

Eu e os Media
Fomentar competências de literacia digital através de aprendizagens interativas para adultos com deficiência

n. 2019-1-LT01-KA204-060697

IO 4

**Programa de aprendizagem para
pessoas de apoio
a adultos com deficiência**



MEME

Me and the Media

Índice

Glossário	3
Introdução	4
Barreiras e lacunas	4
O Programa de Aprendizagem	6
1 - Como organizar uma formação eficaz com PcD.....	7
Trabalhar com grupos: homogêneos ou heterogêneos	7
Como organizar uma formação eficaz com PcD.....	7
Conceitos e capacidades individuais: aprender a usar tecnologias enquanto se aprende a usar corretamente a internet e as redes sociais	8
Acessibilidade	8
Como estruturar um programa de aprendizagem	13
2 - Como envolver diretamente a PcD na utilização das tecnologias	14
O que são competências digitais? O que é literacia digital?	14
Meios de comunicação social: Áreas de participação.....	15
A utilização das tecnologias por parte das PcD	16
3 - Conhecimentos básicos da internet, riscos e recursos disponíveis	17
Como começar?.....	17
Palavra WWW.....	17
Riscos e Oportunidades	18
4 - Como prevenir o risco	19
Ciberbullying.....	19
Privacidade e Tratamento de Dados Pessoais.....	20
Relações Pessoais	21
5 - As redes sociais.....	23
O que são redes sociais?.....	23
Divisão digital.....	24
Autoavaliação	26
CAPÍTULO 1.....	26
CAPÍTULO 2.....	27
CAPÍTULO 3.....	28
CAPÍTULO 4.....	29
CAPÍTULO 5.....	30
Recursos úteis.....	31



Glossário

Comunicação acessível - A comunicação acessível beneficia todos os públicos, tornando a informação clara, direta e fácil de entender. Tem em consideração a importância de mitigar várias barreiras ao acesso à informação e oferece oportunidades de feedback.

Informação acessível - Entendida como informação prestada em diferentes formatos que permitem a cada utilizador aceder em igualdade de condições com os demais aos conteúdos apresentados. A informação acessível permite que todos os utilizadores se orientem facilmente no conteúdo apresentado e este pode passar a ser efetivamente percebido e compreendido através de diferentes sentidos: olhar, audição, tato.

RGPD - O Regulamento Geral de Proteção de Dados é um regulamento da legislação da União Europeia (UE) sobre a proteção de dados e a privacidade na EU e no Espaço Económico Europeu. O RGPD é uma componente importante do direito da privacidade e dos direitos humanos, em especial o n.º 1 do artigo 8.º da Carta dos Direitos Fundamentais da UE. O principal objetivo do RGPD é reforçar o controlo e os direitos dos indivíduos no que respeita aos seus dados pessoais e simplificar o ambiente regulamentar para as empresas internacionais.

Aliciamento - Quando alguém constrói uma relação de confiança, de ligação emocional com outra pessoa com o intuito de a manipular, explorar, abusar e/ ou obter favores, inclusive de índole sexual.

Pessoas com Deficiência (PcD) – Quando há referência às PcD encontram-se igualmente incluídas aquelas que apresentam deficiência física, intelectual ou sensorial de longo prazo que, em interação com o contexto, pode dificultar a sua plena e eficaz participação na sociedade em pé de igualdade com os outros.

Phishing – Cibercrime em que uma pessoa é contactada por e-mail, telefone ou mensagem de texto por alguém que se faz passar por uma entidade legítima para solicitar dados sensíveis, tais como informações pessoais, detalhes bancários e de cartões de crédito, palavras-passe entre outros dados sensíveis.

Sexting – Envio e receção de mensagens com teor sexual através da tecnologia (telefone, app, e-mail ou webcam). Para algumas pessoas, o sexo é uma forma de explorar a sexualidade, a confiança, os limites e a intimidade. No entanto, em alguns casos, o sexo é usado para intimidar, chantagear e explorar.

Necessidades especiais - Requisitos educativos especiais para aqueles que apresentam dificuldades de aprendizagem, problemas emocionais/ comportamentais ou outro tipo de deficiência. No entanto, os entendidos na área da deficiência opõem-se a este termo argumentando que as PcD não têm necessidades especiais, mas necessidades individuais que requerem resposta à medida. Os peritos defendem que as necessidades das PcD devem ser avaliadas através da perspetiva da acomodação razoável, o que significa a implementação de modificações e ajustamentos necessários e adequados que não tragam encargos desproporcionados ou indevidos para garantir às PcD o gozo ou o exercício, em pé de igualdade com outros, de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais.

ONU CRPD - Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das PcD (UNCRPD) - convenção internacional sobre direitos humanos que estabelece os direitos humanos fundamentais das pessoas com deficiência.



Introdução

O uso de meios online tem crescido rapidamente e surgiram novos serviços e ferramentas de comunicação, tais como blogs, streams de vídeo e redes sociais. As PcD podem assim usufruir de novas oportunidades de comunicar e participar na vida da sociedade civil utilizando as novas tecnologias, internet e redes sociais, no entanto existem riscos relacionados com a sua utilização.

Hoje em dia também as PcD têm o direito de usar e de forma positiva as redes sociais e os novos instrumentos digitais disponíveis, assim como aproveitar as oportunidades que estes instrumentos oferecem. No entanto, precisam de estar conscientes dos possíveis riscos relacionados com a sua utilização.

O projeto MeMe tem como objetivo melhorar as competências digitais de adultos com deficiência, utilizando contextos de aprendizagem interativas, contribuindo de forma ativa e construtiva para uma representação mais justa e pluralista da deficiência nas redes sociais e para colmatar as lacunas na preparação de pessoas de apoio no acompanhamento eficaz os jovens adultos com deficiência no seu envolvimento com o mundo redes digitais.

O MeMe trabalhou com grupos de jovens adultos com deficiência em Itália, Portugal e Áustria e utilizou conhecimentos especializados de profissionais da área da deficiência e da literacia digital para desenvolver ferramentas e metodologias acessíveis e inclusivas. Este Guia – Programa de Aprendizagem resulta da experiência tida durante dois anos de projeto.

Barreiras e lacunas

Na verdade, as PcD foram durante muito tempo impedidas de exprimir as suas opiniões, pelo que as suas perspetivas de visão do mundo têm sido sub-representadas nos meios de comunicação tradicionais, mas a Internet e em especial as redes sociais vieram mudar significativamente o envolvimento deste grupo na vida pública. As redes sociais aumentaram em muito as oportunidades de comunicação, situação especialmente importante para as PcD, na medida em que se sabe que este é um grupo mais propenso do que outros a experienciar situações de isolamento. As oportunidades que a Internet apresenta, através das redes sociais, blogs, programas de partilha de vídeos tornaram-se também um veículo de expressão por parte das PcD – comentar questões atuais, envolver-se em discussões importantes, denunciar situações de violação de direitos entre outras. As redes sociais transformaram a participação e o envolvimento das PcD, no entanto, e devido à inacessibilidade ainda existente no ambiente digital, apenas um número limitado das PcD lhe poder aceder.

É de conhecimento geral quais os obstáculos que as PcD enfrentam em ambiente físico, no entanto a Internet tem o potencial de ultrapassar estas limitações e tornar-se uma zona livre de discriminação no que respeita à acessibilidade. Infelizmente ainda não é possível afirmar tal na sua plenitude, uma vez que existem também barreiras em ambientes digitais que impedem as PcD de acederem à informação ou serviços por estes ambientes prestados. As pessoas com deficiência visual, auditiva e, em particular, intelectual enfrentam as maiores dificuldades online.

O acordo internacional mais importante sobre os direitos das PcD - a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência - considera o acesso à informação como uma parte determinante da acessibilidade universal. O artigo 9.º da Convenção defende que para as pessoas com deficiência

viverem de modo independente e participarem plenamente em todos os aspetos da vida, os Estados Partes devem tomar as medidas apropriadas para assegurar o acesso, em condições de igualdade com os demais, ao ambiente físico, ao transporte, à informação e comunicações, incluindo as tecnologias e sistemas de informação e comunicação e a outras instalações e serviços abertos ou prestados ao público.

Por conseguinte, é natural que a acessibilidade seja também referida na Convenção como condição prévia para a aplicação de outras disposições, como a integração na comunidade, a educação, a liberdade de expressão, o direito à informação, a participação na vida política. Em resposta ao fenómeno emergente da discriminação no ambiente digital, as entidades da União Europeia iniciaram e adotaram a chamada Diretiva relativa à acessibilidade à Internet, que obriga os Estados-Membros a assegurar a acessibilidade dos sítios web públicos e das aplicações móveis. Outro documento importante que já vincula os organismos do setor privado é a Lei Europeia de Acessibilidade, adotada em 2019, que obriga as empresas a tornar produtos de TI como computadores, smartphones, livros eletrónicos acessíveis a pessoas com diferentes capacidades. Em 2020, a UE adotou a Estratégia Europeia para a Deficiência 2020-2030, que estabelece metas de longo prazo, com especial enfoque na acessibilidade online. O processo de digitalização e a situação pandémica vivenciada mostraram que estes tipos de ambientes precisam de ser adaptados à diversidade de oportunidades de consumo para que ninguém fique excluído.

O desafio relativo às redes sociais prende-se com o facto da sua acessibilidade não ser exigida por meio de legislação. Infelizmente, a maioria das plataformas de redes sociais não está totalmente acessível, mas apesar de não ser possível do ponto de vista do utilizador alterar as plataformas das redes sociais, podemos e devemos promover a acessibilidade dos conteúdos publicados e a possibilidade de utilizar as funcionalidades acessíveis integradas diretamente nas plataformas.

Conteúdos acessíveis e inclusivos são benéficos não só para PcD, mas para todos os cidadãos. As redes sociais proporcionam efetivamente às PcD a possibilidade de fazerem ouvir a sua voz, de se defenderem e educarem um público mais vasto sobre o que é viver com a deficiência, de desenvolverem uma imagem mais realista da deficiência e de desconstruírem estereótipos muitas vezes criados pelo discurso mediático tradicional¹.

Existem inúmeras barreiras, que não as relacionadas com a acessibilidade, que necessitam de ser mitigadas para garantir a plena inclusão de PcD. No livro branco produzido pelo consórcio do projeto ENTELIS, foi identificada uma lista de barreiras e oportunidades na utilização das TIC² por parte das PcD. Entre outros, a falta de competências tanto das pessoas de apoio (profissionais, familiares, professores e educadores) e como das próprias PcD.

Hoje em dia, a maioria das pessoas usa de forma contínua um smartphone ou um computador, mas na verdade tal utilização não implica *per se* deter um nível de conhecimento de literacia digital suficientemente sólido para apoiar outras pessoas na utilização segura e responsável das tecnologias e das redes sociais. Especialmente quando se trata de PcD intelectual, devem ser concebidos e implementados meios de aprendizagem adequados que tenham em conta as capacidades e o direito à autonomia do indivíduo, assim como dos riscos emergentes.

¹ Inclusão Digital. Livro branco. Consórcio Entelis, 2016.

² <https://www.entelis.net/white-paper-with-roadmaps-entelis-deliverable-5-6/>



O Programa de Aprendizagem

Hoje em dia, a Internet ocupa um lugar destacado no dia a dia das pessoas. É algo divertido, útil e informativo, mas também pode ser perigoso, não importa o quão seguro as pessoas se sintam durante a navegação. Ao habituarem-se a usar práticas de segurança na Internet, cada indivíduo pode proteger as suas informações e a sua identidade. É, assim, determinante desenvolver ações de formação e sensibilização para que as pessoas se tornem utilizadores seguros e experientes nas redes sociais e possam desenvolver conhecimentos, compreender e reconhecer oportunidades únicas existentes na utilização da internet. Conhecer e compreender os limites que determinam o que “me” pertence e o que pode ser partilhado nas redes sociais. Oportunidades para a demonstração do verdadeiro "eu".³

Os benefícios existentes pelo facto de as pessoas se poderem conectar com amigos e familiares, ver fotos e vídeos, trocar ideias e fazer comentários, e publicar fotos de lugares incríveis quando se está de férias também se aplicam às PcD. Contudo, seria irresponsável não alertar estas pessoas para os riscos que podem encontrar quando participam no mundo digital, riscos como o bullying, a exploração e a violação da privacidade. A solução não consiste em restringir o acesso às redes sociais, mas sim ensinar às pessoas formas de minimizar e gerir os riscos, ao mesmo tempo que gozam dos benefícios das redes sociais.

As pessoas de apoio (profissionais de intervenção direta/ familiares) precisam de aumentar e/ou consolidar conhecimentos sobre as redes sociais e os riscos/ oportunidades de curto e longo prazo relacionados com a sua utilização; bem como de desenvolver competências de apoio às PcD na utilização das redes sociais.

O presente programa de aprendizagem foi elaborado como um instrumento prático com intuito de qualificar as pessoas de apoio acompanhem pessoas com deficiência na utilização correta da internet e das redes sociais, ou seja, para que estas possam aproveitar de todas as oportunidades existentes e ao mesmo tempo evitar situações de risco. Espera-se que, através da compreensão do funcionamento destes instrumentos e da forma como estes podem ser responsabilmente utilizados, as PcD também tenham a consciência do seu direito de participar na comunidade digital⁴ e que passem a ser representados de forma justa, superem estereótipos e promovam comportamentos responsáveis na utilização dos meios digitais.

Os módulos deste guia têm como ideia principal partilhar métodos eficazes no trabalho com PcD, na abordagem dos riscos, oportunidades e implicações do mundo digital. Não pretende ser um guia exaustivo que contenha todo o conhecimento sobre o mundo da internet e dos meios de comunicação social, mas um recurso útil para partilha de experiências bem-sucedidas, recursos e metodologias úteis de apoio a PcD – que promovam a exploração do mundo da internet e o seu uso de forma correta e participativa. Dependendo das características, das necessidades e capacidades do grupo, as atividades propostas podem e devem ser adaptadas em conformidade.

O presente programa partiu da análise das lacunas e necessidades de aprendizagem apresentadas por parte das pessoas de apoio sobre o tema em apreço e as experiências adquiridas no decorrer do projeto.

O programa de aprendizagem encontra-se dividido em 5 módulos. Cada módulo apresenta uma visão geral do tema abordado, assim como sugestões para facilitar a estrutura de workshop/ atividades. Cada módulo inclui também um questionário de autoavaliação a ser aplicada para a identificação dos níveis de competências e conhecimentos adquiridos. No final do programa encontra uma lista de recursos úteis que abordam os tópicos das presentes Orientações.

³ Manter o ME nos Media: Pensamentos, Ideias e Dicas para Apoiar PcD Intelectual a Usar as Redes Sociais, Donna Lee, Newsletter Pessoas de apoio direto, Volume 2, edição 4

⁴ "Somos heróis? - O Estudo Completo - Projeto MeMe



1 - Como organizar uma formação eficaz com PcD

Trabalhar com grupos: homogéneos ou heterogéneos

Diferentes contextos implicam o desenvolvimento e aplicação de diferentes práticas de aprendizagem. A fim de garantir um ambiente inclusivo, ao estruturar um programa de aprendizagem, é importante ter em conta as características do grupo, tanto em termos de tipo de deficiência, níveis de conhecimento e capacidades.

Uma abordagem inclusiva deve procurar o envolvimento máximo de todos os elementos do grupo. Ao planear um percurso de aprendizagem, o formador deve definir instrumentos e metodologias que permitam a todos os elementos participar ativamente de acordo com as suas capacidades e interesses. Os conteúdos de aprendizagem, métodos e atividades devem ser adaptados, personalizados e, portanto, acessíveis e fáceis de utilizar por todos os elementos do grupo.

Como organizar uma formação eficaz com PcD

A CRPD entende o conceito de acomodação razoável como a modificação e adaptação dos contextos/ ambiente, processos de aprendizagem assim de como outros meios considerados determinantes (tais como assistência adicional ou a prestação de outros serviços). Contudo, é importante referir que a deficiência em si é um conceito em permanente evolução: tal como está definida na Convenção a deficiência física, intelectual ou sensorial a longo prazo aquando da sua interação com o contexto pode dificultar a participação plena das PcD na sociedade em pé de igualdade com os demais. Consequentemente, e uma vez que é o ambiente que, em interação com a deficiência, causa a situação de incapacidade, tem de se assegurar a minimização de todas as barreiras existentes.

Os momentos avaliativos e outros aspetos do processo de aprendizagem devem ser objeto de ajustamento em função das necessidades individuais. Seguem-se alguns dos elementos que deve ter em conta:

- Estilo e tamanho de fonte acessíveis;
- Utilização de várias tecnologias e softwares de assistência técnica para a aprendizagem;
- Melhoria da acessibilidade física;
- Tempo adicional no decorrer da formação;
- Outros ajustes individuais.
- Etc.

O início das atividades de aprendizagem, quando o grupo se começa a conhecer, é um momento crucial na medida em que o formador tem de identificar os recursos (ferramentas e metodologias) indicados de acordo com as competências de cada um.

As sessões teóricas e práticas devem ser realizadas de forma alternada, assim como incluir momentos de discussão e momentos interativos para que se conheçam as experiências e as emoções dos participantes.

Cada tópico de discussão deve antecedido por uma fase de diagnóstico sobre os níveis de conhecimento do grupo e a formação ser desenvolvido tendo estes resultados como mote. Além disso, especialmente quando se lida com a deficiência intelectual, os tópicos teóricos e abstratos devem ser abordados relacionando-os com eventos da vida real: o role play, histórias de vida, produção de vídeos, apresentações pensadas e editadas pelos participantes podem ser instrumentos úteis para o efeito. Dividir macro temas



em micro tópicos e despender de várias reuniões a trabalhar o mesmo tema é uma boa estratégia para torná-los facilmente assimiláveis por parte dos participantes do grupo. Também materiais online como vídeos, anúncios, séries, artigos, jogos são instrumentos participativos que podem ser usados. No entanto, a relação estabelecida entre todos os elementos do grupo continua a constituir-se como elemento-chave para uma formação e aprendizagem eficaz.

Conceitos e capacidades individuais: aprender a usar tecnologias enquanto se aprende a usar corretamente a internet e as redes sociais

O empoderamento é um conceito complexo que se encontra em estreita relação com o processo de aprendizagem. Existem diferentes métodos de aprendizagem que podem ser usados (aprendizagem ativa, aprendizagem cooperativa, aprender fazendo, etc.) de forma a consolidar capacidades individuais. Qualquer método de aprendizagem deve estar e ser adequado às características das pessoas/grupo e o principal objetivo deve ser a capacitação efetiva dos mesmos e não uma aprendizagem mecânica dos conteúdos propostos. Especialmente quando se lida com PcD intelectual, não se trata de "aprender sobre" mas sim de "aprender com" e "aprender fazendo".

Quando se aborda o tema da internet e das redes sociais, geralmente assume-se que todas as pessoas que as utilizam o fazem de forma adequada. No entanto, hoje em dia, a maioria das pessoas sabe como usar um smartphone para aceder às redes sociais e realizar ações básicas, como chamadas, descarregar apps ou tirar fotografias, mas se precisarem de fazer algo diferente ou usar outras tecnologias, encontram muitas dificuldades. Mudar definições, compreender como utilizar de forma proveitosa algumas apps, aceder às mesmas redes sociais de sempre noutro dispositivo, etc. são operações muitas vezes complexas. Para garantir que os conceitos a transmitir são efetivamente compreensíveis e interiorizados, é fundamental garantir que a pessoa/grupo tem o conhecimento básico e correto da tecnologia.

Aprender e ensinar a usar adequadamente a internet e as redes sociais não devem significar apenas ensinar: é necessário deixar os participantes utilizarem ativamente todas as funcionalidades que a tecnologia oferece, e as redes sociais são apenas uma área. Por exemplo, a criação de blogs e/ou edição de vídeos, é muito útil para desenvolver competências digitais e materializar os conceitos aprendidos.

Acessibilidade

Quando se tem conhecimento de que uma PcD se inscreveu num curso ou numa atividade de aprendizagem ou quando se está a organizar atividades com/ para um grupo de PcD, é determinante reunir informações relevantes sobre os futuros participantes: conhecer níveis de autonomia, capacidades de comunicação e experiências de aprendizagem tidas para que se possa garantir acesso a todo o processo de aprendizagem.

É importante considerar a necessidade de ajuste do material do curso, a frequência e duração das pausas e a necessidade de assistência técnica. Deve ter-se em mente que os participantes com deficiência são, em primeiro lugar, pares e se identificam com os outros. A aceitação amigável e a atenção individual são particularmente importantes para as PcD. Será muito mais fácil garantir o acesso ao percurso formativo se se preparar antecipadamente o mesmo a diferentes necessidades.

Para tornar a informação acessível, deve primeiro que tudo conhecer o grupo-alvo. Que barreiras podem surgir? Que aspetos ter em consideração para tornar a informação o mais acessível possível?

É importante, no entanto, conciliar o aspeto da personalização com o da acessibilidade universal, garantindo que os resultados obtidos por um elemento (em termos de aprendizagem) numa situação problemática podem tornar-se benéficos para todos⁵.

O termo acessibilidade não se refere apenas à compreensão da informação. A informação pode também encerrar outro tipo de barreiras. Estas incluem, por exemplo:

- Barreiras visuais: O desenho da informação contribui significativamente para a sua acessibilidade. Por exemplo, fontes muito pequenas ou estreitas não são acessíveis. **Ou consegue ler bem este texto?**
 - Barreiras auditivas: Inclui, por exemplo, vídeos ou podcasts sem legendas ou transcrições. Não são acessíveis a pessoas com baixa acuidade auditiva.
 - Barreiras táteis: Produtos de informação analógica, podem apresentar-se como barreiras físicas. Por exemplo, um panfleto pode ser volumoso ou certas espessuras de papel podem ser difíceis de manusear.⁶
-

De seguida apresentam-se algumas informações úteis sobre processos de inclusão de pessoas com diferentes tipologias de deficiência⁷.

Não esquecer: As pessoas com deficiência também estão dispostas a enfrentar desafios!

Processos de aprendizagem e a deficiência intelectual

Todos os que têm uma dificuldade de aprendizagem ou intelectual são diferentes e as pessoas com dificuldades de aprendizagem têm necessidades de comunicação diferentes. Mas a informação acessível não só apoia essas pessoas, é também benéfico para todos os grupos.

As dificuldades de aprendizagem são muitas vezes referidas como incapacidades invisíveis. Apesar de serem invisíveis, podem sobrecarregar significativamente o processo de aprendizagem. A recomendação habitual é dar mais tempo às pessoas com dificuldades de aprendizagem para completarem as atividades, bem como a oportunidade de utilizarem software (por exemplo, software de leitura), e sempre que possíveis atividades de escrita, audição e leitura devem ser substituídas por testes orais ou vice-versa.

Quando o processo de aprendizagem se encontra dirigido a pessoas com dificuldade de aprendizagem e deficiência intelectual, é importante salientar de forma recorrente os aspetos mais importantes do tema abordado, separar tarefas em fases claras e sublinhar os objetivos globais da atividade.

⁵ MARÉ - guida per percorsi inclusivi di educazione alla mondialità

⁶ <https://www.capito.eu/en/what-is-easy-to-understand-language/>

⁷ As dicas para a acessibilidade foram identificadas após consulta aos membros do Fórum Lituano para a Deficiência – Organizações da área da deficiência. Foram também consultados professores e alunos da Universidade de Vilnius.

Um foco especial deve ser colocado na comunicação. É necessário elaborar uma estratégia sobre como abordar temas que podem ser complexos, como sejam a privacidade, cyberbullying ou sexting.

A Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA) é um conjunto de ferramentas e estratégias que um indivíduo utiliza para resolver os desafios comunicativos do dia-a-dia. A CAA pode assumir muitas formas tais como: a fala, um olhar partilhado, texto, gestos, expressões faciais, toque, língua gestual, símbolos, imagens, dispositivos geradores de fala, etc. As pessoas usam múltiplas formas de comunicação, baseadas no contexto e no recetor da mensagem. A comunicação eficaz ocorre quando a intenção e significado de um indivíduo é compreendido por outra pessoa. A forma e meio é menos importante do que a compreensão bem-sucedida da mensagem⁸.

Leitura fácil é um formato acessível que usa texto simplificado, intercalado com imagens para transmitir mensagens de uma forma clara e fácil de entender. 'Fácil de ler' refere-se à apresentação de texto num formato acessível e fácil de entender. É frequentemente útil para PcD intelectual.

As imagens podem ser entendidas por qualquer pessoa, independentemente das suas competências linguísticas.

Existem várias maneiras de transformar a informação numa forma fácil de ler, mas existe um consenso geral de que devem ser respeitadas as seguintes regras⁹:

- O texto deve ser dividido em frases curtas.
- As imagens devem ser selecionadas para representar cada frase sempre que possível.
- A linguagem deve ser simplificada sempre que possível, e devem ser explicadas todas as palavras ou termos complicados.
- O texto deve estar num tamanho de fonte grande, no mínimo 14pt.
- O texto deve ser apresentado em páginas A4 sempre que possível, uma vez que A5 ou menor torna o texto menos acessível.
- O texto deve estar alinhado no lado esquerdo da página e as imagens devem ser colocadas no lado direito da página.
- Evitar fontes e itálico serifados.

Deficiência visual: Cegueira ou baixa visão

Existem diferentes tipologias de deficiência visual. Antes de iniciar a atividade de aprendizagem o formador deve identificar as necessidades e capacidades de todos os elementos do grupo. Deve falar com o grupo e sentir-se à vontade para fazer perguntas. Se necessário, o formador deve fornecer à pessoa informações sobre a acessibilidade da sala: a entrada, escadas, certos recursos (como iluminação especial).

Um método de apresentação eficaz por parte de todos os elementos do grupo no início da formação é particularmente importante quando há uma pessoa com deficiência visual no grupo. A pessoa reconhecerá vozes e saberá onde as outras pessoas/pares/formadores se encontram no espaço da sala. Os elementos do grupo devem dizer os seus nomes no início da atividade ou cada vez que falarem. Se possível, material da próxima reunião deve ser enviado com antecedência e/ou saber junto da pessoa em causa qual o melhor método a adotar. As pessoas cegas geralmente usam uma variedade de programas de leitura de

⁸ <https://isaac-online.org/english/what-is-aac/>

⁹ Mais informações e dicas: <https://www.learningdisabilities.org.uk/learning-disabilities/a-to-z/e/easy-read>



texto, por isso é importante que o material fornecido possa ser lido por leitores de texto. Não há problema em fornecer a informação em formato Word.

Não mude a forma de falar! É aceitável continuar a usar frases como "ver" ou "dar uma olhada". Deve ser estimulada a participação ativa e continua dos formandos cegos.

As seguintes dicas devem ser tidas em conta no desenvolvimento de informações educativas ajustadas (textos, apresentações, diapositivos) para PcD visual:

1) Contraste apropriado

Um grande exemplo de texto contrastante é usar um fundo escuro e texto claro sempre que possível, uma vez que isso mantém os olhos mais relaxados.

Quando não há contraste, o texto é quase ilegível.

2) Fonte

Utilize fontes de letra que sejam claramente sensíveis à caixa de letras e a linha das letras é da mesma espessura.

Fontes acessíveis: Verdana, Calibri, Arial

Fontes inacessíveis: Times New Roman (a linha das letras é de espessura desigual), todas as fontes de tipo manuscrito

3) Tamanho da fonte

Os tamanhos de letra adequados para texto impresso são **Arial 14pt e Arial 16pt**. Arial 9pt é muito pequeno

4) Estilo de fonte

Texto arrojado é apropriado para destacar informações ou títulos importantes

Não utilize *texto em itálico*, evite sublinhar.

NÃO ESCREVA TEXTOS LONGOS EM LETRAS MAIÚSCULAS - DIFICULTA MUITO A LEITURA

Deficiência auditiva: Surdez

Muitas PcD auditiva, consideram a língua gestual como a sua língua materna, embora também existam pessoas que usam dispositivos eletrónicos de compensação (aparelhos auditivos, implantes cocleares e sistema de comunicação FM) e preferem formas alternativas de comunicação.

Em todos os casos, antes do arranque da formação recomenda-se a realização de um momento de discussão com a pessoa com deficiência auditiva e o seu intérprete de língua gestual para que se possa definir o ritmo de fala, clarificar a terminologia utilizada, etc.

As PcD auditiva costumam realizar leitura labial sendo determinante falar sem tapar a boca e de frente para o público. É aconselhável permanecer, em pé ou sentado, num único lugar.

Durante as sessões, é importante falar clara e pausadamente, com frases coerentes. Isto facilitará a leitura da boca e o trabalho do intérprete e evitará a passagem de informações incorretas. Se possível, deve fazer-se pequenas pausas - isto facilitará o trabalho para o intérprete de língua gestual.

Em debates livres, é importante que fale uma pessoa de cada vez.

É aconselhável a partilha antecipada junto dos participantes do material da formação. Se se utilizar material de vídeo durante as atividades, este deve estar sempre legendado.

Mobilidade Reduzida

Se no grupo existir alguém com dificuldades de mobilidade, a sala deve estar disposta de forma o mais acessível possível. Se for necessário mudar de sala inesperadamente, os formandos devem ser informados do caso, na medida em que planeiam o seu tempo com muita antecedência - é determinante que saibam de quaisquer mudanças em tempo útil.

A mobilidade reduzida pode variar em gravidade, uma vez que diferentes níveis de danos musculares ou nervosos podem restringir o movimento da pessoa de forma diferente.

Antes de se prestar ajuda a uma pessoa com mobilidade reduzida, é importante certificar-se de que a pessoa realmente precisa de assistência. Quando manuseada não corretamente, a cadeira de rodas pode ser facilmente danificada. Uma pessoa em cadeira de rodas pode dizer a forma mais correta de ser ajudado. Deve promover-se a participação dos formandos na discussão de grupo e na partilha de experiência. Se o palanque for muito alto, a pessoa pode falar de lado. Importante não mude a forma de falar! É totalmente aceitável usar palavras como "vai" ou "vem".

A mobilidade reduzida também pode referir-se à utilização limitada dos membros superiores. Ao estruturar e propor-se atividades que recorram a instrumentos tecnológicos, é importante ter em conta as capacidades de cada participante na utilização de instrumentos como rato, ecrãs tácteis, canetas, etc... Se houver a possibilidade, poderá ser útil pedir conselhos a um centro tecnológico de assistência.

Comunicações e relacionamentos

A inclusão significa que cada pessoa é considerada capaz de ter um pensamento único e válido e dar voz em todos os domínios da sua vida. Refletir sobre os aspetos da comunicação significa dar voz a todas as PcD. Alguns aspetos que se deve ter em conta:

- Escutar atentamente e esperar que a pessoa termine as suas ideias.
- Se necessário, fazer perguntas curtas que exijam respostas curtas, ou um aceno da cabeça.
- Nunca fingir entender; em vez disso, deve repetir-se o que se entendeu e permitir que a pessoa responda.
- Tentar formas aumentativas e alternativas de comunicação, se necessário
- Tratar os adultos como adultos.

Outro aspeto a considerar quando as atividades estruturantes é a constituição de um grupo com fortes relações interpessoais. É importante que o grupo se identifique entre si, no qual geram entusiasmo, aceitação e sentido de produção coletiva. Um grupo sólido incentiva a participação de cada elemento, de acordo com as suas capacidades e competências, e contribui para um progresso coletivo.



Como estruturar um programa de aprendizagem

Quando se desenvolve um processo de aprendizagem que aborde o tema da internet e das redes sociais, tem de se ter em conta vários aspetos entre os quais: identificação do formador, tempo de formação, objetivo geral e específicos da aprendizagem, conteúdos, métodos de aprendizagem, atividades a realizar, recursos disponíveis e processos de avaliação. Na tabela abaixo, apresentam-se alguns exemplos.

Alvo
Tipologias de deficiência Identificação de competências iniciais Constituição do grupo
Formador e contexto
Identificação do formador Em que contexto se encontra a ministrar a formação (escola, família, outros contextos)
Número de sessões
Quantas sessões planeia organizar?
Tempo
Tempo de duração das sessões
Objetivo principal
Qual é o objetivo principal das sessões
Objetivos específicos
Existem objetivos específicos?
Conteúdos de aprendizagem
Qual é o conteúdo de cada sessão?
Métodos de aprendizagem
Como trabalhar? Que métodos pretende utilizar? (abordagem colaborativa, estudos de caso)
Atividades de Aprendizagem
Que tipo de atividades realizar? (Atividades de grupo, quizzes, criação de ferramentas, etc.)
Recursos de aprendizagem
Quais os recursos de partilha de informação? Que ferramentas disponíveis gostaria de usar?
Avaliação
Como avaliar a aquisição de competências? (questionários, grelha de observação, ferramentas ad-hoc)

2 - Como envolver diretamente a PcD na utilização das tecnologias

Tornar sites acessíveis é mais simples do que a construção de edifícios sem barreiras. As extensões operacionais integradas dos dispositivos digitais facilitam muito a acessibilidade. O uso de dispositivos digitais permite suporte sem estigmatização, uma vez que os smartphones e tablets fazem parte do dia-a-dia de todos, independentemente das necessidades.

A utilização dos meios digitais deve ser encarada como um veículo essencial para a consolidação de novos níveis de independência por parte das PcD. No entanto, a utilização destes meios exige conhecimentos sólidos para que seja realizada de forma adequada. Metodologias digitais colaborativas, como o networking, apresentam um elevado potencial de autodeterminação por força do seu alcance e abrangência de participação. É por isto que se torna essencial saber como utilizar os diferentes meios digitais de forma independente – as PcD quando são apoiadas e acompanhadas na construção de um projeto de vida as competências digitais também devem fazer parte desse processo de construção. Uma formação adequada que permita às PcD agir com confiança na utilização dos diferentes meios digitais torna-os atores competitivos no mercado de trabalho, aumentando assim a sua autoestima e melhorando a oportunidade de viver de forma autónoma.

Na sociedade do conhecimento de hoje, o acesso às novas tecnologias deve ser encarado como uma questão de direitos humanos. Em diferentes espaços políticos - a União Europeia, a Organização das Nações Unidas -, as novas tecnologias são reconhecidas como parte integrante de diferentes aspetos da vida dos cidadãos e a sua importância como instrumento de promoção da inclusão social de forma mais ampla deve ser sublinhada.

Agência Europeia para o Desenvolvimento da Educação para a Deficiência (2013)

O que são competências digitais? O que é literacia digital?

Competência digital significa a utilização confiante e crítica dos meios digitais e dos diferentes dispositivos tecnológicos nas áreas do trabalho, lazer e comunicação. Estas capacidades estão relacionadas com o pensamento lógico e crítico, assim como com competências de gestão da informação e competências de comunicação sólidas.

O termo literacia digital descreve o conjunto de conhecimentos, estratégias e competências que permitem a um indivíduo encarar eficientemente o ambiente mediático existente nos dias de hoje. É composto por quatro subáreas:

- Informação e conhecimento;
- Comunicação e cooperação;
- Procura de identidade e orientação;
- Realidade digital e ação produtiva.

Para garantir uma navegação segura no mundo digital, é preciso deter as seguintes competências:

- **Pensamento crítico sobre os meios de comunicação social:** significa o tratamento crítico dos conteúdos disponibilizados pelos meios de comunicação social. Esta dimensão crítica encerra três



sub dimensões: a) processos sociais problemáticos, como a proteção de dados; problemáticas que devem ser compreendidas (crítica analítica dos meios de comunicação social); b) conhecimento analítico - é determinante o indivíduo conseguir refletir criticamente sobre o seu comportamento mediático. (crítica mediática reflexiva); c) consequências sociais do desenvolvimento dos meios de comunicação social e dos efeitos de ações individuais (crítica ética dos meios de comunicação social).

- **Conhecimento dos meios de comunicação:** significa o conhecimento sobre os meios e sistemas de comunicação. Este conhecimento encerra duas sub dimensões: estudos informativos dos meios de comunicação social que significam o conhecimento clássico sobre os meios de comunicação; estudos de meios de comunicação instrumentais-qualificacionais significam a capacidade de operar/ usar/ interagir com novos meios de comunicação.
- **Utilização dos meios de comunicação:** descreve a capacidade de usar meios de comunicação de forma recetiva e a capacidade de utilizar diferentes plataformas interativas.
- **Media Design:** capacidade de conceber, inovar, desenvolver ou utilizar esteticamente os diferentes meios de comunicação.

A literacia digital desenvolve-se através da ação e da participação ativa. As competências só se desenvolvem através do uso ativo dos meios de comunicação, de competências críticas e reflexivas. Aqueles a quem é dada a oportunidade de lidar com os meios de comunicação social, não só aprendem sobre estes, mas também sobre si mesmos. Assim se constrói um indivíduo autodeterminado e autónomo. A literacia digital é a capacitação das pessoas de serem proativos, autodeterminados e seguros na utilização da internet.

Meios de comunicação social: Áreas de participação

Participação nos meios digitais: Para compreender a diversidade da sociedade, é importante que todos os grupos sociais estejam representados nos meios de comunicação social. Através da sua intervenção e produção mediática (por exemplo, nas redes sociais), as PcD podem combater ativamente as representações estereotipadas, clichés e estigmatizantes ainda existentes na sociedade.

Participação com meios digitais: A acessibilidade permite a participação. Requer bons níveis de utilização técnica, perceção dos conteúdos através dos diferentes sentidos, bem como linguagem fácil de entender e orientações de navegação simples para o utilizador.

Participação através dos meios digitais: Significa investimento, aprendizagem, comunicação e participação na discussão pública através dos meios digitais. Por meio da utilização de tecnologias de assistência, criam-se novas oportunidades de participação que antigamente seriam difíceis ou mesmo impossíveis de concretizar.

Acesso aos meios digitais: Uma condição prévia importante para a participação igualitária é o acesso aos dispositivos de comunicação social e à internet. De acordo com estudos recentes, um grande número de pessoas com dificuldades de aprendizagem e deficiência não dispõe de dispositivos digitais e consequentemente não tem acesso à internet. Por isso, é um pré-requisito o acesso aos meios digitais e à internet.



A utilização das tecnologias por parte das PcD

Como afirma o relatório "Somos heróis?", muitas vezes as tecnologias de comunicação estão longe de representar um verdadeiro apoio para a participação ativa dos diferentes tipos de deficiência e por vezes até estabelecem novas barreiras por meio da construção e disponibilização de programas de interação inacessíveis. A maioria dos sites estáticos, por exemplo, não são totalmente acessíveis. Especialmente para PcD intelectual, usar tecnologias e compreender como navegar na Internet antes de compreender as suas oportunidades e riscos, é complexo. Compreender onde clicar, como está estruturada uma página web, como percorrer pelos conteúdos da página, como pesquisar, navegar e entender o conteúdo (ausência de informação em leitura fácil) são na maioria das vezes barreiras para uma efetiva participação.

Trabalhar a educação digital não é fácil e requer muito tempo e preparação. Os processos de aprendizagem devem, de facto, incluir competências tecnológicas e de conhecimento assim como devem ser ministrados por profissionais através da estruturação de múltiplas atividades interativas transversais.

O primeiro elemento a ter em conta é o facto de a utilização da internet e das redes sociais requerer conhecimentos específicos. Para tal, é importante abordar estes termos e garantir que tanto o termo em si como o seu significado permanecem presentes na mente dos participantes. No que diz respeito à aprendizagem do significado dos termos é importante investir em metodologias ativas e críticas para conseguir a sua verdadeira apropriação.

Os participantes podem enriquecer o seu vocabulário técnico através da repetição contínua, fixação e anotação de novos termos e palavras-chave que lhes permitirão abordar melhor os principais tópicos em análise.

A aquisição de competências na área das redes sociais ocorre por meio da aquisição de competências digitais. Dependendo das características específicas dos participantes, devem ser utilizadas diferentes metodologias personalizadas durante o desenvolvimento das atividades programadas. Instruções contínuas, a repetição clara de cada passo, demonstração por parte do formador do que foi realizado até então e simples orientações verbais são alguns exemplos. Aprender a usar diferentes navegadores de Internet para realizar pesquisas, ler e-mails, consultar mapas, utilizar ferramentas de escrita, construir apresentações ou vídeos, carregar e descarregar imagens, são ações que devem estar plasmadas no processo de aprendizagem.



3 - Conhecimentos básicos da internet, riscos e recursos disponíveis

A tecnologia detém um papel determinante no dia-a-dia das pessoas. Para algumas pessoas pode assumir um papel verdadeiramente determinante no processo de inclusão escolar e social, permitindo-lhes realizar atividades que de outra forma seriam complexas.

Prestar especial atenção às necessidades de cada um promove a utilização destes instrumentos, não só do ponto de vista do laboral, mas também a nível social, na medida em que proporciona oportunidades de acesso à informação, documentação e promove processos de socialização.

O ecossistema da Internet é constituído por diversas organizações e comunidades que concorrem para a sua evolução contínua. A vasta gama de tecnologias existente avança incessantemente e nas últimas décadas foram desenvolvidos inúmeros programas e aplicações. Na verdade, especial atenção foi dada às necessidades das PcD por um lado por força do lobby realizado pela comunidade sobre o direito de participação das PcD, e por outro através dos regulamentos internacionais que acabaram por se centrar nas questões de acessibilidade e no desenho universal.

A pandemia da COVID destacou e acelerou ainda mais os processos de integração das tecnologias na vida dos cidadãos, mas sublinhou também desigualdades devido à existente clivagem digital, à falta de infraestruturas e de tecnologias de assistência adequadas. A situação é mais evidente quando se trata de PcD que não foram ensinadas a utilizar a internet e as tecnologias em geral.

É necessário garantir que todos tenham a oportunidade de adquirir uma nova gramática "digital", necessária para compreender, participar e agir, para construir o seu futuro e o da comunidade.

Para dar a possibilidade às PcD de participarem, é importante disponibilizar os meios certos e tecnologias de apoio, assim como conhecimentos sobre funcionalidades básicas, ferramentas e aplicações disponíveis e ainda informação sobre oportunidades e riscos na utilização desses mesmos instrumentos.

Como começar?

A maioria das pessoas, incluindo PcD, usam geralmente ferramentas digitais como smartphones e tablets, mas assumem com frequência que esta utilização per si é suficiente para poder navegar em segurança na internet. Reiterar que os dispositivos permitem aos indivíduos estarem online e conectados com a comunidade digital parece ser um bom ponto de partida - ajuda ao enquadramento geral sobre os propósitos com que um dispositivo pode ser usado ou não.



Na Plataforma MeMe pode encontrar alguns exemplos de como apresentar este tema.

<https://elearning.imotec.lt/>

Palavra WWW

Saber o que é a Internet, como funciona e por que foi desenvolvida ajuda a entender de forma mais estruturada o uso comum e as oportunidades disponibilizadas pelo mundo digital. As PcD devem ter a possibilidade de participar na comunidade digital e é importante partilhar conhecimentos básicos sobre este mundo para que compreendam as regras e se tornem utilizadores responsáveis. Para o efeito, é necessário que estejam conscientes sobre quais são as principais características, aplicações e



oportunidades, mas também como os dados são ou podem ser usados, as "regras de segurança" para uma navegação "segura", como funciona o ambiente social e quais são os riscos que podem assumir ou não.

Para tal, as pessoas de apoio devem capacitar as PcD e fornecer-lhes materiais e informações claros, acessíveis e fáceis de utilizar.

Riscos e Oportunidades

"Uma comunidade digital exhibe a mesma forma de um processo de montagem, onde as entradas heterogêneas reúnem a mesma oportunidade de ter repercussões a par com as demais. A heterogeneidade garante a riqueza da comunidade e, ao mesmo tempo, o seu limite e perigo, [...]. Por sua vez, este tipo de enunciação não está livre de estereótipos ou falsas representações. Em vez disso, os estereótipos sobre a deficiência são as sobras culturais que tornam possível cada novo discurso e representação sobre PcD." [Projeto MeMe IO1 - Somos heróis?].

Tornando-se utilizadores da Internet, as PcD poderão ser mais independentes nos seus estudos, trabalho, comunicação, acesso aos serviços públicos, à cultura, entre outros. No entanto, também se deve ter em conta que existem situações específicas no mundo virtual que podem ser bastante mais prejudiciais para as PcD, porque, em muitos casos, não há investimento no seu processo de capacitação digital.

Apoiar as PcD intelectual no uso seguro da Internet pode ter um enorme impacto no seu nível de independência, no seu bem-estar e no seu sentido de pertença à sociedade. As PcD são muitas vezes utilizadores passivos da internet, não reconhecem o direito de ter voz no debate digital, nem de marcarem presença.



4 - Como prevenir o risco

Prevenir riscos aquando da utilização responsável das redes sociais e das tecnologias implica a capacidade de gerir relações com clareza e reconhecer/ gerir emoções. A consciência do fascínio de conhecer alguém online, de se sentir ofendido pelo comportamento de um amigo, da perturbação produzida pela visualização de determinadas imagens são possíveis cenários que os jovens, especialmente os com deficiência, devem saber gerir.

As atividades realizadas com os grupos de pares criados no âmbito do projeto MeMe demonstraram que é comum as PcD, mais do que outras, sofrerem de situações desagradáveis online. Na verdade, a maioria já tinha experienciado situações de cyberbullying; ou tinham-no observado em grupos do whatsapp ou em comentários no YouTube. A maioria dos participantes admitiu, terem sido vítimas de comentários de ódio nas redes sociais. Foram também relatadas situações de partilha não autorizada de dados pessoais e fotografias, bem como de relações de risco através das redes sociais.

Cyberbullying

O bullying é um caso muito sério: as formas severas de bullying podem ter as mesmas características dos crimes de ódio!

O cyberbullying é a manifestação online de bullying, feita com recurso a ferramentas telemáticas (sms, mms, fotos, vídeos, e-mails, salas de chat, mensagens instantâneas, websites, chamadas telefónicas). Cyberbullying significa uma ou mais formas de pressão, agressão, assédio, chantagem, insulto, difamação, roubo de identidade, aquisição ilícita e/ou tratamento ilícito de dados pessoais, bem como a divulgação de conteúdos online relativos a um ou mais membros da família da pessoa cujo propósito intencional e predominante é isolar a pessoa ou um grupo".

As práticas mais comuns de cyberbullying são:

- *Mensagens*: que também podem incluir o "sexting" quando as mensagens são de natureza sexual.
- *Whatsapp ou outras aplicações de mensagens instantâneas*: mensagens provocatórias e intimidatórias enviadas para a lista de contactos.
- *Fotos e vídeos*: envio de fotografias ou vídeos humilhantes, comprometedores ou degradantes
- *Redes sociais*: publicação de posts, imagens ou perfis falsos de vítimas nas redes sociais (por exemplo, no YouTube, Facebook, Snapchat, Instagram, Tumblr).
- *Email*: O envio em massa de e-mails pode ser usado para humilhar alguém; por seu lado os e-mails com destinatários individuais normalmente contêm mensagens intimidantes. Embora o envio de um email possa ser rastreável, não é óbvio que o remetente/dono na conta de email coincida com a pessoa que os enviou.
- *Websites*: A criação de websites pode também ser realizado sobre o pretexto de difamar ou humilhar alguém, ou para divulgar informações privadas, publicar fotografias modificadas ou imagens que retratam uma pessoa numa atitude comprometedora ou mesmo erótica.
- *Salas de Chat Online*: As salas de chat dão às pessoas a capacidade de esconder a sua identidade e de humilhar ou insultar outros utilizadores de forma anónima.

A investigação sublinha que *as PcD são particularmente suscetíveis a vivenciarem situações de bullying e cyberbullying devido a diferentes fatores de vulnerabilidade*. O cyberbullying, devido à sua natureza, é atualmente a forma mais intrusiva e abrangente na medida em que segue a vítima por todo o lado através

do computador ou do smartphone. Situação que pode acarretar uma carga emocional pesada e de duração prolongada (24 horas por dia).

Além disso, os dois fenómenos - o bullying tradicional e o cyberbullying - coexistem cada vez mais.

As pessoas de apoio devem, por um lado ajudar a evitar/ controlar e/ou solucionar situações de risco e, por outro saber reconhecer sinais explícitos ou implícitos que possam indicar a existência de situações de cyberbullying.

O reconhecimento do cyberbullying é algo complexo. Devido ao tipo de violência que se sofre, à confusão de sentimentos (culpa, impotência, confusão) as vítimas muitas vezes isolam-se e pensam que podem ou devem resolver o problema sozinhas. A deficiência é mais um elemento de fragilidade que pode dificultar a resolução deste tipo de situações.

Aspetos em ter em consideração para um possível reconhecimento de situações de cyberbullying:

- *Mudança de comportamento junto de amigos, na escola, ou em outros lugares onde normalmente se integram e socializam.*
- *Aversão a locais ou eventos que envolvam outras pessoas.*
- *Abandono do uso de computadores, telemóveis e outras tecnologias de comunicação.*
- *Agitação e ansiedade sempre que se recebe uma mensagem ou notificação.*
- *Baixa autoestima, depressão, distúrbios alimentares ou de sono.*

A prevenção do cyberbullying é, portanto, uma ação fundamental.

Aspetos de podem ajudar a prevenir situações de cyberbullying:

- *Aprendizagem de comportamentos respeitosos e na compreensão dos limites do aceitável*
- *Consciência sobre direitos pessoais*
- *Trabalhar as questões de privacidade (especialmente no que diz respeito à partilha de imagens, vídeos, informações pessoais e sobre os outros)*

Além disso, existem 3 passos que devem ser assumidos em caso de cyberbullying nas redes sociais:

1. **PARAR:** não responder a comentários agressivos!
2. **BLOQUEAR:** bloquear a pessoa que fala de forma agressiva.
3. **DENUNCIAR:** falar sobre o assunto com pessoas próximas e significativas. Não há que ter vergonha - o cyberbullying pode acontecer a qualquer um!

Privacidade e Tratamento de Dados Pessoais

A segurança de dados é um tema muito importante, quase sempre subestimado e não considerado essencial pela maioria dos utilizadores da internet. Os dados pessoais são informações que dizem respeito a alguém como seja:

- Nome
- Data de nascimento
- Morada
- Endereço de e-mail
- Informações bancárias
- Números de cartão de identidade



- Dados de localização (por exemplo, para o WhatsApp)
- Endereços IP
- Cookies publicitários
- Dados de saúde

Desde maio de 2018, que na Europa existem regras específicas para o tratamento destes dados. O chamado Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) foi, recentemente, revisto e regulamentado de forma mais rigorosa no que respeita à forma como os dados podem ser recolhidos e posteriormente tratados¹⁰.

Saber gerir a privacidade e conhecer os riscos de comunicar dados pessoais online é o primeiro passo para navegar conscientemente na Internet. Diz respeito à segurança da pessoa online (evitando o risco de phishing e/ou roubo de identidade), mas também à "reputação" individual e de saber como estabelecer limites com terceiros.

Especialmente quando se fala das PcD intelectual, é importante refletir com estas o que significa e quais os limites da privacidade, sobre a diferença entre o que é pessoal e o que é público, o facto de um tema poder ser considerado privado por uma pessoa, mas público e partilhável por outra, e sobre os riscos a que se podem expor quando partilham demasiada informação online. Assim, deve ser dada especial atenção às questões da partilha online de todo o material/ informação considerado da esfera privada.

É importante sublinhar que todos os dados partilhados online permanecem na internet para sempre e podem ser vistos por muitas pessoas.

Uma estratégia eficaz para sensibilizar as pessoas e não correr este tipo de risco pode ser criar uma citação fácil de memorizar e interiorizar quando realizam outras atividades online. Exemplos: *"primeiro pensar e depois publicar" [grupo italiano]* *"A internet nunca esquece" [grupo austríaco]*

Depois de ter discutido os perigos da partilha de material privado e dados online, é importante fornecer informações sobre possíveis soluções para este problema:

- Recorrer ao apoio de terceiros de confiança
- Pedir a eliminação dos dados e ser excluído de receber comunicações não solicitadas
- Alterar palavras-passe
- Se necessário, pedir ajuda às autoridades competentes
- Etc.

Relações Pessoais

Hoje em dia, as redes sociais constituem uma grande oportunidade de socialização e um ambiente muito fértil para o estabelecimento de relações significativas. Permitem encontrar facilmente novos amigos e manter contacto com os amigos da "vida real". As PcD correm um risco maior de isolamento, especialmente quando não marcam presença em ambientes escolares diminuindo assim as oportunidades de conhecerem e interagirem com pares - as redes sociais representam neste contexto um excelente instrumento para enfrentar o isolamento, encontrar apoio e aumentar a autoestima. No entanto, existem muitos riscos e podem surgir diversos problemas, especialmente para PcD intelectual que apresentam

¹⁰ Clique aqui para ir diretamente ao DSGVO em todas as línguas comuns: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>



elevados fatores de vulnerabilidade. A dificuldade em aplicar o conceito de "amizade" num contexto virtual em que muitos contactos não se conhecem de forma pessoal, torna a abordagem deste tema determinante e um mecanismo de alerta para possíveis situações de exploração, cyberbullying, sexting e assédio.

É, assim, muito importante que os profissionais, famílias e pessoas significativas estejam dispostos a apoiar as PcD na utilização das redes sociais para desenvolverem relações com outras pessoas. Prevenção não significa proibição de uso, mas consciência de quais são os riscos e quais as formas mais indicadas de como lidar com as relações virtuais.

Ver vídeos educativos, falar e refletir sobre experiências pessoais é uma estratégia valiosa que servirá também para abordar o tema do consento, da afetividade em geral e desenhar forma de evitar práticas prejudiciais como sexting, aliciamento e abuso sexual.



5 - As redes sociais

O que são redes sociais?

Definição

As redes sociais são um termo coletivo que engloba todos os meios de comunicação que apoiam os utilizadores em processos comunicacionais e de troca de informação através de canais digitais. Estes meios de comunicação são disponibilizados principalmente pela Internet. A comunicação e o intercâmbio de conteúdos gerados pelo utilizador são peculiarmente importantes. Por isso, as redes sociais também podem ser divididas em diferentes aspetos. Existem redes sociais cujo principal objetivo é a comunicação e são usados como esse fim, mas o foco está no conteúdo que os utilizadores geram, editam e partilham. As redes sociais podem ser usadas para troca de informações em ambientes privados e individuais, bem como em ambientes laborais. As pessoas comunicam, colaboram e criam em conjunto usando texto, imagens e som.

Plataformas

Redes sociais, weblogs, microblogs, wikis e plataformas de fotografia e vídeo são considerados representantes típicos das redes sociais. As redes sociais são de grande importância para a aprendizagem e-learning, a aprendizagem mista e a gestão do conhecimento. São utilizados para a colaboração online, brainstorming ou processos de aprendizagem informal. Muitas vezes são integrados em plataformas de aprendizagem e soluções de gestão de conhecimento.

Com base nas teorias existentes sobre os meios de comunicação social e da investigação, as redes sociais podem ser divididas em diferentes grupos, por exemplo, com base na sua dimensão e diversidade mediática, bem como no grau de liberdade de expressão ou divulgação. Assim, existem os chamados projetos comunitários, blogs, comunidades de conteúdos, redes sociais, mundos de jogos virtuais e mundos sociais virtuais.

No que diz respeito à presença social e à diversidade dos meios de comunicação, os blogs e os projetos comunitários são classificados como aqueles que detêm menor expressão, uma vez que são na sua maioria exclusivamente baseados em texto e, portanto, apenas adequados para o simples intercâmbio de informações. As redes sociais e as comunidades de conteúdos são consideradas como tendo um maior grau de presença social e diversidade mediática, uma vez que permitem a partilha de fotos e vídeos para além da comunicação baseada em texto.

Mundos sociais virtuais e mundos de jogos virtuais tentam recriar todas as dimensões da interação pessoal num ambiente virtual. Por esta razão, estes dois tipos de redes sociais são classificados como os mais elevados em termos de presença social e diversidade mediática.

Em termos do grau de liberdade de expressão ou autopromoção, os blogs bem como as redes sociais e as comunidades de conteúdos são geralmente mais comuns do que os projetos comunitários e limitam-se frequentemente a áreas específicas de conteúdo. Uma vez que os mundos de jogos virtuais estão sujeitos a certas regras que determinam que os jogadores se comportem de determinada forma, a possibilidade de liberdade de expressão ou divulgação é classificada como a menos comum neste grupo de redes sociais. O contrário acontece nos mundos sociais virtuais, onde os participantes podem normalmente agir como quiserem.

Diretrizes

As redes sociais trabalham frequentemente como canais e aplicações de comunicação digital, pelo que têm de ser distinguidos dos meios de comunicação tradicionais (por exemplo, televisão, rádio e jornais). As redes sociais também se caracterizam pela existência de barreiras de acessibilidade relativamente baixas. À semelhança de outros meios de comunicação social, as redes sociais podem chegar a grandes e pequenos grupos de destinatários. A comunicação não é linear, mas tem uma representação elevada em tempo real e, portanto, um elevado grau de veracidade. Além disso, as redes sociais diferem dos meios de comunicação social tradicionais pela sua natureza multimédia, o que significa que qualquer combinação de texto, som e vídeo é possível. Assim, o princípio da multimodalidade é perfeitamente implementado, tornando o conteúdo facilmente acessível a todos. Além do mais, são acessíveis a todos os interessados de forma gratuita ou a baixo custo. São fáceis de utilizar, uma vez que não é necessário qualquer conhecimento específico.

Em particular, a utilização das redes sociais requer regulamentação. As chamadas diretrizes das redes sociais são uma mistura de sugestões e regras para uma interação respeitosa e exequível (netiqueta) e para comportamentos moralmente corretos. A estratégia das redes sociais está alinhada com as diretrizes da comunicação. Os temas típicos são a responsabilidade pessoal, a transparência, a honestidade, a autenticidade e a separação de assuntos privados e oficiais.

Divisão digital

As redes sociais mudaram, sem dúvida, a vida das pessoas, mas para que as PcD possam aproveitar plenamente as oportunidades devem ser tomadas medidas adequadas para a mitigar fatores que impede o acesso aos ambientes digitais – tem de se reconhecer a existência de uma divisão digital. As barreiras existentes devem-se a um desenho não inclusivo de ambientes digitais, à falta de tecnologias de assistência adequadas e à falta de oportunidades educativas/ formativas para desenvolver competências digitais tanto por parte dos formadores como dos aprendentes.

Como também referenciado no relatório do projeto ENTELIS "Barreiras atuais, necessidades emergentes e futuras na sociedade digital", as PcD destacam a falta de usabilidade das novas tecnologias e dos serviços digitais¹¹. A acessibilidade do dispositivo, o acesso à web, a navegação e a visão completa dos conteúdos são algumas das barreiras tecnológicas encontradas.

Além disso, manter contacto com amigos, encontrar informações online ou procurar emprego através da internet/ aplicações de telemóvel, são situações que têm beneficiado as PcD em muitos aspetos da sua vida. No entanto, também as colocou em maior risco do que o resto da população. Dificuldades na obtenção de consentimento jurídico por parte das PcD intelectual, desconhecimento sobre como avançar com recurso, ou o simples facto da informação não ser acessível pode facilmente indicar que o utilizador de determinado programa é uma pessoa com deficiência intelectual - todos estes fatores tornam as PcD mais vulneráveis e em maior risco de abuso¹².

Um sinal positivo mostra como ao longo do tempo tem havido um compromisso crescente por parte das maiores empresas como o Instagram, Facebook e Google, de facilitar o acesso às várias plataformas por parte das PcD – criaram novas ideias, fizeram investimentos e desenvolveram ferramentas que podem realmente mudar a vida

¹¹ https://www.entelis.net/wp-content/uploads/2020/12/publications_present_barriers_emergent_and_future_needs_in_digital_society.pdf

¹² <http://www.anffas.net/it/progetti-e-campagne/safe-surfing/>

das pessoas, especialmente depois do boom no trabalho remoto e nos processos de aprendizagem à distância devido ao COVID19.

O Manifesto ENTELIS¹³ apresenta algumas recomendações úteis para que se tomem medidas e se inicie uma revolução digital, a saber:

- Ações de sensibilização para o direito de acesso a tecnologias digitais acessíveis, formação e apoio específicos para as PcD, de modo que possam ser incluídas na comunidade digital moderna.
- Para o efeito, devem ser consideradas abordagens interpares e abordagens alternativas.
- O envolvimento das PcD e de outros grupos minoritários no processo de luta contra a exclusão digital é, de facto, essencial para garantir a sua inclusão real - não é suficiente eliminar barreiras.

¹³ https://entelisplus.entelis.net/wp-content/uploads/2020/11/entelis_manifesto_en.pdf



Autoavaliação

CAPÍTULO 1

1. Como deve ser apresentado um texto para PcD visual? Identifique as respostas corretas (escolha múltipla)

CORRETO: Contraste apropriado

CORRETO: Exemplos para fontes acessíveis: Verdana, Calibri, Arial

CORRETO: Tamanho mínimo de fonte de 14pt

ERRADO: Estilo de fonte - o uso de espessura desigual das letras é o melhor

2. Qual das seguintes frases é verdadeira?

CERTO Os conteúdos, métodos e atividades de aprendizagem devem ser adaptados, personalizados e, portanto, acessíveis e passíveis de serem utilizados por todos os elementos do grupo.

ERRADO: Os conteúdos, métodos e atividades de aprendizagem devem ser adaptados, personalizados e, portanto, acessíveis e utilizáveis apenas pelos elementos do grupo com deficiência.

ERRADO Não é importante verificar se os conteúdos, métodos e atividades de aprendizagem são acessíveis e passíveis de serem utilizados por todos os elementos do grupo

3. Identifique dois elementos-chave a considerar na estrutura de um programa de aprendizagem sobre a utilização das redes sociais

CORRETO Tipo de atividades a realizar

CORRETO Número de reuniões a desenvolver

ERRADO Ter um rádio

ERRADO O tempo

4. Se houver um participante com mobilidade reduzida é determinante:

CORRETO: Certificar que a sala de formação é e está acessível

ERRADO: Mudar a disposição da sala sempre que necessário

ERRADO: Pedir às pessoas para que se movimentem dentro da sala

CORRETO: Perguntar à pessoa com mobilidade reduzida se precisa de assistência e aguardar a sua resposta

5. A forma correta de comunicar com PcD é:

ERRADO: fingir entender o que foi verbalizado mesmo que não seja esse o caso

CORRETO: falar devagar e formular frases curtas

ERRADO: perguntar à pessoa de apoio se a mensagem foi entendida pela PcD

ERRADO: construir frases longas explicando todos detalhes



CAPÍTULO 2

1. Verdadeiro ou falso?

A participação através e por meio dos meios digitais são as formas mais comuns de comunicação.

2. A Literacia digital:

CORRETO: desenvolve-se através da ação e participação ativa

ERRADO: pode ser compreendida e realizada através de metodologias passivas

ERRADO: não é um fator importante para as PcD

ERRADO: não inclui reflexão sobre a identidade pessoal

3. Os processos de aprendizagem sobre os diferentes meios sociais:

ERRADO: devem incluir apenas atividades relacionadas com as redes sociais

ERRADO: são fáceis para PcD intelectual

CORRETO: devem incluir a promoção, consolidação e/ ou melhoria de competências tecnológicas

ERRADO: exigir a estruturação de uma metodologia única para todas as pessoas/ grupo.

4. Trabalhar na correlação entre a educação digital e a deficiência:

ERRADO: é muito fácil

CORRETO: requer muita preparação

ERRADO: não deve prever a abordagem a competências tecnológicas

ERRADO: é um processo que as PcD podem fazer por si próprias

5. As PcD intelectual:

ERRADO: podem com muita facilidade navegar na internet

ERRADO: podem encontrar conteúdo acessível na maioria dos sites

CORRETO: devem ser apoiados por profissionais, familiares e pessoas significativas no processo de aprendizagem digital

ERRADO: devem conhecer as oportunidades e riscos antes de aprender a usar tecnologias digitais

CAPÍTULO 3

1. Porque é que as PcD devem conhecer a internet e como utilizar smartphones/ tablets? Identifique as respostas corretas (escolha múltipla)

CORRETO: Para participarem no mundo da internet

CORRETO: Para conhecerem os riscos que podem surgir online

ERRADO: As PcD não devem estar online

ERRADO: Os smartphones e tablets não são importante para PcD

1. A inclusão das tecnologias digitais na vida do dia a dia:

CORRETO: destacou as desigualdades causadas pela clivagem digital

ERRADO: é um processo que foi abrandado pela pandemia COVID19

CORRETO: pode trazer novas oportunidade de participação para as PcD

ERRADO: pode prevenir o isolamento e a diminuição de estereótipos.

2. Verdadeiro ou falso?

Não é necessário que todos conheçam a "linguagem digital"

3. Uma utilização segura da internet por parte das PcD intelectual: Identifique as respostas corretas (escolha múltipla)

CORRETO: pode ter um enorme impacto no seu nível de independência e autonomia

ERRADO: não é importante devido ao facto de não usarem a Internet

CORRECTO: pode ajudá-los a tornarem-se utilizadores ativos da internet

CORRETO: pode melhorar o seu bem-estar

4. As PcD: Identifique as respostas corretas (escolha múltipla)

CORRETO: devem ter a possibilidade de participarem na comunidade digital.

CORRETO: devem estar atentas e conhecer as "regras de segurança" e como se processa uma "navegação segura"

CORRETO: devem ser dotadas de materiais e informações acessíveis e fáceis de utilizar.

ERRADO: não precisam de estar informados sobre as características do mundo da internet, uma vez que certamente não estão interessados

CAPÍTULO 4

1. Verdadeiro ou falso?

O cyberbullying é uma forma de bullying que utiliza meios eletrônicos. O cyberbullying é quando alguém intimida ou assedia outros na internet e em outros espaços digitais, particularmente em sites de redes sociais

2. Como evitar que PcD sejam vítimas de exploração virtual?

ERRADO: proibir o uso das redes sociais

ERRADO: controlar as suas mensagens e o uso das redes sociais

VERDADE: torná-los conscientes do risco

ERRADO: deixá-los usar as redes sociais sozinhos

3. Quais destes dados são considerados dados pessoais?

VERDADEIRO: Detalhes bancários

VERDADEIRO: Endereço de e-mail

VERDADEIRO: Dados de saúde

VERDADEIRO: Dados de localização

4. Privacidade e tratamento de dados

VERDADE: diz respeito à segurança da pessoa online

ERRADO: não influencia a reputação de alguém

VERDADE: está relacionado com a partilha de imagens

VERDADE: são regulados pelas leis europeias

5. Verdadeiro ou falso?

As PcD, especialmente a deficiência intelectual têm mais dificuldade em compreender o conceito de "amizade" num contexto virtual.

CAPÍTULO 5

1. Conhece as plataformas de redes sociais mais comuns? Identifique as respostas corretas (escolha múltipla)

CORRETO: Facebook

CORRETO: YouTube

ERRADO: Inseram

ERRADO: Doodle

2. Identifique um serviço de mensagens sociais

CORRETO: WhatsApp

ERRADO: Tikkitokki

ERRADO: Rundi

ERRADO: Blizzard

3. Verdadeiro ou falso?

Nos últimos anos, as maiores empresas da Internet, têm demonstrado um compromisso crescente em facilitar o acesso às várias plataformas digitais por parte das PcD.

4. Redes sociais:

CORRETO: é um termo que indica todos os meios que suportam os utilizadores na comunicação e troca de informação através de canais digitais.

ERRADO: Normalmente não requer ligação à internet

CORRETO: é usado por pessoas para comunicar, colaborar e cocriar conteúdos através de texto, imagens e som

CORRETO: tem uma presença diminuta de barreiras

5. Divisão digital:

ERRADO: não impede o acesso ao ambiente digital

CORRETO: deve-se a um design não inclusivo de ambientes digitais

CORRETO: requer o desenvolvimento de competências digitais por parte de formadores e aprendentes.

CORRETO: devem ser reconhecidas e devem ser tomadas medidas adequadas para a ultrapassar

Recursos úteis

Relatório Somos heróis?

TIDE - Guida per percorsi inclusivi di educazione alla mondialità, AIAS Bologna Onlus & COSPE Onlus, 2015

Guia europeu do fórum para a deficiência para reuniões acessíveis para todos:

<https://www.edf-feph.org/publications/accessible-meetings/>

Dicas do Fórum Europeu para a Deficiência em Reuniões Online Acessíveis:

<https://www.edf-feph.org/publications/accessible-online-meetings/>

Dicas do Fórum Europeu para a Deficiência para Toolkit de Ferramentas de Mídia Social Acessível

<https://www.edf-feph.org/publications/accessible-social-media-toolkit/>

<https://wir-machen-kinderseiten.de/wiki/medienkompetenz-0>

Diretrizes ENTELIS+

<https://www.internetsegura.pt/>

<https://www.seguranet.pt/>

<https://ipdj.gov.pt/internet-segura>

<https://www.fct.pt/dsi/internetsegura/>

<https://www.unicef.pt/dia-internet-mais-segura/>

<https://apav.pt/cibercrime/index.php/linha-internet-segura>

Cyberbullying (todas as línguas): <https://disabuse.eu/>

Webinar para professores, educadores e pais (italiano): [Likey Video Tutorial Webinar 6 - Ciberbullismo 2](#)

Safeweb (italiano): <https://www.generazioniconnesse.it/site/it/super-errori/>

Documentário curto relacionado com a proteção de dados (alemão): [5 Tipps zum Datenschutz | Mynd](#)

