

PROJETO DE INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jessica de Medeiros Possatto, Laila Lorena Nogueira Batista da Silva, Doris Firmino Rabelo

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Email: Jessica_possatto@hotmail.com; llore04@hotmail.com; drisrabelo@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

Com relação ao acesso ao computador, os idosos estão sendo excluídos do processo de acesso digital. No que se refere às atividades de uso da internet em contextos educacionais e de treinamento, há poucas oportunidades de cursos e atividades voltadas para o perfil e às demandas desse público¹. Além do baixo investimento em projetos voltados para esta população, outros fatores contribuem para sua exclusão digital como a baixa escolaridade, limitações sensoriais na visão, audição e motricidade. A aprendizagem da informática e do uso da internet por idosos é afetada pela idade, escolaridade e renda dos educandos². Os idosos podem aprender a usar o computador, mas necessitam de mais tempo que os adultos mais jovens¹.

O processo de inclusão digital de idosos pode ser utilizado como ferramenta de rastreio para alterações cognitivas e pode servir de metodologia para estimulação cognitiva, com a perspectiva de manutenção, compensação e otimização de funções como a memória, atenção, habilidades visuo-construtivas e funções executivas³. É frequente a queixa de idosos frente ao seu desempenho cognitivo, especialmente a memória. Comprometimentos cognitivos podem comprometer a vida social e afetiva do idoso, pois a boa funcionalidade cognitiva está relacionada à saúde, à autonomia e ao envelhecimento ativo e com qualidade de vida⁴. As intervenções de memória para idosos apontam para uma melhora após o treino, bem como são capazes de contribuir para a autonomia e para a promoção da saúde⁵.

A participação de idosos nas oficinas de inclusão digital promove o exercício e a manutenção do bom desempenho cognitivo e tem um impacto positivo no humor. O uso do computador e da internet contribui para o bem-estar psicológico, para as interações interpessoais, para o senso de controle e independência e para o funcionamento cognitivo⁶. Sendo assim, é importante constituir espaços de inclusão digital para a população idosa bem como serem respeitadas as condições de entendimento e interesse desse público.

Este relato tem o objetivo de apresentar a experiência de um projeto de extensão de oficinas de introdução à informática associadas ao treino cognitivo, realizadas com idosos de uma Universidade Aberta à Terceira Idade na cidade de Santo Antônio de Jesus-BA.

MÉTODO

Participaram 12 idosas com idade média de 61,00 anos ($\pm 6,49$ anos), cadastrados em um Projeto de Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) em Santo Antônio de Jesus-BA. Foram incluídas as idosas alfabetizadas e que tinham disponibilidade de horário para frequentar as oficinas de informática.

Antes do início das oficinas, foi feito um levantamento prévio do nível de conhecimento que cada idosa interessada em participar tinha em relação ao computador. Identificamos que a maioria nunca teve contato com o computador, com pouco ou nenhum conhecimento acerca de suas partes e funções e, as que já tiveram algum contato, utilizaram para falar com parentes distantes, ver fotos ou ler algo, mas sempre com auxílio de algum familiar mais jovem.

As oficinas ocorreram em 20 encontros, organizados semanalmente, com duração de duas horas cada, no laboratório de informática. Foram divididas em três ciclos: 1) Informática básica, uso do Microsoft Word e uso do Paint 2) Uso da internet e do Microsoft Power Point. 3) Uso do correio eletrônico e das redes sociais. Ao final de cada encontro osicineiros preenchem a ficha de avaliação. No planejamento das oficinas foi adotada a metodologia de *treinamento de auto-instrução* (tarefas simples para as mais complexas).

Além do aprendizado da informática as atividades consistiram em discutir sobre o funcionamento cognitivo no envelhecimento, ensinar estratégias cognitivas, tais como as mnemônicas, treino da atenção, da memória, da linguagem e das habilidades visuo-espaciais bem como atividades que estimulem a criatividade, a flexibilidade cognitiva, o raciocínio, a melhora na velocidade de processamento e a capacidade de planejamento de tarefas. A equipe extensionista se reunia semanalmente para avaliar o desempenho de cada oficina e planejar a seguinte. No final do projeto os participantes foram convidados a responder a ficha de avaliação do aprendizado da informática.

RESULTADOS

Cada ciclo de atividades proposto tinha como objetivo a aprendizagem de ferramentas e conteúdos específicos de informática bem como de estratégias cognitivas e treino dessas funções. Serão apresentados os resultados observados em cada um dos três ciclos, alcançados processualmente, a partir dos avanços de cada participante em relação ao manuseio do computador. Também foi levado em consideração o *feedback* das idosas em relação as atividades realizadas e seus efeitos na sua vida cotidiana.

Atividades desenvolvidas no 1º Ciclo: Para a maioria das idosas, esse foi seu primeiro contato com o computador e ao longo das oficinas foi possível notar uma crescente melhora no desempenho e no domínio da informática. No referido ciclo a dinâmica de apresentação foi um momento importante para que as idosas socializassem seus medos e crenças frente ao manuseio do computador. O fato de descobrirem que as dificuldades estavam presentes em quase todo o grupo possibilitou que elas ficassem mais seguras para exporem-se. No final desse primeiro ciclo, com os ganhos alcançados frente às atividades desenvolvidas, as idosas já demonstravam confiança e otimismo em relação à sua capacidade de aprender.

Atividades desenvolvidas no 2º Ciclo: Acessar a internet foi uma das grandes descobertas das participantes com relação às diversas possibilidades e informações que encontravam. Dentre as principais pesquisas realizadas pelas mesmas

podemos citar: site de notícias, história do município, receitas e músicas. Ao ler a história de seu município, por exemplo, as idosas debatiam e comentavam entre si sobre cada informação encontrada, sobre as transformações ao longo dos anos e compartilhavam sua autobiografia. Confeccionar e apresentar seus próprios slides também foi uma grande descoberta para as mesmas, pois relataram que sempre que assistiam palestras não faziam ideia de como as imagens eram criadas. A interação com as apresentações que elas mesmas confeccionaram aumentou o humor positivo das participantes e se tornou um momento de diversão e criação. Essa apresentação em slide envolveu dois temas escolhidos pelas idosas: música e culinária. Em todas as apresentações foram inseridas imagens selecionadas cuidadosamente da internet pelas participantes e isso favoreceu o interesse das colegas nas receitas das outras.

Atividades realizadas no 3º Ciclo: O correio eletrônico chamou muito a atenção das idosas, que passaram a utilizá-lo de forma assídua. Um hábito que se tornou comum foi o de agradecer verbalmente e por escrito (respondendo ao e-mail) as mensagens recebidas das colegas. As participantes também fizeram seu perfil no *Facebook*. Passaram um período treinando entre elas: editar o perfil, inseri fotos, curtir páginas de seus interesses e compartilhar imagens com as colegas. Posteriormente começaram a procurar seus familiares distantes e adicioná-los. O *Facebook* possibilitou às idosas maior contato e interação com as gerações mais novas, especialmente os netos que moravam distante, além de este ter sido considerado um momento de lazer, por parte das idosas.

As atividades realizadas nas oficinas, em todos os ciclos, foram associadas ao treino cognitivo que consiste na realização de exercícios de diversos tipos, que visam a melhora ou a compensação de comprometimentos numa determinada função cognitiva. Praticou-se prestar atenção na atenção, estratégias de otimização da memória, linguagem e habilidades visuoespaciais. As estratégias mnemônicas incluíram discutir sobre as estratégias externas compensatórias (ex: organização, uso de listas, lembretes), aprender estratégias internas (atenção e concentração, repetição, criação de imagem mental e associação) e sobre a metamemória

(conhecimento sobre os processos da memória, seu monitoramento, os sentimentos e emoções sobre a memória e a auto-eficácia para a memória).

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nas oficinas reiteram que, embora necessitem de mais tempo que os adultos mais jovens, os idosos são capazes de aprender a usar o computador e a navegar pela internet¹. As descobertas das próprias potencialidades contribuíram para aumentar o senso de autoeficácia das idosas, uma vez que se mostravam cada vez mais motivadas frente a cada nova atividade proposta. Estudo como de Maciel⁷ aponta como o processo de inclusão digital possibilita a reconstrução das crenças de autoeficácia em idosos favorecendo um envelhecimento bem-sucedido.

Associar a informática às estratégias mnemônicas e ao treino das funções cognitivas constituiu-se em uma ferramenta importante para a aprendizagem das idosas. Pesquisas documentam declínio na memória ao longo do envelhecimento, entretanto, o treino gera um aumento significativo no desempenho de idosos⁸. O declínio cognitivo é apontado pelos idosos como a característica decisiva do seu processo de envelhecimento, sustentando desta forma enormes dúvidas sobre a capacidade de aprenderem⁹. Esses medos e incertezas em relação as suas capacidades frente ao computador foram nítidos nos encontros iniciais, e, no entanto, foram diminuindo na medida em que apresentavam bom desempenho nas oficinas.

O *treinamento de auto-instrução*¹⁰ e a contextualização das aulas segundo o interesse dos idosos², utilizados para planejamento das oficinas foram fundamentais para atingir os objetivos das intervenções. Possivelmente favoreceram a motivação dos idosos durante o processo de aprendizado.

O uso do computador pode ser inserido na vida cotidiana dos idosos, e as estratégias cognitivas aprendidas generalizadas para as atividades do dia-a-dia, além de favorecer a inclusão social dos mesmos. Diversas propostas de extensão voltadas ao desenvolvimento da autonomia de idosos por meio da inclusão digital têm sido desenvolvidas⁷. A extensão pela sua própria natureza deve conduzir ao

enraizamento da universidade na sociedade e, favorecer que atividades como a apresentada neste relato ganhem força e não se tornem apenas uma ação pontual.

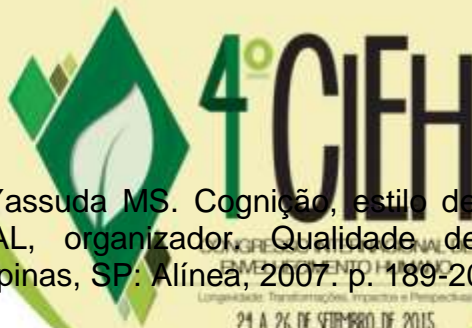
CONCLUSÃO

A presente proposta de extensão promoveu entre as idosas participantes, maior inclusão digital, otimização cognitiva e uma maior descoberta das suas próprias potencialidades em relação ao aprendizado da informática. Propostas e intervenções dessa natureza são importantes, no entanto, ainda são escassas na região do Recôncavo Baiano, especialmente as que levem em consideração o funcionamento cognitivo da população idosa, respeitando suas limitações e estimulando suas potencialidades. A extensão engajada no compromisso social é uma grande promotora de práticas de inclusão. Neste sentido, almeja-se que este estudo possa gerar reflexões acerca de temas sobre o envelhecimento.

Sugere-se para futuras intervenções o desenvolvimento de softwares e de manuais específicos para o ensino das tecnologias de informação e comunicação (TIC) aos idosos, de modo que ao levarem em conta suas especificidades no que concerne ao aprendizado destas tecnologias, possam concorrer para a efetivação da inclusão digital e para a diminuição das desigualdades.

REFERÊNCIAS

1. KACHAR V. Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. Revista Kairós Gerontologia. [periódico na internet]. 2010 [citado 2015 Jul] ; 13(2): 131-147. Disponível em: file:///C:/Users/Microsoft/Downloads/5371-12900-2-PB.pdf
2. Ordonez TN, Silva TBL, Yassuda MS, Cachioni M. Idosos on line: exemplo de metodologia de inclusão digital. Revista Temática Kairós Gerontologia. [periódico na internet]. 2012 [citado 2015 Jul];15(7): 215-234.
3. Xavier AJ, et al. Rastreamento de alterações cognitivas iniciais por meio da análise do processo de inclusão digital de idosos. In: Malagutti W, Bergo AMA, organizadores. Abordagem interdisciplinar do idoso. Rio de Janeiro: Rubio, 2010. p. 373-284.



4. Ribeiro PCC, Yassuda MS. Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In: Neri AL, organizador. Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas, SP: Alínea, 2007. p. 189-204.
5. Olchik MR, Mattos D, Maineri NS, Farina J, Oliveira A, Yassuda MS. Revisão: efeitos do treino de memória em idosos normais e em idosos com comprometimento cognitivo leve. Temas em Psicologia. [periódico na internet]. 2012 [citado 2015 Jul]; 20(1): 235-246.
6. Irigaray TQ, Schneider RH. Cognição e inclusão digital: a experiência com idosos do projeto Potencialidade. In: Ferreira AJ, et al. Inclusão digital de idosos: a descoberta de um novo mundo. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008. p.75-86.
7. Maciel P, et al. Envelhecimento bem-sucedido: a reconstrução das crenças de autoeficácia a partir da inclusão digital de idosos. II Congresso internacional interdisciplinar em sociais e humanidades; 2013 Out 8-11; Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2013.
8. Irigaray TQ, Gomes Filho I, Schneider RH. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. Psicologia, Reflexão e Crítica. [periódico na internet]. 2012 [citado 2015 Jul]; 25(1). 182-187.
9. Lemos CES, et al. Laboratório de multimídia da Universidade para a terceira idade: a inclusão digital como estímulo às habilidades cognitivas e sociabilidade dos idosos. Anais do X Congresso Nacional de Educação – EDUCERE; 2011 Nov 7-10; Paraná: Pontifca Universidade Católica do Paraná, 2011.
10. Pontes LMM, Hübner MMC. A reabilitação neuropsicológica sob a ótica da psicologia comportamental. Rev. psiquiatr. clín. [Periódico na Internet]. 2008 [citado 2015 Jul 25]; 35(1): 6-12.