INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,

CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Sebastião Rone Góis Bezerra

Amanda Felix De Menezes

Vyctor Moura de Medeiros

# INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE

Mossoró/RN

# 2021

Sebastião Rone Góis Bezerra

Amanda Felix De Menezes

Vyctor Moura de Medeiros

# INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE

Trabalho da Disciplina, de Desenvolvimento de Projeto Integrador, apresentado ao Curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, em cumprimento da nota parcial da disciplina.

Orientadora: Prof.ª Carla Katarina de Monteiro Marques

Mossoró/RN

# 2021

Sumário

1.INTRODUÇÃO ------------------------------------------------------------------------------------------- 4

2. ENVELHECIMENTO ---------------------------------------------------------------------------------- 5

3. DIREITOS DA TERCEIRA IDADE ----------------------------------------------------------------- 7

4. APRENDIZAGEM DIGITAL DOS IDOSOS ------------------------------------------------------ 9

5. [BENEFÍCIOS DA TECNOLOGIA COMPUTACIONAL ---------------------------------------](#_bookmark8)- 12

6. INTRODUZINDO O PROJETO---------------------------------------------------------------------- 14

7. [CONCLUSÃO -------------------------------------------------------------------------------------------](#_bookmark10)  15

8. [REFERÊNCIAS ----------------------------------------------------------------------------------------- 16](#_bookmark11)

**1.INTRODUÇÃO**

De acordo com a organização mundial de saúde (OMS) idosos são todos aqueles indivíduos que têm mais de 60 anos, o censo do IBGE de 2018 verificou que o Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas na terceira idade que é 13% de nossa população esse número tente a crescer diretamente proporcional ao avanço da medicina.

Independente do público-alvo, a internet está presente na rotina da maioria das pessoas em todos os lugares do mundo. Os que não se adaptam aos recursos digitais, acabam sendo, de certa forma, excluídos da sociedade contemporânea. Por isso a inclusão digital da terceira idade é essencial, dessa maneira, eles ampliarão um universo de oportunidades, ao fazerem uso das tecnologias da informação.

Usar as tecnologias pode ser muito desafiador para as pessoas mais velhas, pois é um mundo novo que se abre. Justamente por isso, estimular esse uso, pode trazer vantagens para eles. Graças a esse recurso, vão exercitar a mente, e reduzindo a perda de memória que é natural com o passar do tempo.

Os computadores conectados à internet ajudam muito a preservar os laços familiares, aproximando amigos e familiares, pois a comunicação ocorrerá de maneira mais rápida, podem fazer compras online, usar aplicativos de transportes para se locomover com mais facilidade e principalmente, a praticidade para encontrar notícias e fazer pesquisas.

Em conjunto com todos os estereótipos que a sociedade tem dos idosos, está o estigma de que após os 50 anos se perde a aptidão para aprender coisas novas. Entretanto, é previsto pelo Estatuto do Idoso que estes deverão ter acesso à educação em todas as suas formas, o que inclui a alfabetização digital. Essa inclusão, eleva o senso de pertencimento, elevando a autoestima deles e os motivando para seguirem aprendendo e participando de forma ativa na sociedade atual.

**2. ENVELHECIMENTO**

Entende-se por envelhecimento as alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. Tais alterações que acabam por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral. Os principais problemas que ocorrem durante o período de envelhecimento são os danos no sistema nervoso central, que comprometem a memória tornando-a mais fraca com o passar do tempo e problemas psicológicos.

A genética explica o envelhecimento através da divisão das células (mitose). Nesse processo de divisão, as sequências de DNA se encurtam fazendo com que haja a perda progressiva da capacidade de renovação. O estilo de vida que uma pessoa leva pode contribuir bastante para o seu envelhecimento como, por exemplo, o sedentarismo que faz com que um indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo, além da radiação ultravioleta, o excesso de consumo de álcool, o abuso de tabaco e o excesso de trabalho, aumentam a probabilidade de envelhecimento precoce.

O envelhecimento está entre os maiores fatores de risco conhecidos para a maioria das doenças humanas: das cerca de 150.000 pessoas que morrem diariamente em todo o mundo, cerca de dois terços morrem de causas relacionadas à idade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde é considerada idosa qualquer pessoa a partir de 60 anos de idade, mas a expressão “envelhecimento ativo” tem crescido consideravelmente, assim como o número de seus adeptos. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários. Dessa maneira, o indivíduo nessa fase, não vai se sentir excluído da sociedade e incapaz de exercer funções.

Imagem 1 – Ocupação

Gráfico

Descrição gerada automaticamente

Foi realizada uma pesquisa em maio de 2014, com 854 pessoas da terceira idade.

Disponível em: http://www.aterceiraidade.net/idoso-na-internet/

**3. DIREITOS DA TERCEIRA IDADE**

Desde a promulgação da Lei 10.741/2003 que criou o Estatuto do Idoso, muitos direitos passaram a ser conquistados pela terceira idade. Porém, muitos ainda desconhecem esses direitos.

O Estatuto do Idoso orienta que não pode haver aumento do valor do plano de saúde quando a pessoa completar 60 anos, exceto os permitidos pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) a cada ano. E é obrigação do Poder Público oportunizar medicamentos gratuitos para pessoas acima de 60 anos, além dessa população ter preferência no atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS).

Pessoas com mais de 60 anos que são parte em processos ou procedimentos judiciais tem prioridade em qualquer instância. Têm direito também a 50% de desconto em ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer.

O transporte público é gratuito para a terceira idade, mas a idade a qual esse benefício passa a valer varia de acordo com cada município, sendo entre 60 e 65 anos. No entanto, a partir dos 65 anos a gratuidade é obrigatória em todos os estados brasileiros. E os idosos de 60 anos que dirigem têm direito a 5% das vagas dos estacionamentos públicos e privados.

A isenção do IPTU vale para pessoas acima de 60 anos proprietárias de um só imóvel, aposentadas e com renda de até dois salários-mínimos. No entanto, ainda não são todos os estados brasileiros que adotaram essa medida.

Para viagens interestaduais, as frotas de ônibus, trem ou metrô devem reservar duas vagas em cada composição para o transporte gratuito de pessoas acima de 60 anos que tenham renda igual ou inferior a dois salários-mínimos. Caso essas vagas já tenham sido preenchidas, a idosos tem direito a desconto de 50% no preço das passagens.

Tem direito a uma pensão alimentícia, que funciona de forma semelhante a pensão que os pais pagam para os filhos. Esse direito vale para pessoas a partir de 60 anos que não têm condições de se sustentar e não contam com auxílio de parentes próximos. Assim, o idoso pode requerer esse benefício através de um de seus filhos fixando a pensão judicialmente ou por acordo. Se os filhos não possuírem condições financeiras de pagar esse benefício, o idoso pode solicitar essa pensão no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Mesmo em alguns Estados, não cumprindo esses direitos. Essas medidas são essenciais para que a terceira idade viva de maneira confortável e são uma alternativa para compensar ou, pelo menos, minimizar os danos causados por uma organização socioeconômica que não valoriza esse grupo de pessoas.

**4. APRENDIZAGEM DIGITAL DOS IDOSOS**

Aprender algo é instintivo, desde o momento do nascimento. Quando se chega ao mundo, não se tem nenhuma capacidade de fazer coisas sozinhas, mas com o tempo, absorve-se conhecimento e habilidades como andar, falar, correr, e no decorrer da vida humana, continua a aprender coisas cada vez mais complicadas.

Quanto mais o ser humano envelhece, aumenta a dificuldade de aprendizado. Com o envelhecimento do corpo e da mente, se perde um pouco da agilidade e facilidade de aprendizado que se tem quando criança, se não é estimulada essa aptidão, o caso pode ser agravado.

Incluir é permitir que uma pessoa faça parte de algo como um grupo ou uma categoria de pessoas. Com isso, a inclusão digital nada mais é do que a**criação de mecanismos para que pessoas possam participar de uma sociedade digitalizada.**

Primeiramente, em conjunto com todos os estereótipos que a sociedade tem dos idosos, está o estigma de que após os 50 anos se perde a aptidão para aprender coisas novas.

Com o avanço da idade, algumas limitações são naturais, mas nem sempre é necessário simplesmente aceitar uma perda de autonomia. Tal ideia tende a abalar a confiança e autoestima deles, que acabam se excluindo e sendo excluídos da sociedade contemporânea, dominada pela tecnologia.

Então, deve-se incentivar aos idosos a desenvolver e fazer novas atividades para estimular a mente e o corpo, pois, muitos ficam apreensivos de procurar ajuda ou de tentar aprender, principalmente no meio tecnológico. Existem idosos dessa geração, que acreditam que o mundo sempre funcionou muito bem, mesmo sem celular e internet. Nesse caso, eles estão se privando de diversas funcionalidades e praticidade, já que a internet tem sido muito útil no dia a dia, isso por pura resistência ou receio de aprender coisas diferentes.

Pode-se observar, então, que a falta de confiança faz com que os idosos, assim como grande parte da população, pensem que não conseguem fazer parte do mundo digital. Entretanto, é previsto pelo Estatuto do Idoso que estes deverão ter acesso à educação em todas as suas formas, o que inclui a alfabetização digital. Com ela, eles podem diminuir suas limitações cotidianas, serão mais independentes por poder usar recursos como compras online, comunicação mais rápida e mais acesso à informação. O que torna sua inclusão uma necessidade, pois,eleva a autoconfiança, os motivando a seguirem aprendendo e participando.

O aprendizado tecnológico, é um fator primordial para que o idoso continue sendo um sujeito ativo em suas tarefas cotidianas. Frente a uma sociedade cada vez mais tecnológica, o idoso, também tem direito ao acesso à tecnologia.

Nesse sentido, qualquer pessoa pode auxiliar a pessoa idosa que ainda se sente insegura com as ferramentas. Com paciência, e o apoio da família, aprende-se, a pedir um Uber, e ensina-los a usar as redes sociais.

É visível que a cada dia pessoas mais velhas necessitam de usufruir da internet, como afirma o filosofo e psicanalista, Fabiano de Abreu, “A internet passou a ser um meio para suprir a solidão ou apenas um complemento da vida cotidiana”. Muitos dos idosos que são “abandonados” pelos familiares, recorrem a internet para fugir do isolamento sentimental.

Com a reforma da previdência, tem algumas pessoas que continuar a trabalhar, mesmo após os 60 anos, aqueles que não conseguiram, completar os anos de contribuição para se aposentar, então eles precisam ter conhecimento tecnológico, para se manter no mercado de trabalho.

Existem smartphones para idosos, como o **ObaSmart 3**, que podem favorecer a inclusão digital. Em geral, são dispositivos que contam com sistemas simplificados, pensados justamente para quem tem dificuldade em lidar com novas tecnologias, mas não querem deixar de utilizá-los. Além de haver diversos sites, com vídeos explicativos, há Ongs e organizações sociais, dedicados a contribuir com essa inclusão.

Mas se deve ter cuidado, pois, os idosos na internet são alvos fáceis de golpes, que hoje em dia estão cada vez mais comuns, e com sites não-seguros, já que alguns, só ao acessar, aparecem vários pop-up, que se não os fechar corretamente, poderá acabar danificando a máquina que ele está utilizando.

Imagem 2 – Hábitos mais frequentes na internetTexto

Descrição gerada automaticamente

Foi realizada uma pesquisa em maio de 2014, com 854 pessoas da terceira idade.

Disponível em: http://www.aterceiraidade.net/idoso-na-internet/

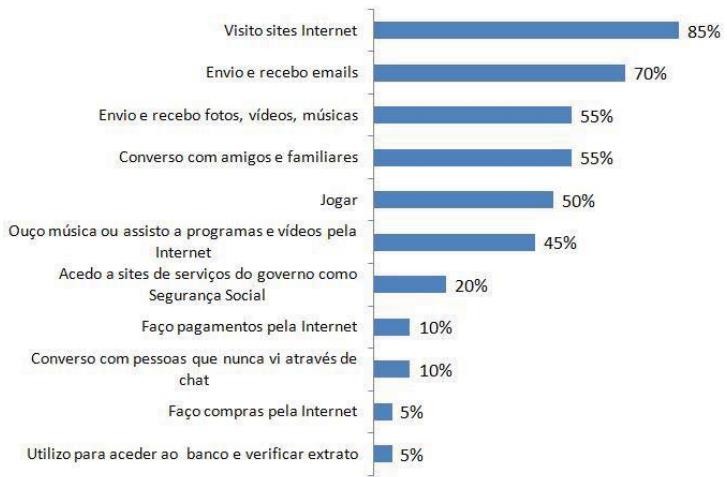
**5.** **BENEFÍCIOS DA TECNOLOGIA COMPUTACIONAL**

A tecnologia permite ao indivíduo estar mais integrado em uma comunidade online, como um processo de neuroplasticidade, a internet ajuda a estimular a memória dos idosos e a reduzir o número de esquecimentos. Mexer no computador e navegar na web contribui para a diminuição dos riscos de demência em até 40% e os riscos de depressão em 30% para idosos que mantêm contato com outras pessoas em redes sociais.

Dessa maneira, o interesse das pessoas com mais de 60 anos pelo mundo virtual está crescendo em ritmo acelerado, conforme uma pesquisa do Instituto Locomotiva, que mostra que enquanto o número de brasileiros conectados na internet cresceu mais de 100% nos últimos oito anos, o aumento para os internautas da terceira idade foi de quase 1000%.

“Se distrair com atividades divertidas, que incluem jogos e vídeos interativos, ajuda no conhecimento e no equilíbrio. Além disso, ajuda a distrair a mente da solidão por meio das interações e a se manter a par dos acontecimentos. Ter aulas de atividades físicas sem sair de casa, fazer cursos online para uma melhor aprendizagem, ajudam a passar o tempo. Por exemplo: aprender a cozinhar e praticar receitas na cozinha, ouvir músicas das suas coleções antigas e relembrar os bons e velhos momentos”, esclarece o psicanalista Fabiano de Abreu.

O aprendizado tecnológico depois dos 60 anos possibilita novas descobertas, novas experiências e novas vivências resultando no grande aprimoramento das demais habilidades sem perder os valores ou objetivos de vida. Os idosos podem utilizar as redes sociais como mecanismo de diálogo com amigos e familiares, inserção social e busca de informações para estarem atualizados sobre o que acontece no mundo todo. Estar on-line também oferece aos idosos uma ferramenta para gerenciar e pesquisar problemas de saúde e uma maneira de aumentar a atividade cerebral.

Imagem 3- Atividades preferidas de idosos no computador

Disponível em: <http://ticeduca.ie.ul.pt/atas/pdf/358.pdf>

**6. INTRODUZINDO O PROJETO**

Após toda essa informação mostrada foi desenvolvido um site a partir das experiencias obtidas por meio dessa instituição que utiliza a linguagem HTML (Hyper Text Markup Language), o “Best Age” que tem o intuito de auxiliar idosos, ou pessoas que desconhecem dos meios tecnológicos, no qual se visa também o fator de inclusão digital que cresce a cada dia, e que está em um grande aumento.

Neste site, contém algumas explicações sobre como utilizar as principais redes sociais, como Facebook, Instagram e WhatsApp também prepara a população da melhor idade, para as desvantagens dos meios tecnológicos apresentando pontos como exemplo, regras de como se comportar como internauta consciente nas redes sociais, e apresenta o lado obscuro das tecnologias tudo da forma mais simples e acessível para um rápido aprendizado.

No site também consta outro ponto que é o analfabetismo, sendo outro fator de grande preocupação, pelo fato de que grande parte do grupo atual de idosos não tiveram acesso a um ensino tão tecnológico, o site contém também alguns vídeos e jogos interativos para pessoas analfabetas cabendo ao fato de que o principal motivo delas, não utilizarem os meios tecnológicos é por não terem conhecimento do alfabeto.

Imagem 4 – Página inicial do site Best Age

****

Disponível em:

**7. CONCLUSÃO**

Portanto, idosos estão cada vez mais conectados, a faixa etária acima de 60 anos é a que apresenta o maior crescimento em relação ao uso da internet no país, segundo dados do IBGE. Sendo assim,**um dos caminhos para ampliar essa inclusão é apostar em soluções especialmente desenvolvidas para a terceira idade.** Em geral, são dispositivos que contam com sistemas simplificados, pensados justamente para quem tem dificuldade em lidar com novas tecnologias, mas não quer ficar de fora.

A paciência e o apoio da família também fazem parte. Mesmo com dispositivos específicos, a inclusão digital pode demandar um processo de ensino e aprendizado. A inclusão digital não é tarefa simples, em uma sociedade com interesses, necessidades e diferentes valores, mas com um bom método, os idosos sendo incluídos nesse mundo digital, eles vão agregar na internet e na vida das pessoas conectadas a elas, pelo seu conhecimento sociocultural, graças as experiências vividas. É um caminho necessário que todos deveriam defender. Afinal é a fase da vida que todos esperam fazer parte um dia.

**8. REFERENCIAS**

ACONCHEGO DOS IDOSOS: "**Tecnologia na terceira idade: risco ou benefício?**" https://aconchegoidosos.com.br/blog/tecnologia-na-terceira-idade-risco-ou-beneficio/#:~:text=Justamente%20por%20isso%2C%20estimular%20esse,de%20desenvolver%20dem%C3%AAncia%20ou%20Alzheimer. Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

ACONCHEGO IDOSOS: "**Aprendizagem na terceira idade: quais os benefícios do aprendizado de idiomas?**" Disponível em; https://aconchegoidosos.com.br/blog/aprendizagem-na-terceira-idade-quais-os-beneficios-do-aprendizado-de-idiomas/ Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

BRASIL ESCOLA: "**ENVELHECIMENTO**" Disponível em; https://m.brasilescola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm

Acesso em: 16 de fevereiro de 2021.

CENSO 2021: "**Idosos Indicam Caminhos, para uma Melhor Idade**" Disponível em; https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

CTRL + PLAY: "**Como vencer o medo de aprender sobre tecnologia na terceira idade?**" Disponível em; https://www.ctrlplay.com.br/como-vencer-o-medo-de-aprender-sobre-tecnologia-na-terceira-idade/ Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

ESCREVER ONLINE: "**Entraves da alfabetização digital na terceira idade**" Disponível em; https://psalm.escreveronline.com.br/redacao/entraves-da-alfabetizacao-digital-na-terceira-idade/ Acesso em: 16 de fevereiro de 2021.

EU SEM FRONTEIRAS: "**Inclusão digital na terceira idade: idosos usam cada vez mais internet no Brasil**” Disponível em; https://www.eusemfronteiras.com.br/inclusao-digital-na-terceira-idade-idosos-usam-cada-vez-mais-internet-no-brasil/ Acessado em: 16 de fevereiro de 2021.

FELIZ MELHOR IDADE: "**7 direitos da terceira idade previstos na lei**" Disponível em; https://www.felizmelhoridade.com.br/noticias/direitos-terceira-idade-lei/ Acessado em: 16 de fevereiro de 2021.

GRUPO TELLUS: "**Programa Mais que 60**" Disponível em; https://tellus.org.br/projetos/programa-mais-60/ Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

HAPPY CODE SCHOOL: "**Ainda dá Tempo de Aprender**”; Disponível em; https://happycodeschool.com/blog/idosos-e-tecnologia-ainda-da-tempo-de-aprender/ Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

HAPPY CODES SCHOOL: "**A importância da inclusão digital na terceira idade**" Disponível em; https://happycodeschool.com/blog/importancia-da-inclusao-digital-na-terceira-idade/ Acesso em: 16 de fevereiro de 2021.

MEIO E MENSAGEM: "**Terceira idade e tecnologia: a necessidade de inclusão e a adaptação do mercado**" Disponível em; https://www.proxxima.com.br/home/proxxima/how-to/2020/04/23/terceira-idade-e-tecnologia-a-necessidade-de-inclusao-e-a-adaptacao-do-mercado.html#:~:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20mundial%20de%20idosos,de%20acordo%20com%20a%20ONU. Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

NOSSO PRÓPRIO TEMPO: "**Conheça os direitos da terceira idade**" Disponível em; https://nossopropriotempo.com.br/conheca-os-direitos-da-terceira-idade/ Acesso em: 16 de fevereiro de 2021.

OBABLOG: "**A importância de inclusão digital para a terceira idade**" Disponível em; https://blog.obabox.com.br/inclusao-digital-dos-idosos/ Acesso em: 16 de fevereiro de 2021.

PORTAL DO ENVELHECIMENTO: "**Quem Somos**" Disponível em; https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/quem-somos/ Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

YOU7BEHAPPY: " **Envelhecimento vs. Envelhecimento - Qual a diferença?**" Disponível em; https://pt.you7behappy.com/ageing-vs-aging-3434 Acesso em: 16 de fevereiro de 2021.

.