

OS BENEFÍCIOS DA INCLUSÃO DIGITAL PARA IDOSOS EM UMA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ianka Lima da Silva

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL
iankalima@live.com

Cristiane dos Santos

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL
cristianesannts@gmail.com

Josicleide Gomes Davi

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL
josicleidegomesdavicleide@gmail.com

Wanderson Felipe Venceslau Oliveira

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL
wanderson-venceslau_20@hotmail.com

Emanuelle Soraya Pereira da Silva

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL
emanuelle_soraya@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A população mundial está passando por um processo de envelhecimento, no qual o Brasil vem sendo um dos países que passa por uma acelerada transição demográfica, ocasionada pela diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade¹. Em países que estão em desenvolvimento, o crescimento populacional dos idosos é decorrente da redução da fecundidade e da mortalidade, com aumento na expectativa de vida da população².

O envelhecimento é um processo natural, com uma complexidade relevante e envolvido por fatores biológicos, psicológicos e sociais, comprometendo a capacidade funcional desse idoso. A capacidade funcional é um fator importante que interfere diretamente na qualidade de vida, autonomia e independência dos idosos³. A realização de hábitos saudáveis e a socialização provoca uma redução das incapacidades funcionais, contribuindo para um envelhecimento ativo, com a funcionalidade preservada⁴.

Estudos comprovam que o idoso tende a possuir um desempenho intelectual com discreta deterioração quando se trata de atividades que vão envolver uma maior velocidade e complexidade de processar informações, além das queixas frequentes com perda de memória recente. Com o passar dos anos cada vez mais surgem novas e mais modernas tecnologias, tudo muito inovador e motivador que contribui para o surgimento de uma nova sociedade que se baseia em uma cultura extremamente conectada e virtualizada, com conexão e acessos rápidos e com isso o idoso também necessita estar mais conectado neste mundo que está em constante evolução⁵.

São inúmeras as mudanças decorrentes do processo fisiológico de envelhecimento, e além destes alguns idosos ainda sofrem com o isolamento social e isso se dá por diversos motivos, seja pela visão de serem pessoas indefesas ou por possuírem algumas limitações. Com isso, é de suma importância incentivar os idosos a procurarem envelhecer de forma ativa com força mental e física, e com interesse de manter-se atualizado com as novas tecnologias que surgem ao passar dos anos, para que eles interajam e vivenciem navegar na internet através de smartphones, notebooks, tablets inserindo-se assim em um contexto moderno e atual⁶.

As universidades abertas à terceira idade possuem uma base curricular de forma que ela possa sofrer alterações e assim poder se adequar as necessidades específicas dos idosos. Quando trata-se de conteúdos de modo geral eles tendem a abordar áreas que envolvam saúde, arte, esporte, lazer e cidadania. Cada área tem seu objetivo com o objetivo geral de complementar-se e com isso contribuir ainda mais para a melhora na expectativa de vida moderna, sempre buscando uma melhor autonomia e independência⁷.

A interação dos idosos com as novas tecnologias permitem ao idoso a realização de várias tarefas diárias como pagamento de contas e efetivação de compras, permite o acesso nas diversas redes sociais e com isso interagir com familiares, amigos, ficar atualizados nas notícias, saúde e entretenimento, contribuindo para uma maior autonomia e segurança⁸. O uso das tecnologias podem aumentar significativamente a qualidade de vida das pessoas idosas, pois eles tem mais acesso a informação, se relacionam mais com a comunidade e geram a promoção de um novo aprendizado⁹. Entretanto, é importante a interação dos indivíduos com o mundo tecnológico. Os idosos necessitam de inclusão no universo digital e tecnológico, as universidades abertas à terceira idade através de formação gratuita propicia a facilidade dos idosos entrarem no mundo digital, visto que é notório o interesse pelo conhecimento do mundo digital na terceira idade.

Considerando estes aspectos, este estudo tem como objetivo relatar os benefícios da inclusão digital para os idosos baseando-se na experiência de uma oficina em uma Universidade Aberta à Terceira Idade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. O presente relato foi desenvolvido a partir da vivência na oficina de inclusão digital para idosos na Universidade Aberta à Terceira Idade (UNCISATI), do projeto pró-idoso organizado pela pró-reitoria de extensão da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (Uncisal). São oferecidas diversas oficinas que proporcionam o desenvolvimento de habilidades que possibilitam um envelhecimento ativo, favorecendo a interação, inclusão social, independência e qualidade de vida.

A oficina de inclusão digital tem o objetivo de inserir os idosos em um mundo tecnológico, sendo a mesma composta por dezessete idosos de ambos os sexos, uma facilitadora e quatro monitoras. As aulas acontecem semanalmente as quintas-feiras com duração de duas horas, no qual são usados computadores disponibilizados pela

universidade. São utilizadas abordagens para a interação do idoso com o computador, como também modo de manusear o mouse, treinando assim a motricidade. São ministradas aulas pela facilitadora sobre programas básicos, como Excel, Word e PowerPoint, com assistência das monitoras.

Os alunos praticam o manuseio desses programas, e começam a desenvolver seus primeiros documentos, tendo como objetivo final de cada aula, apresentação do documento para os demais alunos da oficina. Mensagens motivacionais sobre o envelhecimento sempre são levadas para reflexão e produção dos arquivos e documentos dos alunos. Durante as aulas os idosos dialogam sobre seu dia a dia, como também desenvolvem tais arquivos relatando o cotidiano, interagindo assim uns com os outros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É notório que o processo fisiológico do envelhecimento pode ocasionar diversas limitações, tanto funcionais como psíquicas, comprometendo assim a execução das AVD's e a qualidade de vida. A oficina de inclusão digital para os idosos possibilitam uma melhora no desempenho de habilidades motoras, enfatizando principalmente as manuais, o idoso aprende a manusear o mouse e os teclados do computador, desenvolvendo também suas habilidades intelectuais e cognitivas, favorecendo um envelhecimento ativo e uma melhor qualidade de vida.

As práticas psicoeducacionais permitem aos idosos motivação para execução de suas habilidades, favorecendo a autovalorização e incluindo-o na sociedade⁷. A autovalorização tem grande influência na autoestima e na qualidade de vida. Contemplamos uma sociedade que valoriza os padrões da juventude, desprezando na maioria das vezes a terceira idade. O idoso que é incluso no mundo digital desmistifica a concepção de que só os jovens podem ser ativos na sociedade, se autovalorizam e melhoram a autoestima descobrindo que também podem desenvolver suas habilidades no mundo tecnológico, tendo mais aceitação e inclusão social, melhorando assim o convívio social.

No Brasil a terceira idade utiliza a tecnologia muitas vezes com pouco manuseio, como também sem conhecimento sobre os seus benefícios. Faz-se necessário projetos de inclusão digital para os idosos, para conhecerem os benefícios e usufruir de uma melhor interação no mundo globalizado¹⁰. A UNCISATI contribui para inserção dos idosos no mundo globalizado, favorecendo à terceira idade a aquisição de conhecimentos tecnológicos com a utilização de linguagens simples, o que possibilita melhor aceitação e inclusão dos mesmos no mundo globalizado.

O Estatuto do Idoso ampara a terceira idade e reconhece que é uma população diferenciada. Deve-se priorizar a inserção do idoso no mundo moderno, tendo interação com a tecnologia e com aparelhos tecnológicos, desenvolvendo assim autonomia em todas as suas atividades¹¹. É enfatizado e desenvolvido na oficina de inclusão digital a capacidade de execução da autonomia e independência dos idosos, facilitando o desenvolvimento da capacidade de realização das atividades sem precisar de ajuda de

outras pessoas.

Já está comprovado que a diminuição de atividades intelectuais e sociais podem provocar danos físicos e cognitivos, sendo assim um fator predisponente para o surgimento de síndrome demenciais que afetam os idosos com frequência¹². Dessa forma, é notório a importância da aprendizagem de inovações tecnológicas, como o uso do computador e da internet para o desenvolvimento de habilidades e capacidades, exercendo efeitos benéficos para a vida do idoso, melhorando assim a capacidade cognitiva e o relacionamento social e afetivo com a comunidade.

CONCLUSÃO

Considerando que o mundo vem passando por um processo de envelhecimento, e que o próprio processo traz consigo declínios funcionais e cognitivos, a terceira idade deve ser inserida no mundo digital, desenvolvendo assim habilidades e capacidades que podem prevenir síndromes demenciais, como também melhorar o relacionamento social dessa população.

O presente estudo mostra a importância da oficina de inclusão digital de uma Universidade Aberta à Terceira Idade, promovendo aos idosos a oportunidade de aquisição de novos conhecimentos sobre o mundo globalizado, ajuda na prevenção de comorbidades advindas dos declínios funcionais e cognitivos, priorizando sempre a autonomia e independência, e desmistificando a visão errônea sobre o envelhecimento.

No mundo globalizado a terceira idade também deve ser aceita e incluída, como também priorizada, para melhorar no relacionamento social e afetivo. Buscando assim melhor desempenho e independência nas capacidades funcionais, favorecendo a um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINAYO M. C. S. O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.28, n.2, p. 208-209, fev. 2012.
2. SANTOS, N.F., SILVA, M.R.F. As políticas públicas voltadas ao idoso: melhoria da qualidade de vida ou reprivatização da velhice. Ver FSA. [revista online], 10(2): 358- 371; 2013.
3. CAMPOS, A.C.V., EFIGENIA, F.F., VARGAS, A.M.D. "Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero." Ciência & Saúde Coletiva 20.7: 2221-2237; 2015.
4. MOREIRA, H.R., et al. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. Motriz rev. educ. fís.(Impr.) 16.4: 900-912; 2010.
5. ALMEIDA, O.P. Queixa de problemas com a memória e o diagnóstico de demência. Arq

Neuro-psiquiatr; 56(3) : 605-612); 1998.

6. ROCHA, R.G.O. Uso de tablets como ferramenta facilitadora em projetos de inclusão digital de idosos. Dissertação de mestrado em Design. FAAC/UNESP. Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Campus Bauru (SP), 2013.

7. INOUE, K., ORLANDI, F.S., PAVARINI, S.C.L., PEDRAZZANI, E.S. Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. Educ. Pesqui., 2017.

8. GONZÁLEZ, A., RAMIREZ, M.P., & VIADEL, V. Attitudes of the elderly toward information and communication technologies. Educational Gerontology, 38, 585-594; 2012.

9. SALES, M.B., MAZZALI, B.R., AMARAL, M.A., ROCHA, R.G.O., & BRITO, R. Inclusão digital de pessoas idosas: relato de experiências de utilização de software educativo. Revista Kairós Gerontologia, 17(4), pp.63-81; 2014.

10. ASFORA, J.V.S., ASFORA, R.V.S. Inclusão digital no envelhecimento: perfildos idosos no advento das novas tecnologias. Editora Realize. 2015.

11. BRASIL. LEI No 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003.

12. LEMPKE, N.N.S. Efeitos de um processo de alfabetização em informática na cognição de idosos. Psicol. Reflex. Crit. vol.25 no.4. Porto Alegre 2012.