

**V Conferência Científica Internacional
de Projetos Educativos para Seniores - 2020**

**V international scientific conference of
educational projects for seniors – RIPE+50**



**Online
9 de Dezembro de 2020**

LIVRO DE ACTAS / Minute book

Coordenação: Luis Jacob

RIPE 50 +

TÍTULO: Livro de actas do V conferência científica internacional de projetos educativos para seniores - *Minute V international scientific conference of educational projects for seniors*

COORDENADOR: Luis Jacob – RUTIS/RIPE50+

EDIÇÃO: 1ª Edição digital, 314 páginas. Acessível em www.ripe50.org

RIPE 50+, Rede Mundial de Projetos Educativos para maiores de 50

EDITORA:

Euedito
2019 Euedito - Portugal
geral@euedito.com
www.euedito.com

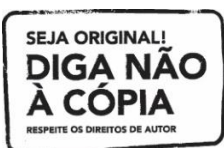
V CONFERENCIA: Online / 9 de Dezembro de 2020

ISBN: 978-989-8983-74

Impressão Print On Demand Liberis

DEPÓSITO LEGAL: 476720/20

AVISO LEGAL: Este livro contém informações obtidas através de fontes autênticas. Foram efetuados esforços para publicar os dados e informações fiáveis, mas os coordenadores/editores, bem como a editora, não podem assumir a responsabilidade pela validade de todos os materiais ou pelas consequências do seu uso. Este livro, ou qualquer parte deste, não pode ser reproduzido ou transmitido por qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico ou suporte físico, incluindo fotocópias, microfilmagem, e gravação, ou por qualquer armazenamento de informações ou sistema de recuperação sem autorização prévia por escrito da RUTIS. Todos os direitos reservados. Autorização para fotocopiar itens para uso interno ou pessoal pode ser concedido por RUTIS. Aviso da marca comercial: Produto ou nomes de empresas podem ser marcas comerciais ou marcas comerciais registadas, e são usados somente para identificação e explicação, sem intenção de infringir.



A cópia ilegal viola os direitos dos autores.

Os prejudicados somos todos nós

VI - INCLUSÃO DIGITAL DO IDOSO: UMA AGENDA PARA TEMPOS DE COVID19 E PARA O FUTURO

Carlos Miguel Figueiredo Afonso

Docente na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança
carlos.afonso@ipb.pt

Hélder Jaime Fernandes

Docente da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança,
Membros da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem
(UICISA:E), Portugal
helder@ipb.pt

Carlos Pires Magalhães

Docente da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança,
Membros da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem
(UICISA:E), Portugal
cmagalhaes@ipb.pt

Resumo

O artigo apresenta uma revisão sobre os principais conceitos para a inclusão digital do idoso, procurando sintetizar um conjunto de contributos empíricos sobre os seus benefícios e vantagens para o bem-estar do idoso em contexto pandémico, com as mudanças de paradigma na comunicação, na prestação de serviços de saúde e ao nível envelhecimento ativo. A inclusão digital é também examinada como estratégia de inclusão social para o futuro, no sentido de minimizar o fosso digital entre gerações, maximizar a independência

da pessoa idosa e criar oportunidades de participação social. O artigo procura também avaliar alguns pressupostos sobre modelos de formulação de inclusão digital do idoso, compilando algumas recomendações para o processo de ensino-aprendizagem relacionadas com as tecnologias de informação e comunicação e para o desenvolvimento de projetos de intervenção com maior eficácia e retorno de bem-estar, face às especificidades da pessoa idosa.

Palavras-chave: inclusão digital, literacia digital, abordagem educacional, bem-estar, independência.

Abstract

The article presents a review of the main concepts for the digital inclusion of the elderly through empirical contributions on their benefits and advantages for the well-being of the elderly in a pandemic context with the paradigm changes in communication, healthcare services and active aging. Digital inclusion is also analyzed as a social inclusion strategy for the future, in order to minimize the digital gap between generations, maximize the independence of the elderly and create opportunities for social participation. The article also evaluates some assumptions about models to execute digital inclusion of the elderly with some recommendations for the teaching-learning process

related to information and communication technologies and for the development of intervention projects with greater efficiency and good return considering the specificities of the elderly.

Key words: digital inclusion, digital literacy, educational approach, well-being, independence.

Introdução

À medida que o COVID19 se foi alastrando pelo mundo, a maior parte dos países impuseram um conjunto de medidas de distanciamento e isolamento social para mitigar a disseminação desta doença. Estas medidas foram tomadas no sentido de proteger grupos de risco como a população idosa e os sistemas de saúde sobrecarregados por uma procura sem precedentes, mas agravaram um outro problema de saúde pública que é o isolamento social dos idosos. Existem evidências de que o isolamento social agrava o risco de problemas de saúde cardiovascular, autoimune, neurocognitiva e mental (Gerst-Emerson & Jayawardhana, 2015).

Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Mason e Haro (2020) demonstraram recentemente que a desconexão social e ausência de contactos sociais com família e amigos, colocam os idosos em maior risco de depressão e ansiedade, principalmente aqueles cujo único

contacto social é fora de casa, junto de centros comunitários e locais de culto.

Os idosos que estavam inseridos em estruturas residenciais para pessoas idosas e que antes da pandemia COVID19 já sentiam os efeitos nocivos da institucionalização, através de algumas limitações de sociabilidade e comunicação com o exterior, devido a um processo rígido de organização formal da sua vida quotidiana (Santos, 2014), agravaram o seu sentimento de alienação e isolamento social provocado pela instituição total devido ao acentuar de algumas restrições (suspensão temporária de visitas, visitas com tempo limitado e número limitado de visitas), por estes se encontrarem numa situação de risco acrescido de maior disseminação da infeção.

Para além destas limitações, é de salientar a interrupção abrupta de programas de intervenção comunitária. Estas criavam oportunidades para uma vida ativa e saudável para as pessoas idosas em contexto de vulnerabilidade, quer ao nível social quer ao nível da saúde, com um conjunto de atividades físicas, recreativas, culturais e lúdico-desportivas que promoviam o bem-estar e ampliavam a interação social (Bastos *et al.*, 2020).

Palmore (1999) faz referência a um fenómeno de conformidade social do idoso para com os estereótipos que resulta na aceitação dessa imagem e conseqüente redução das suas habilidades pessoais e auto-estima. É comum a existência de estereótipos que associam uma

imagem negativa aos mais velhos, representados como obsoletos, resistentes à mudança e com dificuldades na aprendizagem (Pestana, 2003). Vários estudos negam estes estereótipos, nesse sentido Villar (2003) efetuou um estudo acerca da descrição da experiência de uma formação a pessoas idosas, no âmbito da informática, tendo como objetivo a identificação dos efeitos da formação ao nível, da atitude face aos computadores, do manejo autónomo do computador, e da satisfação com a experiência. Os resultados deste estudo destacam o sucesso da formação, seja ao nível da capacitação tecnológica das pessoas idosas (que envolve o uso de computador e da Internet), seja ao nível da atitude face às novas tecnologias, revelado pelos níveis de satisfação obtidos.

Para colmatar algumas lacunas de recursos sociais e o acentuar do isolamento social de alguns idosos, as tecnologias de informação e comunicação podem ser aproveitadas para fornecer redes de apoio social e sociabilidade, embora possa haver disparidades no acesso a recursos e literacia digitais (Käll *et al.*, 2020).

Neste contexto, o presente artigo procura fazer uma breve reflexão sobre os benefícios de uma inclusão digital abrangente e efetiva dos idosos, analisando alguns pressupostos sobre a sua formulação, no que respeita a programas de capacitação e literacia digitais especificamente direcionados à população idosa.

1 – Inclusão digital dos idosos: Benefícios, desafios e novos paradigmas

O envelhecimento da população e a difusão das tecnologias de informação e comunicação fazem parte da realidade portuguesa e europeia, sendo que nas últimas décadas ocorreram desenvolvimentos nas tecnologias de informação e comunicação sem precedentes, fazendo com que se tornassem parte indispensável não só da esfera profissional, mas também da educação, dos cuidados de saúde, da comunicação e entretenimento das pessoas, dos mais jovens aos mais velhos (Azevedo, 2019).

Para a população idosa cabe ressaltar o potencial das tecnologias de informação e comunicação para as suas atividades diárias, relações sociais, comunicação, necessidades de participação e autoeficácia. A Gerontecnologia é um setor que tem vindo a ganhar destaque no seu objetivo de utilizar a tecnologia não só para prevenir, atrasar ou compensar o declínio vinculado ao processo de envelhecimento, como também para obtenção de canais de sociabilidade e de informação para o idoso (Xie, 2003).

Baksota, Healy e Goldberg (2020) dão-nos conta de todo um conjunto de aplicativos facilitadores da vida quotidiana e no acesso a recursos de saúde em tempos de pandemia, nomeadamente as redes sociais, plataformas para videochamadas para acesso a consultas médicas por telemedicina e outros contactos sociais, acesso digital a

receitas e informações para o correto cumprimento da terapêutica prescrita, aplicativos para a prática de exercício físico, planos alimentares, práticas de meditação e higienização do sono e soluções para estimulação cognitiva computadorizada.

Em contexto pandémico, temos vindo a assistir a uma (forçosa) mudança de paradigma no acesso a consultas médicas. Na Figura 1 observa-se um notório acréscimo de 40,96% de consultas por telemedicina em Portugal, comparativamente com 2019.

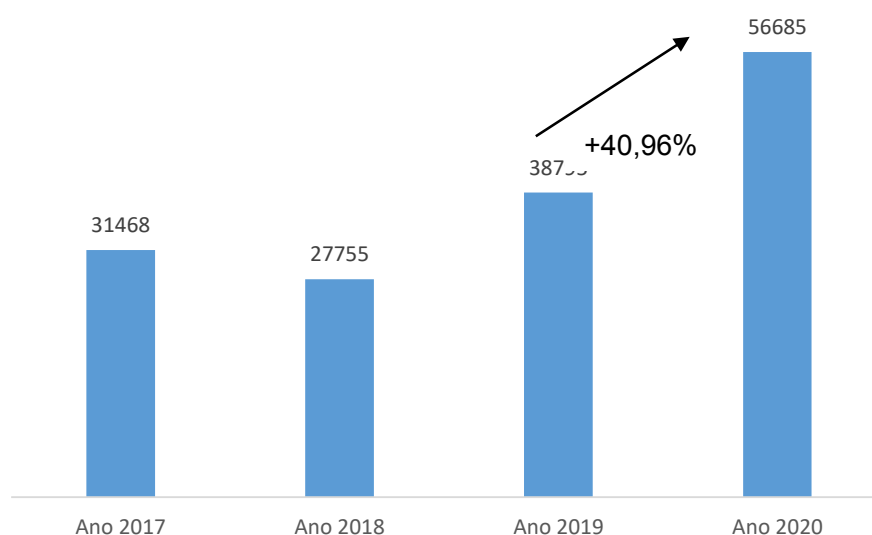


Figura 1 – Evolução de consultas por telemedicina (2017-2020)

Fonte: SNS Transparência

Nota: Períodos homólogos de Janeiro a Outubro.

Estudos demonstram que não ter acesso às tecnologias ou não ser capaz de usá-las, pode colocar as pessoas mais velhas em desvantagem na capacidade em viverem de forma independente

(Czaja & Lee, 2007; Mitzner *et al.*, 2010) e que um idoso infoexcluído tem maiores dificuldades no acesso a recursos necessários para uma efetiva participação social e económica (Ofcom, 2007). Estes são alguns resultados que enaltecem a importância de garantir a inclusão digital do idoso para a promoção do seu bem-estar e independência.

Como construir uma sociedade de informação plenamente integradora, baseada na generalização das tecnologias de informação e comunicação para os idosos? Esta questão assume outro relevo em tempos de pandemia, no momento em que os idosos estão num contexto de confinamento e distanciamento social coercivo.

2 – Promoção de literacia e inclusão digital da pessoa idosa

Um dos aspetos mais desafiantes das tecnologias da informação e comunicação é progredir para que se assegure a não discriminação e a inclusão social e económica. A verdade é que “a popularização de dispositivos móveis (tablets e smartphones), aumentou o acesso dos idosos a recursos tecnológicos, uma vez que são financeiramente acessíveis e possuem sistemas operacionais mais simples de usar que os computadores” (Alvarenga, Yassuda & Cachioni, 2019, p. 385).

Machado, Longhi e Behar (2013) alertam para a necessidade de se construirem estratégias educacionais para preparar os idosos no domínio operacional dos recursos tecnológicos e gerar alfabetização da nova linguagem que se faz presente em todos os setores da

sociedade. É importante aprender a utilizar o computador e outros dispositivos, mas não menos importante é a literacia digital que envolve competências como compreender, assimilar, questionar, reelaborar e chegar a conhecimento, a fim de utilizar as tecnologias de informação e comunicação como um benefício efetivo para vida pessoal e coletiva. Neste contexto “a literacia digital apresenta o objetivo de inserção em práticas sociais através de uma análise crítica das informações disponibilizadas” (Alvarenga, Yassuda & Cachioni, 2019, p. 386).

Não basta que o idoso seja proficiente nas tecnologias da informação e comunicação, é necessário também que este seja um utilizador consciente e crítico. Por exemplo, a Internet apresenta um conjunto de riscos para o qual o idoso necessita de estar consciente, nomeadamente para conteúdos ilegais, publicidade enganosa, copyright e partilha de informação não supervisionada (Gomes, Valente & Dias, 2007).

Para que o processo de inclusão digital decorra de forma saudável e eficaz para o idoso, os agentes educacionais necessitam de demonstrar consciência e sensibilidade para com os declínios cognitivos, sensoriais, motores e físicos decorrentes do avançar da idade e de fazer uma abordagem que promova autoeficácia e evite atitudes negativas na utilização das tecnologias de informação e comunicação. Karavidas, Lim e Katsikas (2005), comprovaram que os

idosos com mais habilidades em manusear o computador estão mais satisfeitos com a vida e que esta satisfação deriva de um maior sentido de autoeficácia, que minimiza a ansiedade nos processos de aprendizagem e utilização do computador.

Considerando as necessidades do aluno-idoso, a Tabela 1 apresenta um conjunto de recomendações que podem ser implementadas, para a boa condução do processo de ensino-aprendizagem, no desenvolvimento de projetos de intervenção no âmbito da inclusão e literacia digital.

Estratégias	Técnicas de Ensino
Organizar os conteúdos de ensino a partir dos interesses do grupo	Organizar o material didático de apoio solicitando-se frequentemente a opinião dos idosos
Salas pequenas e preferencialmente com um tutor para cada aluno-idoso, possibilitando o feedback imediato do conhecimento	Seguir etapas graduais e cumulativas de aprendizagem
Mais tempo para a execução e repetição das tarefas	Utilizar os conhecimentos prévios dos idosos
Recomendar a utilização de dispositivos móveis de fácil utilização e manuseamento	Organizar intervenções programadas para serem realizadas em ambientes do quotidiano
Criar acesso às redes sociais para contacto contínuo do grupo	Solicitar aos idosos que avaliem o programa de ensino

Tabela 1 - Recomendações para execução de cursos e oficinas de inclusão digital do idoso

Fonte: Adaptado de Doll, Machado e Cachioni (2016, citado por Alvarenga, Yassuda & Cachioni, 2019, p. 387)

De um ponto de vista sociológico é importante reconhecer também a existência de desigualdades sociais no acesso às tecnologias de informação e comunicação entre os idosos. Estudos indicam que essas desigualdades são influenciadas por características específicas de cada indivíduo e por aspectos sociodemográficos. É do conhecimento que o uso da internet diminui a partir dos 75 anos (Colombo, Aroldi & Carlo, 2014) e que os idosos mais jovens, com maior nível de escolaridade, com maior rendimento, são os que utilizam mais a internet (Selwyn, Gorard & Furlong, 2003; NTIA, 2013). Estes resultados apontam para a necessidade de salvaguardar um carácter democratizante no que toca ao acesso a recursos que fomentem a inclusão digital do idoso, por forma a garantir que, o uso das tecnologias de informação e comunicação e da Internet não seja uma atividade minoritária entre os idosos e que não represente mais um mecanismo de reprodução de desigualdades sociais.

3 – Considerações finais

A inclusão digital do idoso afigura-se como uma agenda importante, não só em tempos de pandemia (com o incremento de possibilidades de comunicação durante o distanciamento social e melhor orientação dos comportamentos individuais e coletivos), como também para o futuro e bem-estar do idoso de uma forma geral, uma vez que representa uma forma de inclusão social com ganhos significativos para um envelhecimento bem-sucedido. É também uma missão complexa, que necessita de ter em conta as limitações e necessidades do idoso na sua vida quotidiana e que contemple diretrizes específicas no processo de aprendizagem e literacia digital.

No presente, a inclusão digital do idoso é uma agenda prioritária em Portugal? A avaliar pelo discurso e conteúdos veiculados no documento aprovado em conselho de ministros nº 30/2020 ‘Portugal Digital: Plano de Ação para a Transição Digital de Portugal’ (Diário da República, 2020) a resposta tenderá a ser negativa, uma vez que não existe qualquer menção à população idosa, à necessidade urgente de eliminar o fosso digital que separa os jovens dos mais velhos e à construção de modelos educacionais adaptados à realidade e necessidades da pessoa idosa. Muito embora se faça menção a um programa de inclusão digital que contemple 1 milhão de adultos, não existe informação sobre as classes etárias mais visadas nesse programa, numa conjuntura demográfica em que temos 2,2 milhões

de pessoas com 65 anos ou mais em Portugal, com projeções de aumentar progressivamente para 3 milhões até 2080 (INE, 2020).

Por outro lado, as Universidades Sénior têm vindo a assumir um papel relevante na promoção da inclusão digital do idoso, com ações de formação em tecnologias de informação e comunicação, com parcerias e protocolos com outras entidades (públicas ou privadas), para se criarem condições logísticas e humanas para o efeito (Varela, 2012). Além disso, este esforço de inclusão digital foi capitalizado em contexto de pandemia, com a adoção de um novo modelo de ensino à distância, com recurso às tecnologias de informação e comunicação, que permitiu às Universidades Sénior prosseguirem com a sua missão na promoção do envelhecimento ativo e incentivo da participação social dos mais velhos.

Salienta-se o conceito de tecnologia positiva (Riva, Gaggioli, Villani & Ciproso, 2014) que deve ser tido em conta na prossecução de uma intervenção para a inclusão digital do idoso. É necessária a promoção de uma abordagem científica sobre a utilização da tecnologia, como forma de melhorar a qualidade de experiências pessoais e bem-estar da pessoa idosa, no sentido em que esta se sinta apoiada no seu contexto social e nas suas relações interpessoais, mas sem descurar a importância insubstituível dos contactos presenciais que são genuínos e geradores de afetos positivos. Neste contexto é importante não esquecer que tecnologia apresenta a dualidade de

moldar e ser moldada pela ação do homem (Orlikowski, 1992), sendo que a sua utilização e promoção em contexto gerontológico deve ser conduzida de uma forma racional, ética e parcimoniosa. Inclusão digital sim, mas sem esquecer a humanidade!

Referências bibliográficas:

- Alvarenga, G., Yassuda, M. & Cachioni, M. (2019). Inclusão digital com tablets entre idosos: Metodologia e impacto cognitivo . In *Psicologia, Saúde & Doenças* 20 (2), 384-401. doi: <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200209>.
- Azevedo, C. (2019). *Demasiado velho para o digital? Envelhecimento ativo e os usos das TIC por pessoas mais velhas no Brasil e em Portugal*. Lisboa: ICNOVA.
- Banksota, S., Healy, M. & Goldberg, E. (2020). 15 Smartphone Apps to Use While in Isolation During the COVID-19 Pandemic. In *Western Journal of Emergency Medicine*, 0 (0), 1-12. doi: <https://doi.org/10.5811/westjem.2020.4.47372>.
- Bastos, M.; Monteiro, J.; Faria, C., Pimentel, M., Silva, S. & Afonso, C. (2020). Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal. In *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* 23(6), 1-14. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562020023.190017>.

- Colombo, F., Aroldi, P. & Carlo., S. (2014). ‘Stay Tuned’: The Role of ICTs in Elderly Life. In *Active Ageing and Healthy Living*, (Eds.) Riva, G., Marsan, P. & Grassi, C., 145-56. Amsterdam: IOS Press BV. <https://doi:10.3233/978-1-61499-425-1-145>.
- Czaja, J., & Lee, C.. (2007). The Impact of Aging on Access to Technology. In *Universal Access in the Information Society* 5 (4), 341-49. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10209-006-0060-x>.
- Doll, J., Machado, R. & Cachioni, M. (2013) O idoso e as novas tecnologias. In Freitas, E. *et al.* (Org) *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 1604-1611. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana J. (2015). Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults. In *American Journal of Public Health*, 105 (5), 1013-19. doi: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427>.
- Gomes, M., Valente, L. & Dias, P. (2007). Promoção de comportamentos seguros na Internet – um estudo de caso. In *V Conferência de Tecnologias de Informação e Comunicação na Educação*. 768-780.
- Instituto Nacional de Estatística (2020). Projeções da População Residente. In *Destaque – Informação à Comunicação* 1-21.
- Käll A., Jägholm S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B., Shafran & R., Andersson, G. (2020) Internet-based cognitive behavior therapy for loneliness: a pilot randomized controlled trial. In

Behaviour Therapy 51, 54–68. doi:

<http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427>.

- Karavidas, M., & Lim, N. & Katsikas, S. (2005). The effects of computers on older adult users. In *Computers in Human Behaviour* 21 (5), 697-711. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.012>.
- Machado R., Longhi M. & Behar, P. (2013) Domínio tecnológico: saberes e fazeres na educação à distância. In Behar, P. (Org) *Competências em Educação à Distância*, 56-80. Porto Alegre: Penso.
- Mitzner, L., Boron, J., Fausset, C., Adams, A., Czaja, S., Dijkstra, K., Fisk, A., Rogers, W. & Sharit, J. (2010). Older Adults Talk Technology: Technology Usage and Attitudes. In *Computer Human Behaviour* 26 (6), 1710-21. <https://doi.org/doi:10.1016/j.chb.2010.06.020>.
- National Telecommunications and Information Administration. (2013). *Exploring the Digital Nation – America’s Emerging Online Experience*. Disponível em https://www.ntia.doc.gov/files/ntia/publications/exploring_the_digital_nation_-_americas_emerging_online_experience.pdf. Acesso em: 20/12/2020.
- Ofcom (2007). *Social Inclusion and Communications: A Review of the Literature*. London: Crsis:
- Orlikowski, W. (1992). The Duality of Technology: Rethinking the Concept of Technology in Organizations. In *Organizations* 3 (3), 398-427.

- Pestana, N. (2003). *Trabalhadores mais Velhos: Políticas Públicas e Práticas Empresariais. Cadernos de Emprego e Relações de Trabalho*. 1.^a Edição. Lisboa: Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho. Ministério da Segurança Social e do Trabalho. Retirado de: www.dgert.gov.pt em 12/12/2020.
- Palmore, E. B. (1999). *Ageism: Negative and Positive*. 2.^a Edition. New York: Springer Publishing Company
- Resolução do Conselho de Ministros 30/2020 de 21 de Abril. Diário da República nº 78/2020. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros.
- Riva, G., Gaggioli, A., Villani, D. & Cipresso, P. (2014). Positive Technology for Healthy Living and Active Ageing. In *Active Ageing an Healthy Living*, Eds.) Riva, G., Marsan P., & Grassi, C., 44-56. Amsterdam: IOS Press BV. doi: <http://dx.doi.org/10.3233/978-1-61499-425-1-44>.
- Santini, I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C. & Haro, J. (2015). The Association between Social Relationships and Depression: A Systematic Review. In *Journal of Affective Disorders* 175. Elsevier: 53-65. <http://doi:10.1016/j.jad.2014.12.049>.
- Santos, A. (2014). *Lar de idosos: Lugar de vida ou de Morte Social?* Tese de Mestrado em Gerontologia Social. Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/6305>.

- Selwyn, N., (2003). 'ICT for All? Access and Use of Public ICT Sites in the UK. In *Information, Communication & Society*, 6 (3), 350-375. <https://doi: 10.1080/1369118032000155285>
 - Varela, C. (2012). *O Impacto dos Cursos TIC das Universidades Sénior na Inclusão Digital da Terceira idade?* Tese de Mestrado em Educação. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/7810>.
- Villar, F. (2003). Personas mayores y ordenadores: Valoración de una experiencia de formación. *Revista española de geriatría y gerontología*, 38, 86-94.
- Xie, Bo. (2003). Older Adults, Computers, and the Internet: Future Directions. In *Gerontechnology* 2(4), 289-305. Doi: <https://doi.org/10.4017/gt.2003.02.04.002.00>.