

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO POR MEIO DE FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS INCLUSIVAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jaqueline Vieira Magalhães Dias¹; Viviane Ferraz Ferreira de Aguiar²; Dayara de Nazaré Rosa de Carvalho³; Elyade Nelly Pires Rocha Camacho⁴

¹Graduando, Faculdade Pan Amazônica (FAPAN);

²Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

³Graduando, Faculdade Paraense de Ensino (FAPEN);

⁴Mestrado, UFPA

jaack.vieira@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje é uma realidade a nível mundial. Estima-se que para o ano de 2050 existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais. A maioria delas vivendo em países em desenvolvimento¹. Diante dessa realidade, torna-se necessário a busca por soluções que permita um envelhecimento saudável. O Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida à medida que a população envelhece. A palavra “ativo” está relacionado à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho². Neste contexto, o desenvolvimento de atividades, como o uso de tecnologias digitais pelo idoso permite um aprendizado contínuo, os estimulando principalmente a nível cognitivo e permitindo ao idoso interação social. Atualmente, o avanço da tecnologia e comunicação tem crescido na população brasileira, contudo, para a faixa etária acima de 60 anos, surge diversas barreiras que vão desde recursos financeiros, incapacidade de conhecimento e compreensão, até o preconceito pelos mais jovens. Com isso, o ensino nas suas diversas modalidades devem aplicar recursos de ensino e aprendizagem. Além da sensibilização para as questões que envolvem o envelhecimento, está a ausência de capital humano preparado, para o cuidado continuado, pautado no respeito e garantia de direitos dos idosos, buscando contribuir para a manutenção da sua autonomia e desenvolvimento social. A população idosa diante de uma sociedade que a tecnologia cresce cada vez mais é duplamente excluída de acesso e apropriação. A dificuldade de acessar e ter oportunidade em manusear essas tecnologias é muitas vezes a causa de exclusão. Estar conectado à Internet, nos dias atuais, causa um sentimento de pertencimento e legitimidade a uma imensa comunidade digital inteirada do mundo. Seja por necessidade de trabalho, estudo ou passatempo, seja para manter contato com familiares ou amigos, os projetos de inclusão digital se multiplicam pelos mais variados motivos ou oportunidades. As pessoas querem estar conectadas ao mundo, inclusive os idosos. Sendo assim, o uso da Tecnologia na Terceira Idade possibilita suprir várias necessidades, pois hoje vivemos em um mundo informatizado onde os idosos se tornam dependentes dos mais jovens e com o domínio da tecnologia os idosos adquirem mais independência, além de um resgate da autoestima, possibilita criar novos laços de amizade em diferentes círculos e independentemente da distância, fornece ao idoso a chance de estar conectado com a família e amigos, além de possibilitar a chance de pesquisas sobre todo tipo de assunto que for do seu interesse. **Objetivos:** Proporcionar um espaço de aprendizagem e educação digital as idosas de uma Instituição de Longa Permanência Para Idosos (ILPI). **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo Relato de Experiência, vivenciado durante projeto Transdisciplinar por acadêmicos de Enfermagem, Tecnologia em Gestão Pública e Informática, de Instituições Públicas e Privada, realizado entre os meses de março à maio de 2017, em Belém, Pará. A

atividade foi desenvolvida com dez idosas que residem em uma Instituição de Longa Permanência Para Idosos (ILPI). A partir da observação do seu ambiente, tendo como referência as necessidades de saúde dos idosos, da inclusão digital e o controle social em saúde. **Resultados:** Antes de iniciar as atividades do projeto, foi realizada uma visita dos membros da equipe ao local para a identificação do convívio, limitações e fragilidades das idosas participantes, juntamente com a realização de palestra sobre a importância do envelhecimento ativo como forma de incentivar a participação das idosas nas atividades, pois muitas achavam que pelo fato de já estarem velhas não seria importante aprender a utilizar as redes sociais, no entanto, após a palestra e o incentivo na participação do projeto elas tiveram a compreensão que a velhice não é o fim da vida e sim o início de uma nova fase. Ao final desta etapa, dez idosas aceitaram participar do projeto. Durante os meses de desenvolvimento do projeto, foram realizados cinco encontros com as idosas, onde se disponibilizou condução para traslado de ida e volta das participantes e suas respectivas cuidadoras. Durante os encontros foram realizadas palestras a respeito do envelhecimento ativo e saudável como forma de incentivar e estimular as idosas a terem uma velhice ativa. Durante o desenvolvimento das atividades, foi ensinado para cada idosa a utilização de ferramentas de inclusão digital e mídias sociais como o uso e manejo do Facebook, Whatsapp e Instagram. Notou-se que algumas idosas sentiram dificuldade de utilizar as ferramentas, mas no decorrer das atividades por meio da ajuda dos pesquisadores do projeto foi possível a utilização da tecnologia. Algumas, no primeiro encontro, esqueceram suas senhas, mas depois foi recuperado e anotado e elas já levavam no decorrer das atividades. Após os encontros foi observado mudança na vaidade e foi notado os penteados no cabelo, maquiagem, unhas pintadas, roupas novas para registrar as fotos e postar em redes sociais. Além de todas obterem a aproximação de seus familiares e amigos por meio das redes sociais, a maior parte não fazia uso de celular, mas após o projeto despertou o interesse pela tecnologia. Ao final do projeto foi realizada uma confraternização na ILPI onde foi realizado uma dança com a participação das integrantes e foi perceptível a alegria e a satisfação de todas. Também foi distribuída uma pequena recordação para todas as participantes do projeto. **Conclusão ou Considerações Finais:** Diante da realidade do envelhecimento da população e a transição demográfica, se faz necessário a inclusão dos idosos como agentes atuantes do contexto social. O idoso percebe-se que vive em um mundo informatizado, porém as informações estão restritas para quem sabe acessá-las. O uso das tecnologias deixou de ser apenas um luxo e passou a ser uma necessidade para a faixa etária acima de 60 anos. A participação pelas idosas da atividade demonstra que o uso das redes sociais é um instrumento fundamental, pois estimula a memória das idosas, oportuniza diálogos estimulantes em interação social e compartilhamento de saberes e proporciona aproximação de seus familiares e maior facilidade de acesso as informações.

Descritores: Envelhecimento, Tecnologia, Idoso.

Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Saúde da família. Cadernos da Atenção Básica, Brasília; 2006 .
2. Soares MRP, Istoe RSC. Alfabetização e Inclusão de Pessoas Idosas: Uma Proposta Interdisciplinar Mediada Pelas Tecnologias da Informação e da Comunicação, Revista Científica Interdisciplinar. ISSN: 2358-8411 N° 3, volume , artigo nº 17, Julho / Setembro 2015. D.O.I: <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v2n3a17>