

ENVELHECENDO NA ERA DIGITAL

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autor: Manderley Ptak

Assistente Social, Sanitarista, Gerontóloga. U.F.S.; AVM Faculdades Integradas.

Instituição- Associação Cultural Bel Josino Marques de Almeida;

CNPJ-04282709/0001-88

Fundada em 05 de abril de 1997 - Mudança de nome fantasia 19 de setembro de 2014; Entidade filantrópica, voltada para a proteção da família, criança idoso e pessoa com deficiência (LOAS)

RESUMO

O presente Artigo, refere-se a um relato de experiência, baseado num trabalho realizado pela autora, por ocasião de um Curso de Inclusão Digital para a Terceira Idade nos anos de 2013, e 2014.

O objetivo do Curso, foi levar conhecimentos de informática, às pessoas com mais de 60 (sessenta) anos, moradoras do Conjunto Habitacional, onde se localiza a Associação, atendendo à solicitação de alguns moradores, no caso específico, idosos.

O Objetivo deste Artigo, é mostrar que os idosos ainda têm vontade e coragem de aprender coisas novas, bem como sentem-se capazes de acompanhar as novidades do mundo moderno onde estão inseridos.

Segundo a Gerontóloga Mariana Almeida (Vice-Diretora Financeira da Associação Brasileira de Gerontologia), na terceira idade se possui necessidades iguais a outros grupos etários, como: segurança física, financeira e emocional. O afeto, simpatia, amor e reconhecimento social são básicos para a percepção do auto estima. Desta forma atividades intelectuais torna-se fator de prevenção contra declínios cognitivos da idade.

Quanto ao desenvolvimento intelectual, Baltes (1987) afirma que no envelhecimento, há uma perda nas capacidades cognitivas decorrentes do baixo funcionamento neurológico, sensorial e psicomotor, o que reflete na capacidade de adaptação do indivíduo. Ressalta, no entanto que pode haver mudanças qualitativas na vida adulta e na velhice que irão depender muito das oportunidades oferecidas pela cultura do que dos mecanismos genéticos- biológicos. A Perspectiva Life- Span é uma abordagem de orientação dialética defendida por Baltes, 1987; que se tornou um dos autores mais importantes da Psicologia do Desenvolvimento, no que se refere ao desempenho intelectual dos idosos. (Neri, 2001;2006). Segundo Baltes et al (1980) e Baltes (1987), o desenvolvimento psicológico é um processo que se estende por toda a vida.

Swindell e Thompson (1995) cita cinco 5 razões que justificam a importância para essa coorte etária:

1) pode ajudar os idosos a terem mais autoconfiança e independência, reduzindo as possibilidades de dependência de recursos públicos e privados;

- 2) é fundamental na capacitação dos idosos para lidarem com os inumeráveis problemas práticos e psicológicos em um mundo complexo, e fragmentado e em mudanças;
- 3) intensifica a atuação e a contribuição para a sociedade;
- 4) é possível aumentar o autoconhecimento, compreender-se melhor e comunicar as próprias experiências às outras gerações, o que favorece o equilíbrio, as perspectivas pessoais e de mundo, qualidades valiosas, em uma sociedade em mudanças;
- 5) é crucial para muitos idosos motivados para a aprendizagem e para a comunicação.

A Associação Cultural Bel. Josino Marques de Almeida, foi fundada, em 1997, com a finalidade de trabalhar com pessoas, de baixa renda das periferias do Município de Aracaju/Se. Atua com crianças realizando Educação Ambiental com Clubinhos Ecológicos, e com a Terceira Idade. O referido trabalho foi realizado com idosos moradores de um bairro de classe média baixa, atendendo à solicitação, de pessoas com o desejo de aprender informática, sem afastar-se de sua área de moradia. O Curso compunha-se de duas aulas semanais, com tempo de duas horas/aula.

Palavras chaves: terceira idade, inclusão digital, internet, envelhecimento ativo.

ABSTRACT

This article refers to an experience report, based on a work done by the author, on the occasion of a Digital Inclusion Course for the Third Age in the years 2013 and 2014.

The purpose of the course was to bring informatics knowledge to people over sixty (60) years of age living in the Housing Complex, where the Association is located, at the request of some residents, in the specific case, the elderly.

The purpose of this article is to show that the elderly still have the will and the courage to learn new things, as well as feel able to keep up with the innovations of the modern world where they are inserted.

According to the Gerontologist Mariana Almeida (Deputy Financial Director of the Brazilian Association of Gerontology), in the third age one has equal needs to other age groups, such as physical, financial and emotional security. Affection, sympathy, love and social recognition are basic to the perception of self-esteem. In this way intellectual activities becomes a factor of prevention against cognitive declines of age.

Regarding intellectual development, Baltes (1987) states that in aging, there is a loss of cognitive abilities due to poor neurological, sensory and psychomotor functioning, which reflects in the individual's adaptability. It emphasizes, however, that there may be qualitative changes in adulthood and old age that will depend greatly on the opportunities offered by culture rather than on genetic-biological mechanisms. The Life-Span Perspective is a dialectical orientation approach advocated by Baltes, 1987; who became one of the most important authors of Developmental Psychology, regarding the intellectual performance of the elderly. (Neri, 2001, 2006). According to Baltes et al. (1980) and Baltes (1987), psychological development is a process that extends throughout life.

Swindell and Thompson (1995) cite five 5 reasons for the importance of this age cohort:

- 1) It can help older people to have greater self-reliance and independence, reducing the possibilities of dependence on public and private resources;
- 2) Is fundamental in empowering the elderly to deal with the myriad practical and psychological problems in a complex, fragmented and changing world;
- 3) Intensifies action and contribution to society;
- 4) It is possible to increase self-knowledge, to understand oneself better and to communicate one's own experiences to other generations, which favors balance, personal and world perspectives, valuable qualities, in a changing society;
- 5) Is crucial for many elders motivated for learning and for communication.

The Bel Cultural Association. Josino Marques de Almeida was founded in 1997 with the purpose of working with people of low income from the outskirts of the Municipality of Aracaju / Se. It works with children performing Environmental Education with Ecological Clubs, and with the Elderly. This work was carried out with elderly people living in a lower middle class neighborhood, attending to the request, of people with the desire to learn computer science, without departing from their living area. The course consisted of two weekly classes, with a time of two hours / class.

Key words: third age, digital inclusion, internet, active aging.

INTRODUÇÃO

A Organização das Nações Unidas (ONU) denomina o período de 1975 a 2025 a Era do Envelhecimento. Pois no período de 1970 a 2000, o crescimento observado do envelhecimento nos países desenvolvidos foi de 54% e nos países em desenvolvimento foi de 123%.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) a pessoa é considerada idosa, nos países desenvolvidos a partir de 65 anos e nos países em desenvolvimento a partir dos 60 anos (IBGE,2002). A mudança no Brasil do envelhecimento rápido, ocorreu principalmente com a redução das taxas de fecundidade (Chaimowicz;1997) Para Veras (1994), o envelhecimento populacional, apesar de um fenômeno universal, em virtude de sua velocidade de transição demográfica, tem características distintas no Brasil. Em 1900, a expectativa de vida no país era de 33,7 anos, passando para 63,5 anos em 1980, e com previsões prováveis, para 2025, de 75,3 anos de idade.

Envelhecimento normal é a senescência que é o processo natural com transformação, físicas, fisiológicas e psicológicas, advindas de um processo natural vivido gradativamente no decorrer dos anos e fases (infância, adolescência, adultez e velhice); Senilidade- onde há patologias associadas aos fatores ambientais e/ ou genéticos, caracterizado por disfunções decorrentes de doenças degenerativas da velhice (Kachar, V. A Terceira Idade e o Computador).

O envelhecimento é um processo fisiológico que provoca o desgaste físico, ocorrido nos indivíduos ao passar dos anos. Apesar de ser um processo natural a todos os seres vivos, são observados comportamentos específicos nos seres humanos (Nunes, 1999).

“Não querer nada, não fazer nada é condenar-se à sinistra apatia na qual mergulham tantos aposentados. Os valores e os fins que encontramos fora de nós são frutos de nossos investimentos. É nossa ausência de paixão, é nossa inércia que cria o vazio à nossa volta. O triste é que é difícil encontrar razões para agir quando são vedadas as antigas atividades “A Velhice de Simone de Beauvoir, p.470)

Hoje o número de brasileiros e idosos corresponde a 17% do total da população no Brasil- São quase 24 milhões de pessoas com mais de 61 anos. (Valéria Bretas, Pesquisa publicada em 12/08/2015, realizada por Serasa Experian; Perfil dos Idosos no Brasil.)

A população idosa, cresce, a passos largos, e as famílias não estão preparadas, para lidar com o aposentado, que sem ocupação passa a ser muitas vezes um problema, pois demanda mais atenção. Mesmo aqueles que não têm doenças graves, necessitam de um pouco de atenção. Isso os alunos do Curso de Informática, todos sem exceção, procuravam as aulas, e diziam que seus filhos não tinham tempo disponível para ensinar-lhes, e os netos não dispunham de paciência. Costumavam dizer que já possuíam o Notebook, mas não sabiam mexer, e diziam que iriam surpreender a família, quando apresentassem seu e-mail e entrassem no Face book.

Autores afirmam da importância de se envelhecer com qualidade de vida, para se aproveitar, o tempo que na aposentadoria se torna abundante. Segundo a Gerontóloga pela UFSCar, Vice-Diretora Financeira da Associação Brasileira de Gerontologia Mariana Almeida, a Qualidade de Vida, é um termo multidimensional, que é quantificado de forma subjetiva, cada um qualifica de acordo com aquilo que ache mais relevante para o bem-estar. É importante

considerar diversos fatores: bem-estar físico e psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente de trabalho e lazer, religiosidade, entre outros.

Falando de pessoas da terceira idade, participantes desse Curso de Inclusão Digital, convém informar que, trata-se de idosos, aposentados e que podem controlar sua aposentadoria, usando-a no que achar necessário, viajar e gastar de acordo com seus desejos. Também são pessoas de modo geral com nível escolar superior, portanto facilitando na compreensão do vocabulário a ser usado no Curso.

Na opinião de Gilberto Braga, economista e mestre em Administração pelo Instituto Brasileiro de Mercados de Capitais (Ibmec), lembra que o impacto do fenômeno da longevidade na economia brasileira é variado. Há um contingente de novos consumidores com renda considerável que ainda não foi totalmente percebido pela economia formal. Falo da terceira idade sadia, que lota os teatros nas noites de terça a quinta, que viaja e faz turismo pelo país fora das grandes temporadas e dos feriados, que janta fora e toma vinho, que sai para dançar, enfim que gasta muito.

Augusto (2006) considera que a terceira idade, deixou de ser uma época de aposentadoria e espera da morte. Atualmente esse segmento faz exercício, cuida melhor da saúde, retorna ao mercado de trabalho e aperfeiçoa seus conhecimentos conectando-se à internet (41% dos que têm mais de 56 anos já navegam em banda larga) acumulam responsabilidades.

Em 2012, um estudo realizado por pesquisadores da University College London (UCL), no Reino Unido, concluiu que os idosos que gostam da vida tendem a viver mais e com uma condição física melhor do que os indivíduos infelizes. Os pesquisadores avaliaram até que ponto eles tinham dificuldades em realizar atividades diárias, como tomar banho ou se vestir, o estudo descobriu que as pessoas que tinham um baixo senso de bem-estar foram três vezes mais propensas a ter problemas em realizar atividades diárias. (Mariela Besse, terapeuta ocupacional do Instituto Longevitá; Roberto Miranda, geriatra CRM 641/SP; 24/10/2016)

Durante o Curso, os idosos conversavam, trocavam ideias, se divertiam, e quem não se conhecia, se apresentava, enfim, era um novo espaço para amizades. Quando estava no fim, manifestavam tristeza, por acabar aquele momento de interação, e alegria dos encontros.

A Justificativa deste Artigo, é repassar esta Experiência, que prova quanto os idosos precisam de amigos, e novas oportunidades, para se sentir vivo e acolhido, neste novo momento da vida.

Irani Arginom, especialista em Terceira Idade afirma que existem muitos aspectos positivos em idosos estarem conectados, pela Internet:

- Aproximação com familiares e amigos que estão longe;
- Viajar por meio da internet, ver fotos, pesquisar sobre lugares que querem conhecer;
- Não precisa sair de casa para fazer coisas básicas, como comprar um remédio, ou pedir comida;
- Diminui as chances de depressão e ansiedade;
- Oportunidade de manter a mente ativa, sempre aprendendo algo novo.

METODOLOGIA

Participaram do Curso de Informática Básica, 40 idosos, sendo que somente, 20 deles chegaram a completar o Curso, fazendo jus ao Certificado. Compunha-se o Curso de: Conhecimentos de hardware, do Windows, Digitação, Internet, como fazer e usar um E-mail, Mensagens, Facebook, Pesquisas. A sala apropriada, com ar condicionado, 5 computadores, um para cada idoso. Aulas semanais, com duas horas de duração, em dois dias. Duração de dois meses. O aluno com mais dificuldade, dispunha de tempo, para aprender melhor. Cada assunto era bastante repassado, para ser melhor aproveitado. Alunos de 55 a 80 anos de idade. Ambiente confortável e descontraído.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa Experiência ainda devemos acrescentar, foi de grande valia, e não seguiu adiante com mais Cursos, não por baixa procura, pois demanda existe, mais nosso grave problema foi a dificuldade de conseguir bons instrutores, com responsabilidades e perfil para atender ao público em questão.

Em pesquisas (Kachar, 2006; 2009), sobre a interação da terceira idade com a informática, dentro de estruturas de ensino e aprendizagem adequadas e específicas ao perfil do aluno, mostram-se as possibilidades de desenvolvimento de habilidades para uso do computador. E são apontadas contribuições significativas, associadas aos aspectos social e cognitivo, no envelhecimento.

Analisando a bibliografia, e nossa experiência, trabalhando com idosos há mais de vinte anos e com o Curso de Informática Básica, ofertada, por nossa Associação, entendemos quanto os Idosos, necessitam, de atividades, que despertem interesse, e como ainda podem e querem cursos, atividades, ocupações, para preencher o vazio, do trabalho que deixaram por ocasião da aposentadoria. Entendemos que a Informática além, de distrair, ensinar, também eleva a auto-estima, de quem deixa de ser tão necessário, na família, que vai diminuindo, e saindo para ocupar seu lugar no mundo. Por sua vez a família também se enche de orgulho (principalmente os netos) de ver seu idoso, querendo e ainda fazendo parte ativa da sociedade. Por ocasião do término do Curso, pedimos opinião sobre os Cursos que gostariam de fazer ainda, e as respostas foram: Cursos de Inglês, e Corte e Costura, principalmente. E um dos pontos mais positivos foi que o Curso era na mesma comunidade, pela facilidade de acesso, e que a clientela era da mesma idade.

REFERÊNCIAS

KACHAR, V. A Terceira Idade e o computador: interação e produção num ambiente educacional interdisciplinar. Tese (Doutorado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2001.

Chaimowicz, F. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do secXXI: problemas, projeções e alternativas; Revista Saúde Pública, 31(2):184-200, 1997.

Rachid, Condições de vida do idoso no Brasil (atualizado 6 de abril, 2018).

Scoralick, N.N.; Lempke; Barbosa, J.G.A. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span.

Almeida, M. Gerontóloga pela UFSCar. Vice-Diretora Financeira da Associação Brasileira de Gerontologia.

Lechakoski, R.de M; Wildauer, E, W.Os idosos na Internet: uma análise da utilização da Internet pelos idosos no Brasil.

Silva, O. V. Envelhecer no Brasil, uma aventura! A terceira Idade. V. 12.

Pasqualotti, A (2003) Desenvolvimento dos aspectos sociais na velhice: experimentação de ambientes de informatizados.

Nunes, S. S. (2002) A acessibilidade na Internet no contexto da sociedade da informação. Dissertação de Mestrado em Gestão de Informação. Porto. Universidade do Porto.

Beauvoir, Simone de, 1908-1986. A Velhice, tradução Maria Helena Franco Martins 2ª edição - Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.