novas possibilidades de comunicação e interação. Contudo, os desafios

identificados transcendem a mera aquisição de habilidades técnicas, envolvendo complexas barreiras emocionais e sociais que demandam abordagens pedagógicas sensíveis e individualizadas.

O projeto demonstrou que, não obstante as dificuldades iniciais no manejo de dispositivos móveis e aplicativos, as participantes apresentaram notável resiliência e motivação para superar suas limitações. A estratégia educacional adotada - baseada em suporte contínuo e metodologias práticas - revelou-se determinante para manter o engajamento e garantir a efetiva apropriação tecnológica. Dentre os principais avanços observados, destacam-se: o expressivo aumento da autoconfiança no uso de dispositivos digitais, a redução do isolamento social e o estímulo a um envelhecimento ativo e socialmente conectado. A utilização de materiais didáticos acessíveis e a sistematização de procedimentos por meio de repetição orientada mostraram-se particularmente eficazes na consolidação dos aprendizados.

Os relatos emocionados das participantes ao final do curso, repletos de histórias de reencontros familiares através de redes sociais e da descoberta de novas possibilidades de interação, atestam o profundo impacto social desta intervenção. Esses depoimentos não apenas validam a eficácia da metodologia empregada, mas também reforçam a urgência de políticas públicas que ampliem e garantam a continuidade de iniciativas semelhantes.

Portanto, é crucial que programas voltados para esse público considerem suas especificidades, criando ambientes acolhedores e seguros para o aprendizado. O empoderamento digital dessas mulheres não só promove inclusão, como também é um passo fundamental para construir uma sociedade mais justa e preparada para os desafios da transformação digital. Os resultados alcançados demonstram que, com metodologias adequadas, é possível superar a exclusão tecnológica na terceira idade, abrindo caminho para futuras ações nessa área.

Agradecimentos

Os autores agradecem, em primeiro lugar, à Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) pelo apoio institucional e infraestrutura disponibilizada para a realização deste projeto. Estendemos nosso sincero reconhecimento ao Programa de Extensão Universitária UERN 60+, cuja proposta de promoção do envelhecimento ativo e inclusivo foi fundamental para a concepção e execução do curso de inclusão digital.

Manifestamos nossa gratidão aos alunos voluntários que compõem o curso Interatec que atuaram como monitores nas atividades pedagógicas, dedicando tempo e empenho para garantir o atendimento individualizado e acolhedor às participantes. Finalmente, agradecemos às alunas do curso, por compartilharem suas experiências, desafios e conquistas; sem seu engajamento e feedback, este relato de experiência não teria alcançado sua plenitude.

Referências

- BRASIL. Decreto nº 8.638, de 27 de janeiro de 2016. Institui a Política Nacional de Inclusão Digital. Diário Oficial da União, seção 1, p. 3, 28 jan. 2016.
- Felizardo, Joana; Graciano, Vitória; Figueiredo, Ana Mara De; Guarisi, Aline; Boechat, Paola Gualande Ribeiro; Vicente, Gabriely. Uma experiência de Capacitação Digital para Mulheres: Rumo à Inclusão Tecnológica. In: Simpósio Brasileiro De Informática Na Educação (SBIE), 35. , 2024, Rio de Janeiro/RJ. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2024 . p. 3139-3148.
- Freitas, Roberta C. B. De; Macêdo, Karoline Da P. F. De; Queiroz, Pedro M. G. De; Pires, Andressa K.; Nunes, Isabel D.. Um comparativo da inclusão digital de pessoas idosas antes e durante a pandemia. In: Workshop De Informática Na Escola (WIE), 28. , 2022, Manaus. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2022 . p. 319-327.
- Guimarães, Felipe; Ito, Giani; Yamanoe, Mayara Cristina Pereira. Inclusão Digital na Terceira Idade: Considerações sobre a Experiência com a Informática. In: Workshop De Informática Na Escola (WIE), 25. , 2019, Brasília. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2019 . p. 964-973.
- Rosa, Valéria Argôlo; Rosário, Luiz Felipe; Andrade, Igor; Matos, Ecivaldo de Souza. Inclusão digital de mulheres idosas longevas: uma experiência de empoderamento por meio da empatia na produção de tecnologia. In: Workshop De Informática Na Escola (WIE), 26. , 2020, Evento Online. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2020 . p. 489-498.
- Oliveira, Denise C. A.; Borges, José Antonio S.. Perspectivas Tecnológicas e Digitais: Um olhar para a Inclusão de Pessoas Idosas. In: Workshop De Informática Na Educação Inclusiva (WIEI), 1. , 2024, Rio de Janeiro/RJ. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2024 . p. 139-145.