

# INCLUSÃO DIGITAL PARA IDOSOS APOSENTADOS

Adaptando-se à Tecnologia para Melhorar a  
Qualidade de Vida

# PARTICIPANTES

**FÁBIO RIBEIRO** - RA: N062290

**GUSTAVO CAMPOS** - RA: N050GD3

**JUSTINO VINICIUS** - RA: R015440

**KAUA KOKI** - RA: G819675

**PEDRO GORIN** - RA: N087730

**THIANES PIERRE** - RA: N307EDO

**PEDRO COSTA** - RA: G7492H1

**GABRIEL DOS SANTOS** - RA: G86DA

**VÍTOR RODRIGUES** - RA: G72CHG5

**PAULO VICTOR** - RA: N0753DO

**EDUARDO BORGES** - RA: G804090

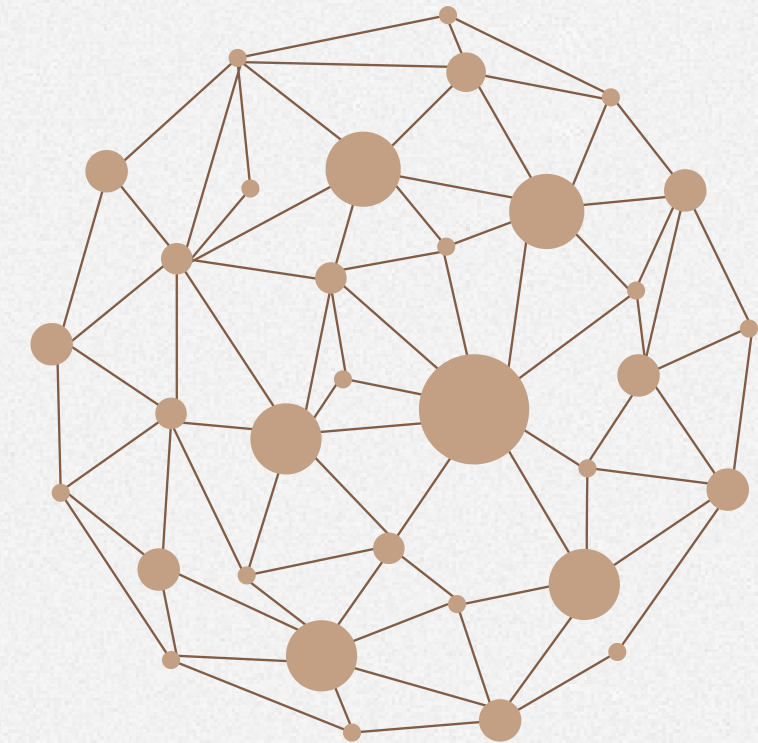
**LUCAS SANT'ANA** - RA: F3562I4

**MAURO HENRIQUE** - RA: R023893

**CAMILA THOMAS** - RA: G87ADC2

**BEATRIZ OLIVEIRA** - RA: N296429





## Introdução à Inclusão Digital

A inclusão digital é essencial para que os idosos possam interagir com o mundo moderno, especialmente em tempos de tecnologia avançada. Compreender sua importância é crucial para o empoderamento e a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.

# O QUE É INCLUSÃO DIGITAL?

---



- A inclusão digital refere-se ao acesso e uso efetivo das tecnologias da informação e comunicação. Para os idosos, isso significa adquirir habilidades que os conectem com o mundo digital e os ajudem a participar plenamente da sociedade.





# IMPORTÂNCIA DA TECNOLOGIA NA VIDA DOS IDOSOS

A tecnologia pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, oferecendo acesso a informações, serviços e conectividade social. Com ferramentas digitais, os idosos podem se manter ativos, felizes e conectados com amigos e familiares, reduzindo o sentimento de solidão.

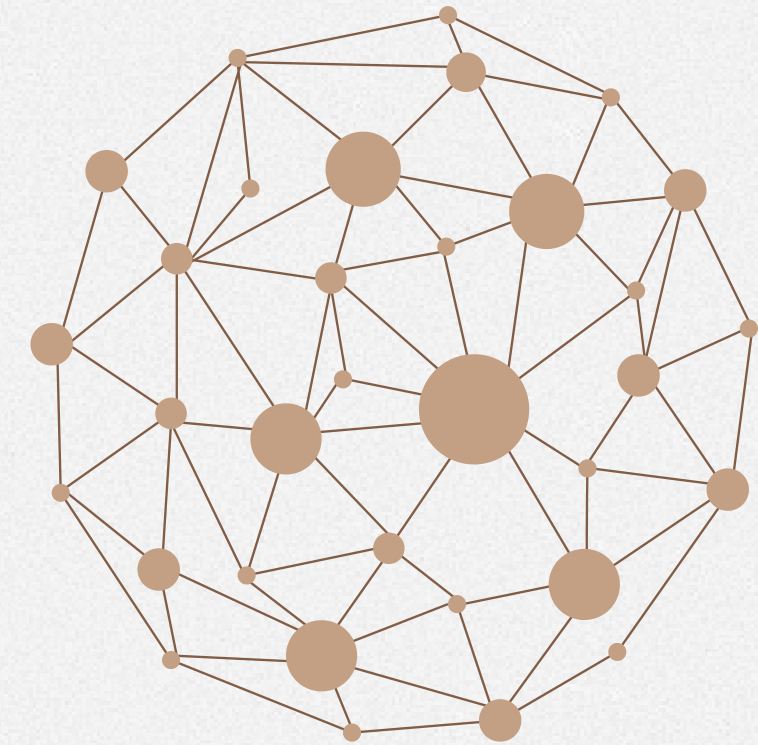




# DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS IDOSOS NA ERA DIGITAL

Muitos idosos enfrentam dificuldades devido à falta de familiaridade com dispositivos e tecnologia. O medo de cometer erros e a escassez de suporte podem gerar resistência à adaptação, dificultando seu engajamento com ferramentas digitais.





## Ferramentas e Recursos Tecnológicos

A inclusão digital para idosos aposentados envolve o uso de dispositivos e recursos que facilitam a adaptação à tecnologia. Conhecer as opções disponíveis pode significativamente melhorar a qualidade de vida e abrir novas oportunidades de interação e aprendizado.



# DISPOSITIVOS AMIGÁVEIS PARA IDOSOS

tablets  
simplificados



smartphones  
com telas  
grandes,

assistentes de voz,

todos projetados para serem intuitivos e acessíveis. Esses aparelhos ajudam os idosos a se adaptarem com maior facilidade à era digital e a se conectarem com familiares e amigos.



# APLICATIVOS ÚTEIS PARA O DIA A DIA



- Aplicativos como WhatsApp, Instagram dentre outras redes sociais permitem que idosos se mantenham em contato com amigos e familiares, quebrando barreiras de isolamento. Além disso, aplicativos de saúde ajudam a monitorar bem-estar e a lembrar de medicações, promovendo a saúde e a segurança.

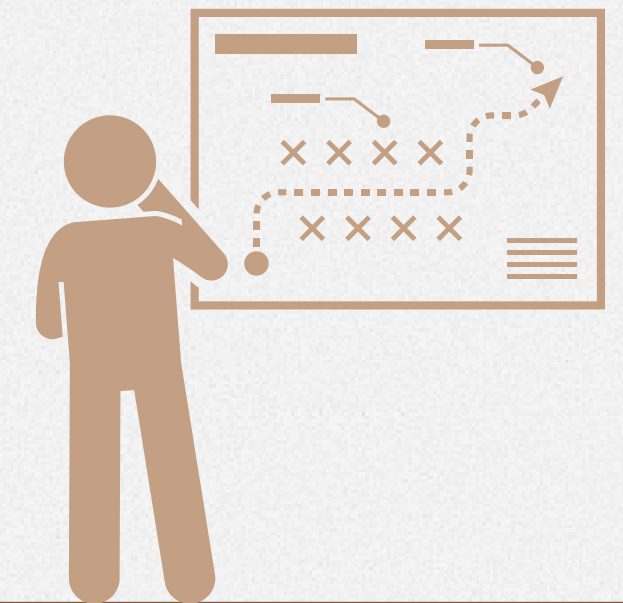


97 222 55

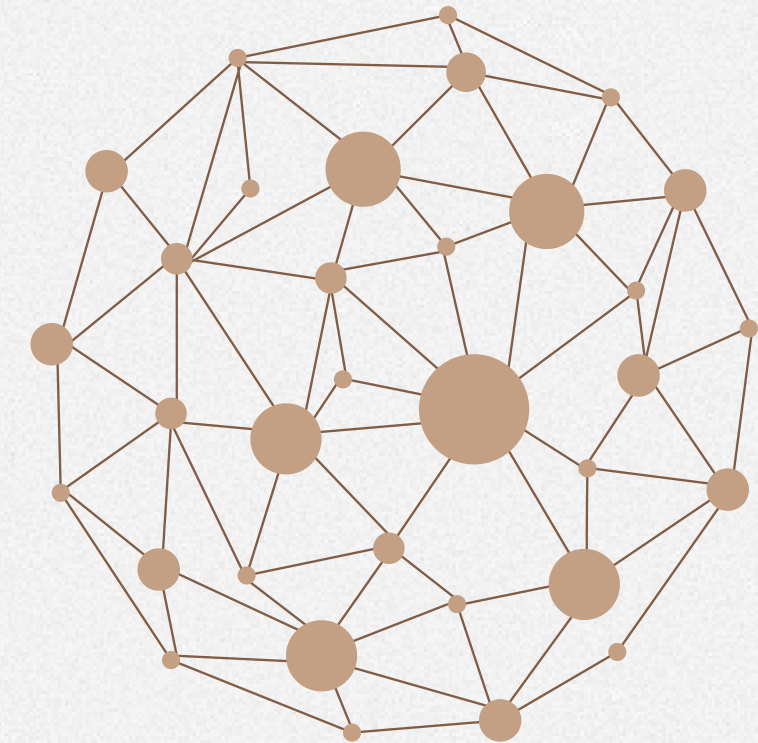
# ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO



- Para que os idosos possam se integrar plenamente à tecnologia, é essencial que adotem estratégias de adaptação. Esta seção aborda a importância de treinamentos, o apoio da família e o envolvimento em grupos comunitários.







## Treinamentos e Cursos

Treinamentos específicos para idosos são fundamentais para aumentar a confiança em tecnologia. Cursos online e presenciais abordam desde o básico em smartphone até o uso de redes sociais e plataformas de videoconferência, facilitando a comunicação e o acesso a recursos.



# O PAPEL DA FAMÍLIA E DOS AMIGOS

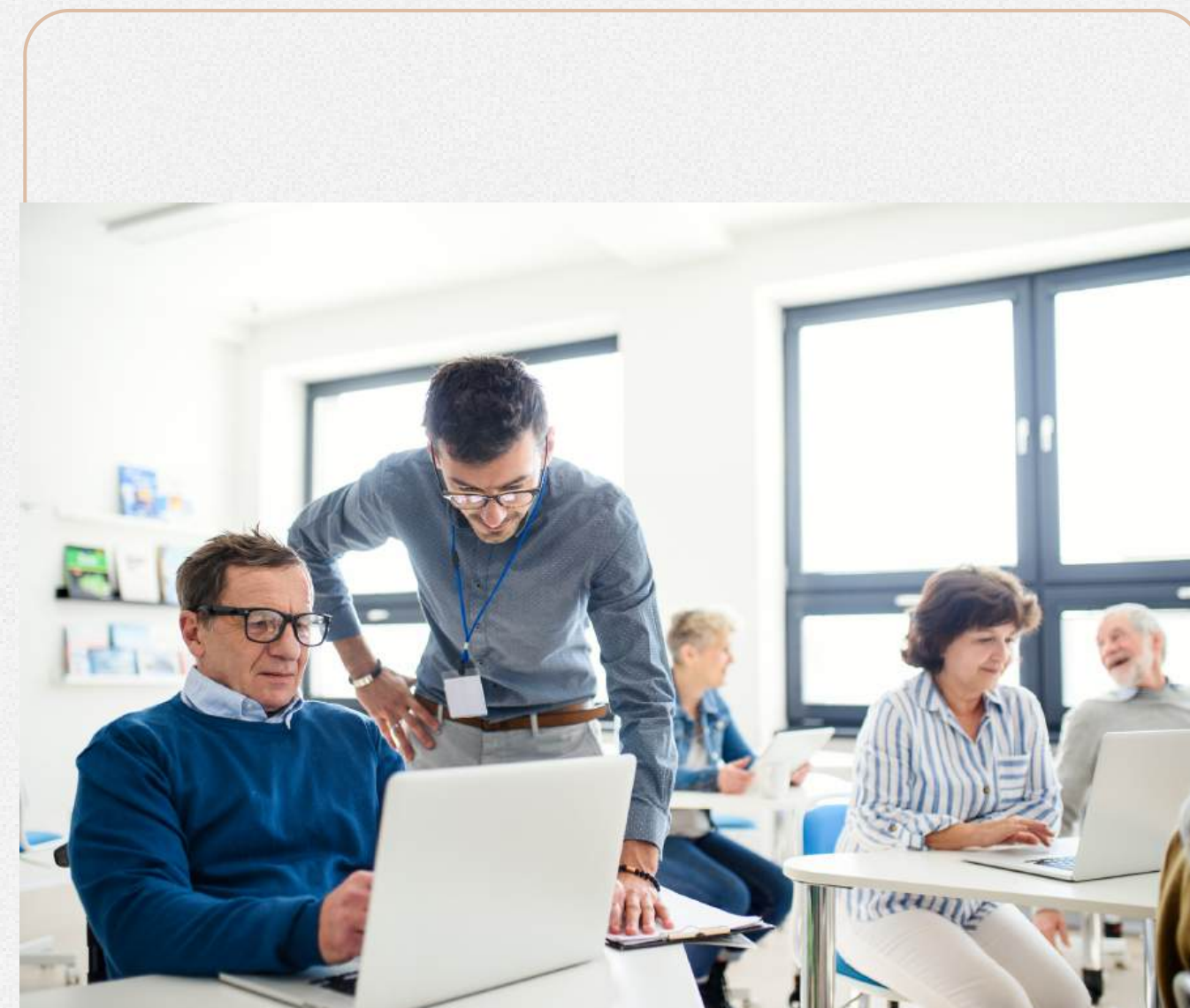
O apoio familiar é crucial na inclusão digital dos idosos. Incentivos e ensinamentos práticos por parte de familiares ou amigos ajudam a diminuir a resistência e a insegurança no uso de novas tecnologias, promovendo um ambiente favorável ao aprendizado.



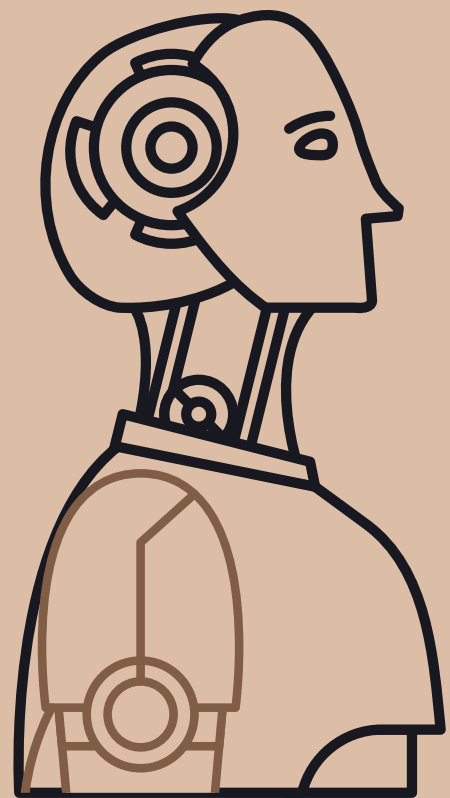


# ENVOLVIMENTO EM GRUPOS COMUNITÁRIOS

Participar de grupos comunitários voltados para a tecnologia oferece aos idosos a oportunidade de aprender coletivamente. Esses grupos proporcionam suporte mútuo, troca de experiências e a sensação de pertencimento, essenciais para a adaptação à nova era digital.



- Em breve a tecnologia será uma extrema necessidade para todos
- conseguirem sobreviver ao mundo digital





# Referencias Bibliográficas

---

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-08/pesquisa-mostra-exclusao-de-idosos-do-mundo-digital-e-da-escrita#:~:text=Apesar%20do%20aumento%20dos%20maiores,62%25%20nunca%20utilizou%20redes%20sociais.>

<https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/pratica/inclusao-digital-para-idosos-integrando-geracoes-na-descoberta-de-novos-horizontes>

<https://g1.globo.com/rj/sul-do-rio-costa-verde/especial-publicitario/aap-vr-associacao-dos-aposentados-e-pensionistas-de-volta-redonda/viver-saudavel/noticia/2023/04/06/dos-29-milhoes-de-idosos-brasileiros-apenas-5-milhoes-estao-conectados-a-internet.ghtml>



# INCLUSÃO DIGITAL PARA IDOSOS APOSENTADOS

Adaptando-se à Tecnologia para Melhorar a Qualidade de Vida

