

As Tecnologias de Informação e Comunicação para a Terceira Idade

Antónia Cristina Pinto dos Santos

*Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação
de Bragança para a obtenção do Grau de Mestre em Tecnologias
de Informação e Comunicação na Educação e Formação*

Orientado por
Vitor Manuel Barrigão Gonçalves

**Bragança
Junho 2013**

AGRADECIMENTOS

Quero aqui deixar o meu agradecimento a todas as pessoas que de alguma forma me apoiaram e incentivaram ao longo deste projeto.

Em primeiro lugar agradeço ao Professor Doutor Vítor Gonçalves, orientador deste projeto, pelo apoio e dedicação, pela partilha e pelo forte encorajamento que sempre me deu.

Quero agradecer também a todos os que tornaram possível a concretização deste estudo, nomeadamente aos utentes e instituições que tão bem me acolheram.

À minha família que sempre me apoiou e me incentivou nos momentos mais difíceis, nomeadamente à minha mãe, pois com ela aprendi a nunca desistir.

Por último, mas não menos importante, deixo aqui uma palavra a todos os colegas e professores que me acompanharam ao longo deste mestrado, expressando aqui a minha gratidão por todos os momentos partilhados.

RESUMO

Na Europa de hoje assistimos a uma diminuição significativa da taxa de natalidade e a um aumento da esperança de vida, o que leva a um aumento considerável do número de pessoas idosas. Segundo dados da Comissão Europeia (CE), o número de pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 80 anos aumentará cerca de 40% entre 2010 e 2030. Desta forma, destaca-se a necessidade de promover um envelhecimento ativo como forma de manter os idosos, o maior tempo possível, saudáveis, participativos e autónomos.

Neste sentido, a promoção para um envelhecimento ativo passa também pela integração dos idosos na Sociedade de Informação, o que obriga a um reforço das competências em Tecnologias de Informação e Comunicação e à aquisição de novas competências ao nível da literacia digital e informacional, que muitos dos idosos já consideram como fundamental no seu dia-a-dia, pois permitem a aproximação dos familiares que, geograficamente, se encontram distantes.

Considerando o papel das instituições fundamental para a promoção do envelhecimento ativo, o presente trabalho de projeto teve como pretensão inicial identificar o papel das instituições do Distrito de Bragança na integração das Tecnologias de Informação e Comunicação em atividades desenvolvidas com os seus utentes para, posteriormente, planear, executar e avaliar um projeto que contribuísse para a literacia digital e informacional dos idosos. Este trabalho foi desenvolvido com a colaboração de três instituições do distrito de Bragança e foi orientado segundo a metodologia de gestão de projetos. A implementação deste projeto permitiu confirmar que a comunidade mais idosa, tal como qualquer adulto, apenas demonstra vontade de aprender se for regido por uma forte motivação, que a maior parte das vezes vai além da curiosidade. O balanço deste projeto foi feito com base na observação e no depoimento dos participantes, cruzado com o feedback do pessoal técnico das instituições, que considerou esta iniciativa positiva, dando continuidade às práticas instituídas pelo projeto designado TITI – Tecnologias de Informação para a Terceira Idade.

Palavras-chave: TIC intergeracional, envelhecimento ativo, literacia digital, literacia informacional, formação para idosos, redes sociais

ABSTRACT

In Europe today we witness a significant decline in the birth rate and increasing life expectancy, leading to an increase in the number of elderly people. According to the European Commission (EC), the number of people aged 65 to 80 will rise by nearly 40% between 2010 and 2030. Thus, we highlight the importance of promoting active aging in order to keep the elderly, as long as possible, healthy, participatory and autonomous.

In this sense, the promotion of active aging also involves the integration of the elderly in the Information Society, which requires improving skills in Information Technology and Communication and the acquisition of new skills in this area, and the acquisition of new skills in digital literacy and informational that most of the elderly have considered these skills essential in their day-to-day life, because it allows the approximation of familiar elements which are geographically distant.

Considering the crucial role of institutions for the promotion of active aging, this project work pretends, as an inicial claim, to identify the part of Braganca District institutions in the integration of Information Technologies and Communication in activities with their users for later plan, implements and evaluate a project that contributes to digital literacy and informational elderly. This work was developed with the collaboration of three institutions in the district of Bragança and it was guided by the methodology of project management. The implementation of this project confirmed that the older community, just like any adult, only demonstrates willingness to learn if it is governed by a strong motivation that most often goes beyond curiosity. The balance of this project was based on observation and the testimony of the participants, crossed with the feedback of the technical staff of the institutions, which considered this positive initiative, continuing the practice established by the designated project TITI - Information Technology for Senior Citizens.

Key-Words: Information Technologies and Communication: Intergenerational, active aging, digital literacy, information literacy, training for seniors, social networks.

ÍNDICE

Capítulo I - Introdução	1
1.1. Contexto e Motivação.....	2
1.2 Objetivos Gerais e Específicos	2
1.3 Estrutura da Dissertação	4
Capítulo II - Enquadramento Teórico.....	5
2.1 – Sociedade do Conhecimento	5
2.2 – Envelhecimento Humano	13
2.3 - Envelhecimento Demográfico.....	19
2.4 - Medidas de Promoção do Envelhecimento Ativo	21
2.5 – As Redes Sociais e os Idosos.....	26
Capítulo III - Metodologia.....	31
3.1- Tipo de Estudo	31
3.2 - Fases do Projeto	33
Capítulo IV – Projeto TITI.....	36
4.1 – Modelo do Projeto TITI.....	37
4.1.1 – Primeiro Ciclo	49
4.1.2 – Segundo Ciclo	57
4.1.3 – Terceiro Ciclo.....	59
4.1.4 – Avaliação Global do Projeto	69
Capítulo V – Considerações finais	70
Referências Bibliográficas.....	74
Anexos.....	78
Anexo I – Questionário aplicado às instituições	78
Anexo II - Cronograma Inicial Projeto TITI	81
Anexo III – Questionário aplicado aos idosos.....	82

Anexo IV – Plano de formação inicial	84
Anexo V – Plano de formação final	86
Anexo VI – Grelha de avaliação da formação.....	88
Anexo VII – Plano de atividades.....	89
Anexo VIII – Documentos de Apoio.....	90
Anexo IX – Grelha de avaliação de atividades.....	98
Anexo X – Guião da entrevista.....	99

LISTA DE SIGLAS E ACRÓNIMOS

CLAS – Centro Local de Ação Social

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

LVSIP – Livro Verde para a Sociedade de Informação em Portugal

OMS – Organização Mundial de Saúde

PMI – Project Management Institute

PMBok - Project Management Body of Knowledge

PT – Portugal Telecom

RUTIS Rede de Universidades da Terceira Idade.

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação

TINA – Tecnologias de Informação para Netos e Avós

TIO – Terceira Idade Online

TITI – Tecnologias de Informação para a Terceira Idade

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustração 1 Fluxo dos grupos de processos de gerenciamento	33
Ilustração 2 - Modelo do projeto TITI.....	37
Ilustração 3 – Fases do Projeto	38
Ilustração 4 – Primeiro Ciclo: Questionários idosos	49
Ilustração 5: Segundo ciclo: Plano de Formação	57
Ilustração 6 - Terceiro ciclo: Atividades e avaliação do Projeto	59
Ilustração 7 - Grupo TITI no Facebook.....	60

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Comparação da Estrutura Etária da População entre 2001 e 2011.....	20
Tabela 2 - Etapas dos projetos em processos do PMBok Guide	35

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Tipo de contacto	39
Gráfico 2 – Tipologia da instituição	40
Gráfico 3 – Número de Idosos por género	40
Gráfico 4 Computadores de secretária disponíveis para utilização dos idosos.	41
Gráfico 5 – Computadores portáteis disponíveis para utilização dos idosos	41
Gráfico 6 – Videoprojetores disponíveis para atividades com idosos.....	42
Gráfico 7- Número de computadores com ligação à Internet.....	42
Gráfico 8 – Número de Computadores com Web Cam.....	43
Gráfico 9 – Número de computadores com hardware específico para acessibilidade	43
Gráfico 10 – Sistemas Operativos instalados	44
Gráfico 11 – Programas do Office instalados.....	44
Gráfico 12 Tipologia de ligação à Internet.....	45
Gráfico 13 – Atividades desenvolvidas com acesso às TIC.....	45
Gráfico 14 – Tipo de atividades desenvolvidas pelas instituições que integrem as TIC	46
Gráfico 15 – Interesse demonstrado pelos idosos perante as atividades que envolvem a utilização das TIC.....	47
Gráfico 16 – Competências básicas em TIC	47
Gráfico 17 – Atividades desenvolvidas com idosos.....	48
Gráfico 18 - Género dos inquiridos	51
Gráfico 19 - Idade dos inquiridos.....	52
Gráfico 20 - Habilitações Literárias	52
Gráfico 21 - Passatempos	53
Gráfico 22 – Formação em TIC.....	54
Gráfico 23 - Tipo de Formação	54
Gráfico 24 - Tipo de atividade com recurso às TIC	55
Gráfico 25 - Frequência de utilização.....	55
Gráfico 26 -Necessidade em aprofundar competências	56
Gráfico 27 - Aspetos que gostaria de ver mais trabalhados	56

Capítulo I - Introdução

Atualmente sente-se na Europa um decréscimo da taxa de natalidade e um aumento da esperança de vida, o que conduziu a um considerável aumento do número de pessoas idosas. Segundo dados da Comissão Europeia (CE, 2007), o número de pessoas com idades compreendidas entre (...) *os 65 e os 80 anos aumentará cerca de 40% entre 2010 e 2030* (p. 3). Esta situação representa um desafio para a sociedade, nomeadamente ao nível do crescimento económico, assim como da sustentabilidade financeira. Neste sentido, a promoção do envelhecimento ativo assume particular relevância como forma de manter os idosos, o maior tempo possível saudáveis, ativos e autónomos.

De facto, Pereira (2010) cita Raposo (2005) quando refere que

O idoso deve manter a sua participação contínua em questões sociais, económicas, culturais, cívicas e espirituais, e este é um desafio a todos nós cidadãos, familiares e futuros idosos e igualmente ao Estado através da tomada de decisões e execução de políticas nesta área. Políticas que permitam desenvolver acções mais próximas dos cidadãos idosos, capacitadoras da sua autonomia e independência, acessíveis e sensíveis às necessidades mais frequentes da população idosa e das suas famílias. Os governos e a sociedade devem adotar programas que ajudem a envelhecer mantendo-se ativos, e devem fundamentar-se nos direitos, nas preferências, necessidades e capacidades das pessoas idosas por forma a que estas beneficiem da segurança, proteção e cuidados adaptados às suas necessidades e isto implica a criação de redes de apoio na área social, da saúde mental e física (p. 26).

Estabelecendo uma comparação entre os idosos de hoje e os idosos de há umas décadas, é unânime a opinião de que nos dias que correm temos idosos mais dinâmicos, críticos, ativos e até mesmo interventivos na sociedade atual, já que a evolução permitiu que o papel do idoso fosse enaltecido como imprescindível para o crescimento equilibrado das nossas crianças, enquanto agente educativo e elo de ligação intergeracional.

Neste contexto, consideramos que o envelhecimento para efetivamente ser ativo deverá promover a integração do idoso em todos os contextos da sociedade. Assim sendo, o presente projeto direcionado para a inclusão plena desta camada da população na Sociedade de Informação, torna-se imprescindível reforçar o processo de ensino e aprendizagem dos idosos na aquisição e manutenção de competências na área das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Referimo-nos essencialmente a competências ao nível da literacia digital e da literacia da informação.

1.1. Contexto e Motivação

Atendendo a que uma vida longa, pode não significar uma vida boa e para que o aumento da longevidade possa ter sentido, é necessário que as pessoas mais idosas tenham uma boa qualidade de vida, tendo em conta a sua felicidade, utilidade e integração numa sociedade que se apresenta em constante evolução. É certo que as TIC estão instaladas na sociedade e de uma forma irreversível, o que provoca profundas transformações no dia-a-dia, quer ao nível individual quer ao nível social, revolucionando o tempo, o espaço, assim como a forma de agir e de pensar. Partindo do princípio que esta nova sociedade depende, cada vez mais do uso das TIC para a recolha, o tratamento, o armazenamento e a disseminação de informação, facilmente se conclui que quem não tem esse acesso, estará à partida excluído de toda esta movimentação social.

A escolha deste trabalho de projeto – Projeto TITI (Tecnologias de Informação para a Terceira Idade) – está, em primeira instância, associada à ideia estereotipada de que as TIC estão pensadas somente para os jovens. De facto, para os jovens nascidos na Era digital, os ditos “nativos digitais”, é extremamente simples a utilização deste tipo de ferramentas, situação que contrasta com os idosos que expressam uma dificuldade enorme em compreender e acompanhar esta nova realidade social, sentindo-se excluídos e à parte desta evolução, perdendo ainda a oportunidade de conhecer um mundo novo, onde são imensas as possibilidades de transformação do tempo de lazer, de convívio e de comunicação. Para além disso existem na sociedade tecnológica uma série de inovações ao nível dos serviços que os idosos poderão utilizar de uma forma mais cómoda e económica, sem sair de casa, como consultar notícias, aceder às suas contas bancárias, consultar informação para tomar decisões, efetuar compras, bem como outras atividades de carácter pedagógico ou de lazer.

Em última instância, o facto de poder contribuir para a minimização de um dos obstáculos que limita a inclusão desta franja da população na sociedade da informação constituiu, por si só, um motivo importante para pensar e realizar este projeto.

1.2 Objetivos Gerais e Específicos

A questão primordial que se levanta neste projeto prende-se com a possibilidade de integrar as TIC no dia-a-dia dos idosos, por forma a combater o isolamento e promover um envelhecimento mais ativo, tornando os nossos idosos pessoas capazes de participar e

interagir numa sociedade cada vez mais aliada à utilização das novas tecnologias. No entanto estarão os idosos capacitados para usar aplicações e serviços web que promovem a interação com conteúdos e a interação social?

Acreditando que as ferramentas de comunicação disponibilizadas na Internet possam contribuir para a inclusão e melhoria da qualidade de vida dos idosos, o principal objetivo deste projeto de investigação foi contribuir de forma inovadora para a aquisição de competências básicas em TIC por parte dos idosos utentes de Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), localizadas no distrito de Bragança. Para tal, foram traçados os seguintes **objetivos gerais**:

- Identificar o papel das instituições (IPSS e lares de idosos ou similares) do Distrito de Bragança na integração das TIC em atividades desenvolvidas com os seus utentes;
- Informar e sensibilizar as instituições para os benefícios associados à utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação;
- Promover o envelhecimento ativo, mantendo os idosos integrados através da comunicação e interação permitida pelo uso das TIC.
- Desenvolver e implementar estratégias metodológicas que permitam integrar os idosos numa comunidade virtual que se desenvolverá autonomamente.

A concretização destes objetivos passou pela execução de várias ações consubstanciadas nos seguintes **objetivos específicos**:

- Caracterizar as diferentes instituições relativamente aos equipamentos e outras condições associadas à dinamização de um projeto de promoção da literacia digital;
- Escolher três instituições de entre as que se mostrarem disponíveis para o desenvolvimento de um projeto de intervenção ao nível da literacia digital;
- Criar uma página no Facebook para o projeto TITI com vista a partilhar notícias e eventos de interesse a este público;
- Criar um grupo fechado no Facebook - Grupo TITI - que permita a criação de uma comunidade virtual para a terceira idade, na qual os idosos dos diferentes lares e IPSS possam comunicar e partilhar informação entre si;

- Conhecer a utilização das TIC pelos idosos com idade igual ou superior a 65 anos, assim como as suas competências essenciais na área, nomeadamente ao nível do Word, utilização da Internet, envio e receção de emails, entre outros.

- Analisar os interesses e motivação dos idosos no que diz respeito à forma de como estes preenchem os seus momentos culturais e de lazer ou entretenimento.

- Propor um plano de formação em TIC, nomeadamente no âmbito das tecnologias da Internet, bem como um conjunto de atividades promotoras de inclusão na sociedade das redes digitais de informação;

- Promover sessões de (in)formação com vista a preparar os idosos participantes para a realização autónoma de atividades de interação e comunicação;

- Avaliar os resultados da implementação do projeto TITI.

1.3 Estrutura da Dissertação

Esta dissertação está organizada em cinco capítulos seguindo a seguinte estrutura:

No capítulo I, surge a introdução ao tema, a contextualização e motivação da escolha deste projeto, os objetivos gerais e específicos da investigação, bem como a estrutura da dissertação.

No capítulo II, é apresentada a revisão bibliográfica que assenta na fundamentação teórica do projeto, na qual são abordadas questões associadas ao envelhecimento ativo, à aprendizagem ao longo da vida e a projetos que estejam a ser desenvolvidos e que promovam o uso da TIC para um envelhecimento mais saudável.

No capítulo III, é apresentado o enquadramento metodológico, onde se descreve a metodologia de projeto, a apresentação do modelo, assim como os instrumentos de recolha de dados.

No capítulo IV, é descrita a implementação do projeto, bem como discutidos os resultados do mesmo.

Finalmente, no capítulo V, são apresentadas as conclusões finais do projeto, as dificuldades sentidas e ainda sugestões para o que possa vir a ser desenvolvido futuramente.

Capítulo II - Enquadramento Teórico

2.1 – Sociedade do Conhecimento

Com a evolução tecnológica que aconteceu após a Revolução Industrial, o Homem direcionou grande parte da investigação científica para as tecnologias de informação e comunicação, para que o ser humano conseguisse chegar mais depressa e com mais facilidade a todos os locais, acesse de forma global ao maior número de informação possível, sendo cada vez mais a aquisição de novos conhecimentos um sinónimo de poder e integração numa sociedade cada vez mais tecnológica.

Neste sentido e segundo Coutinho & Lisbôa (2011), as tecnologias digitais como a internet promoveram a criação de um novo paradigma social, onde uma sociedade da informação alicerçada no poder da informação, sociedade do conhecimento ou sociedade da aprendizagem são conceitos sinónimos e indicadores da caracterização da sociedade atual.

As mesmas autoras (2011) referem que

Um mundo onde o fluxo de informações é intenso, em permanente mudança, e “onde o conhecimento é um recurso flexível, fluido, sempre em expansão e em mudança” (Hargreaves, 2003, p. 33). Um mundo desterritorializado, onde não existem barreiras de tempo e de espaço para que as pessoas se comunique(m) (p. 5).

Paralelamente, as mesmas autoras (2011) caracterizam a sociedade de informação como uma época que promove a aprendizagem, (...) *em que o espaço físico da escola, tão proeminente em outras décadas, neste novo paradigma, deixa de ser o local exclusivo para a construção do conhecimento e preparação do cidadão para a vida activa* (p. 5).

Segundo Rodrigues (2005),

O conhecimento está-se a tornar a principal fonte de riqueza das nações, empresas e pessoas, mas pode também ser o factor principal de iniquidades. Por isso, as políticas públicas devem centrar os seus esforços na facilitação do acesso ao conhecimento e no aumento das capacidades de aprendizagem (...). É por esta razão que podemos falar de políticas do conhecimento. No que diz respeito à criação de conhecimento, estas políticas sustentam a investigação básica, a investigação aplicada bem como as indústrias culturais e a criação do diálogo entre culturas, grupos sociais e gerações diferentes. Relativamente à difusão do conhecimento, estas políticas desenvolvem redes de banda larga, o acesso à Internet, promovem os conteúdos industriais e a sua disseminação pelos diferentes media e a reforma da educação e da formação no sentido de uma sociedade de aprendizagem. No que diz respeito à utilização do conhecimento, estas políticas

promovem a inovação dos produtos e dos processos, a gestão do conhecimento, organizações educativas nas empresas e serviços públicos bem como protocolos nacionais e internacionais para a inovação (p. 395).

Neste contexto, a própria escola teve que se adaptar a estes novos desafios, promovendo também nos alunos a aquisição de competências de forma a poderem ser cidadãos participativos e com capacidade de interagir globalmente, onde se valoriza a flexibilidade e a criatividade, de forma a conseguirem definir soluções inovadoras para os problemas de amanhã.

Coutinho & Lisbôa (2011) referem também que, numa sociedade como a de hoje, existe a necessidade de (...) *compreendermos que a aprendizagem não é um processo estático mas algo que deve acontecer ao longo de toda a vida* (p. 5).

As mesmas autoras (2011) citam Peter Drucker enquanto um dos seguidores de Fritz Machlup que definiu o termo sociedade de informação, já que aborda pela primeira vez o facto de que a (...) *sociedade pós industrial em que o poder da economia estava agora assente num novo bem precioso: a informação* (...) (p. 6).

Assim, Escola (2005) refere ainda que a ideia subjacente ao conceito de uma sociedade de informação é que está inerente a um processo de mudança constante, fruto dos avanços na ciência e na tecnologia. Tal como a imprensa revolucionou a forma como aprendemos, através da disseminação da leitura e da escrita nos materiais impressos, o despoletar das tecnologias da informação e comunicação tornou possíveis novas formas de acesso e distribuição do conhecimento.

Já Coutinho & Lisbôa (2011) referem que esta nova realidade implica que se adquiram competências e habilidades para lidar com a informatização do saber.

Neste sentido Escola (2005) refere que:

A sociedade da informação e da comunicação vai emergindo como marca distintiva da nossa civilização conformando de forma decisiva a dimensão política, social, cultural e educativa, outorgando à informação o estatuto nuclear em todo o processo civilizacional. Em face das alterações a comunicação educativa vê-se revestida de novas responsabilidades, quando se confronta com a necessidade de discutir as grandes questões que no presente animam o debate entre educadores e professores e visam preparar a adaptação da escola à sociedade da informação e da comunicação (p. 344).

Paralelamente, também a importância das TIC para o progresso económico e social é bem reconhecida nas políticas europeias e segundo Liikanen (2005) assenta em três pilares:

1. a nova estrutura de regulamentação dos EUA realça a competição e proporciona um ambiente legal previsível.
2. Pesquisa e desenvolvimento. Mais de 4 mil milhões de dólares serão usados para pesquisas relacionadas com as TIC entre 2002 e 2006.
3. Estamos a tomar medidas para a promoção de novos serviços e tecnologia em áreas como o e-governo, e-learning e e-saúde (p. 373).

Neste sentido, o mesmo autor (2005) refere que para promover o desenvolvimento europeu nas TIC, será necessário consolidar parcerias entre o sector público e o privado, com o propósito de criar um ambiente de investimento mais estável e implementar um conjunto de serviços mundiais mais rápidos e eficientes, ao acesso do cidadão; promover a pesquisa europeia e o investimento nesta área e ainda sensibilizar as empresas para a adoção efetiva das TIC em todos os contextos organizacionais.

No nosso país, apenas desde 1997 e com a criação do Livro Verde para a Sociedade da Informação, se identifica a necessidade de implementar e propiciar a educação para a tecnologia, nomeadamente porque

A aquisição de conhecimento está hoje a transformar-se, partindo de um estágio em que se privilegiava a memorização de informação com carácter estático, para uma nova postura de pesquisa dinâmica de informação em suportes digitais, servindo de apoio à construção de componentes de conhecimento em permanente evolução. Os jovens são, naturalmente, elementos activos desta transformação, além de serem os principais beneficiários. Demonstrem, em regra, grande apetência pela participação nas actividades que decorrem da alteração das regras de aprendizagem e evidenciam frequentemente uma maior capacidade de adaptação aos novos meios que não encontramos em muitos adultos em condições semelhantes (p. 15).

O referido livro realça ainda que não são apenas os jovens a beneficiar desta evolução tecnológica, já que a partilha de interesses da camada mais velha da população e a exigência cada vez maior do mercado de trabalho, incentivam o uso e aquisição de competências na área.

Neste sentido, também se identificam, no mesmo livro, as novas perspectivas que a evolução tecnológica incute à sociedade do futuro.

De facto, o Livro Verde (1997) refere mesmo que:

Já hoje a informação, uma vez produzida, circula instantaneamente, pode ser recebida, tratada, incorporada em esquemas lógicos, científicos, transformada por cada um de nós em conhecimento pessoal, em acréscimo de compreensão, de sabedoria, de auto formação, em valor acrescentado para o mercado ou a sociedade, sempre na condição básica de conseguirmos permanecer numa atitude constante de “aprendizagem” (p. 16).

A evolução tecnológica associada à sociedade de informação permitiu que cada vez mais se encontrem locais físicos de recolha e partilha de informação, associadas a bases de dados disponíveis a todas as camadas da população. No entanto, para que esta informação seja efetivamente consultada e utilizada pela sociedade no seu todo, é necessário que a população adquira competências na área para aceder, de forma real, a estas tecnologias, sendo o contrário, cada vez, mais um fator que propicia a exclusão social e tecnológica. De facto, uma das frases mais ouvidas nos últimos dez anos caracteriza de forma bastante crua, o que poderá acontecer caso a população não adira a esta evolução tecnológica: “Em pouco tempo, teremos uma população info-excluída se não forem tomadas medidas drásticas e urgentes, já que o não saber utilizar um computador pressupõe analfabetismo ou então “Não sabes utilizar um computador? Que analfabeto és...”

Paralelamente e de acordo com Mesquita (2002, p. 21), o governo português, imbuído de orientações mundiais e europeias para ir de encontro à evolução tecnológica global, publica a

(...) resolução do Conselho de Ministros do XIII governo português de 22 de Agosto de 2000, [que] lançou a iniciativa Internet, onde se estabeleceram algumas das metas do executivo. Os objectivos eram: levar a Internet a 50 % da população portuguesa e a metade dos lares até 2003; instalar postos públicos de acesso em todas as freguesias; multiplicar por dez todos os anos os conteúdos portugueses na Internet até 2004 e potenciar o volume do comércio electrónico nas empresas; digitalizar todos os serviços públicos até 2005 (todos os formulários oficiais na Internet em 2002, possibilidade de submissão electrónica generalizado em 2003); formar dois milhões de pessoas em competências básicas em TIC até 2006 (p.21).

Nesta resolução incluía-se também a prioridade de sensibilizar a população para que todos os estudantes dos ensinos secundário, superior e professores deveriam possuir computadores individuais em casa até 2004.

O cumprimento do plano de ação para a sociedade de informação ainda hoje exige um grande esforço da sociedade, embora algumas metas tais como a ligação à Internet de todas as escolas (cumprido em 2001), assim como os 20 alunos por computador que

embora tenha sido traçado para 2003, foi assegurado no ano de 2002. Para tal, milhares de euros foram investidos

Mesquita (2002) acrescenta que em consequência da evolução da sociedade de informação, *O sistema informático e computacional permitiu um grande desenvolvimento da humanidade e a interligação de vários sistemas numa grande rede mundial.* (p. 41), sendo a Internet o maior sistema informático do mundo cujo objetivo, enquanto instrumento de ligação em rede é a conexão entre muitas redes de computadores do mundo inteiro permitindo a muitos milhões de utilizadores partilharem e trocarem informação e sendo, de longe, a maior rede de computadores do mundo.

Esta ferramenta informática é essencialmente utilizada como canal de comunicação de mensagens eletrónicas (e-mail), mas permite ainda transferir ficheiros, participar em grupos de discussão sobre a maior variedade de temas e comunicar em direto através da fala, da escrita e da imagem.

Contudo, a faceta mais conhecida e que se confunde com o próprio conceito da Internet é a World Wide Web (WWW), local onde se pode encontrar uma enorme quantidade de informações úteis (a maior parte das quais em multimédia), disponibilizada por indivíduos, governos, escolas, instituições e organizações comerciais que é partilhada pelo protocolo da Internet e à qual qualquer pessoa que disponha de um computador, um modem e uma linha telefónica pode, através de um navegador (browser), aceder.

Paralelamente a esta proliferação de tecnologias computadorizadas e ferramentas facilitadoras da nova comunicação global, foi necessário sensibilizar a população para a aquisição de competências que permitem o seu uso contínuo, quer em contexto familiar, escolar ou profissional, sendo inclusivamente os programas escolares alterados em função desta evolução.

A camada jovem da população atual, no nosso país, acompanha diariamente quer em casa quer na escola, aceita esta evolução como natural e necessária para se sentir integrada socialmente.

De facto, segundo Pereira & Neves (2011), a sociedade tem vindo a informatizar-se em casa, nas empresas, nas instituições, promovendo inclusivamente um certo grau de dependência em relação a toda a eletrónica, acompanhando esta mudança tecnológica, a Internet, o que pressupõe que

(...) esta nova dimensão coletiva, de indivíduos ligados entre si que partilham, colaboram e geram conhecimento, proporcionou o desenvolvimento de ferramentas com o objetivo de estreitar distâncias e de partilhar informação. Assim, recursos como blogues, wikis, fóruns, correio eletrónico, serviços de comunicação síncrona (Msn, skype...), encontram-se, hoje, ao serviço de toda a população e à distância de um clique. Muito mais do que uma tecnologia, a Internet torna-se, assim, numa rede de confluência comunicacional, o que permite o aparecimento de novas formas de sociabilidade (Castells, 2004, p. 16).

No entanto, para acompanhar esta evolução será necessário recordar que nem toda a população se encontra em condições físicas ou materiais e possui competências para poder utilizar estas ferramentas tecnológicas. De facto, já em 1997, o Livro Verde para a Sociedade de Informação alertava para esta necessidade no sentido de se evitarem diferenças por parte da população ao nível tecnológico, de formação e de acesso a conteúdos, sendo claro que:

O usufruto dos benefícios relevantes da sociedade da informação pressupõe, por um lado, a existência de condições de acesso individual, que incluam as decorrentes do custo dos equipamentos e de ligação à rede digital, e, por outro, a ultrapassagem de um limiar mínimo de literacia informática. A não verificação destes dois pressupostos pode conduzir a fenómenos claros de info-exclusão.

No nosso país, em particular, a realidade acerca do conhecimento sobre as TIC identifica a necessidade de um grande esforço a realizar para assegurar um nível adequado de utilização das tecnologias, que terá naturalmente de passar por programas de info-alfabetização a concretizar em paralelo com o apetrechamento dos estabelecimentos escolares e dos centros de formação profissional (LVSIP, 1997).

Assim, o referido livro aconselha o governo e sensibiliza a população para a necessidade de se levarem

(...) a cabo medidas efectivas que evitem a divisão da sociedade entre aqueles que têm acesso à sociedade da informação e aos seus benefícios e os outros que dela estão arredados. Para alcançar este objectivo, é indispensável um conjunto concertado de políticas do sector público que combatam este fenómeno de exclusão. Isso passa em primeiro lugar pela existência de condições de acesso nas escolas e pela formação no local de trabalho (p. 91).

Caso estas medidas não se implementem e se mantenham em paralelo com a evolução tecnológica, segundo o mesmo livro (1997) (...) *corre-se o risco da bipolarização da sociedade entre os “info-ricos” e os “info-pobres”, os que têm acesso à Sociedade da Informação e os que não a têm, e que, por esse motivo, sofrem uma significativa deterioração da qualidade de vida.* (p. 92).

Algumas das áreas prioritárias de intervenção para a infoinclusão, segundo o mesmo livro (1997) prendem-se com o *equilíbrio inter-geracional, igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, igualdade de acesso independente da categoria sócio-económica da família, e redução ou eliminação dos obstáculos na integração dos cidadãos com deficiências físicas ou mentais* (p. 92).

Uma das grandes medidas implementadas desde a elaboração do livro referenciado (1997) foi (...) *a criação de condições de acesso nas escolas em todos os graus de ensino, nas bibliotecas públicas, nas instituições de solidariedade social, nas associações locais, nas colectividades de cultura e recreio, nas autarquias e numa variedade de outros locais públicos* (p. 92), no entanto não será suficiente para abranger todos os contextos da população portuguesa e que permita que se ultrapassem as barreiras que podem pôr em causa o progresso para uma sociedade para todos.

De facto, segundo Pereira & Neves (2011) (...) *um dos grupos que imediatamente surge entre os potencialmente infoexcluídos são os idosos, uma vez que foram educados numa época em que saber ler e efetuar cálculos matemáticos era quase o suficiente para se sentirem informados* (...) (p. 16).

Os mesmos autores (2011) referem ainda que embora com algumas lacunas,

(...) existem alguns estudos e iniciativas com vista ao fomento da utilização das TIC entre a população idosa. Esta situação foi em parte impulsionada pelo aumento do número de idosos que têm demonstrado interesse pelas TIC. Aliás, um estudo realizado entre 2002 e 2007, entre a população idosa de 5 países da União Europeia, demonstrou que a utilização da Internet entre os idosos quase duplicou (em 2001 registou-se 27% de utilizadores idosos e em 2007 44%) (...) (p. 16).

Neste contexto, também a camada envelhecida da população e que é acompanhada/apoiada por instituições públicas ou privadas, deverá ser incluída numa sociedade que se quer alfabetizada tecnologicamente, sendo aconselhado aos dirigentes

destas instituições, pelo Livro Verde para a Sociedade da Informação em Portugal (1997) que propiciem aos idosos (...) *os benefícios dos poderosos meios de aprendizagem e entretenimento proporcionados pela sociedade da informação (...) que se encontram sob a sua responsabilidade, contribuindo para o seu bem-estar e para uma melhor adequação à sociedade envolvente* (p. 15).

De acordo com a Comissão Europeia (2007),

As TIC podem ajudar os idosos a melhorar a sua qualidade de vida, a manter-se mais saudáveis e a viver autonomamente por mais tempo. Estão a surgir soluções inovadoras para fazer face a problemas relacionados com a memória, visão, audição e mobilidade, que são mais frequentes entre a população mais velha. As TIC também permitem que os idosos se mantenham activos no trabalho ou na comunidade a que pertencem. A sua experiência e competências acumuladas são uma mais-valia, especialmente na sociedade do conhecimento (p. 3).

Uma vez que, com o aumento do número de idosos, a procura de serviços de saúde e de assistência social aumentará sendo a sustentabilidade financeira desses serviços já motivo de grande preocupação, a possibilidade de utilização das TIC permite uma gestão e prestação de cuidados de saúde e de assistência social mais eficientes, bem como o aumento das oportunidades de inovação a nível dos cuidados prestados pela comunidade ou pelo próprio e dos serviços, podendo ser colhidos benefícios significativos para a economia e a sociedade em geral (CE, 2007).

Realçamos que desde a elaboração do Livro Verde para a Sociedade da Informação em Portugal (2007), foram implementadas várias medidas, a saber:

- Livro Verde da Sociedade da Informação em Portugal (1997);
- Iniciativa Nacional para os Cidadãos com Necessidades Especiais na Sociedade da Informação (1999);
- Ligar Portugal–Plano de Ação Nacional para a Sociedade da Informação (2005-2010);
- Plano de Ação Nacional para o Crescimento e Emprego (2005-2008);
- Estratégia Nacional para um Desenvolvimento Sustentável (2006-2015);

- Plano de Ação Nacional para a Inclusão de Cidadãos com Necessidades Especiais (agosto de 2006);

- Plano de Ação Nacional para a Inclusão (2006-2008);

Tendo em conta que para abordarmos a temática dos idosos e das tecnologias de informação e comunicação, devemos ter em mente alguns conceitos básicos sobre o envelhecimento, de seguida debruçamo-nos sobre os itens envelhecimento humano e demográfico e as medidas de promoção do envelhecimento ativo.

2.2 – Envelhecimento Humano

As investigações relativas ao fenómeno “envelhecimento humano”, assumem atualmente uma grande pertinência, devido ao aumento da população da chamada terceira idade em todo o mundo.

O envelhecimento é apenas uma etapa da vida que se caracteriza por uma série de alterações que afetam o indivíduo de uma forma global. É um processo universal, complexo e contínuo ao longo da vida, sendo que a sua evolução é mais rápida e notória nas últimas décadas da vida de uma pessoa.

Segundo Ermida (1999) *Envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de acidente ou doença e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo* (p. 43).

Durante o envelhecimento, o conjunto das transformações bio-psico-sociais alteram o equilíbrio homeostático do ser humano e exigem um novo equilíbrio, ao qual cada indivíduo se adapta com maior ou menor facilidade. Aparecem algumas deficiências; surge uma maior fragilidade para a doença; diminui a actividade física e mental, surgindo dificuldades de adaptação e a diminuição da capacidade de resposta às solicitações criadas ao nível bio-psico-social. No entanto, a maneira como o indivíduo é afetado pelo seu próprio envelhecimento é determinado por todo o seu passado. Isto é, não se pode encarar o envelhecimento separadamente da forma como o indivíduo viveu a sua vida, de como ele se situa perante a vida que vive e o que espera da vida que lhe resta (Ermida, 1999).

Segundo Watson (1985), citado por Moniz (2003) *A pessoa é um ser no mundo, que tem uma história de vida, uma família e amigos e que vive experiências que marcam a sua individualidade* (p. 44).

Podemos verificar que, embora o envelhecimento seja um processo natural e comum a todas as pessoas, decorrente do facto de se inscrever no ciclo de vida biológico, constituído pelo nascimento, crescimento e morte, ele é vivido de forma variável consoante o contexto social em que a pessoa se insere. Apesar do envelhecimento ser comum a todos os homens, cada homem é único e reúne características individuais que fazem com que o envelhecimento seja diferente de pessoa para pessoa. Cada idoso é, enquanto homem, absolutamente original, é diferente, não repete o que os outros já fizeram. A pessoa nasce, cresce, envelhece e morre. Ao longo da vida passa por influências internas e externas que vão ter repercussões na sua velhice e na forma como vai envelhecendo (Ermida, 1999).

Moniz (2003) refere ainda que

O processo de envelhecimento origina alteração ao nível dos estatutos e ao nível das funções do organismo da pessoa. Contudo, estas modificações não acontecem de maneira igual, e uma mesma função pode envelhecer a ritmos diferentes em pessoas diferentes (p. 48).

Da mesma forma, Lidz (1983) citado por Fernandes (2000, p. 22), caracteriza o envelhecimento em três fases sucessivas, que o idoso pode não chegar a atingir na íntegra, ou, pelo contrário, poderá vivenciá-las em simultâneo. Estas fases são as seguintes:

- Fase do Idoso: Nesta fase não existem grandes alterações orgânicas, as modificações observam-se no modo de vida provocado pela reforma, o indivíduo ainda se considera capaz de satisfazer as suas necessidades.

- Fase de Senescência: ocorre no momento ou quando o indivíduo passa a sofrer alterações na sua condição física, ou de outra natureza, que o levam a ter de confiar nos outros, o que corresponde a uma velhice avançada.

- Fase de Senilidade: aqui o cérebro já não exerce a sua função como órgão de adaptação, o indivíduo torna-se quase dependente e necessita de cuidados completos.

Paralelamente Berger & Mailloux-Poirier (1995) dividem ainda o envelhecimento em “primário e secundário”. O envelhecimento primário seria o processo de senescência

normal sem doença nem deficiência, e o secundário seria o envelhecimento relacionado com o aparecimento de lesões patológicas, nomeadamente os traumatismos e as doenças adquiridas. O envelhecimento primário é considerado intrínseco ao organismo e os fatores de declínio são determinados por influências próprias ou hereditárias. Desta forma, a rapidez de envelhecimento, em termos de declínio funcional, varia de indivíduo para indivíduo. No envelhecimento secundário, a existência de lesões associadas às diferentes alterações contribui para alterar a capacidade de adaptação do indivíduo.

Envelhecer é, pois, a continuação da vida anterior. É uma etapa do ciclo da vida que se vai instalando progressivamente. É um processo natural, progressivo, irreversível e complexo em que intervêm fatores biológicos, psicológicos, sócio – económico e culturais e onde ocorre uma série de alterações que afetam o indivíduo de forma global.

Nesta perspetiva, Moniz (2003) refere que

Envelhecer é em sentido lato, um processo segundo o qual qualquer organismo vivo, tal como o corpo humano, existe no tempo e vai-se alterando fisicamente através de um desenvolvimento contínuo até culminar na morte (p. 48).

Apesar dos fenómenos do envelhecimento e da morte serem uma realidade entre nós, os valores em que a nossa sociedade se fundamenta, enfatizam o problema da infância, da juventude e até do mundo do trabalho, esquecendo-se da velhice.

Também Zimmerman (2000) refere que

É preciso acabar com essa mentalidade. Ser velho não é o contrário de ser jovem. Envelhecer é simplesmente passar por uma nova etapa da vida, que deve ser vivida da maneira mais positiva, saudável e feliz possível. É preciso investir na velhice como se investe nas outras faixas etárias (p. 28)

As pessoas idosas têm que ser encaradas como transmissoras de uma cultura e de um passado de valor inestimável para as gerações mais jovens.

Embora a Organização Mundial de Saúde (OMS) numa tentativa de uniformização de critérios tenha convencionado que o idoso é todo o indivíduo com mais de 65 anos de idade, independentemente do sexo ou estado de saúde, a verdade é que a velhice não tem um início cronológico.

Em si, a idade não produz mudanças, este fenómeno originado pela complexa interação de fatores de várias ordens “biológicos, psicológicos e sociais”, não significando

isto que a idade cronológica seja de todo inútil, enquanto variável explicativa do processo de envelhecimento. A idade é apenas um narrador da passagem do tempo, de acordo com Birrem e Cunningham (1985), citados por Moniz (2003)

cada pessoa não tem uma idade, mas três idades diferentes: a idade biológica, a idade social e a idade psicológica, pois, perante duas pessoas com 70 anos de idade, considerando que não têm necessariamente a mesma idade senão do ponto de vista contabilístico. (p. 49)

Segundo o mesmo autor (2003), essas idades caracterizam-se em:

A) Idade biológica ou cronológica que inicia a sua contagem com o nascimento e permite determinar em que altura do espaço de vida o indivíduo se encontra, *“encontra-se ligada ao envelhecimento orgânico, em que se começa a assistir a uma diminuição de funcionamento dos órgãos e a uma menor eficácia da sua auto-regulação”* (Moniz 2003, p.49).

B) Idade social que consiste nos hábitos sociais e status do indivíduo e como ele desempenha os papéis que assume face às expectativas que lhe são impostas pelo grupo cultural e social a que pertence, o que segundo Moniz (2003)

tem a ver com o papel social das pessoas e com os seus hábitos em relação a outros membros, e é fortemente influenciada pela cultura onde a pessoa está inserida. A passagem à reforma...enquanto para uns, ela é considerada como um prémio, para outros é considerada como uma morte social (pp. 49 e 50).

C) Idade psicológica que é determinada pelo comportamento que o indivíduo assume ao longo do seu espaço de vida. Tem base nas capacidades, perceções, aprendizagem, resolução de problemas, sentimentos, aptidões e comportamentos sociais, que, segundo Moniz (2003) *tem a ver com o comportamento da pessoa em relação às mudanças do ambiente, onde se inclui a memória, a inteligência e as motivações empreendedoras* (p. 50).

A forma como estes três tipos de idade se interligam, determina a idade real de cada indivíduo. Assim, o envelhecimento é complexo e determinado por aspetos intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo.

Este conceito triplo de envelhecimento sugerido por Moniz, permite-nos admitir que a idade biológica não acompanha necessariamente as idades psicológicas e sociais, daí que

um indivíduo com 40 anos de idade pode assumir características do indivíduo idoso, enquanto que um indivíduo de 70 anos pode ser jovem, apesar da sua idade biológica.

Gil (2011) refere que foram várias as medidas adotadas pela Comissão Europeia para incentivar a conciliação entre

(...) o nível de envelhecimento com a utilização das TIC para a promoção de um adequado envelhecimento activo tendo sido identificadas algumas das principais barreiras ou obstáculos para que ninguém possa ficar info-excluído por razões que possam prender com o nível de riqueza, sexo, idade ou pelo local onde reside (p. 31)

O ritmo do ciclo de vida é diferente de indivíduo para indivíduo. Se o indivíduo sente que a passagem dos anos lhe retirou energia física, em consequência do seu envelhecimento biológico e já não consegue fazer as adaptações necessárias, devido ao seu envelhecimento psicológico e se retire dos seus papéis sociais devido ao seu envelhecimento social, ele pode considerar-se velho independentemente da sua idade cronológica (Ermida, 1999).

Neste contexto, as políticas sociais da Comissão Europeia, segundo Gil (2011) propõem três áreas de intervenção em TIC para a promoção de um envelhecimento activo e, em consequência, para o aumento do nível de qualidade de vida dos nossos idosos, a saber:

1. Envelhecer bem no trabalho: pretende que seja um 'envelhecimento activo no trabalho' para que os cidadãos consigam permanecer activos durante um maior período de tempo e com maiores índices de qualidade através da utilização das TIC numa perspectiva flexível, de fácil acesso e com o desenvolvimento de competências digitais que lhes permitam ser mais inovadores.
2. Envelhecer bem na comunidade: neste domínio pretende-se que os idosos continuem a ser socialmente activos e criativos através da utilização das redes sociais digitais como forma de reduzir situações de isolamento e, em simultâneo, proporcionar o acesso aos serviços públicos e comerciais como forma de melhorar a sua qualidade de vida, especialmente, naqueles casos em que os idosos vivem em zonas rurais mas também para aqueles que vivem nas zonas urbanas cujo apoio familiar se apresenta mais limitado.
3. Envelhecer bem em casa: nesta dimensão constitui principal objectivo a criação de condições para que seja aumentada a longevidade dos idosos num ambiente mais saudável e com uma melhor qualidade de vida através da utilização de tecnologias assistivas que lhes permitam graus adequados de independência, de autonomia e principalmente de graus adequados de dignidade (pp. 32 e 33).

A este propósito, Garcia (1994) refere que o processo de envelhecimento manifesta-se de diferentes formas de pessoa para pessoa, chegando a afirmar que enquanto uns envelhecem bem, outros haverá que envelhecem mal. De facto, parece-nos de todo

pertinente referenciar a importância que assumem as TIC e os projetos que permitam aos idosos adquirir competências ao nível da literacia digital e informacional, com o objetivo de promover a infoinclusão.

Parece-nos, assim, relevante que se defina literacia digital e literacia informacional, pois sendo dois termos similares, possuem diferenças entre eles. De facto, literacia digital, segundo Loureiro & Rocha (2012), pressupõe que se possuam determinadas competências, nomeadamente,

saber como aceder a informação e saber como a recolher em ambientes digitais; gerir e organizar informação para uma utilização futura; avaliar, integrar, interpretar e comparar informação de múltiplas fontes; criar e gerar conhecimento adaptando, aplicando e recreando nova informação; comunicar e transmitir informação para diferentes e variadas audiências, através de meios adequados (p. 2729).

Já em relação à literacia informacional, será necessário possuir competências transversais que permitam a tomada de decisão, nomeadamente competências informacionais, digitais, autonomia e *skills* (Loureiro & Rocha, 2012).

Paralelamente, em estudos recentes acerca da situação dos idosos em contexto de competências básicas de TIC, Gil (2011) refere que existem ainda enormes lacunas a colmatar,

(...) apesar de todas as iniciativas da eu-27 países e das iniciativas locais de cada país, os dados observados no Gráfico 2 [Literacia digital nos diferentes grupos de cidadãos info-excluídos] continuam ainda a evidenciar a existência de grupos de cidadãos que estão ainda aquém das competências digitais consideradas como mínimas e suficientes. (...) '*grupos sociais mais marginais*'. Quer isto dizer que se está a criar um fenómeno de 'dupla exclusão': exclusão social e exclusão digital/tecnológica. De acordo com estes dados continuam a ser os cidadãos mais idosos aqueles que apresentam os índices mais baixos de literacia e de competências digitais o que faz com que insista e se legitime uma intervenção na formação destes cidadãos no âmbito das TIC. (p. 35)

É neste contexto de uma sociedade cada vez mais envelhecida, que se devem fornecer instrumentos que propiciem a infoinclusão, indo de encontro ao que se pretende ver reconhecido como um envelhecimento ativo e com um nível de qualidade de vida adequada à evolução tecnológica atual, já que envelhecer é cada vez menos sinónimo de uma fase negativa da vida, muito pelo contrário, poderá ser sim um momento pleno de novas vivências e desafios que promovem a participação dos idosos na sociedade.

Assim e tendo em conta que o envelhecimento da população é um fator cada vez mais estudado e para o qual se direccionam diversas políticas sociais e económicas, de seguida nos debruçamos sobre o envelhecimento demográfico e as suas consequências na sociedade.

2.3 - Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento demográfico resultante do aumento da proporção de pessoas com mais de 65 anos de idade é uma realidade. A OMS (1999) é da opinião que *o crescimento global e rápido da população de idosos é um dos maiores desafios que o mundo terá de enfrentar no próximo século* (p. 50).

O fenómeno do envelhecimento demográfico é encarado como algo atual e presente, que implica mudanças nas estruturas etárias das populações e também profundas mudanças nas suas estruturas sociais. São estas mudanças, talvez e na nossa opinião, significativamente mais importantes do que as primeiras, no sentido que são elas que interferem maioritariamente sobre o viver do idoso e as dinâmicas que lhe estão associadas.

Segundo Fernandes (1997)

O envelhecimento demográfico, apreendido enquanto fenómeno resultante do aumento da proporção de pessoas com mais de 60 ou 65 anos de idade e pelo alongamento das suas vidas para além do período de actividade e da diminuição da proporção das pessoas com menos de 15 ou 19 anos de idade, é um processo irreversível ao longo dos próximos anos nos países industrializados (p. 5)

O problema do envelhecimento passou de uma dimensão meramente pessoal para uma dimensão social. De acordo com o INE (2012) estima-se que 20% da população dos países desenvolvidos terá 65 anos de idade no ano de 2020, e uma pessoa em cada sete terá mais de 60 anos. Sendo nestes países o problema agravado pelo prolongamento da esperança de vida que acentua o envelhecimento, isto é, para além de ter aumentado substancialmente o número de pessoas, aumentará também o número dos mais velhos, engrossando a fatia dos que estão acima dos 80 anos. Em 1990, a expectativa de vida ao nascer era de 79 anos para as mulheres e 72,1 anos, para os homens. Em 2040, está projectado que a expectativa de vida será de 82,8 anos para as mulheres e 75,9 anos para os homens.

O aumento da esperança de vida resulta num aumento do número de pessoas muito idosas na sociedade, o que levanta várias questões de ordem psicológica, social e económica, nomeadamente uma crescente preocupação com a qualidade de vida das mesmas.

A população está de facto a envelhecer e Portugal não é exceção. As estatísticas mostram-nos, que somos uma população envelhecida. De facto segundo os dados do INE (2012), a evolução do envelhecimento da população entre 2001 e 2011, foi de 3 pontos percentuais, aproximadamente, conforme se verifica da tabela 1

Portugal	2001		2011	
	Nº	%	Nº	%
Estrutura Etária				
0-14 anos	1 656 602	16,0	1 572 329	14,9
15-24 anos	1 479 587	14,3	1 147 315	10,9
25-64 anos	5 526 435	53,4	5 832 470	55,2
65 ou mais anos	1 693 493	16,4	2 010 064	19,0

Tabela 1 - Comparação da Estrutura Etária da População entre 2001 e 2011

Fonte: INE (2012, p. 6)

De acordo com os últimos Censos, realizados em 2011 (INE, 2012), a população idosa supera já a população jovem. A proporção de pessoas com 65 e mais anos tem vindo a aumentar cada vez mais, devido a fatores como: alteração do padrão de mortalidade, decréscimo da taxa de natalidade, melhoria dos cuidados de saúde, das condições de vida, o desenvolvimento da tecnologia e a capacidade de controlo das doenças.

Nos últimos 40 anos, verificou-se mais que uma duplicação da população em Portugal. Esta é notória quer pela base da pirâmide etária com diminuição da população jovem (0-14 anos), quer pelo topo com aumento da população idosa (65 e mais anos).

Nazareth citado por Fernandes (1997), afirma que

em 1970, Portugal era um dos países mais jovens da Europa, ainda com profundas assimetrias regionais. Foi só a partir de 1990 que se observaram diferenças ao nível

das estruturas, nomeadamente, ao nível das proporções de jovens e idosos, diferenças essas que se acentuaram até aos dias de hoje (pp. 34-35).

Barreto *et al* (2000) explicitam que da população geral

(...) os grupos etários de menores de 15 anos, que eram quase um terço do total, representam hoje talvez um sexto ou menos. A proporção de idosos com mais de 65 anos, que rondava os 8%, ultrapassará agora os 15%. É possível que, dentro de dez anos, o número de idosos seja superior ao de jovens (p. 42).

Em Portugal, temos cerca de 2 milhões de idosos. Atualmente este número ronda os 15% e a taxa de crescimento da faixa etária dos idosos com mais de 80 anos cresce a um ritmo ainda maior que a dos outros grupos.

Com uma população cada vez mais dentro desta faixa etária, tem sido uma preocupação global, investir nos idosos enquanto agentes educativos e de apoio intergeracional, cidadãos ativos e participantes, mesmo que profissionalmente se encontrem reformados e utilizadores competentes das tecnologias de informação e comunicação, enquanto ferramentas promotoras de um aumento significativo da sua qualidade de vida.

Este investimento traduz-se nas diversas medidas, a nível mundial, europeu e nacional, sobre as quais nos debruçaremos de seguida, com o propósito de identificarmos essencialmente, as que proporcionam aos idosos, a aquisição e manutenção de competências em TIC.

2.4 - Medidas de Promoção do Envelhecimento Ativo

Segundo Pereira & Neves (2011), acontece no nosso país, nas últimas décadas, o aumento das preocupações acerca de um futuro sustentável, assente em valores de equidade para a camada jovem e idosa da população.

Neste sentido os mesmos autores (2011) referem que para dar resposta a estas preocupações

(...) nos últimos anos têm surgido medidas e planeadas estratégias, que passam por reformas sociais, económicas e de saúde. Segundo Bugalho (2005) o envelhecimento da população conduz à definição de uma política de envelhecimento, alicerçada em parcerias, que permita a consolidação dos seus direitos sociais e que resulte na afirmação do grupo das pessoas com mais idade como sendo um forte potencial social, económico e cultural (p. 17).

Os mesmos autores (2011) referem ainda a importância que deve ser dada ao apoio familiar que os idosos possuem e implementar medidas neste sentido de forma a

(...) facilitar a permanência do idoso no seu seio familiar, para além de considerar pertinente o desenvolvimento de um Plano Gerontológico Nacional. No fundo, trata-se de criar um conjunto de redes e serviços a nível local, geridas por um Plano Gerontológico Nacional, onde seja possível responder às necessidades reais e individuais de cada pessoa idosa, de acordo com um diagnóstico previamente realizado. E, para uma maior divulgação dos serviços que existem, o papel das autarquias, sobretudo através das juntas de freguesia, é fundamental, já que são entidades mais próximas da população (p. 17).

Paralelamente, os mesmos autores (2011) referem ainda que as medidas devem também ser direcionadas para a aquisição e manutenção, pelos idosos, de mecanismos que lhes permitam traçar o seu próprio conhecimento. No entanto, para que o ensino seja eficaz, é necessário desenvolver uma metodologia que atenda às características específicas desta população, nomeadamente a idade, background, meio social e cultural.

Neste contexto, deverão ser tidas em conta as características da população idosa, nomeadamente, no que diz respeito à planificação de propostas metodológicas, considerando, segundo Pereira & Neves (2011), que

(...) o seu processo cognitivo, o ritmo - que é mais lento -, os recursos - que se tornam mais limitados - e as restrições sensoriais próprias do envelhecimento. Mais especificamente, no que concerne ao ensino das TIC a idosos, é necessário promover um ambiente de aprendizagem próprio para os indivíduos em questão, que passa pela criação de uma interação com a máquina de acordo com as suas necessidades e condições físicas (p. 17).

Respeitando estas problemáticas associadas ao envelhecimento, já em 2007, a Comissão Europeia aconselhava, no programa i2010 “Envelhecer bem na sociedade de informação”, que se promovessem ações de literacia digital e informacional, com o objetivo de acelerar a obtenção de benefícios

- para os cidadãos – melhor qualidade de vida e melhor saúde através de uma vida autónoma prolongada, um envelhecimento activo no trabalho assegurando que os trabalhadores mais velhos possam actualizar regularmente as suas competências e uma maior participação social;
- para as empresas – aumento da dimensão e oportunidades do mercado no mercado interno, no domínio "TIC e envelhecimento" na Europa, mão-de-obra mais qualificada e produtiva e uma posição mais forte nos mercados em crescimento a nível mundial;
- para as autoridades – reduções dos custos, aumento da eficiência e uma melhor qualidade global nos sistemas de cuidados de saúde e assistência social (pp. 8 e 9)

O ensino das TIC a esta camada da população deverá respeitar e seguir um leque de estratégias que promova a aquisição de competências plena, sendo necessário, segundo Pereira & Neves (2011) organizar

(...) turmas mais pequenas; preferencialmente um aluno por computador; boa iluminação da sala; tamanho e iluminação do monitor; teclado e rato com design especial; tipos de letra grandes; começar por jogos e atividades lúdicas; utilizar experiências de vida dos idosos; preparar material de apoio com caracteres grandes e fortes; respeitar o ritmo de cada aluno; partir de situações contextualizadas; efetuar atividades de repetição; seguir etapas gradativas de aprendizagem; efetuar frequentes paragens (p. 17).

No nosso país e tendo em conta as medidas de promoção do envelhecimento ativo aliadas às medidas de literacia tecnológica, tem-se assistido ao aumento da utilização das TIC por parte da população idosa.

Assim e de forma sucinta, de seguida identificam-se as medidas referidas e que foram efetivamente implementadas no nosso país, embora se realce a necessidade de serem continuadas e melhoradas, nomeadamente, nos seus limites temporais de duração e nas competências transmitidas.

Segundo Gil (2011), no nosso país, a inclusão das TIC em diferentes contextos, foi promovida desde 1997, no entanto as medidas para a população idosa tenham apenas sido implementadas a partir de 1999.

Já Páscoa & Gil (2012) referem as seguintes medidas europeias implementadas: Declaração Interministerial de Riga sobre a infoinclusão (e-Inclusion) e Iniciativa i2010: Envelhecer bem na Sociedade da Informação no âmbito do Plano de Ação “TIC e envelhecimento”.

Conforme já citadas, as medidas emanadas e implementadas em Portugal prendem-se com o Livro Verde da Sociedade da Informação em Portugal (1997), onde se definem as áreas prioritárias de ação para a literacia digital e informacional da população, a Iniciativa Nacional para os Cidadãos com Necessidades Especiais na Sociedade da Informação (1999), que diz respeito às medidas a implementar para a infoinclusão digital e informacional de cidadãos com necessidades educativas especiais, o programa Ligar Portugal-Plano de Ação Nacional para a Sociedade da Informação (2005-2010), onde se identificam as metas a atingir de 2005 a 2010, relativamente à alfabetização digital e

informacional da população bem como os recursos a serem implementados em escolas, instituições públicas e nas casas das famílias portuguesas, o Plano de Ação Nacional para o Crescimento e Emprego (2005-2008), onde se definem as medidas a implementar para qualificar os trabalhadores ao nível digital e informacional, no sentido de acompanhar o nível de competitividade, neste âmbito, dos restantes trabalhadores europeus, a Estratégia Nacional para um Desenvolvimento Sustentável (2006-2015), onde se identificam as medidas a implementar relativamente ao ambiente e formas tecnológicas de promover a sua sustentabilidade, o Plano de Ação Nacional para a Inclusão de Cidadãos com Necessidades Especiais (agosto de 2006), onde se abordam especificamente as estratégias a implementar para a inclusão digital e informacional dos cidadãos com necessidades especiais, enquanto medida de carácter nacional, o Plano de Ação Nacional para a Inclusão (2006-2008), onde de uma forma geral, se apoiam e definem estratégias de inclusão digital e informacional, para a população no seu todo, promovendo a aquisição de competências nesta área.

As medidas referidas postulam a infoinclusão como motor de desenvolvimento económico e a aquisição de competências tecnológicas como um fator a ser cada vez mais trabalhado em todas as camadas da população, particularmente as que, pelas suas características possam estar em maior risco de infoexclusão.

Neste sentido, todas as atividades promotoras de aquisição de competências tecnológicas para os idosos, tendo em conta as medidas referidas e de acordo com Gil (2011), deverão

(...) ser organizadas e planificadas para que se criem condições e tempo para a repetição de conceitos, realização de exercícios práticos e de procedimentos que sejam, realmente, importantes e significativos para os idosos e de curta duração, acompanhados e/ou intercalados com momentos de pausa para que possam tirar dúvidas ou tomar nota de apontamentos e, principalmente, que tenham sucesso nesses procedimentos (Light, 1996). Um outro aspecto que é referenciado por Aula (2005) é que deverá ser incluído um ambiente onde a partilha e a comunhão de conhecimentos, de dúvidas e de necessidades possa ocorrer, num ambiente de 'togetherness' para que a aprendizagem cooperativa possa vir a ter lugar (p. 36).

Paralelamente, o mesmo autor (2011) refere o facto de as ferramentas tecnológicas terem sido concebidas dentro de outros contextos, nomeadamente no meio laboral, com objetivos associados ao aumento da eficácia e produtividade, para além deste aspeto, as

inovações que têm surgido têm em conta as necessidades dos mais jovens, deixando os idosos ainda mais descontextualizados.

Assim, o mesmo autor (2011) aconselha que se incluam os idosos na

(...) conceção dos meios e das ferramentas tecnológicas e/ou digitais naquilo a que estes autores designam por ‘co-development’ ou ainda por ‘co-realisation’ onde se possam reflectir mais os ‘sentimentos’, se possam reflectir mais as ‘emoções’ dos idosos em detrimento de se sentir ‘a tecnologia pela tecnologia’. Ou seja, que os dispositivos e as ferramentas tecnológicas e/ou digitais possuem uma ‘carga’ mais ‘humanizada’ que esteja em consonância com o estágio de vida dos idosos (p. 37).

Ainda no que diz respeito à promoção do envelhecimento ativo e às medidas implementadas, deverão proporcionar-se aos idosos oportunidades para a saúde, participação e segurança no sentido de aumentar a qualidade de vida na medida em que se envelhece, ou seja, implica mais autonomia, independência e expectativa de vida saudável. De facto pretende-se, com a implementação destas medidas, proporcionar aos idosos uma maior integração e motivação na sua vida laboral e social durante um maior período de tempo, contando com o apoio de políticas sociais de participação, prevenção, intervenção e reabilitação, tanto no que diz respeito à educação, quanto à saúde (Jantsch *et al*, 2012).

Neste sentido, a Internet tem sido desde a sua criação, uma ferramenta com inúmeras vantagens para todas as camadas da população.

Já Jantsch *et al* (2012) referem que

O interesse em fazer parte das redes sociais tem como razão os locais onde ocorrem as interações sociais: 1) o lar, a interação com os familiares; 2) o trabalho, onde se passa a maior parte das horas, e, por conseguinte, onde mais se interage; e 3) o lazer, festas, cinema, etc. Pela atual rotina da sociedade, as pessoas possuem cada vez menos tempo para as interações – principalmente para as do terceiro tipo (p. 174).

No mesmo contexto Jantsch *et al* (2012) referem que na falta deste tipo de interações sociais, as pessoas procuram formas alternativas de socialização, sendo a Internet representativa do (...) *espaço e da capacidade de alteração nos meios e tipos de interação social entre as pessoas, fazendo com que o modo como as pessoas se relacionam também se modifique* (p. 174).

Já no caso dos idosos, os mesmos autores (2012) referem que a tecnologia poderá contribuir para a melhoria das relações interpessoais, pela (...) *facilidade disponibilizada*

pela Internet em adotar meios de comunicação síncronos ou assíncronos que viabilizam a aproximação a amigos e familiares (p. 174).

As redes sociais digitais são descritas como espaços online que os indivíduos usam para se apresentar e para estabelecer ou manter conexão com outros, o que, para os idosos, alguns limitados na sua mobilidade, é efetivamente uma forma ideal de comunicação, partilha de informações e promoção de um envelhecimento ativo e integrador (Jantsch *et al*, 2012).

Sobre estas ferramentas digitais, o seu uso pelos idosos e de que forma propicia um aumento da sua qualidade vida, nos debruçamos, de seguida.

2.5 – As Redes Sociais e os Idosos

A utilização das redes sociais, conforme já referido, faz parte integrante das experiências diárias da maioria da população mundial.

No contexto das redes sociais, segundo Jantsch *et al* (2012,), aparece o Facebook, enquanto uma das redes sociais digitais mais utilizadas em todo o mundo, na procura de um espaço de encontro, partilha, interação e discussão de ideias e temas de interesse comum. Esta ferramenta digital é, segundo os referidos autores (2012)

um ambiente informal em que qualquer indivíduo incluindo o cidadão idoso pode comunicar, partilhar e interagir com a finalidade de melhorar sua interação social. Esta ferramenta digital pode se tornar facilitadora para o processo de envelhecimento ativo. Para os idosos esta ferramenta possui todas as potencialidades que lhes permitem quebrar o seu isolamento e intervir de forma ativa com os demais. Os idosos estão reconhecendo que eles têm muito a ganhar com o uso da s RSD, pois a maioria deles fica online para mandar e-mails, para reunir informações de hobbies, notícias, informações sobre saúde, navegar por diversão, obter atualizações do clima, além da comunicação (p. 174).

Em suma, o uso das tecnologias digitais enquanto redes de promoção do envelhecimento ativo podem e dever ser cada vez mais dinamizadas, sendo essencial que se transmitam e reforcem competências na área, em particular quando existe uma ferramenta como o Facebook que pode influenciar positivamente no uso da tecnologia, além de aumentar o nível de qualidade de vida.

De facto, Páscoa & Gil (2011) referem que

A Web social tem repercussões sociais importantes, que potenciam processos de trabalho coletivo, de troca afetiva, de produção e circulação de informações, de construção social de conhecimento apoiada pelas TIC (...) [já que na] Web social todos podem contribuir para a construção do saber, numa lógica de “arquitetura de participação” (...) que é a sua real essência. Com a Web social evidenciou-se uma transformação na vida em sociedade, que Wellman (2002) apelidou de indivíduo colectivo ou individualismo em rede, ou seja, o sujeito passa a dispor de ferramentas inovadoras e interativas para participar coletivamente com outras pessoas, mas de forma virtual (p. 21).

Neste sentido, a Web passa a ser vista como uma plataforma digital, na qual tudo está acessível e em que publicar online deixa de exigir competências associadas à criação de páginas Web. Esta facilidade de publicar conteúdos e de comentar os posts fez com que as redes sociais digitais se desenvolvessem e expandissem cada vez mais.

Já Patrício & Gonçalves (2010) mencionam que

As redes sociais representam uma nova tendência de partilhar contactos, informações e conhecimentos. O Facebook é uma das redes sociais mais utilizadas em todo o mundo para interagir socialmente. Esta interacção surge essencialmente pelos comentários a perfis, pela participação em grupos de discussão ou pelo uso de aplicações e jogos. É um espaço de encontro, partilha, discussão de ideias e, provavelmente, o mais utilizado entre estudantes universitários (p. 594).

Os referidos autores (2010) referem ainda que o Facebook proporciona, enquanto rede social, (...) *uma vasta lista de ferramentas e aplicações que permitem aos utilizadores comunicar e partilhar informação, assim como controlar quem pode aceder a informação específica ou realizar determinadas acções* (...) (p. 594).

O Facebook é uma rede social que em muito pouco tempo se tornou, não só um canal de comunicação, mas também no destino de inúmeros utilizadores para procura, partilha ou aprendizagem. É uma ferramenta fácil de utilizar, não exige a aquisição de software, disponibiliza vários recursos e é hoje em dia uma ferramenta capaz de se integrar no processo de ensino/aprendizagem, combatendo as barreiras geográficas, possibilitando aos seus utilizadores controlar a sua privacidade.

De facto, o aparecimento desta rede social foi um fenómeno global e rapidamente difundido

Páscoa & Gil (2012) citam Mezrich (2010), quando referem que o Facebook não era utilizado apenas pela curiosidade de espreitar a vida dos outros mas sim por

(...) toda a interatividade dessa ação, ou seja, ia-se imitar o que acontecia na faculdade todos os dias, aquilo que impulsionava a experiência social: a escola, as aulas, conhecer outras pessoas, socializar, conversar. Em Fevereiro de 2006 foi difundido entre os alunos de outras universidades norte americanas e também aos alunos de escolas secundárias. A partir do momento em que deixaram de restringir o seu acesso, permitindo que qualquer pessoa pudesse registar-se e criar o seu perfil, esta rede acabou por ultrapassar os seus adversários conquistando um enorme número de adeptos (p. 22).

Com a evolução e procura por esta ferramenta, nos dias de hoje está ao alcance de qualquer pessoa com acesso à Internet, a nível mundial, encontrando-se traduzida em várias línguas, possuindo mais de 800 milhões de utilizadores ativos. Esta ferramenta foi lançada no nosso país, em Setembro de 2008 e tinha como utilizadores ativos, em 2012, mais de 4 milhões de pessoas, sendo um número, que á data de hoje, poderá ser muito superior, pela procura contínua de competências na área.

Enquanto rede social, esta ferramenta possui outras funcionalidades, como a possibilidade de o utilizador desenvolver a sua página pessoal, tornando visível muitas das suas características pessoais e/ou profissionais, criando o seu perfil virtual e, em paralelo, navegar pela rede de amizades, aumentando ou eliminando a sua listagem de amigos.

De facto um dos principais estímulos que leva muitas pessoas a utilizarem o Facebook é o reencontro de amigos e colegas de infância.

Neste sentido, cada utilizador ao aceitar um novo amigo, abre inúmeras opções de aumentar a sua rede, uma vez que cada membro possui já uma série de contactos associados ao seu perfil. Desta forma, a aceitação de um novo membro não significa apenas a adição de mais um amigo, mas sim o acesso a uma vasta rede de pessoas às quais se pode juntar quer na sua plenitude, ou apenas em parte dela.

Paralelamente, Páscoa & Gil (2012, p. 24) referem ainda a utilidade desta ferramenta já que a mesma proporciona à comunidade mais idosa *quebrar o isolamento e intervir de forma mais ativa com os demais* permitindo uma infoinclusão dos idosos e uma socialização mais ativa e partilhada.

Para além do Facebook e das redes sociais, nos últimos anos têm vindo a ser desenvolvidos alguns projetos que promovem a infoinclusão dos idosos, nomeadamente, o projeto TINA (Tecnologias de Informação para netos e avós), implementado em 2010, pelo Departamento de Tecnologia Educativa e Gestão da Informação da Escola Superior de

Educação do Instituto Politécnico de Bragança, com o objetivo de promover a aquisição de competências básicas em TIC, ligar netos e avós através desta tecnologia, propiciar impulso à convivência intergeracional e promover a coesão familiar. Outro projeto implementado no nosso país é o projeto TIO (Terceira Idade Online), implementado desde 1999, onde se elaborou uma plataforma de apoio a idosos e a técnicos de ação social, com o apoio da Associação Vida e que ainda hoje se encontra disponível com as mais variadas propostas e projetos de apoio a idosos.

Ainda no Instituto Politécnico de Leiria decorre, desde 2008, o programa IPL60+ destinado a pessoas com idades superiores a 50 anos, que tem como missão combater o paradigma do envelhecimento. Consiste num projeto inovador que assenta na partilha e creditação de saberes e experiências direcionadas a este público. Ainda integrado neste programa existe o projeto Trad'Inovações que utiliza as TIC para abordar a cultura tradicional e popular.

Também a Fundação PT (Portugal Telecom), estabeleceu um protocolo com a RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade), no sentido de dotar a população mais idosa de competências associadas às novas tecnologias promovendo ações de formação e fornecendo equipamento para o desenvolvimento das mesmas.

Considerando que o presente trabalho de projeto se baseia essencialmente, na identificação de lacunas que ainda se encontram, quando nos deparamos com a utilização das TIC pelos idosos, é de todo pertinente realçar que embora a sociedade do conhecimento esteja cada vez mais sensibilizada para a promoção da infoinclusão, ainda nos deparamos com situações de iliteracia digital e informacional na camada mais envelhecida da população.

De facto, identificamos que mesmo com as diversas medidas e projetos que ao longo da última década foram sendo promovidos e implementados no nosso país (TIO, TINA, E-escolas, E-saúde, Adequação dos recursos tecnológicos a todas as escolas, entre outros), de forma a qualificar a população e ir de encontro às exigências de uma Europa cada vez mais competitiva e com uma população também ela, cada vez mais envelhecida, os resultados atingidos com estas medidas, estão muito aquém das necessidades que se encontram no terreno.

Parece-nos, assim, que o projeto TITI – Tecnologias de Informação para a Terceira Idade vai de encontro quer às exigências nacionais de literacia digital e informacional, quer às necessidades encontradas de aquisição de competências em TIC.

Capítulo III - Metodologia

No trabalho de projeto que se apresenta participaram os Lares e IPSS's do Distrito de Bragança, definindo a sua ação no desenvolvimento das TIC com os seus utentes.

Genericamente, um projeto é um empreendimento temporário levado a cabo para atingir um determinado objetivo e ou resolver um problema detetado caracterizado por uma sequência clara e lógica de eventos, com início, meio e fim, que se destina a atingir um objetivo claro e definido, sendo conduzido por pessoas dentro de parâmetros predefinidos de tempo, custos, recursos envolvidos e qualidade.

Este trabalho foi regido pelo modelo de gestão de projetos, cumprindo as fases de planeamento, execução e avaliação de forma iterativa e incremental. Usou-se uma abordagem moderna da gestão de projetos, em detrimento de uma abordagem mais convencional com fases sequências únicas.

3.1- Tipo de Estudo

O trabalho efetuado utilizou uma metodologia de projeto, que é definida por Leite, Malpique & Santos (1989) como

(...) uma metodologia assumida em grupo que pressupõe uma grande implicação de todos os participantes. Envolve trabalhos de pesquisa no terreno, tempos de planificação e intervenção com a finalidade de responder a problemas encontrados, problemas considerados de interesse pelo grupo e com enfoque social. Envolve ainda uma permanente interação teoria/prática e considera à partida os recursos e limitações existentes (p. 140).

Ainda segundo os mesmos autores, o trabalho de projeto foca a definição e tentativa de resolução de problemas sociais, nomeadamente os que acontecem na vida ou na atividade diária dos indivíduos, seja em contexto geográfico, institucional ou situacional, sendo que se centra na

(...) resolução de problemas (...). [...] que devem ser importantes e reais, permitir aprendizagens novas e têm de ser estudados/resolvidos tendo em conta as condições da sociedade em que os alunos vivem o que (...) introduz uma dinâmica integradora e de síntese entre a teoria e a prática (p. 76 e 77).

A metodologia de projeto, segundo o Project Management Body of Knowledge (PMBok), deve respeitar as seguintes características:

Temporal pois decorrem num determinado período de tempo obedecendo a uma data de início e a uma data de término. A natureza desta característica não se aplica ao produto do projeto, pois este tem como ambição um resultado duradouro.

Singular, pois apresenta sempre uma particularidade que o distingue dos demais, embora possa haver elementos repetidos, cada projeto é criado exclusivamente e nunca se repete.

Progressivo, já que esta característica está associada às etapas, pois estas possuem uma sequência clara e lógica dos acontecimentos, em que numa fase inicial o projeto é descrito de uma forma geral e à medida que se vai desenvolvendo torna-se mais detalhado definindo fases e formas de atuação.

Vargas (2002) complementa estas definições acrescentando ainda algumas características relevantes aos projetos como *ter critérios estabelecidos de custos, recursos, prazos e qualidade*.

Para além destas características Gonçalves (2010) completa caracterizando ainda um projeto como sendo de elevado risco, singular, ter elevado grau de incerteza e consequentemente elevado potencial de conflito, ou seja, quanto maior for a complexidade e grau de incerteza de um projeto, maior será a probabilidade de conflito.

Relativamente aos recursos, serão todas as pessoas, materiais de consumo e equipamentos necessários para a realização do projeto, já no que diz respeito aos prazos ou tempo de duração, será o tempo necessário para que o projeto possa ser concretizado, sendo a sua medida fornecida em meses, semanas, dias, horas e minutos, dependendo do Projeto. Da mesma, forma os custos dizem respeito ao que se prevê que o projeto irá dispendir na sua concretização. Já a qualidade prende-se com a forma como o projeto é conseguido, tendo em conta as expectativas e objetivos iniciais e os resultados obtidos.

Realça-se que todas estas variáveis se interligam e relacionam, podendo ser revistas em todos os ciclos do projeto.

3.2 - Fases do Projeto

Considerando que os projetos são inerentes ao ser humano, também as técnicas foram sendo afinadas, no sentido de se poderem aplicar nas mais diversas áreas, nomeadamente na indústria, banca, unidades hospitalares, organizações privadas, desde que as mesmas tenham definidas as respetivas fases de desenvolvimento.

Conforme já foi referido, a gestão de projetos está associada aos fatores e recursos envolvidos num projeto, que de forma ordenada, orientam o trabalho da melhor maneira possível para o alcance dos objetivos pretendidos, atendendo aos custos, qualidade e tempo definidos.

Segundo o PMBok, a gestão de projetos é efetuada genericamente através da aplicação dos processos/fases de gestão de projetos: Conceção, Planeamento, Execução, Monitorização e Controlo, Encerramento, utilizando diversas áreas de conhecimento, nomeadamente, gestão do âmbito, gestão do tempo, gestão do custo, gestão da qualidade, gestão de recursos humanos, gestão da comunicação, gestão do risco, gestão de aquisições, gestão da integração de projetos, no sentido de que a concretização do projeto se efetue de uma forma coerente e com o objetivo essencial de ser um projeto bem sucedido.

O PMI (Project Management Institute), destaca a importância de incluir a fase de controlo durante todo o ciclo de vida do projeto. Esta fase é de extrema importância, pois possibilita analisar e criticar o desenvolvimento do projeto, assim como ter uma ação controladora que permite relacionar os aspetos planeados com os aspetos realizados, conforme podemos verificar da figura 1

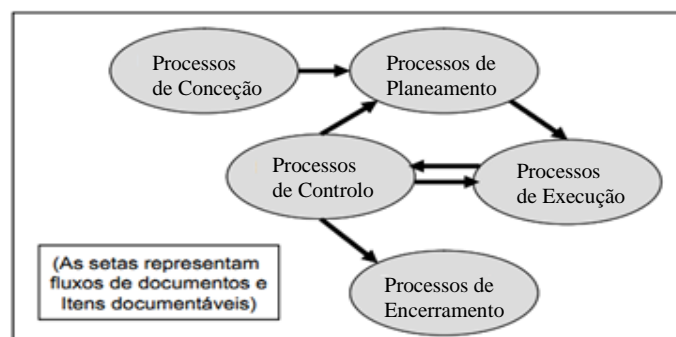


Ilustração 1 Fluxo dos grupos de processos de gerenciamento

Fonte: PMI (2000, p. 28)

Conceção: Fase de início de projeto onde é feito o levantamento de informações que irão ser necessárias para o seu desenvolvimento.

Planeamento: Fase onde é planeado o projeto como um todo e onde são considerados aspetos como os recursos físicos e humanos necessários para cada atividade levando a uma estimativa do orçamento do projeto.

Execução: Fase de implementação integrando os recursos físicos e humanos estabelecidos na fase anterior – planeamento- com vista a responder aos resultados previstos. Ocorre em simultâneo com a fase de controlo.

Controlo: Orienta e avalia o trabalho em execução podendo orientar o projeto para uma fase de revisão do planeamento para um novo ciclo ou para uma fase de encerramento.

Encerramento: Formaliza o término do projeto.

De uma forma esquemática segue-se uma tabela com a integração dos processos em cada uma das etapas:

ETAPAS	PROCESSOS	OBJETIVOS
Conceção	Conceção	Obter a autorização formal do início do projeto ou de uma nova fase de um já existente
	Planeamento do Objetivo	Desenvolver uma declaração escrita do objetivo, como base para futuras decisões no projeto
	Definição do Objetivo	Subdividir os principais subprodutos do projeto em componentes menores e mais manuseáveis
	Definição das atividades	Identificar as atividades específicas que devem ser realizadas para produzir os diversos subprodutos do projeto
	Planeamento de recursos	Determinar que recursos (pessoas, equipamentos, materiais) devem ser utilizados e em que quantidade para realização das atividades do projeto.
	Sequência das atividades	Identificar e documentar as dependências entre as atividades.
	Estimativa da duração das atividades	Estimar o número de períodos de trabalho (prazos) que serão necessários para completar as atividades do projeto.
	Estimativa dos custos	Desenvolver uma aproximação (estimativa) dos custos dos recursos que são necessários para completar as atividades do projeto.
	Planeamento da gestão de risco	Decidir como abordar e planejar a gestão de risco do projeto.
	Desenvolvimento do cronograma	Criar o cronograma do projeto a partir da análise da sequência das atividades, suas durações e as necessidades dos recursos.
	Orçamentar os custos	Alocar a estimativa dos custos globais aos itens de trabalho individuais
	Desenvolvimento do plano de projeto	Agregar os resultados dos outros processos de planeamento, construindo um documento coerente e consistente.
	Execução	Execução do plano do projeto
Controlo	Relato do desempenho	Coletar e disseminar informações de desempenho do projeto a todos os interessados
	Controlo geral das mudanças	Controlar e garantir que as mudanças sejam discutidas e acordadas.
Encerramento	Encerramento dos contratos	Verificar se os contratos foram completados satisfatoriamente e atualizar os registos de informação do projeto para uso futuro.
	Encerramento administrativo	Verificar e documentar os resultados do projeto visando a formalização de aprovação do mesmo pelos patrocinadores e utilizadores

Tabela 2 - Etapas dos projetos em processos do PMBok Guide

Fonte: Braga, Abril 2005 (p.31)

Considerando o exposto, de seguida debruçamo-nos na construção plena do projeto TITI, seguindo a metodologia já referenciada.

Capítulo IV – Projeto TITI

Para a concretização deste projeto, foram definidos diversos ciclos, no sentido de identificar o papel das instituições (IPSS e lares de idosos ou similares) do Distrito de Bragança na integração das TIC em atividades desenvolvidas com os seus utentes, bem como informar e sensibilizar as instituições para os benefícios associados à utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação. Com este trabalho de projeto pretende-se ainda promover o envelhecimento ativo, mantendo os idosos integrados através da comunicação e interação permitida pelo uso das TIC e desenvolver e implementar estratégias metodológicas que permitam integrar os idosos numa comunidade virtual que se desenvolverá autonomamente.

Inicialmente foi efetuada uma pesquisa associada ao levantamento de todas as IPSS's e Lares do distrito de Bragança, seguindo-se a aplicação de um questionário que visou a caracterização das instituições nomeadamente ao nível dos recursos físicos e humanos disponíveis, assim como das atividades desenvolvidas junto dos idosos e das suas competências ao nível das TIC, caso as possuíssem. Feito este levantamento, e tendo em conta os resultados obtidos, foram aplicados questionários de diagnóstico aos utentes de três das instituições escolhidas por forma a auscultar os interesses dos idosos e diagnosticar o nível de competências na área.

Atendendo que uma das instituições possuía recursos físicos em TIC, mas como não eram utilizados pelos utentes da instituição, pois não tinham conhecimentos na área nem estavam sensibilizados para a sua utilidade, foram ministradas ações de formação por forma a dotar esses mesmos utentes inexperientes, de competências suficientes para poderem participar e interagir neste projeto. Seguidamente foram efetuadas observações noutras duas instituições onde as TIC já estavam a ser integradas e onde os seus utentes já possuíam e desenvolviam timidamente competências na área, nomeadamente na utilização do Facebook.

Neste sentido, de seguida se descreve o modelo do projeto TITI, tendo em conta os ciclos e fases pelos quais passou.

4.1 – Modelo do Projeto TITI

O desenvolvimento deste projeto, seguiu o modelo de gestão de projetos. Com base neste modelo desenhou-se um esquema de forma a ilustrar o desenvolvimento do mesmo, que de seguida se pode observar.

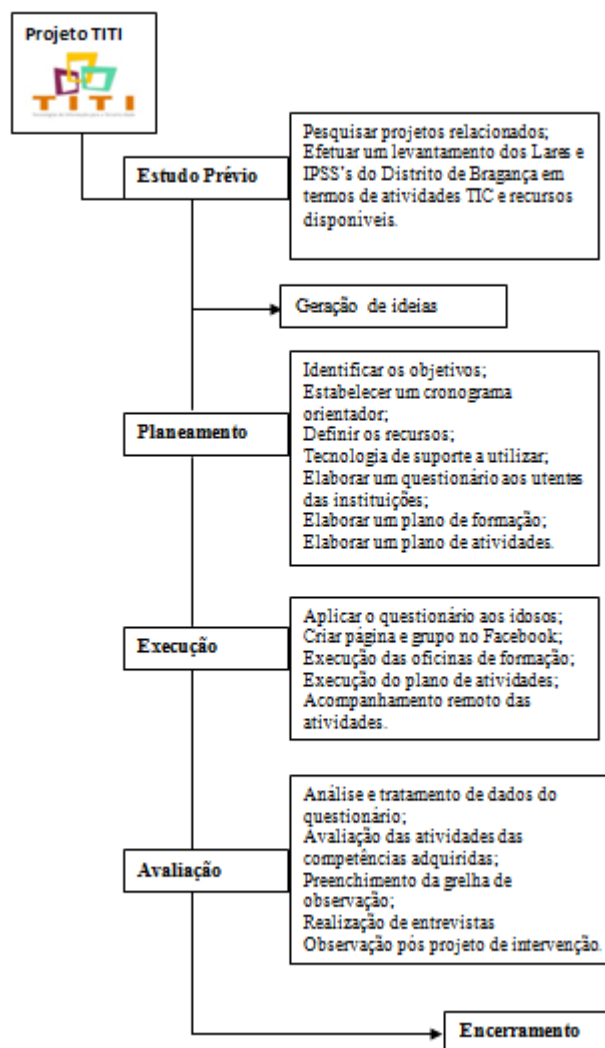


Ilustração 2 - Modelo do projeto TITI

Não obstante de o modelo não corresponder a fases sequenciais, mas sim a fases cíclicas, interativas e incrementais, apresenta-se a visão referida.

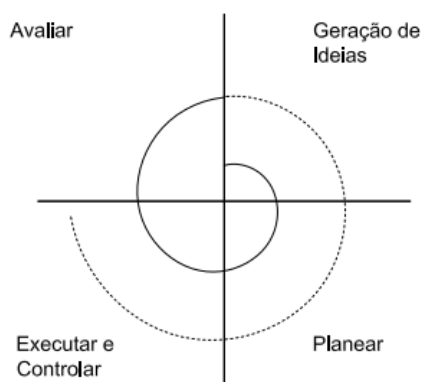


Ilustração 3 – Fases do Projeto

Estudo Prévio, tal como referido anteriormente, com base no questionário aplicado às IPSS e lares do Distrito e na pesquisa online sobre projetos que incidem sobre o envelhecimento ativo, foram lançadas várias ideias que poderiam contribuir para promover a literacia digital enquanto forma de promoção do envelhecimento ativo.

A ideia selecionada foi o projeto TITI que tinha como intenção utilizar as TIC para promover a comunicação e interação entre os idosos e destes com as suas famílias, usando como incentivo atividades de entretenimento e lazer que os motivassem.

Enquanto fase prévia do projeto, e no sentido de podermos dar resposta aos objetivos inicialmente formulados foi necessário efetuar um levantamento dos Lares e IPSS's que existem no nosso distrito. Para tal foi contactada a Segurança Social e o Centro Local de Ação Social – CLAS - que disponibilizaram listagens com os contactos das diversas instituições.

Posteriormente, foi solicitada a colaboração das instituições através de um questionário elaborado no Google docs, enquanto ferramenta facilitadora para distribuição e preenchimento online assegurando respostas mais céleres. Contudo, foi enviada também por correio eletrónico uma cópia desse questionário para preenchimento offline ou mesmo em papel (anexo I).

Para além destes procedimentos os questionários também foram aplicados presencialmente e por via telefónica. A recolha de dados com base neste questionário ocorreu entre Janeiro e Março de 2012. Após primeiro contacto, com a aplicação do

questionário e a solicitação de colaboração, das 90 instituições só se obteve resposta de 50, ficando a amostra reduzida a pouco mais de metade.

Tendo em conta que o estudo abrangeu várias instituições do distrito e considerando a redução dos custos do projeto, a aplicação do questionário foi efetuada através de três formas distintas:

- Às Instituições da cidade de Bragança foi aplicado pessoalmente. Estes contactos foram previamente agendados para facilitar a sua colaboração;

- Às instituições fora da área da cidade foram aplicados via correio eletrónico disponibilizando o link para preenchimento do questionário através do Google docs.

- Para além destes contactos, houve ainda a necessidade de recorrer ao telefone para aplicar o questionário a situações pontuais.

No sentido de verificar a disponibilidade e adesão das instituições ao projeto, foram entregues os questionários, cujos resultados se descrevem de seguida, de forma esquematizada, no sentido de uma melhor ilustração da fase prévia do projeto.

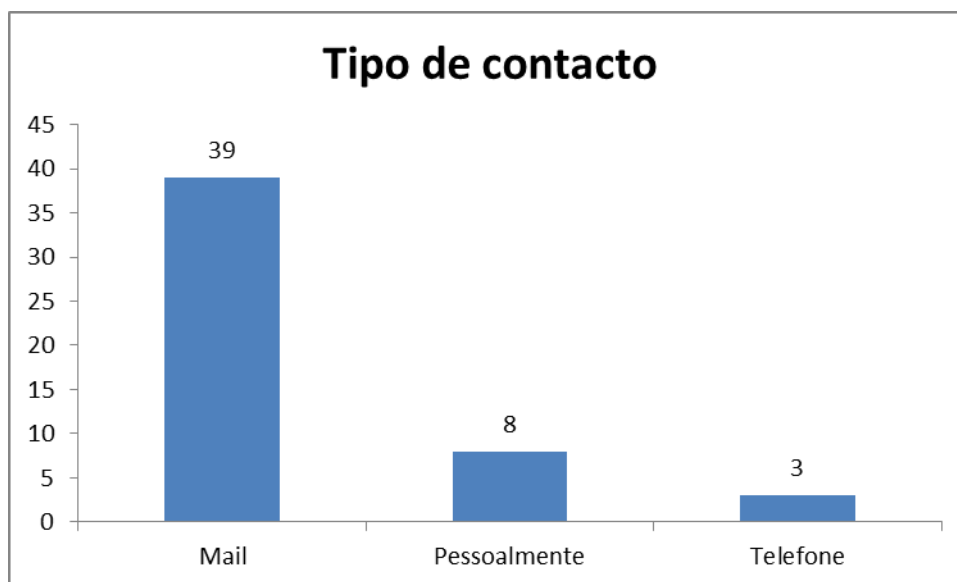


Gráfico 1 Tipo de contacto

O Gráfico 1 representa o resultado das diferentes formas de contacto, que tal como foi mencionado anteriormente, foram aplicados de 3 formas distintas. Assim sendo, 39 dos

inquiridos enviaram os seus questionários via email, 8 foram entregues e recolhidos pessoalmente e apenas 3 preferiram responder através de telefone.

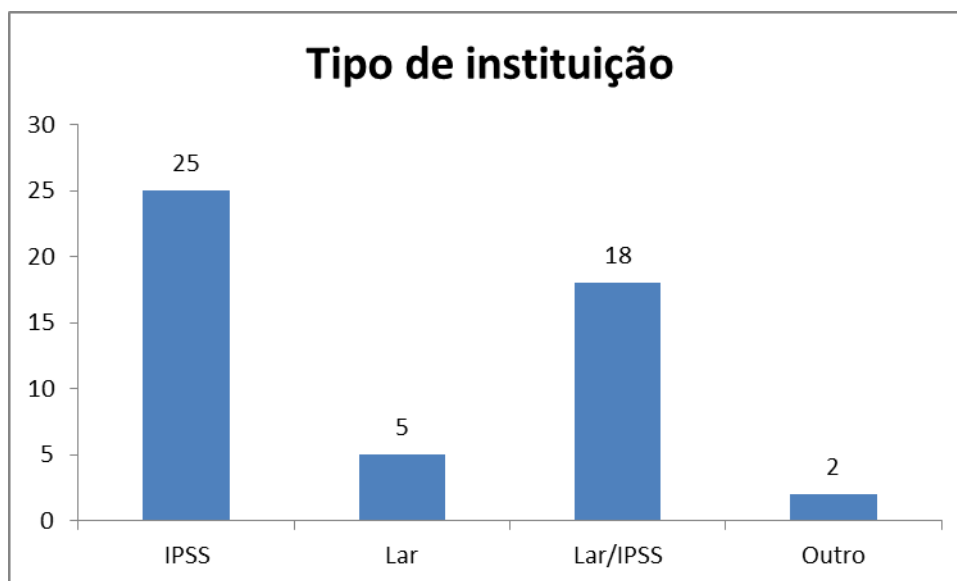


Gráfico 2 – Tipologia da instituição

Relativamente à tipologia das instituições inquiridas, 25 pertencem a IPSS's, 5 a lares, 18 Lar/IPSS, apenas a 5 lares e ainda 2 afirmaram corresponder a outra tipologia, como por exemplo, a centros de dia ou serviços de apoio domiciliário.

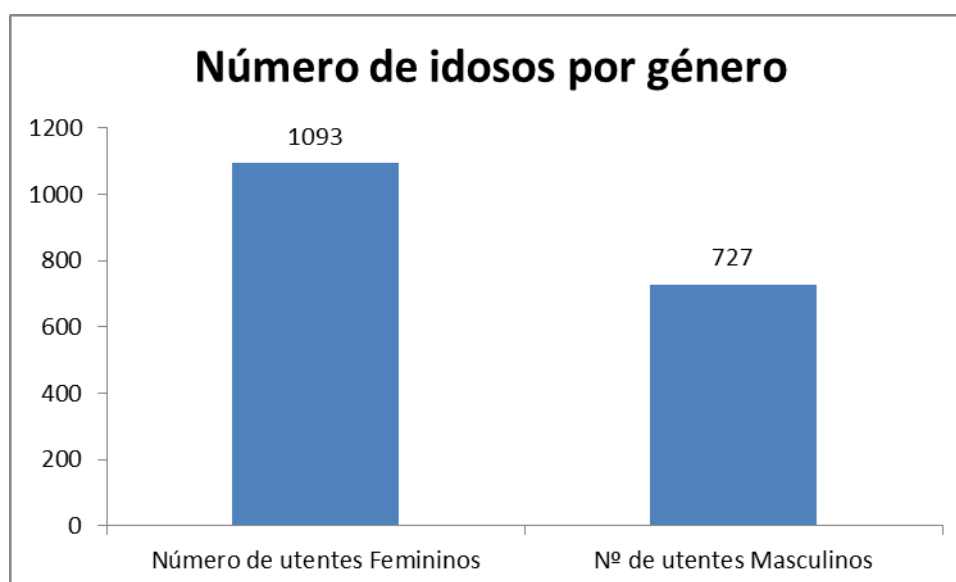


Gráfico 3 – Número de Idosos por género

Analisando o Gráfico 3, podemos observar que, dos 1820 utentes registados nas instituições, 1093 pertencem ao sexo feminino e 727 do sexo masculino, havendo aqui uma diferença significativa em termos de género.

Relativamente aos recursos disponíveis:

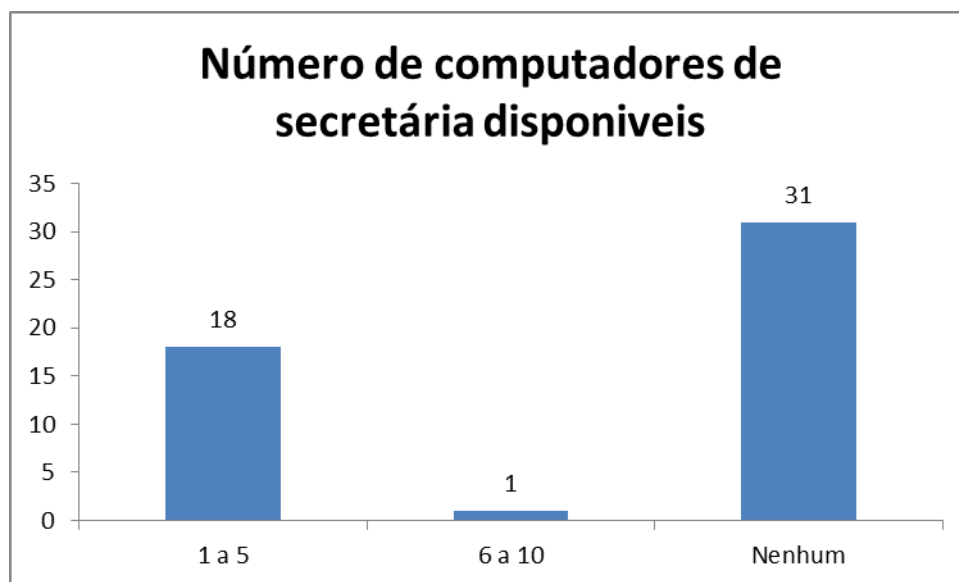


Gráfico 4 Computadores de secretária disponíveis para utilização dos idosos.

Através da leitura do Gráfico 4, podemos observar que grande parte das instituições não possuem computadores para utilização pelos idosos (31), 18 possuem apenas entre 1 a 5 e apenas 1 possui 6 a 10 computadores.

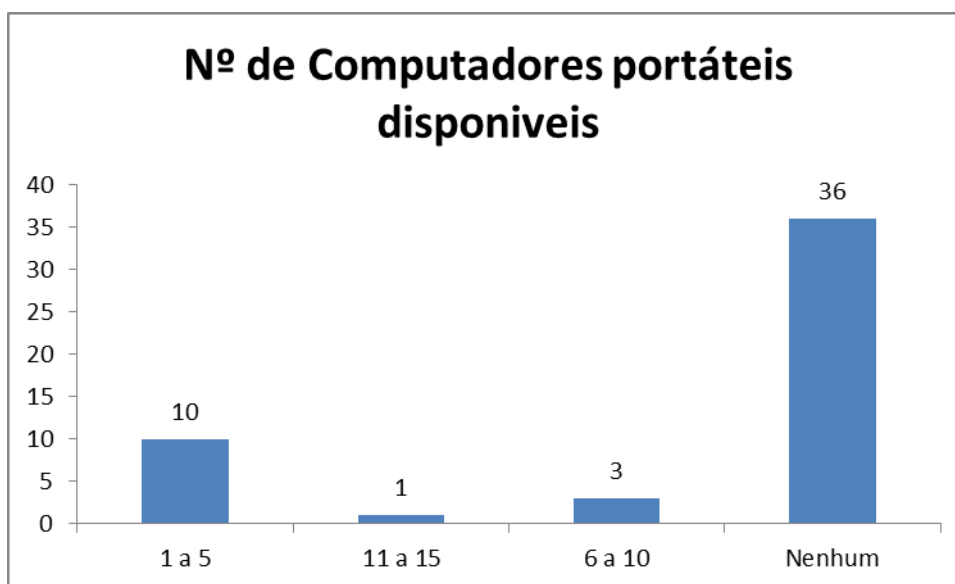


Gráfico 5 – Computadores portáteis disponíveis para utilização dos idosos

No que diz respeito aos computadores portáteis, trinta e seis das instituições afirmam não possuir este equipamento, contrastando com dez delas, que afirmam possuir entre 1 a 5. Três das instituições afirmam ter disponíveis entre 6 a 10 e apenas uma, confirma a existência de 11 a 15 portáteis.

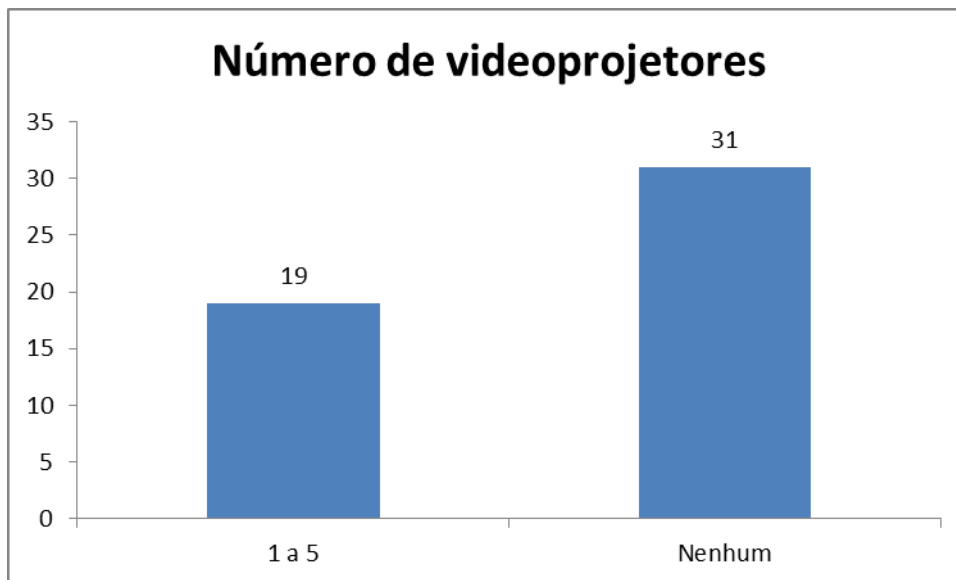


Gráfico 6 – Videoprojetores disponíveis para atividades com idosos

Atendendo à análise do Gráfico 6, podemos concluir que a maior parte das instituições (31), não possuem este tipo de recurso, sendo que apenas 19 afirmam possuir entre 1 a 5 videoprojetores.

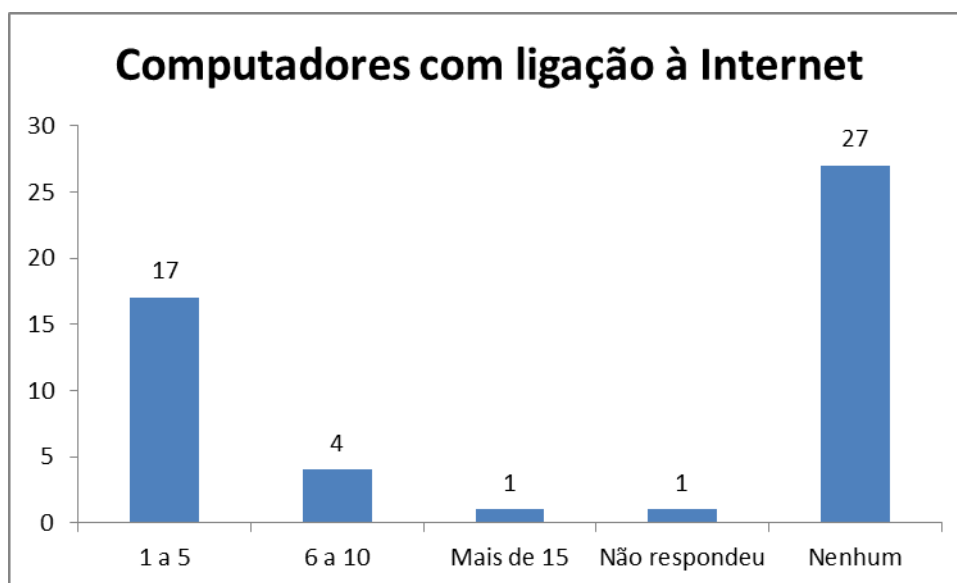


Gráfico 7- Número de computadores com ligação à Internet

No que diz respeito à ligação à internet, observamos que a grande maioria (27) das instituições não possui este tipo de ligação através dos computadores. Esta situação melhora para 17 das instituições que refere possuir 1 a 5 computadores com acesso à Web, 4 das instituições possuem 6 a 10 computadores, 1 possui mais de 15 computadores e existe ainda uma outra que não respondeu.

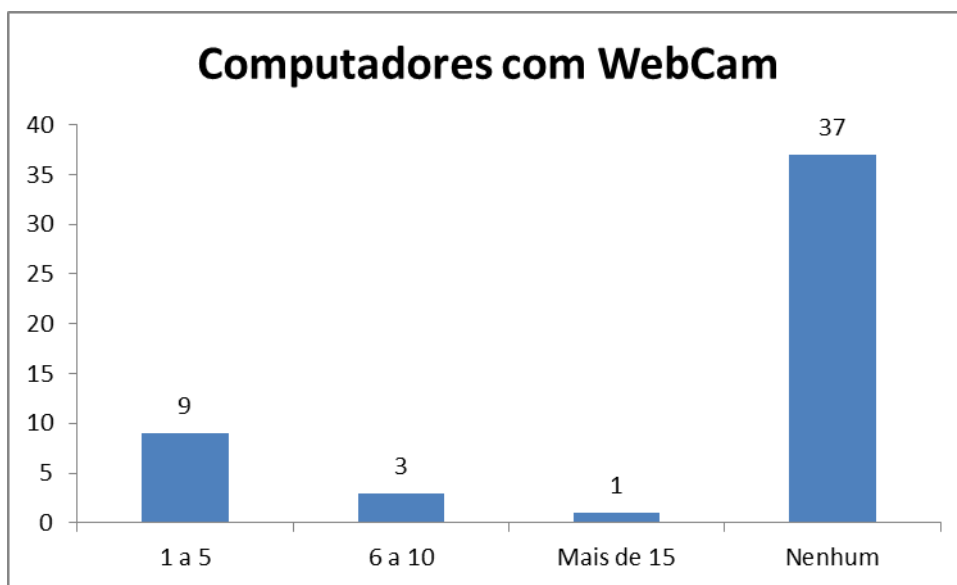


Gráfico 8 – Número de Computadores com Web Cam

Atendendo à leitura do Gráfico 8, podemos concluir que 37 das instituições afirma não possuir nenhuma WebCam, 9 afirmam possuir entre 1 a 5, 3 delas possuem 6 a 10 e apenas 1 possui mais de 15 WebCams.

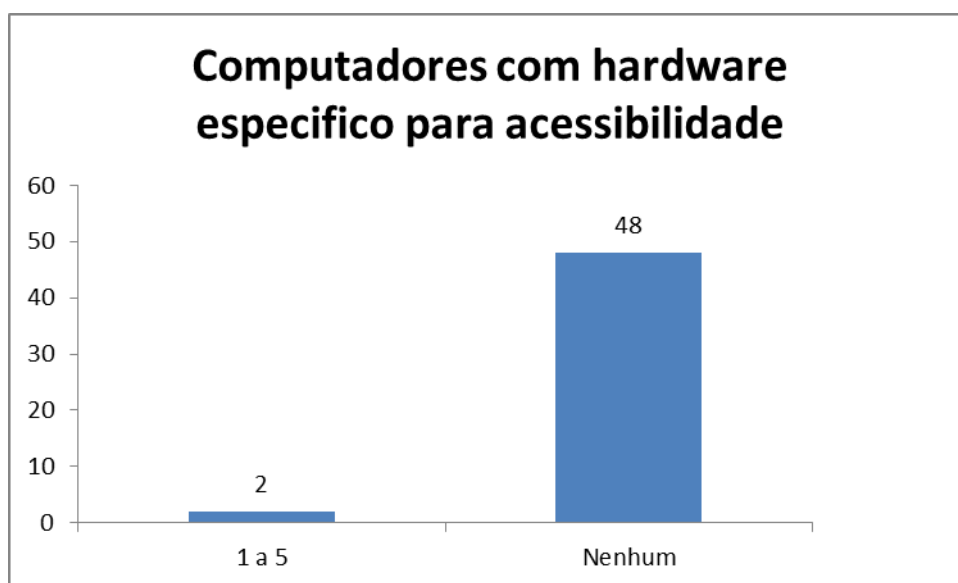


Gráfico 9 – Número de computadores com hardware específico para acessibilidade

Analisando o Gráfico 9, podemos observar que apenas 2 instituições possuem hardware específico para acessibilidade (deficientes auditivos, motores, invisuais).

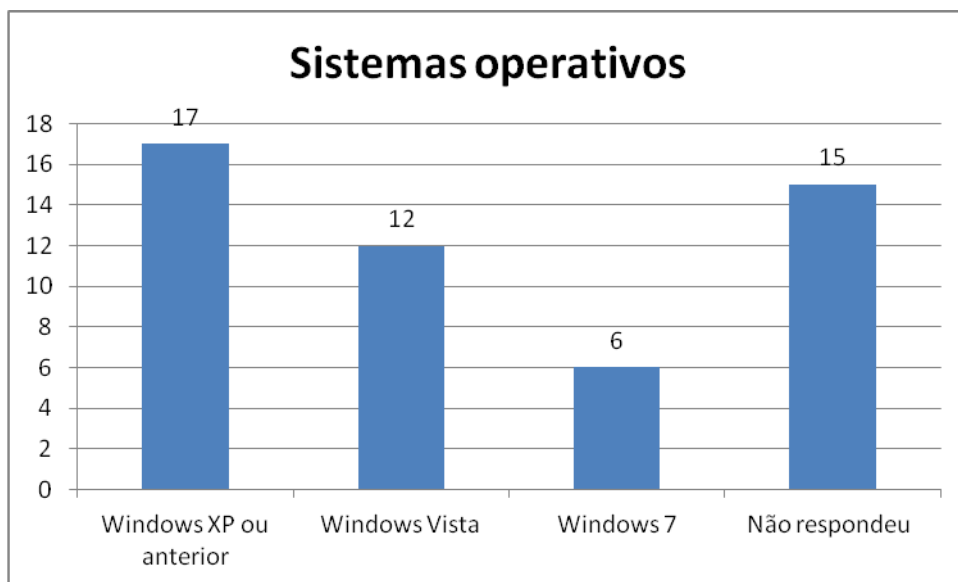


Gráfico 10 – Sistemas Operativos instalados

Passando para os programas instalados, nomeadamente os sistemas operativos, podemos observar que embora muitos (15) dos inquiridos não tenham respondido, não se nota uma grande discrepância entre as escolhas destes programas, nomeadamente no que diz respeito ao Windows XP ou anterior e ao Windows Vista. No entanto, sendo o Windows 7 o sistema operativo referido mais atual, apresenta uma significativa minoria relativamente aos restantes.

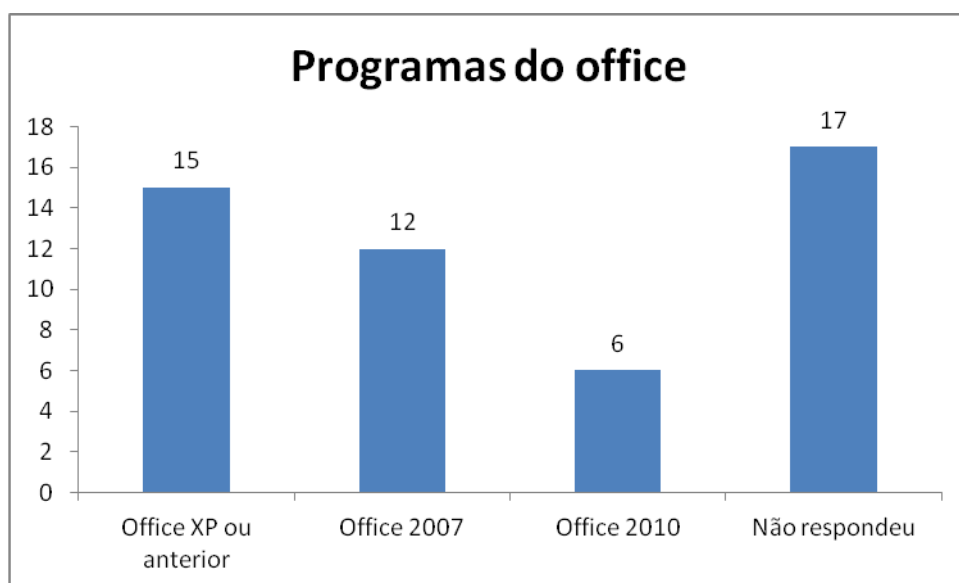


Gráfico 11 – Programas do Office instalados

No que diz respeito aos programas do Office, 17 das instituições não se manifestou, 12 delas têm instalado o Office 2007, 15 utilizam ainda o Office XP ou versões anteriores e apenas 6 trabalham com o Office 2010.

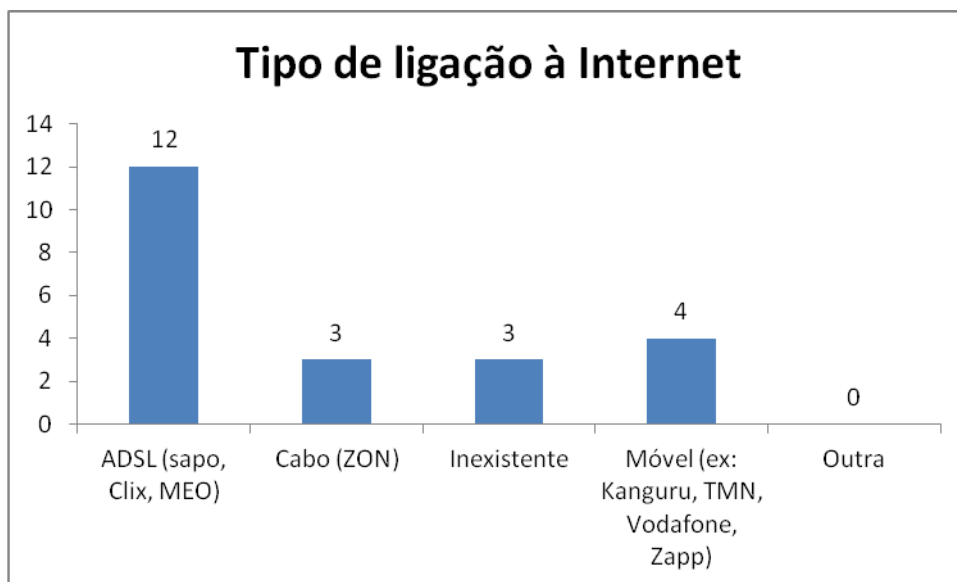


Gráfico 12 Tipologia de ligação à Internet

Analisando o Gráfico 12, podemos observar que a maioria das instituições (12) possuem ligação ADSL, contrapondo com 4, que desfrutam da ligação através de dispositivos móveis e as restantes 3 referem a ligação por cabo. Existem ainda 3 instituições que mencionam não possuir este tipo de ligação.

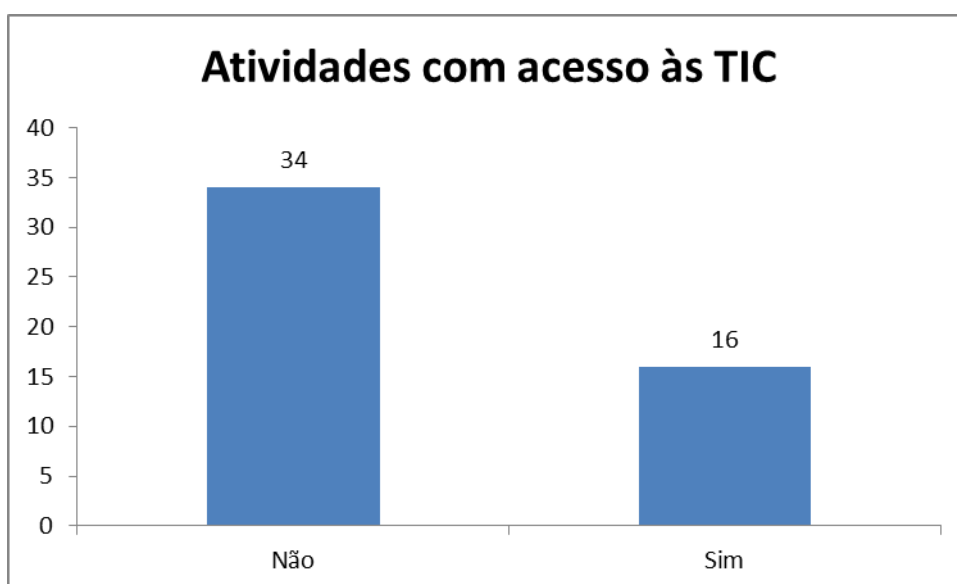


Gráfico 13 – Atividades desenvolvidas com acesso às TIC

No que diz respeito às atividades desenvolvidas pelas instituições com acesso à utilização das TIC, a maior parte (34) afirmam não desenvolver atividades que envolvam este tipo de recursos e existindo apenas 16 a integrar este tipo de atividades com os seus utentes.

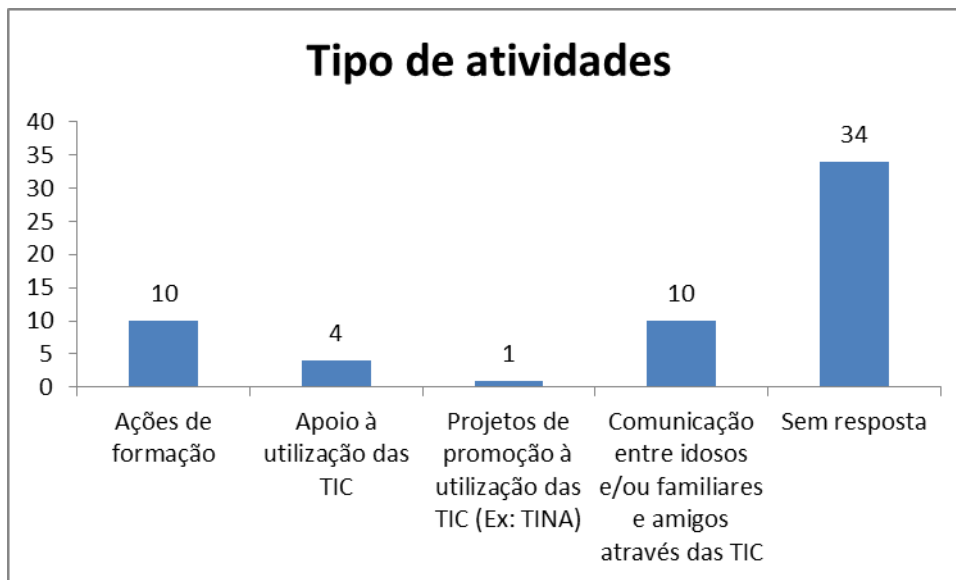


Gráfico 14 – Tipo de atividades desenvolvidas pelas instituições que integrem as TIC

Para as instituições que responderam positivamente a esta questão “A Instituição realiza atividades destinadas aos utentes nas quais são desenvolvidas competências associadas à utilização das TIC analisada no Gráfico 13 e atendendo à resposta múltipla da questão, 34 das instituições não se manifestaram, 10 afirmam realizar ações de formação, outras 10 permitem aos utentes a comunicação entre idosos e/ou familiares e amigos, 4 prestam apoio à utilização das TIC e apenas uma está integrada em projetos (ex: TINA) que promovem a utilização das TIC.

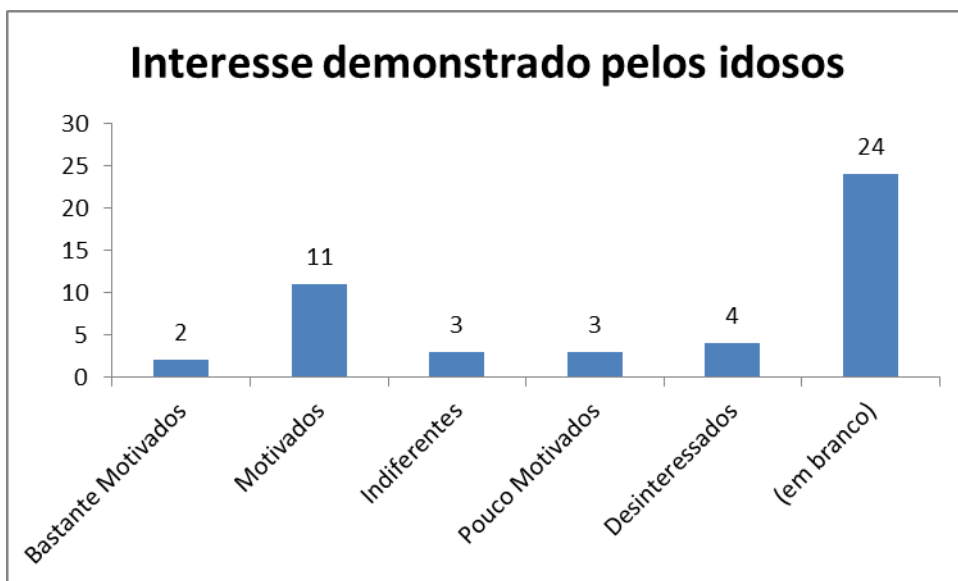


Gráfico 15 – Interesse demonstrado pelos idosos perante as atividades que envolvem a utilização das TIC

Quando questionadas face à reacção dos idosos durante o desenvolvimento das atividades que integram as TIC, 11 das instituições consideram que os seus utentes se mostram motivados, 2 consideram bastante motivados, 3 acham que se mostram indiferentes e 4 notam nos seus utentes desinteresse perante este tipo de atividades. No que diz respeito aos 24 que não responderam, provavelmente aqui estarão presentes os que responderam negativamente à questão representada no Gráfico 13.

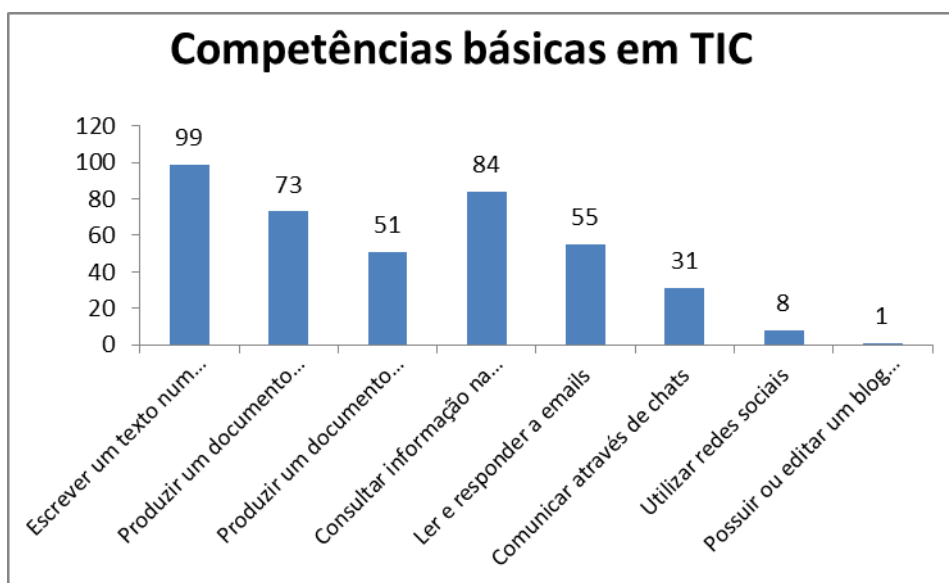


Gráfico 16 – Competências básicas em TIC

Relativamente às competências básicas de TIC referentes aos idosos (com ou sem ações de formação), as instituições confirmam que 99 dos idosos possuem competências ao nível da digitação de um texto utilizando um processador de texto (Word), 84 dos idosos possui competências para consultar informação na Web. 73 produzem um documento com texto e imagem, 51 produzem um documento com informação proveniente da internet, 55 leem e respondem a emails, 31 comunicam através de chats, 8 utilizam redes sociais e apenas 1 possui competências relativas à posse e edição de um blog ou outro tipo de páginas web.

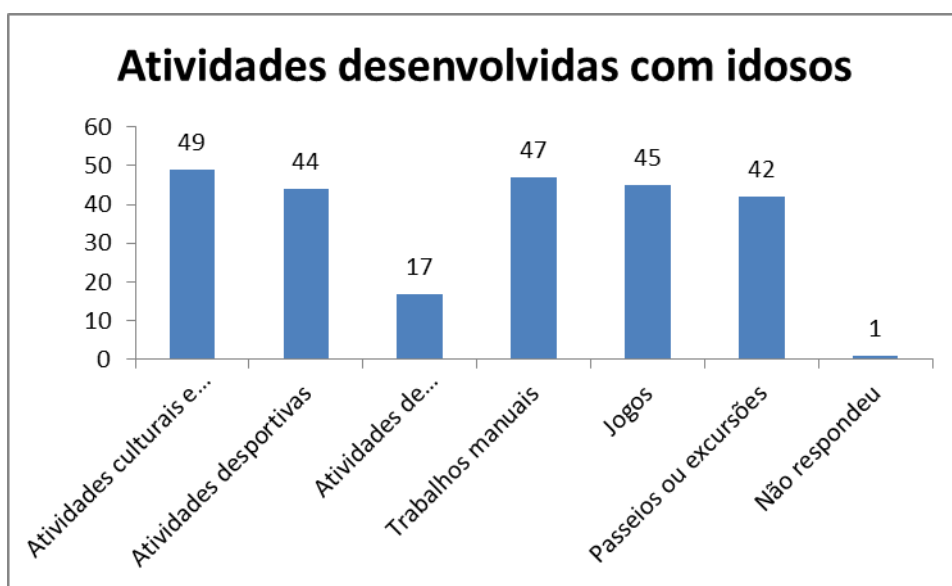


Gráfico 17 – Atividades desenvolvidas com idosos

Relativamente às atividades desenvolvidas nas instituições com os seus utentes, 49 afirmam desenvolver atividades culturais e recreativas (música, poesia, pintura, leitura, teatro), 44 desenvolvem atividades de cariz desportivo, 47 desenvolvem trabalhos manuais (artesanato, costura, tricô), 45 realizam jogos, 42 passeios e excursões e apenas 17 desenvolvem atividades inerentes à aprendizagem (inglês, informática). Existe ainda 1 instituição que não respondeu a esta questão.

Tendo em conta os resultados obtidos, verificou-se que muitas instituições não se disponibilizaram a preencher o questionário, o que de alguma forma é indicador da necessidade de sensibilização sobre a implementação e utilização de ferramentas tecnológicas, para a promoção da qualidade de vida do idoso. Verifica-se também que algo

começa a ser desenvolvido por parte de algumas das instituições, embora em muitos dos casos os recursos sejam escassos, o que se torna por si só um fator limitador.

De seguida, debruçamo-nos nos ciclos do projeto TITI, tendo em conta as suas diferentes fases de desenvolvimento.

4.1.1 – Primeiro Ciclo

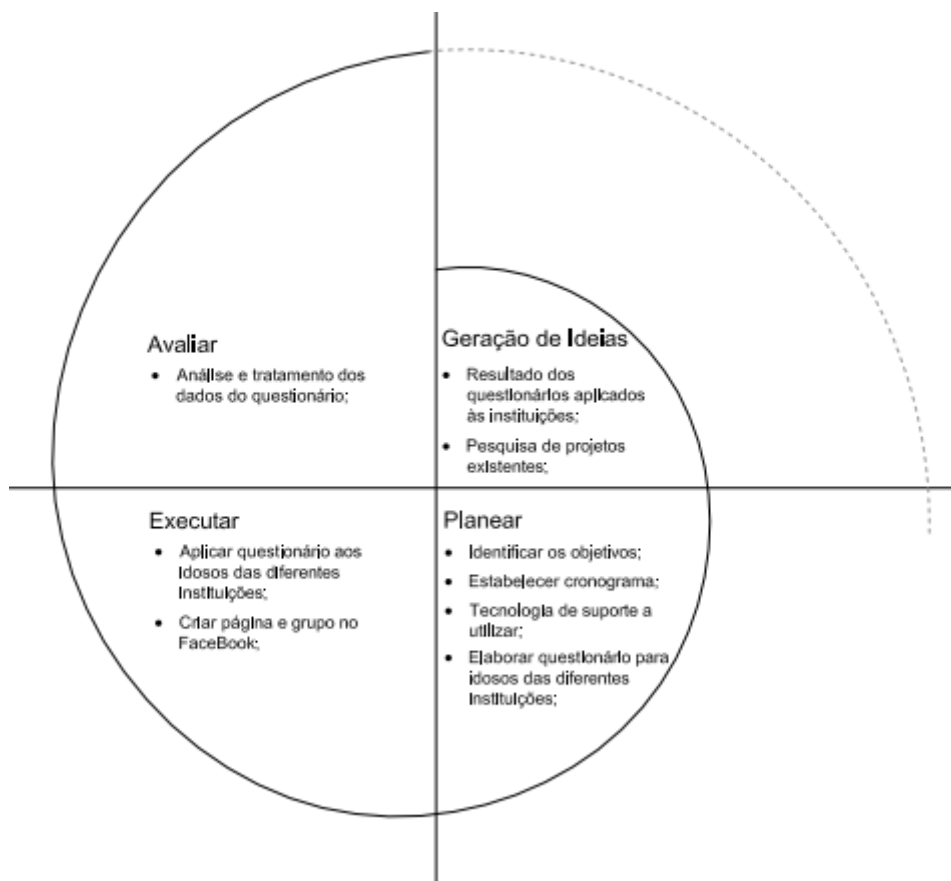


Ilustração 4 – Primeiro Ciclo: Questionários idosos

Num **primeiro ciclo, e enquanto fase de Planeamento**, foram identificados os objetivos e estabelecido um cronograma orientador, com o intuito de controlar o planeamento do projeto, isto é, atividades/tempo, de forma a prever a gestão das atividades e do tempo para cada uma das intervenções (anexo II).

Com base nos resultados dos questionários aplicados às diversas instituições e na pesquisa online associada ao tema, decidiu-se avançar para o planeamento, execução e avaliação de um projeto que contribuísse para a promoção da inclusão digital e, consequentemente, para a promoção do envelhecimento ativo

Para tal foram escolhidas três das instituições inquiridas, localizando-se duas no concelho de Bragança, enquanto centro urbano e uma no concelho de Alfândega da Fé, enquanto representativa de um centro rural. Esta escolha teve como critérios a disponibilidade das instituições para participar num projeto desta natureza, bem como a redução de custos associados à execução do projeto e os prazos disponíveis.

A escolha das instituições prendeu-se também com a presença de recursos nas instituições, nomeadamente a ligação à Internet, assim como a sua disponibilidade em termos de trabalho para o desenvolvimento deste projeto. Desta amostra foram ainda filtrados aspetos como:

- A presença de competências básicas dos utentes na área das TIC, tendo em conta os idosos com idades iguais ou superiores a 65 anos;
- A realização de atividades, executadas pelas instituições, destinadas aos utentes nas quais são desenvolvidas competências associadas à utilização das TIC, assim como o tipo de atividades.

Para efetuar um levantamento das competências essenciais na área, nomeadamente ao nível do Word, utilização da Internet, envio e receção de emails, assim como analisar os interesses e motivações dos idosos no que diz respeito à forma de como estes preenchem os seus momentos culturais e de lazer, foram elaborados questionários de diagnóstico (anexo III) dirigidos aos utentes das três instituições escolhidas.

Este questionário teve em vista a recolha de dados relacionados com os interesses, motivações e, caso possuíssem, os níveis de competências na área das TIC, por forma a direcionar as atividades propostas para um plano de formação para as áreas onde se verificassem lacunas.

Após a elaboração do questionário, e já na **fase de execução**, foi efetuada uma visita a cada uma das instituições e aplicado um questionário aos utentes que a própria instituição selecionou, tendo em conta a idade, ou seja, utentes com idades iguais ou superiores a 65 anos e com um certo grau de capacidade e motivação para se integrarem neste projeto. Paralelamente à aplicação dos questionários foi criada uma página pública no Facebook associada a este projeto - Projeto TITI- de forma a divulgar e partilhar recursos associados

ao envelhecimento ativo, nomeadamente à utilização das tecnologias por parte da comunidade mais idosa, conforme se observa da ilustração 5.



Ilustração 5 - Página do projeto TITI

Simultaneamente à elaboração desta página, foi criado um grupo fechado – Grupo TITI - que posteriormente irá servir de espaço à elaboração das atividades.

A aplicação dos questionários e respetivo tratamento de dados ocorreu durante o mês de Abril de 2012.

De seguida descrevem-se os resultados obtidos da aplicação do questionário aos utentes das instituições que aderiram ao projeto.

1. Dados pessoais

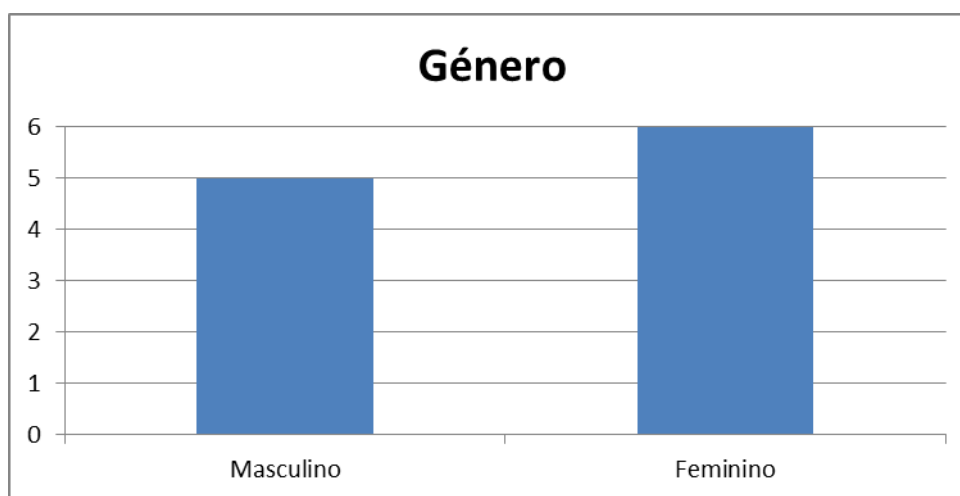


Gráfico 18 - Género dos inquiridos

A este questionário responderam 11 utentes distribuídos pelas três instituições, dos quais 5 pertencem ao género masculino e 6 ao género Masculino.

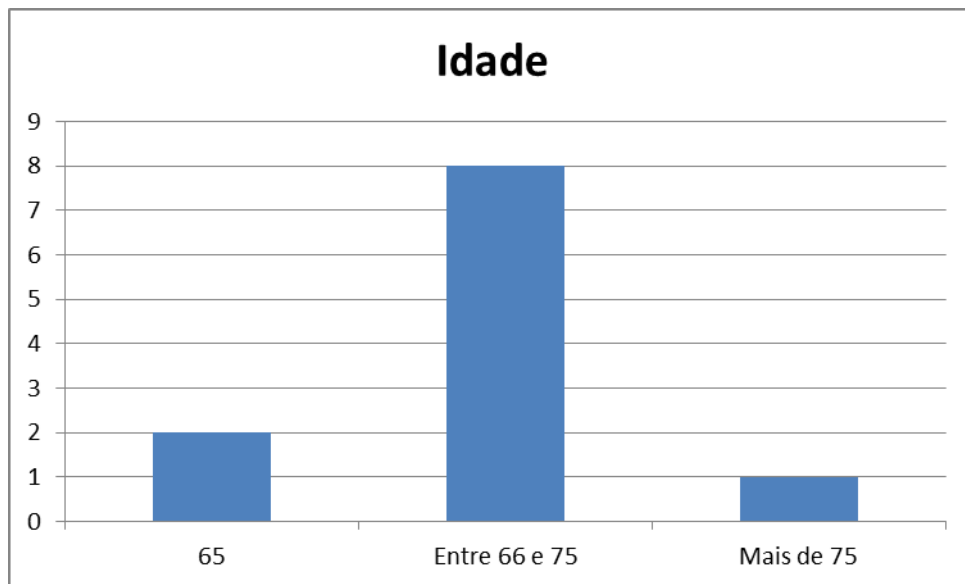


Gráfico 19 - Idade dos inquiridos

Dentro da amostra recolhida, a maioria tinha uma idade compreendida entre os 66 e 75 anos, contrastando com dois dos inquiridos que tinham 65 anos e apenas 1 com mais de 75 anos.

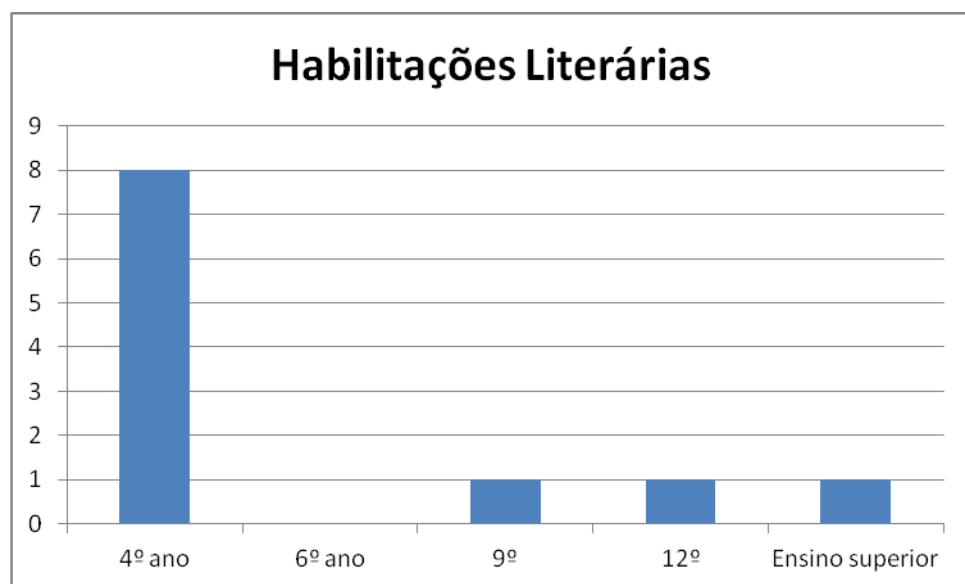


Gráfico 20 - Habilitações Literárias

Relativamente às habilitações literárias dos idosos da amostra, obtivemos como resultado maioritário idosos com a 4ª classe, os restantes 3 possuem o 9º, 12º ano e apenas um tem habilitação superior.

2. Passatempos

2.1 Nos seus tempos livres, como prefere passar o seu tempo? (Indique 3 opções)

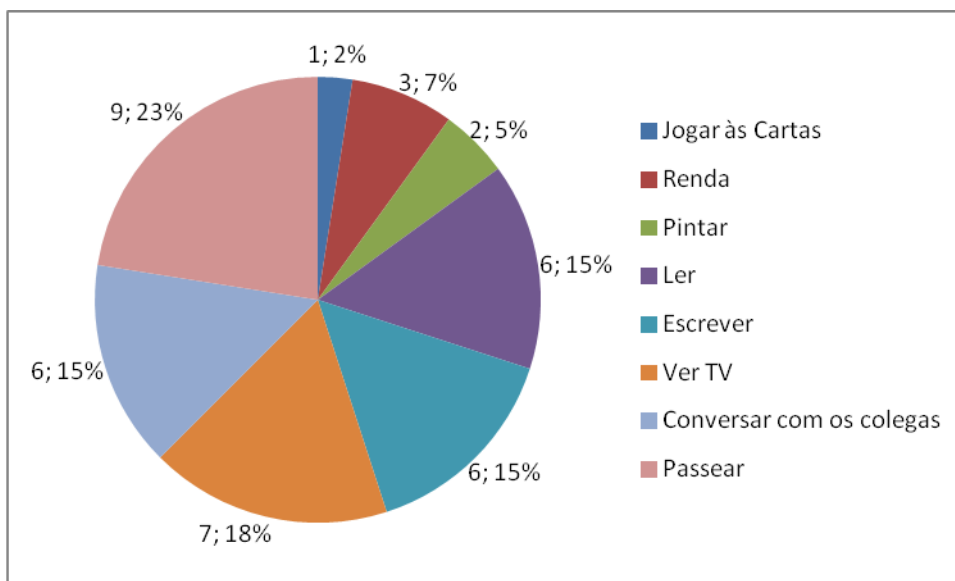


Gráfico 21 - Passatempos

No que diz respeito à forma como os idosos gostam de ocupar os seus tempos livres, 9 das respostas foram orientadas para o passear, seguindo-se de 7 que apreciam ver televisão. A leitura, a escrita e o conversar com os amigos, são também atividades escolhidas pela maioria, sendo a renda e a pintura atividades sinalizadas com um total de 5 utentes. O tempo livre para jogar às cartas foi apenas escolhido por 1 dos inquiridos.

3 Competências/utilização das TIC

3.1 Tem formação na área das TIC?

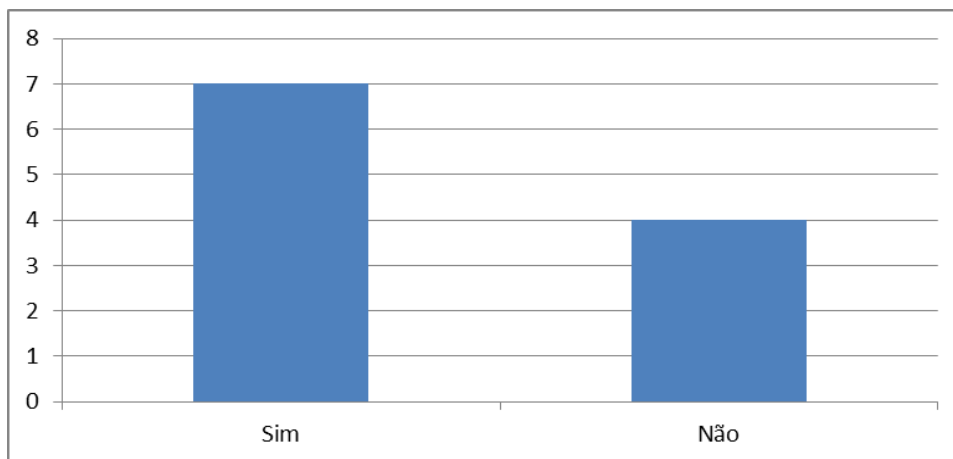


Gráfico 22 – Formação em TIC

No que diz respeito às competências na área das TIC, o que se obteve foi uma maioria com competências na área, contrastando com apenas 4 que afirmam não possuir qualquer competência em TIC.

3.2 Que tipo de formação possui nesta área?

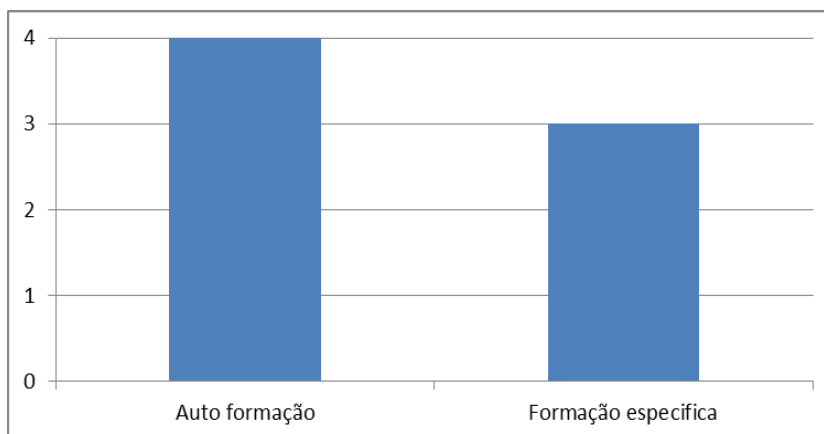


Gráfico 23 - Tipo de Formação

No que diz respeito ao tipo de formação, dos 7 inquiridos que anteriormente afirmaram possuir competências na área, 4 dizem possuir essas competências através da autoformação (o que pressupõe ajuda de terceiros) e apenas 3 admitem possuir uma formação específica na área, fruto das ações promovidas pela instituição e/ou formações frequentadas ao longo da vida.

3.3 Mencione qual/quais a atividade (s) que desenvolve através da utilização destas tecnologias e como?

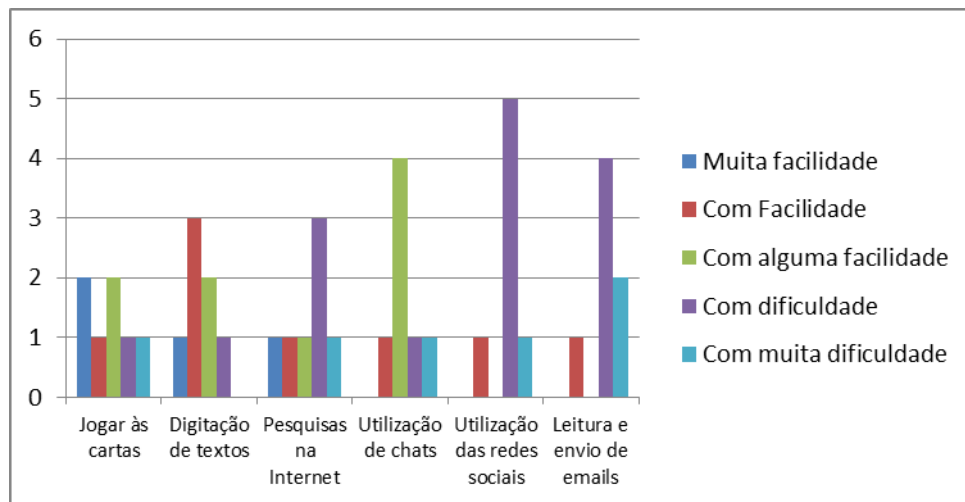


Gráfico 24 - Tipo de atividade com recurso às TIC

Como se constata através da leitura do gráfico, as únicas atividades que estes utentes mencionam como sendo executadas com muita facilidade, são “jogar às Cartas”, “digitação de textos” e “pesquisas na internet”. A maioria afirma ter alguma facilidade em utilizar os chats. A utilização das redes sociais é ainda um a tarefa executada com dificuldade para a maioria dos inquiridos.

3.4 Quantas vezes, em média, utiliza este tipo de tecnologias?

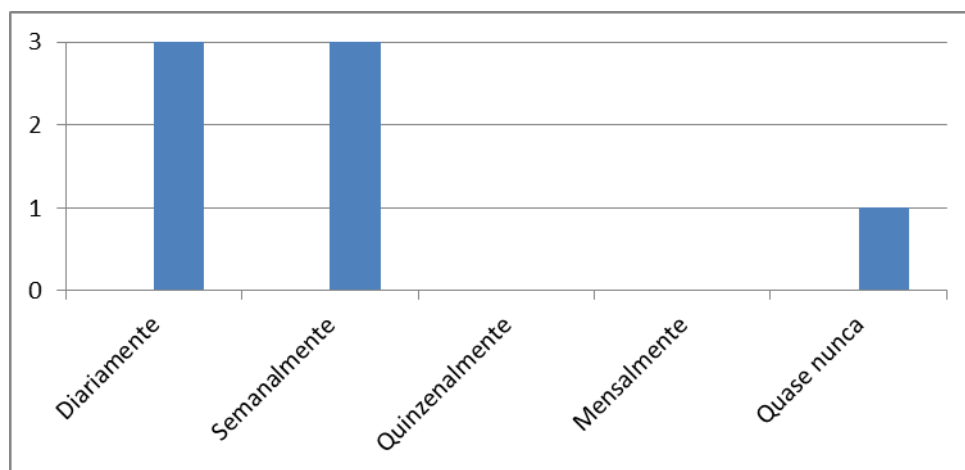


Gráfico 25 - Frequência de utilização

Para a maioria, a utilização deste tipo de tecnologias, em média, efetua-se diariamente ou semanalmente contrastando com um dos utilizadores que afirma “quase nunca” utilizar este tipo de tecnologias.

3.5 Sente necessidade de aprender ou de aprofundar mais as competências mencionadas?

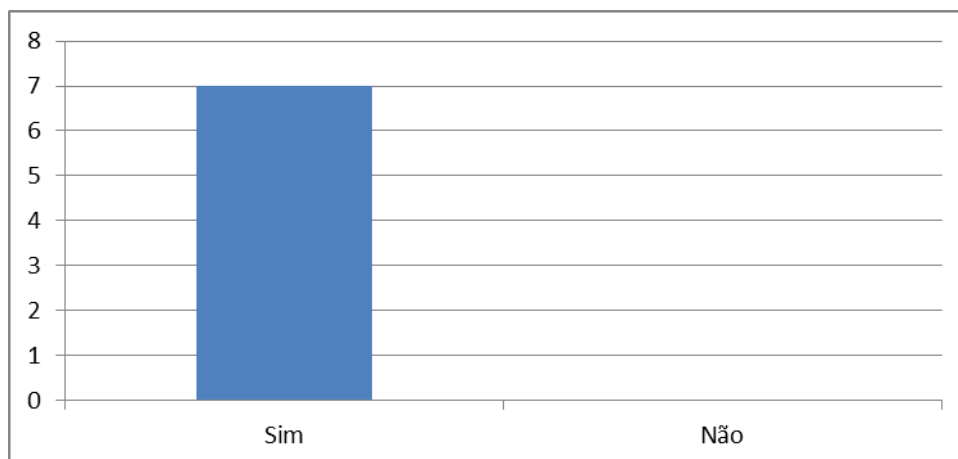


Gráfico 26 -Necessidade em aprofundar competências

No que diz respeito ao aprofundar de competências, embora os inquiridos afirmassem anteriormente possuir algum tipo de competências na área, é unânime a necessidade de aprender ou de aprofundar mais competências, o que por si só mostra a apetência e motivação para participar num projeto desta natureza.

3.6 Se respondeu SIM na questão anterior, ou se passou diretamente da 3.1, mencione três aspetos que gostaria de ver mais trabalhados.

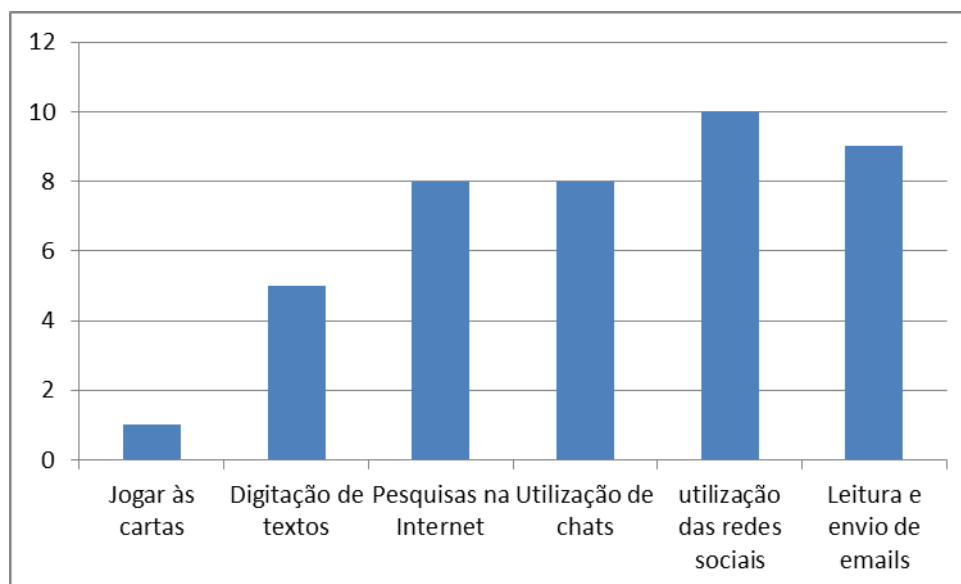


Gráfico 27 - Aspetos que gostaria de ver mais trabalhados

Como resposta a esta última questão (dirigida a todos os inquiridos), a utilização das redes sociais foi escolhida pela grande maioria, seguindo-se a leitura de emails, as

pesquisas na internet e a utilização de chats. A “digitação de textos” e “jogar às cartas” foram as competências que menos interesse os inquiridos revelam em desenvolver.

Analisando de uma forma geral os resultados obtidos denota-se que os idosos inquiridos valorizam aspetos como a convivência, a leitura e até mesmo a escrita, o que por si só poderá ser revelador de competências básicas para participar neste projeto. Para além disso, a consciência em aprofundar as competências na área, nomeadamente a utilização das redes sociais, leitura e envio de emails e ainda, a utilização de chats, confirmam o propósito deste projeto.

Para além da aplicação deste questionário, foi feita uma reunião juntamente com os participantes no projeto, onde a investigadora apresentou, de uma forma simplificada o objetivo do estudo e auscultou a motivação dos utentes por forma a delinear melhor o plano de ação.

4.1.2 – Segundo Ciclo

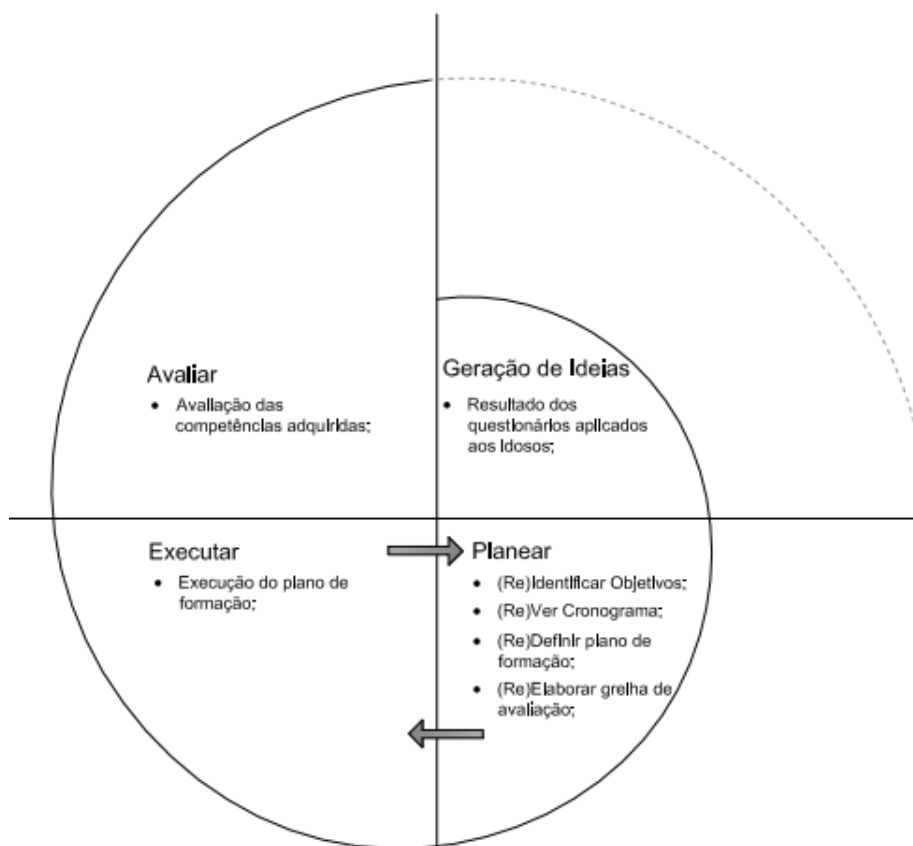


Ilustração 5: Segundo ciclo: Plano de Formação

Numa fase inicial deste ciclo, e tendo em conta o resultado obtido através do preenchimento dos questionários das instituições selecionadas, pensou-se em aplicar o plano de formação apenas a duas das instituições uma vez que a terceira instituição, integrava oficinas de TIC nas atividades desenvolvidas, e como tal, os seus utentes eram já detentores das competências necessárias para o desenvolvimento das atividades que mais tarde seriam propostas e que envolviam competências associadas à pesquisa na web, assim como recolha de informação. No entanto, houve necessidade de realizar formação em todas elas de forma a minimizar os riscos inerentes à viabilidade do projeto, uma vez que embora alguns destes utentes já tivessem participado em ações de formação, estas foram ministradas durante um curto período de tempo, não tendo por isso, sido suficientes.

O segundo ciclo deste projeto prende-se com a promoção de sessões de (in)formação, com vista a preparar os idosos para a realização autónoma de atividades de interação e comunicação através das TIC.

Com base na informação recolhida e já na **fase de planeamento** passou-se à delineação de um plano de formação (anexo IV) dirigido aos utentes das instituições carenciados ao nível das competências na área, que contemplava 1 sessão semanal em cada instituição ao longo de três semanas. Este plano de formação foi estruturado paralelamente com o cronograma estabelecido e atendendo aos objetivos propostos. Por forma a avaliar este ciclo, e ainda na fase de planeamento, foi elaborada uma grelha de avaliação.

Conforme o planeamento, iniciou-se a **fase de execução** deste segundo ciclo com a realização das oficinas de formação, tendo em conta o plano de formação previamente elaborado. No entanto, devido às dificuldades evidenciadas e atendendo ao **controlo** associado a esta fase, foi necessário regressar à **fase de planeamento** e redefinir os objetivos, reformular o cronograma, assim como reestruturar o plano de formação, prevendo mais duas sessões de formação de forma a cumprir os objetivos propostos (anexo V). As competências trabalhadas durante o período de formação foram baseadas nos interesses e motivações que os participantes mencionaram aquando o preenchimento do questionário e na auscultação feita no dia da apresentação.

A **avaliação** das ações de formação foi efetuada com base num preenchimento de uma grelha (anexo VI), baseada na observação direta, na qual foram identificadas as

competências trabalhadas em cada atividade e avaliadas, tendo em conta uma escala de Likert, previamente definida.

Este ciclo foi concluído após a conclusão e avaliação das ações de formação. O término deste ciclo deu origem a um outro que integra as atividades desenvolvidas no Facebook e sobre o qual nos debruçamos de seguida.

4.1.3 – Terceiro Ciclo

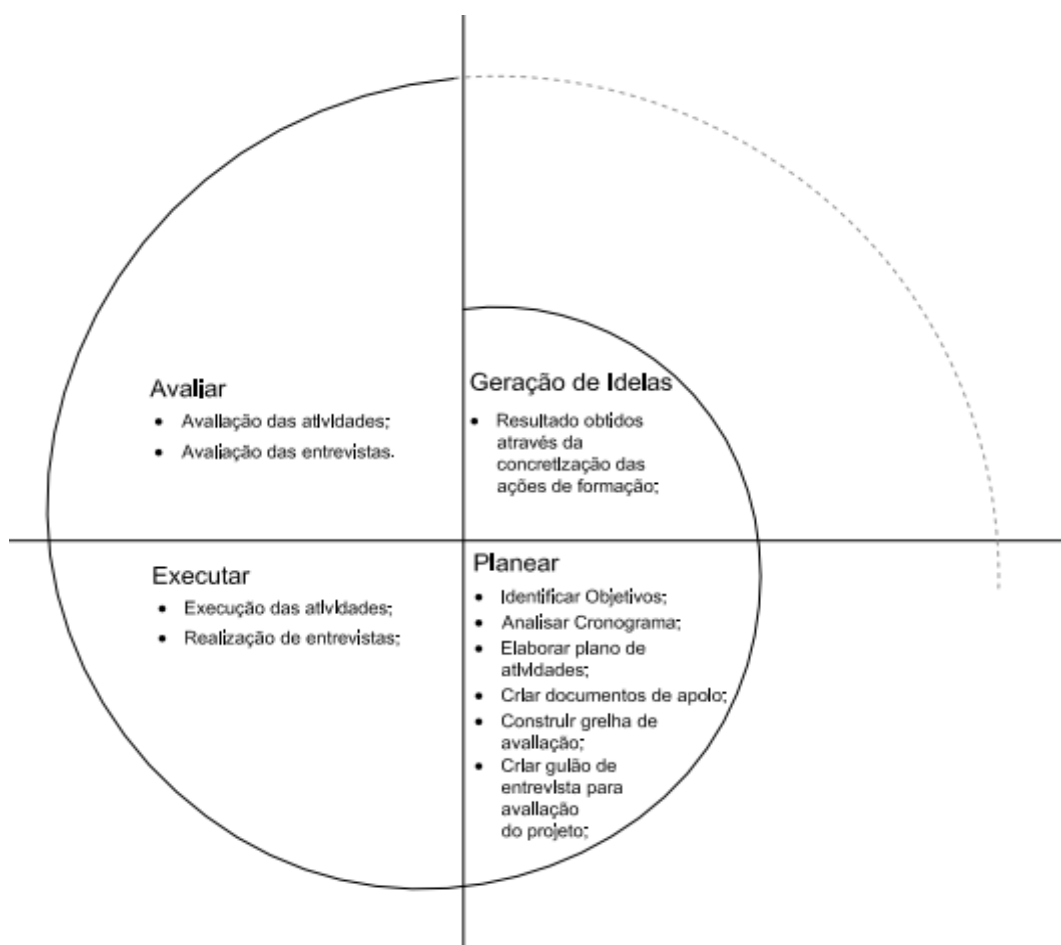


Ilustração 6 - Terceiro ciclo: Atividades e avaliação do Projeto

Após a execução e avaliação das sessões de (in)formação, o projeto termina com mais um ciclo, desta vez associado às atividades desenvolvidas através do grupo criado no Facebook - Grupo TITI. Na **fase de planeamento** foram definidas as atividades (anexo VII), atendendo aos objetivos definidos e ao tempo de execução. Para além disso, foram também elaborados documentos de apoio (anexo VIII) a utilizar na fase de execução como

auxílio às atividades propostas, assim como uma grelha de avaliação (anexo IX) a preencher na última fase deste ciclo.

Atendendo ao facto de que este é o último ciclo do projeto, foi ainda elaborado um guião de entrevista (anexo X) com o propósito de efetuar um levantamento acerca da participação no projeto TITI, no qual os idosos entrevistados puderam manifestar a sua opinião relativamente a este projeto.

Para a realização destas atividades a investigadora propôs a execução de uma atividade semanal ao longo de cinco semanas, de forma seguida ou interpolada, promovendo a participação de todos, sendo a proposta aceite pelas instituições e pelos idosos intervenientes. O grupo criado no Primeiro ciclo começa agora, e já na **fase de execução**, a ser dinamizado e utilizado como plataforma para a execução das atividades propostas, onde os utentes das várias instituições participam, de forma mais ou menos autónoma. Para além dos utentes, o pessoal técnico também foi convidado a pertencer a este grupo, com o objetivo de observar o desenvolvimento das atividades e promover a motivação nos utentes. Segue-se uma imagem do grupo TITI criado no Facebook.



Ilustração 7 - Grupo TITI no Facebook

É de salientar que durante estas atividades a investigadora foi apenas dinamizadora, não tendo tido qualquer papel enquanto formadora, no entanto foram facultados documentos de apoio, aos quais os participantes recorreram para a realização das atividades. Seguem-se abaixo algumas evidências das participações nas atividades.

Atividades	Algumas das Participações
<p>Comentar e/ou colocar um LIKE numa publicação disponibilizada pela investigadora</p>	
<p>Divulgação de um link de interesse e participar, comentando, os links dos diferentes elementos do grupo.</p>	
<p>Publicar uma foto/ vídeo da Instituição</p>	

Publicar uma questão adicionando as opções de sondagem



Sabes algo de importante sobre a origem de alfândega da fé?

- NÃO
- SIM
- NÃO CONHEÇO ALFANDEGA DA FÉ

+ Adiciona uma resposta...

Não gosto · Comentar · Seguir publicação · Partilhar · 1 de Outubro de 2012 às 16:44

Gostas disto. Vista por 5



Quantas freguesias tem o concelho de Bragança?

- 49 freguesias
- não sei +2
- 30 freguesias

+ Adiciona uma resposta...

Não gosto · Comentar · Seguir publicação · Partilhar · 8 de Outubro de 2012 às 15:25

Gostas disto. Vista por 5



Festejou o dia dos avós?

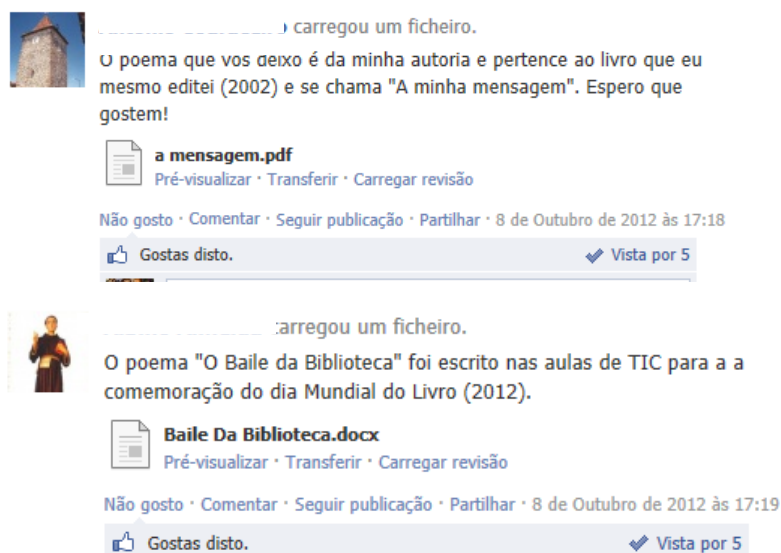
- Sim festejei
- Esqueci-me do dia
- Não festejei

+ Adiciona uma resposta...

Não gosto · Comentar · Seguir publicação · Partilhar · 1 de Outubro de 2012 às 17:01


Gostas disto. Vista por 5

Carregar um ficheiro por forma a ficar disponível para os restantes elementos do grupo poderem ver/comentar.




.....) carregou um ficheiro.

O poema que vos deixo é da minha autoria e pertence ao livro que eu mesmo editei (2002) e se chama "A minha mensagem". Espero que gostem!

 **a mensagem.pdf**
Pré-visualizar · Transferir · Carregar revisão


Não gosto · Comentar · Seguir publicação · Partilhar · 8 de Outubro de 2012 às 17:18

Gostas disto. Vista por 5



..... :arregou um ficheiro.

O poema "O Baile da Biblioteca" foi escrito nas aulas de TIC para a comemoração do dia Mundial do Livro (2012).

 **Baile Da Biblioteca.docx**
Pré-visualizar · Transferir · Carregar revisão

Não gosto · Comentar · Seguir publicação · Partilhar · 8 de Outubro de 2012 às 17:19

Gostas disto. Vista por 5

Esta fase foi sempre controlada atendendo ao tempo previsto e às atividades propostas, onde, para além do controlo presencial, foi também feito um acompanhamento remoto para observar a existência de outro tipo de atividade, para além dos momentos presenciais, de forma a considerar estas atividades para a avaliação final do projeto.

A **fase de avaliação** deste ciclo de atividades foi efetuada recorrendo à observação direta dos idosos enquanto dinamizadores e participantes pelo preenchimento de uma grelha de avaliação tendo em conta as competências trabalhadas, assinalando (numa escala de 1 a 5) o grau de dificuldade na realização da tarefa, de acordo com a seguinte escala de Likert: 1 – Não realiza; 2 – Realiza, mas com dificuldades, necessitando de ajuda; 3 – Realiza autonomamente mas com muita dificuldade; 4 – Realiza demorando muito tempo; 5 - Realiza sem qualquer dificuldade e de forma célere.

Para além dessas grelhas e enquanto **fase de execução**, foi solicitado aos participantes das várias instituições um depoimento recolhido através de uma entrevista, na qual responderam a algumas questões com vista a efetuar uma análise de opinião acerca do Facebook, enquanto ferramenta de partilha de informação e comunicação bem como a opinião dos mesmos acerca da pertinência do projeto.

É de salientar, que esta entrevista foi aplicada apenas àqueles que se ofereceram de forma voluntária para a realizar.

Apresentação dos resultados das entrevistas

Relativamente à primeira questão era pretendido que os entrevistados referissem, argumentando, o grau de utilidade que tem para cada um deles o Facebook.

Para mensurar as respostas dadas foi utilizada a seguinte escala de Likert:

1 – Nada útil; 2 – Pouco útil; 3 – útil; 4 – Muito útil; 5 – Bastante útil.

<i>Respostas</i>	<i>Utilidade</i> <i>Questão 1: Considera a utilização do Facebook uma prática útil? Porquê?</i>				
	1	2	3	4	5
Participante 1 “Sim!”				X	
Participante 2 “Sim, considero útil porque eu tenho cerca de 500 amigos (..)”					X
Participante 3 “Eu pessoalmente não considero (...) Tenho outras ferramentas que utilizo mais.”		X			
Participante 4 “Eu acho que sim, porque uma pessoa que se sinta só com o Facebook pode comunicar. Aquilo é uma janela aberta para o mundo (...)”				X	
Participante 5 “Sim, porque é uma maneira de ter contacto com a família a grande distância”				X	
Participante 6 “Sim, porque podemos dialogar com os familiares e não só”.				X	

Analisando estas respostas verificamos que a maioria dos inquiridos menciona o fator comunicação como sendo primordial na utilização do Facebook. Existe até um dos participantes que menciona uma forte atividade na rede ao mencionar “(...) *tenho cerca de 500 amigos (..)*”. A solidão e a proximidade com amigos e familiares que é permitida através desta rede são aspetos valorizados, embora uma das respostas evidencie uma certa resistência à utilização desta ferramenta.

Analisando a tendência das respostas, pode-se concluir que, de uma forma geral estes entrevistados consideram a utilização da rede Facebook uma prática útil.

A segunda questão do guião foi colocada por forma a recolher informação sobre as atividades desenvolvidas, medindo, para tal, o grau de satisfação.

Escala de Likert utilizada:

1 – Nada Satisfeito; 2 – Pouco Satisfeito; 3 – Satisfeito; 4 – Bastante satisfeito; 5 – Satisfeitíssimo.

<i>Respostas</i>	<i>Satisfação</i> <i>Questão 2: Das atividades desenvolvidas mencione qual (ais) gostou mais?</i>				
	1	2	3	4	5
Participante 1 <i>“(…) depois lembrei do Santinho (…) para mim foi o número 1”.</i>				X	
Participante 2 <i>“(…) Vídeos e fotografias, isso é extraordinário,</i>					X
Participante 3 <i>“Gostei de duas, uma em que partilhei um vídeo de um cantor que gosto muito e a outra foi a pergunta que eu fiz(…)”</i>					X
Participante 4 <i>“A que gostei mais foi a participação que eu tive na transmissão que eu fiz dos poemas e gostaria que mais poemas meus fossem publicados neste ramo (…) já tenho dois livros de publicados, tudo em poesia, e gostaria que essas poesias corressem o mundo todo”</i>					X
Participante 5 <i>“Colocar a pergunta para a sondagem”</i>				X	
Participante 6 <i>“Gostei de colocar, ou clicar, em GOSTO e acho que é prático”</i>			X		

No que diz respeito a esta questão as respostas foram muito heterogêneas, identificando vários momentos na atividade que foram mais aliciantes, nomeadamente a alteração da imagem de perfil, “(…) depois lembrei do Santinho (…) para mim foi o número 1”, o envio e receção de mensagens, a publicação de ficheiros e, no geral, a partilha de informação.

Realça-se que a publicação da pergunta para a sondagem foi mencionada por dois dos entrevistados. De uma forma geral, baseada na observação, esta atividade foi muito

bem aceite pela maioria dos intervenientes, uma vez que o seu sucesso “obriga” à colaboração dos restantes elementos do grupo.

Questão 3: Mencione algumas lacunas que o impeçam de se inserir numa sociedade em rede.

Com esta questão pretendeu-se analisar os fatores impeditivos dos participantes se inserirem numa sociedade em rede, dada o abrangente número de respostas, considerou-se pertinente efetuar uma análise tendo em conta as respostas dadas pelos utentes e não considerar nenhuma categoria que pudesse ser mensurada através das respostas dadas.

Participante 1: *“Falta de computador e falta de prática”*

Participante 2: *“Não tenho quaisquer lacunas para (...) tenho uma rede de amigos que ultrapassa, seguramente as 500 pessoas, (...)”*

Participante 3: *“A falta de interesse (...), não tenho interesse em dar a conhecer a minha vida a alguém”*

Participante 4: *“Eu acho que os amigos que tenho já me chegam, (...) uma pessoa vai confiar numa pessoa que nunca viu? Que não sabe o fundamento dela, que não se sabe de que família vem, depois estar a dar-lhe a nossa vida a saber, (...). Isso é um medo”*

Participante 5: *“A insegurança, ter que trabalhar com o computador sozinha”*

Participante 6 *“A insegurança por ainda não ter a prática necessária”*

Atendendo à análise destas respostas, aspetos como desconfiança e insegurança em utilizar este tipo de ferramenta estão presentes em quase todos os testemunhos, denota-se também, um certo desconhecimento no que diz respeito aos contactos estabelecidos, uma vez que existe a possibilidade de inserir contactos apenas das pessoas que se conhecem pessoalmente.

A quarta questão do guião foi colocada por forma a recolher informação sobre as atividades desenvolvidas, medindo, para tal, o grau de motivação.

Escala de Likert utilizada:

1 – Nada Motivado; 2 – Pouco Motivado; 3 – Motivado; 4 – Bastante Motivado; 5 – Motivadíssimo.

Respostas	Motivação <i>Questão 4: Neste momento, sente-se motivado para continuar a utilizar o Facebook com os seus amigos e/ou familiares?</i>				
	1	2	3	4	5
Participante 1 <i>“Eu gostaria de continuar, tenho um pouco de curiosidade também”</i>				X	
Participante 2 <i>“Isso seria uma incongruência não estar motivado para continuar, se já há cinco anos que utilizo o Facebook, estou mais animado, motivado em continuar, (...) cada vez com mais intensidade.”</i>					X
Participante 3 <i>“Motivada? Quando falo com o meu filho sinto, o resto não, mas não quer dizer que não me venha a motivar para isso”</i>			X		
Participante 4 <i>“Não me interessa, porque os meus amigos e familiares não têm computadores, embora lá haja um ou outro que têm. Mas não me interessa, a gente agarra no telefone, ou no telemóvel e comunica ou dá o recado e está o assunto resolvido, (...)”</i>		X			
Participante 5 <i>“Sim”</i>				X	
Participante 6 <i>“Sim, desde que tenha um pouco mais de prática”</i>				X	

No que diz respeito a esta questão mais uma vez o conceito de comunicação surge associado ao Facebook, “(...) a gente agarra no telefone, ou no telemóvel e comunica ou dá o recado e está o assunto resolvido, (...)”, os laços afetivos chegam a contrariar a opinião do participante 3 que refere: “Motivada? Quando falo com o meu filho, sinto” atendendo que ao longo da entrevista se mostrou bastante resistente em utilizar o Facebook, nomeadamente na questão 1.

A tendência refletida nestas respostas vai para uma forte motivação, existe mesmo um dos participantes que afirma pertencer a esta rede há cinco anos, referindo ainda uma imensa vontade de se manter *estou mais animado, motivado em continuar, (...) cada vez com mais intensidade*.

Escala de Likert utilizada:

1 – Nada Interessante; 2 – Pouco Interessante; 3 – Interessante; 4 – Bastante Interessante; 5 – Interessantíssimo.

Respostas	Classificação do Projeto <i>Questão 5: De uma forma geral, como classifica este projeto?</i>				
	1	2	3	4	5
Participante 1 <i>“Muito interessante”</i>				X	
Participante 2 <i>“Este projeto, aliás como todos os projetos, são sempre uteis, aprende-se sempre algo,(...) é sempre bom, (...) foi positivo. E porquê? Porque se aprendeu algo e desde que se aprenda é sempre positivo”</i>					X
Participante 3 <i>“Interessante, dado que se trabalhou com pessoas de idade, que estão isoladas e essas tecnologias podem ser uteis hoje, amanhã ou passado”.</i>				X	
Participante 4 <i>“É positivo, pois com certeza,(...)para esta gente nova, isto é 100% bom, agora para mim, com 67 anos, o que é que isto bem beneficiar? Quase nada (...) nem tenho computador...”</i>			X		
Participante 5 <i>“Eu avalio este projeto como muito positivo”.</i>					X
Participante 6 <i>“Muito positivo”</i>					X

Relativamente à importância deste projeto a tendência vai para uma avaliação muito positiva, os aspetos ligados à solidão foram novamente abordados, o que justifica a utilidade referida anteriormente que tinha a ver com a comunicação. No entanto, ao longo da execução das atividades com recurso ao Facebook o recurso mais utilizado foi a

partilha, não fazendo sentido, para estes participantes, comunicar com os outros utentes das diversas instituições uma vez que não os conheciam, a resposta dada pelo participante 4 na terceira questão: *“Eu acho que os amigos que tenho já me chegam, (...) uma pessoa vai confiar numa pessoa que nunca viu? Que não sabe o fundamento dela, que não se sabe de que família vem, depois estar a dar-lhe a nossa vida a saber, (...). Isso é um medo”*, torna claro este problema.

No que diz respeito à **fase de avaliação** deste ciclo em si, a tendência reflete uma opinião bastante positiva, na qual os participantes valorizam a aprendizagem, assim como o facto deste projeto estar direcionado para as pessoas mais idosas.

4.1.4 – Avaliação Global do Projeto

No término das fases delineadas inicialmente, considera-se pertinente realçar que os resultados obtidos em todos os ciclos executados vão de encontro à observação que a investigadora efetuou ao longo de todo o projeto.

Assim, realça-se que embora a comunicação seja um aspeto valorizado em todas as entrevistas, é de salientar que a utilização do chat, como ferramenta, não foi bem aceite pelos participantes, demonstrando insegurança e receio em estabelecer contacto com alguém que não conheciam, mesmo pertencendo ao mesmo grupo e partilhando os mesmos interesses, não foi para estes idosos um fator suficientemente convincente para estabelecer este contacto.

No entanto, no que diz respeito às instituições e fazendo uma avaliação pós projeto, algumas práticas foram alteradas, nomeadamente ao nível do Facebook, uma vez que continuam a utilizar os perfis de alguns dos seus utentes para publicarem atividades de forma a serem visíveis às suas redes de amigos.

De uma forma global, considera-se o projeto TITI como um projeto a ser implementado em outras instituições que, sensibilizadas para o efeito, o poderão implementar junto de idosos, promovendo a sua inclusão.

Capítulo V – Considerações finais

Neste capítulo serão expostas as principais conclusões que a realização deste trabalho permitiu, assim como os obstáculos encontrados, que embora alguns deles tenham sido previstos, outros surgiram e acabaram por condicionar de alguma forma o resultado final deste projeto.

Considerando o papel das instituições fundamental para a promoção do envelhecimento ativo, o presente estudo teve como ambição identificar o papel das instituições do Distrito de Bragança na integração das Tecnologias de Informação e Comunicação em atividades desenvolvidas com os seus utentes. Este trabalho foi desenvolvido com a colaboração de três instituições pertencentes ao distrito de Bragança e foi orientado segundo a metodologia de gestão de projetos, onde foram seguidas as fases de planeamento, execução e avaliação em diversos ciclos de trabalho.

A implementação deste projeto permitiu confirmar que a comunidade mais idosa, tal como qualquer adulto, apenas demonstra vontade de aprender se for regido por uma forte motivação, que a maior parte das vezes vai além da curiosidade. Tendo em conta este aspeto fundamental, as atividades desenvolvidas foram abraçadas e valorizadas pela maior parte dos intervenientes.

O balanço deste projeto foi feito com base na observação e no depoimento dado por alguns dos participantes, cruzado com o feedback do pessoal técnico das instituições, que considerou este projeto positivo, mantendo, até hoje estas práticas.

5.1 – Conclusões

Ao longo das várias pesquisas efetuadas em torno desta investigação foram analisados vários trabalhos e projetos que se encontram a trabalhar neste sentido, nomeadamente o projeto TINA, onde a investigadora assumiu durante algum tempo o papel de voluntária como tutora nas ações de TIC ministradas pela Dra. Raquel Patrício enquanto investigadora no âmbito da sua tese de doutoramento. Se até há algum tempo atrás as novas tecnologias estavam associadas à utilidade profissional, pedagógica e quando muito, ao lazer dos mais jovens, hoje em dia são várias as ferramentas criadas para facilitar a integração dos mais idosos nesta comunidade. No entanto, não basta possuir recursos, é igualmente necessário criar condições para que estas pessoas possam

desenvolver competências e utilizar as TIC sem receios e de uma forma segura, no sentido de transformar as instituições em locais promotores, não só de um envelhecimento ativo, mas também de criar aos seus utentes condições e oportunidades de infoinclusão.

Para além das competências do pessoal técnico ao nível das TIC, foi provado que só isso não chega, as instituições deveriam apostar na sua formação, dotando o seu pessoal de metodologias e técnicas, baseadas nos princípios da andragogia, por forma a poderem “formar” este público-alvo.

Ainda relativamente às instituições e, atendendo à dinâmica que se continua a observar através dos perfis no Facebook dos idosos participantes neste projeto, julga-se ter-se alcançado um avanço considerável ao nível da promoção deste tipo de atividades, o que leva a acreditar que as instituições intervenientes no projeto TITI estão hoje mais sensibilizadas para integrar as TIC nas práticas diárias dos seus utentes, reconhecendo os benefícios associados à utilização das tecnologias.

5.2 – Limitações e Dificuldades

Como qualquer projeto deverá assentar em três vetores, isto é, tecnologia disponível, formação informal e atividades com conteúdos de interesse para os idosos, seria de todo pertinente que o presente trabalho pudesse abranger um maior leque destes três aspetos, já que a motivação dos idosos em aprender era e ainda hoje é, muito elevada.

Tendo em conta a dimensão da população neste estudo, nem todas as instituições colaboraram no preenchimento dos questionários, sendo necessário, em muitos dos casos efetuar um segundo e terceiro contactos.

Em muitas das instituições contactadas os emails disponibilizados, para os quais foram enviados os questionários foram acedidos por pessoas desautorizadas a responder a qualquer pedido de informação acerca da instituição sem um pedido por escrito à direção.

Numa segunda fase houve uma certa dificuldade em encontrar instituições com os recursos físicos e humanos necessários para o desenvolvimento deste projeto.

Na fase de execução, atendendo a que o trabalho desenvolvido tinha como público a população mais idosa, algumas limitações próprias de quem trabalha com este tipo de faixa etária surgiram, nomeadamente:

- Os horários de trabalho e a “vontade” de cada um para se disponibilizar à aprendizagem;
- O facto de estarem há muito tempo afastados do processo de aprendizagem;
- A insegurança sentida por parte dos idosos em trabalhar com as novas tecnologias.

Enquanto limitações foram identificados alguns mitos sobre o Facebook, pois foram demonstradas preocupações acerca da privacidade e medos do desconhecido, que embora legítimas, não se justificam atendendo aos cuidados que se podem e devem ter aquando utilizadores deste tipo de ferramentas.

A dificuldade em aliar a disponibilidade temporal, com o planeamento e execução de todas as atividades.

O período do ano em que foram desenvolvidas as atividades, tendo em conta que no Verão as instituições desenvolvem mais atividades ao ar livre e como tal os seus utentes manifestam um cansaço acrescido.

A realização das entrevistas, uma vez que parte dos utentes não quis prestar o seu depoimento, sendo que, parte dos que aceitaram contradisseram um pouco as suas opiniões.

5.3 – Sugestões para trabalho futuro

Refletindo sobre a temática do assunto e tendo em conta a experiência vivenciada, é clara a pertinência da introdução das TIC na sociedade mais idosa.

Ao longo deste trabalho de projeto ficaram evidentes as vantagens associadas à utilização deste tipo de recursos, justificando a importância do investimento na promoção deste tipo de atividades.

No entanto, existe ainda um longo percurso a percorrer nomeadamente ao nível das instituições no sentido de implementar o uso destas técnicas nas atividades dos seus utentes.

A dificuldade desta implementação exige um esforço por parte das instituições no sentido de contratar e/ou formar o seu pessoal técnico de forma a trabalhar e desenvolver este tipo de competências, para além da necessidade de investir em recursos físicos capazes de responder a este tipo de atividades.

É também necessário repensar as atividades abertas à população local de forma a expor evidências que englobem a utilização das TIC para que os seus utentes identifiquem e aceitem a sua importância, por exemplo, com atividades ao ar livre, utilizando projeções com recurso a ficheiros em powerpoint ou mesmo ligações online a outras atividades que se encontrem a decorrer em locais diferentes, envolvendo-se e participando mais nestas atividades.

O papel da família ocupa também um lugar de destaque, podendo ser um dos agentes que incentivem os mais idosos a utilizar este tipo de ferramentas de forma a ser mais fácil a comunicação e partilha de vivências.

Enquanto ferramenta de partilha social, o Facebook é também promotor de um envelhecimento ativo, já que permite precaver o declínio cognitivo, propiciando e mantendo o contacto com a rede de amigos e familiares fora das instituições e em consequência, respeitando as orientações emanadas durante o ano de 2012, quando foi celebrado o ano Europeu do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações.

Ainda neste sentido, será de todo pertinente que se considere como um futuro projeto académico a realização de uma dissertação baseada na metodologia de investigação-ação, de forma a podermos abranger uma amostra maior e analisar outros aspetos válidos no sentido de contribuir para a investigação na área do envelhecimento ativo e das TIC.

Referências Bibliográficas

- Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (2012). Programa de acção, Portugal, Janeiro.
- Barreto A. Et al (2000) – Portugal e a Europa: quatro décadas: A situação social em Portugal 1960-1999. Imprensa de Ciências Sociais: Lisboa. ISBN 972-671-064-2, p.37-75.
- Berger, L. & Mailloux-Poirier, D. (1995) *Pessoa Idosas: uma abordagem global*. Lusodidacta: Lisboa, 1995. ISBN 972-95399-8-7, p.594.
- Braga, M. M. (2005). *O papel da comunicação na gestão de projectos: um estudo de caso*. Universidade Salvador, Bahia (tese de mestrado não publicada).
- Castilho, A. R. de F. (2010). *Envelhecimento ativo, envelhecimento saudável – Opinião dos idosos do concelho de Viana do Castelo*. Universidade Fernando Pessoa.
- CE (2007). Comunicação da comissão ao parlamento europeu, ao conselho, ao comité económico e social europeu e ao comité das regiões. Envelhecer bem na sociedade da informação Uma Iniciativa i2010 Plano de Acção no domínio "Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento".
- Coutinho, C. & Lisbôa, E. (2011). Sociedade da informação, do conhecimento e da aprendizagem: desafios para educação no século XXI. *Revista de Educação*, Vol. XVIII, nº 1, 2011 | 5 – 22.
- INE (2012). Censos 2011. *Revista Destaque*. Instituto Nacional de Estatística.
- Escola, J. J. J. (2005). Ensinar a aprender na Sociedade do Conhecimento. Paper Presented at the Livro de Actas, 4º Congresso SOPCOM. Outubro, Aveiro.
- Ermida, J. G. (1999). Processo de envelhecimento. In: Costa, Maria Arminda Mendes e tal – “ O idoso problemas e realidades”: Formasou: Formação e Saúde Lda, Coimbra, ISBN: 972- 8485-07-7, p.43-50.

- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*: Celta Editora, Oeiras, ISBN 972-8027-83-4, p.211.
- Fernandes, P. (2000) *A depressão no idoso*: Quarteto Editora, Coimbra, ISBN: 972-8535-61-9, p.165.
- Gil, H. T. (2011). *A Formação dos Idosos em TIC: Uma «emergência» da sociedade da Informação*. Acedido em Março de 2013, disponível em <https://comunidade.ese.ipb.pt/ieTIC>.
- Jantsch, A.; Machado, L. R.; Behar, P. A. & Lima, J. V. (2012). *As Redes Sociais e a Qualidade de Vida: os Idosos na Era Digital*. *IEEE-RITA*, vol 7, núm. 4. ISSN 1932-8540
- Leite, E.; Malpique, M. & Santos, M.R. (1989). *Trabalho de Projecto I – Aprender por Projectos Centrados em Problemas*. Porto: Edições Afrontamento.
- Livro Verde para a Sociedade da Informação em Portugal* (1997). Iniciativa Nacional para a Sociedade da Informação. Acedido em Fevereiro de 2013, disponível em <http://www.missao-si.mct.pt>, na secção dedicada ao Livro Verde.
- Loureiro, A & Rocha, D. (2010). *Literacia digital e literacia da informação - competências de uma era digital*. Paper presented in *I Encontro Internacional TIC e Educação*, Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.
- Mesquita, J. A. (2002). *A escola na sociedade do conhecimento. Um estudo sobre as novas tecnologias de informação e comunicação e as suas possíveis aplicações no contexto educativo*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (tese de mestrado não publicada).
- Moniz, J. M. N. (2003). *A Enfermagem e a Pessoa Idosa: A prática de cuidados como experiência formativa*. Lusociência: Lisboa, ISBN: 972-8383-49-5.
- Páscoa, G. M. G. & Gil, H. M. P. T. (2012). *O contributo da web social – rede social Facebook – para a promoção do envelhecimento ativo: estudo de caso realizado na USALBI*. Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa (tese de mestrado não publicada).

Patrício, R & Gonçalves, V. (2010). *Facebook: rede social educativa?* Paper presented in *I Encontro Internacional TIC e Educação*, Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Patrício, M. R. V. (2010). *Aprendizagem Intergeracional com Tecnologias de Informação e Comunicação*. Universidade do Minho, Braga (projeto de doutoramento não publicado).

Pereira, C. M. S. (2010). *O contributo das TIC para a Qualidade de Vida de pessoas idosas*. Universidade de Aveiro, Aveiro (tese de mestrado não publicada).

Pereira, C. & Neves, R. (2011). Os idosos na aquisição de competências TIC. *Educação, Formação & Tecnologias*, 4 (2),15-24.

PMI – Project Management Institute. *A guide to the project management body of knowledge*. PMBOK Guide. PMI Standards Committee, 2000.

Rodrigues, M. J. (2005). A Agenda de Lisboa em Portugal e na Europa. In Castells, M. & Cardoso, G. *Conferência A Sociedade em Rede Do Conhecimento à Acção Política*. Lisboa.

Links de apoio à construção do projeto:

Consultado para identificação de instituições em Janeiro de 2012, através do URL http://www4.seg-social.pt/documents/10152/864429/Listagem_ipss.PDF

Consultado para pesquisa das valências em Janeiro de 2012, através do URL http://www.cartasocial.pt/resultados_pesquisageral.php?filtrar=hidden&cod_distrito=04&cod_concelho=02&cod_freguesia=0&cod_area=21&cod_valencia=2107&nome=&localpostal

Consultado para a construção do questionário das instituições em Março de 2012, através do URL <https://docs.google.com/spreadsheet/gform?key=0AmOfcULiDc-bdEkzaTBTS0trcWFham8zY2IENTltSXc#edit>

Consultado para apoio na construção do grupo TITI em Abril de 2012, através do URL
<http://maistutoriais.com/2012/01/como-criar-uma-votacao-no-facebook/>

Consultado para apoio na construção do grupo TITI em Maio de 2012, através do URL
<http://www.facebookfacil.com.br/como-cadastrar-facebook.html>

Anexos

Anexo I – Questionário aplicado às instituições

Questionário

O meu nome é Antónia Cristina Santos, sou aluna da Escola Superior de Educação de Bragança e neste momento encontro-me a desenvolver a tese de mestrado na área das TIC na Educação e Formação.

A minha tese tem como objeto de estudo a integração das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação), no dia a dia dos idosos. Nesta fase encontro-me a recolher dados, através da aplicação de um questionário, através do qual pretendo obter respostas relativas aos recursos disponíveis nas instituições, assim como actividades que poderão estar a ser desenvolvidas neste sentido. Assim sendo, venho solicitar a V. Ex^a o favor de cooperar nesta investigação, através do preenchimento do questionário que envio em anexo.

Deixo aqui o meu contacto para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Telemóvel: 96/3506939 ou email: antocris2@gmail.com

Agradeço desde já a atenção dispensada.

***Obrigatório**

1. Caracterização da Instituição

1.1. Nome da Instituição *

1.2. Concelho *

1.3 Tipo de Instituição *

- Lar
 IPSS
 Lar/IPSS

1.4 Lotação *

1.5. Número de idosos com idades superiores ou iguais a 65 anos *

1.5.1 Número de utentes Femininos

1.5.2. Nº de utentes Masculinos

2. Recursos Disponíveis

2.1. Número de computadores de secretária disponíveis na instituição para utilização por parte dos idosos.

Nenhum ▼

Número de computadores portáteis disponíveis na instituição para utilização por parte dos idosos.

Nenhum ▼

Número de videoprojectores disponíveis na instituição para utilização por parte dos idosos.

Nenhum ▼

Número de computadores com ligação à internet disponíveis na instituição para utilização por parte dos idosos.

Nenhum ▼

Número de computadores com web Cam disponíveis na instituição para utilização por parte dos idosos.

Nenhum ▼

Número de computadores com hardware específico para acessibilidade (deficientes auditivos, motores, invisuais) disponíveis na instituição para utilização por parte dos idosos.

Nenhum ▼

2.2 No caso de existirem computadores, assinale com uma cruz os softwares (programas), que possuem

- Windows XP ou anterior
- Windows Vista
- Windows 7
- Office XP ou anterior
- Office 2007
- Office 2010
- Software leitor de ecrã para deficientes visuais
- Outros (nomeadamente os utilizados pelos idosos)

2.3 Caracterize a ligação à Internet da Instituição

Inexistente ▼

3. Actividades desenvolvidas

3.1. A Instituição realiza actividades destinadas aos utentes nas quais são desenvolvidas competências associadas à utilização das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação)?

Caso assinale NÃO, passe directamente à questão 3.4

- Sim
- Não

3.2. Se respondeu afirmativamente, mencione o tipo de actividades

- Ações ou oficinas de formação
- Apoio à utilização das TIC
- Projetos de promoção à utilização de TIC (ex: projeto TINA)
- Comunicação entre idosos e/ou familiares e amigos através das TIC

3.3 No que diz respeito o interesse demonstrado, como reagem os idosos às actividades que envolvem a utilização das TIC?

	Desinteressados	Pouco Motivados	Indiferentes	Motivados	Bastante Motivados
Interesse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3.4. Quantos idosos são capazes de escrever um texto num processador de texto (word)

3.5. Identifique as actividades planificadas e promovidas pela instituição destinadas aos idosos

- Actividades culturais e recreativas (música, poesia, pintura, leitura, teatro)
- Actividades desportivas (ginástica, passeios a pé, natação)
- Actividades de aprendizagem (línguas, informática)
- Trabalhos manuais (artesanato, costura, tricô, jardinagem)
- Jogos
- Passeios ou excursões

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários Google.

Anexo II - Cronograma Inicial Projeto TITI

Cronograma Inicial Projeto TITI

Tarefas	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
Caracterização das Lares e IPSS's do Distrito										
Aplicação de Questionários aos participantes e tratamento de informação										
Planeamento das ações de formação e das atividades										
Realizar ações de formação										
Acompanhamento das atividades										

Anexo III – Questionário aplicado aos idosos

Questionário

Este questionário tem como objetivo principal auscultar os interesses e competências dos participantes no projeto TITI (Tecnologias de Informação para a Terceira Idade), por forma a identificar a necessidade de formação na área das TIC. Todos os dados recolhidos serão tratados confidencialmente.

Agradeço desde já a sua colaboração!

1 Dados Pessoais

1.1 Género: Masculino Feminino

1.2 Idade _____

1.3 Habilitações literárias: 4.º ano 6.º ano 9.º ano 12º Ano Outra

1.4 Profissão _____

2 Passatempos:

2.1 Nos seus tempos livres, como prefere passar o seu tempo? (Indique 3 opções).

Jogar às cartas	
Renda	
Pintar	
Ler	
Escrever	
Ver televisão	
Conversar com os colegas	
Passear	

3 Competências/utilização das TIC Tecnologias de Informação e Comunicação):

3.1 Tem formação/competências na área das TIC?

Sim Não

Se anteriormente assinalou NÃO, passe diretamente à última questão.

3.2 Que tipo de formação possui nesta área?

Autoformação (com ajuda de terceiros, amigos ou colegas)

Formação específica

3.3 Mencione qual/quais a(s) atividade(s) que desenvolve através da utilização destas tecnologias e como as executa.

	Muita Facilidade	Com Facilidade	Com alguma facilidade	Com dificuldade	Com muita dificuldade
Jogar às cartas					
Digitação de Textos					
Pesquisas na Internet					
Utilização de chats					
Utilização das redes sociais					
Leitura e envio de emails					

3.4 Assinale com uma cruz (x) quantas vezes, em média, utiliza este tipo de tecnologias?

Diariamente	
Semanalmente	
Quinzenalmente	
Mensalmente	
Quase nunca	

3.5 Sente necessidade de aprender ou de aprofundar mais as competências mencionadas?

Sim Não

3.6 Se respondeu SIM na questão anterior, ou se passou diretamente da 3.1, mencione **três** aspetos que gostaria de ver mais trabalhados

Jogar às cartas	
Digitação de textos	
Pesquisas na Internet	
Utilização de chats para conversar com familiares/amigos	
Leitura e envio de emails	

Obrigada!

Anexo IV – Plano de formação inicial

PLANO FORMAÇÃO

PROJETO	TITI – Tecnologias de Informação na Terceira Idade				
PÚBLICO-ALVO	Idosos com idades iguais ou superiores a 65 anos			Data:	Junho/2012
INVESTIGADORA/FORMADORA	Antónia Cristina Santos				
OBJETIVO(S) GERAL(AIS)	Promover a utilização da web como recurso à informação e comunicação; Desenvolver competências associadas à utilização das redes sociais; Utilizar os recursos da Web por forma a estabelecer contactos com amigos e/ou familiares.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS A DESENVOLVER	MÉTODOS E TÉCNICAS	MATERIAIS E EQUIPAMENTOS	ATIVIDADES	TEMPO PREVISTO
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o computador e respetivo sistema operativo; • Utilizar corretamente o teclado; • Manusear o rato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilização do sistema operativo e programas de aplicações; • Utilização do teclado; • Manuseamento do rato. 	Ativo: Trabalho individual	Computadores; Videoprojetor.	<ul style="list-style-type: none"> • Breve exposição em torno do conceito de pastas, ficheiros e manuseamento de janelas; • Digitação (por tópicos) dos interesses e ocupações de tempos livres mencionados através da utilização de um processador de texto; • Elaboração de um desenho no paint por forma a praticar o manuseamento com o rato. 	90'

OBJETIVO(S) GERAL(AIS)	Promover a utilização da web como recurso à informação e comunicação; Desenvolver competências associadas à utilização das redes sociais; Utilizar os recursos da Web por forma a estabelecer contactos com amigos e/ou familiares.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS A DESENVOLVER	MÉTODOS E TÉCNICAS	MATERIAIS E EQUIPAMENTOS	ATIVIDADES	TEMPO PREVISTO
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar navegação na Web; • Efetuar uma pesquisa através de palavras chave; • Recolher fotografias; • Editar mensagens por correio eletrónico; • Enviar e receber emails. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cliente Web: Navegador ou browser; • Pesquisa através de um motor de busca (ex: google), utilizando palavras chave; • Recolha de fotografias; • Composição de emails; • Envio e receção de emails 	Demonstrativo: Demonstração; Ativo: Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Internet; • Videoprojector; • Máquina fotográfica digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • O grupo inicia a sessão debatendo a utilidade da Internet como forma de pesquisa de informação e comunicação • Desenvolvimento de uma atividade de pesquisa tendo em conta os interesses e ocupação de tempos livres mencionados na sessão anterior (ex: informação, vídeos e/ou imagens); • Recolha de fotografias individuais e do grupo; • Utilização da conta de email (previamente criada pela investigadora) e sua utilização, nomeadamente a leitura e envio de emails. 	90'
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o facebook; • Editar o perfil no facebook; • Utilizar o facebook com segurança; • Comunicar utilizando o chat; • Postar e comentar fotos e/ou outro tipo de recurso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceder ao facebook; • Edição de perfis; • Segurança no Facebook • Comunicar através do chat; • Postagem de fotos e seus comentários 	Demonstrativo: Demonstração; Ativo: Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Videoprojector; • Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • O grupo inicia a sessão acedendo ao facebook (conta criada previamente pela investigadora); • Seguidamente procedem à edição do perfil, começando por introduzir como foto de perfil a foto recolhida na sessão anterior (caso assim o desejam), preenchimento da informação básica e adição de “amizades”; • Alteração das definições de privacidade e outros aspetos relacionados com a segurança; • Comunicação entre os diferentes elementos do grupo através do chat disponibilizado no facebook; • Postagem da fotografia de grupo recolhida na sessão anterior por forma a promover os comentários e partilhas entre o grupo. 	120'

Anexo V – Plano de formação final

PLANO FORMAÇÃO					
PROJETO	TITI – Tecnologias de Informação na Terceira Idade				
PÚBLICO-ALVO	Idosos com idades iguais ou superiores a 65 anos	Data:			
INVESTIGADORA/FORMADORA	Antónia Cristina Santos				
OBJETIVO(S) GERAL(AIS)	Promover a utilização da web como recurso à informação e comunicação; Desenvolver competências associadas à utilização das redes sociais; Utilizar os recursos da Web por forma a estabelecer contactos com amigos e/ou familiares.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS A DESENVOLVER	MÉTODOS E TÉCNICAS	MATERIAIS E EQUIPAMENTOS	ATIVIDADES	TEMPO PREVISTO
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o computador e respetivo sistema operativo; • Utilizar corretamente o teclado; • Manusear o rato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilização do sistema operativo e programas de aplicações; • Utilização do teclado; • Manuseamento do rato. 	Ativo: Trabalho individual	Computadores; Videoprojetor.	<ul style="list-style-type: none"> • Breve exposição em torno do conceito de pastas, ficheiros e manuseamento de janelas; • Digitação (por tópicos) dos interesses e ocupações de tempos livres mencionados através da utilização de um processador de texto; • Elaboração de um desenho no paint por forma a praticar o manuseamento com o rato. 	90'
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar navegação na Web; • Efetuar uma pesquisa através de palavras chave; • Recolher fotografias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cliente Web: Navegador ou browser; • Pesquisa através de um motor de busca (ex: google), utilizando palavras chave; • Recolha de fotografias; 	Demonstrativo: Demonstração; Ativo: Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Internet; • Videoprojetor; • Máquina fotográfica digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • O grupo inicia a sessão debatendo a utilidade da Internet como forma de pesquisa de informação e comunicação • Desenvolvimento de uma atividade de pesquisa tendo em conta os interesses e ocupação de tempos livres mencionados na sessão anterior (ex: informação, vídeos e/ou imagens); • Recolha de fotografias individuais e do grupo; 	90'
OBJETIVO(S) GERAL(AIS)	Promover a utilização da web como recurso à informação e comunicação; Desenvolver competências associadas à utilização das redes sociais; Utilizar os recursos da Web por forma a estabelecer contactos com amigos e/ou familiares.				

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS A DESENVOLVER	MÉTODOS E TÉCNICAS	MATERIAIS E EQUIPAMENTOS	ATIVIDADES	TEMPO PREVISTO
<ul style="list-style-type: none"> • Editar mensagens por correio eletrónico; • Enviar e receber emails. 	<ul style="list-style-type: none"> • Composição de emails; • Envio e receção de emails 	Demonstrativo: Demonstração; Ativo: Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Internet; • Videoprojector; • Máquina fotográfica digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilização da conta de email (previamente criada pela investigadora) e sua utilização, nomeadamente a leitura e envio de emails. 	90'
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o facebook; • Editar o perfil no facebook; • Utilizar o facebook com segurança; 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceder ao facebook; • Edição de perfis; • Segurança no Facebook 	Demonstrativo: Demonstração; Ativo: Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Videoprojector; • Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • O grupo inicia a sessão acedendo ao facebook (conta criada previamente pela investigadora); • Seguidamente procedem à edição do perfil, começando por introduzir como foto de perfil a foto recolhida na sessão anterior (caso assim o desejam), preenchimento da informação básica e adição de “amizades”; • Alteração das definições de privacidade e outros aspetos relacionados com a segurança; 	90'
<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar utilizando o chat; • Postar e comentar fotos e/ou outro tipo de recurso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar através do chat; • Postagem de fotos e seus comentários 	Demonstrativo: Demonstração; Ativo: Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores; • Videoprojector; • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicação entre os diferentes elementos do grupo através do chat disponibilizado no facebook; • Postagem da fotografia de grupo recolhida na sessão anterior por forma a promover os comentários e partilhas entre o grupo. 	60'

Anexo VI – Grelha de avaliação da formação

Sessões de formação	Competências	Participante 1					Participante 2					Participante 3					Participante 4					Participante 5					Participante 6					Participante 7					Participante 8					Participante 9					Participante 10					Participante 11														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
Sessão 1	do Teclado; Saber Manusear o rato																																																																	
Sessão 2	Saber efetuar pesquisas na Web e proceder à sua recolha																																																																	
Sessão 3	Enviar e receber emails																																																																	
Sessão 4	Editar perfil no facebook aceder a um perfil e visualizar os posts																																																																	
Sessão 5	Interagir no Facebook tendo em conta a partilha e intervenção. Com os restantes participantes																																																																	

Escala de Likert utilizada:

1- Com muita dificuldade; 2- Com alguma dificuldade; 3- Com alguma facilidade; 4 - Com facilidade; 5 - Com muita facilidade

Anexo VII – Plano de atividades

Público-alvo: Utentes das várias instituições pertencentes ao grupo TITI

Objetivos:

Dar a conhecer práticas de comunicação, partilha e entretenimento;

Promover o Facebook enquanto rede social;

Motivar os utentes para a utilização desta ferramenta.

Atividades Propostas Para o grupo do projeto TITI		Competências Associadas
Atividade 1	Comentar e/ou colocar um LIKE numa publicação disponibilizada pela investigadora	Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo
Atividade 2	Divulgação de um link de interesse e participar, comentando, os links dos diferentes elementos do grupo.	Efetuar uma pesquisa Copiar o link Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo
Atividade 3	Publicar uma foto/ vídeo da Instituição	Aceder à internet/ou à pasta documentos Efetuar uma pesquisa Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo
Atividade 4	Publicar uma questão adicionando as opções de sondagem	Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo
Atividade 5	Carregar um ficheiro por forma a ficar disponível para os restantes elementos do grupo poderem ver/comentar.	Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo Procurar ficheiros em pastas.
Em todas as atividades é reservado um tempo para os participantes utilizarem o Chat.		

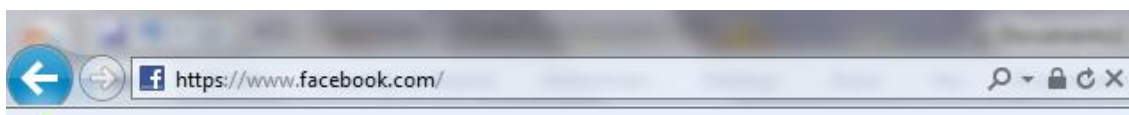
Anexo VIII – Documentos de Apoio

Para Aceder ao Facebook:

1º Abrir o Browser (Internet Explorer, Google Chrome, Firefox)

2º na barra de endereço digitar

www.facebook.com

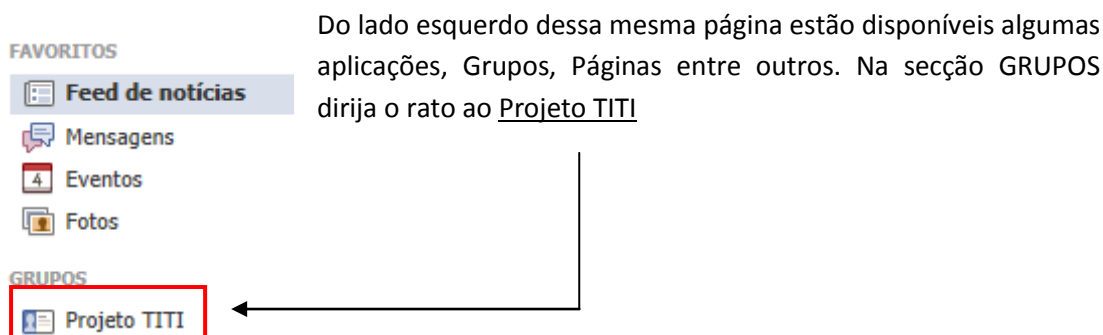


Quando surgir:



Depois de entrar a na sua conta do Facebook poderá visualizar na Página Inicial os últimos posts (comentários) que os seus amigos (pertencentes à sua rede) estão a divulgar.

No entanto para poder participar nas atividades, tem que aceder ao Grupo PROJETO TITI.



Ao encontrar-se no grupo, tem agora pela frente as atividades propostas.

Atividade 1: Comentar e/ou colocar um GOSTO numa publicação

1º Passo: Aceder ao Facebook

2º Passo: Visualizar os posts publicados não esquecendo de utilizar a barra de deslocamento.



Fonte: Projeto TINA

Quando visualizar um post que considere interessante deverá dirigir o rato à palavra **Gosto**.

Querendo comentar, basta colocar o rato sobre o campo: **“Escreve um comentário”** e digitar.

No final basta carregar em ENTER e o seu comentário fica publicado.

Nota: Poderá executar estas tarefas em todas as publicações (posts) que considera interessantes.

Parabéns!

Atividade 2: Divulgar de um link de interesse e participar

1º Passo: Aceder ao Facebook

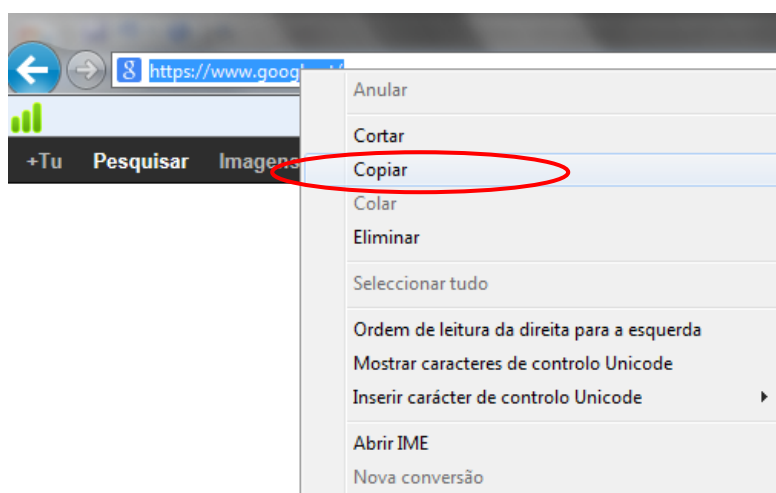
2º Passo: Para divulgar um link (um endereço web) é necessário fazer uma pesquisa na internet sobre um tema à escolha.

Após encontrar o documento que pretende partilhar

3º Passo: Colocar o rato sobre a barra de endereço do Browser

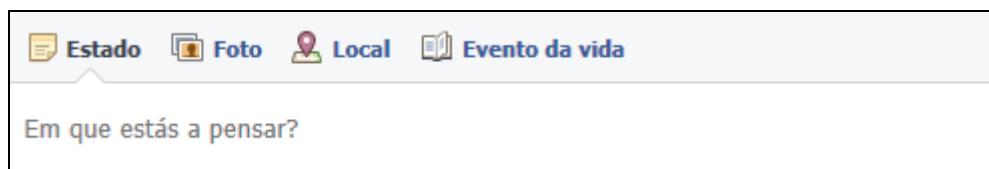


Clicar com o botão direito do rato e quando surgir



Clicar sobre
COPIAR

4º Passo: Após esta tarefa, reabrir a página do Facebook e no local “*Em que estás a pensar*” com o botão direito do rato clicar em **COLAR**.



Por fim carregar na tecla ENTER e já está!

Parabéns!

Atividade 3: Publicar uma foto e/ou vídeo

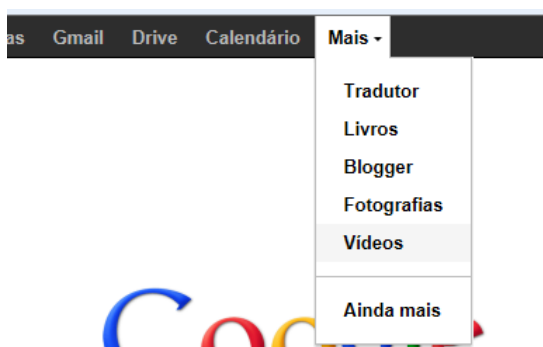
Para realizar esta atividade deverá, em primeiro lugar, refletir sobre aquilo que pretende publicar, (Ex: Um vídeo/foto da instituição que esteja disponível na internet)

1º Passo: Aceder ao Facebook

Relembrando...

2º Passo: Aceder à Internet e através de www.google.com efetuar uma pesquisa tendo em conta a informação que pretende.

Para divulgar um link (um endereço web) é necessário fazer uma pesquisa na internet sobre um tema à escolha, relembro que para facilitar a pesquisa poderá ir diretamente



Clicando sobre vídeos, toda a pesquisa que efetuar vai resultar em vídeos associados à (s) palavra (s) associada (a).

2º Passo: quando encontrar o vídeo pretendido, deverá reparar se existe um *botão ou palavra* que indique algo relativamente ao Facebook (poderá ser Partilhar, Share, Facebook, entre outros)

Clicando sobre esse *botão ou Palavra*, **poderá surgir um código** e para tal basta efetuar os passos **da Atividade 2 (4º Passo) ou então, aparecendo o botão Partilhar ligação, clicar sobre ele.**

Parabéns!

Para publicar uma foto:

Relembrando...

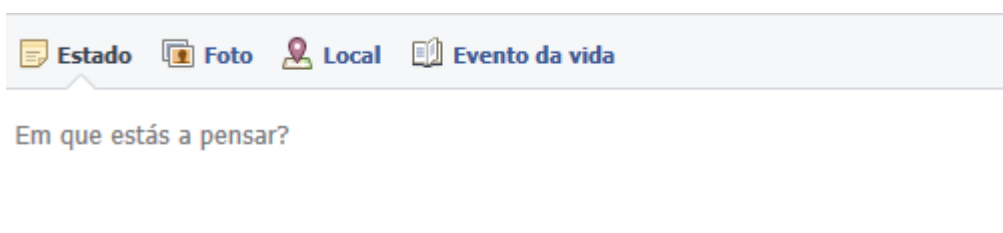
1º Passo: Clicar sobre a foto pesquisada com o Botão direito do rato e escolher a opção guardar imagem como...



Guardar a imagem, não esquecendo de lhe atribuir um nome.

2º Passo: Inserir a imagem

Para inserir a imagem no seu mural, basta clicar em Foto



De seguida carregar sobre **CARREGAR FOTO/VIDEO**, ir buscar a imagem e clicar sobre o botão **ABRIR**.

Surgindo de seguida:



Basta carregar em **publicar**.

Se quiser adicionar um comentário à imagem, basta escrever onde diz: *“Diz algo sobre esta foto...”*

Nota: Para fazer a publicação de um vídeo que tenha no seu computador ou noutra unidade de armazenamento, em vez de procurar a imagem, procura o vídeo.

Parabéns!

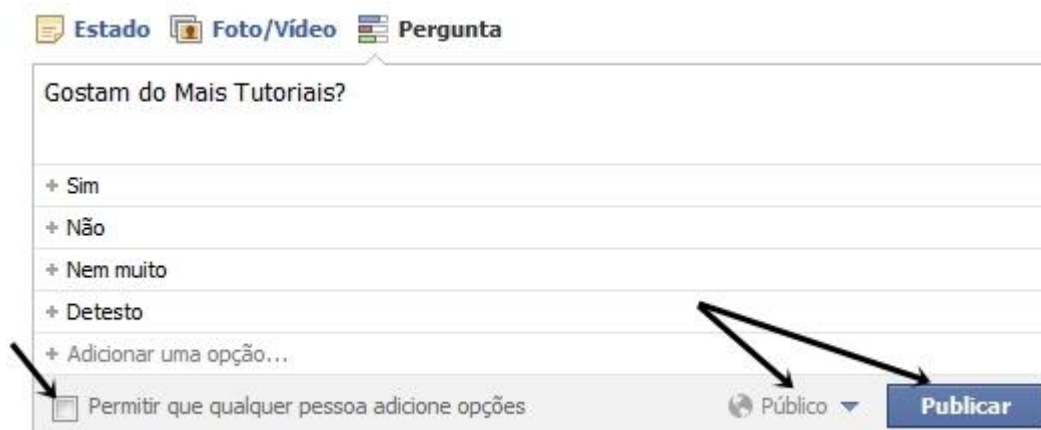
Atividade 4: Publicar uma questão adicionando as opções de sondagem

1º Passo: Aceder ao Facebook

2º Passo: Na página inicial do seu perfil, ao centro deverá clicar em “Pergunta” e escrever a mesma:



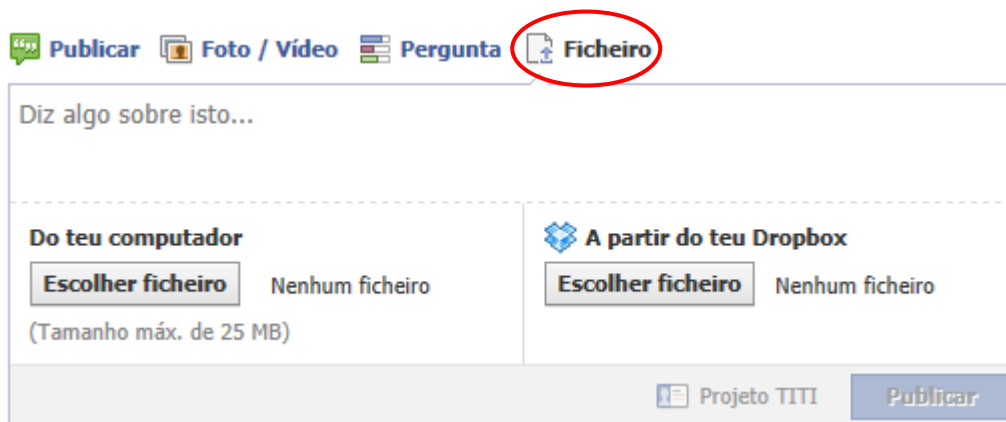
3º Passo: Clicar em “Adicionar opções de sondagem” e adicionar as possíveis respostas, uma a uma.



Parabéns!

Atividade 5: Carregar um ficheiro por forma a ficar disponível para os restantes elementos do grupo poderem ver/comentar.

1º Passo: Para publicar m ficheiro no grupo TITI deverá aceder ao grupo TITI



Estando no grupo, reparar em **Ficheiro** (logo abaixo das fotografias), clicando sobre esta opção e atendendo a que o ficheiro que vai inserir já se encontra no seu computador, clicar sobre **Escolher Ficheiro**

De seguida surge a possibilidade de ir buscar o ficheiro pretendido, carregar em **ABRIR** e de seguida em **PUBLICAR**.

Parabéns!

Anexo IX – Grelha de avaliação de atividades

Atividades	Competências	Participante 1					Participante 2					Participante 3					Participante 4					Participante 5					Participante 6					Participante 7					Participante 8					Participante 9					Participante 10					Participante 11				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Atividade 1	Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo																																																							
Atividade 2	Efetuar uma pesquisa Copiar o link Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo																																																							
Atividade 3	Aceder à internet/fou à pasta documentos Efetuar uma pesquisa Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo																																																							
Atividade 4	Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo																																																							
Atividade 5	Abrir a página do Facebook Efetuar o Login Aceder ao grupo Procurar ficheiros em pastas.																																																							
Atividade 6	Participar no chat																																																							

Escala de Likert utilizada:

1- Não Realiza ; 2- Realiza c/ dificuldade necessitando de ajuda; 3- Realiza autonomamente mas com muita dificuldade; 4 - Realiza demorando muito tempo; 5 - Realiza s/ qualquer dificuldade e de forma célere

Anexo X – Guião da entrevista

Objetivos:

- Identificar a utilidade que o Facebook ;
- Avaliar a satisfação dos participantes nas atividades desenvolvidas;
- Identificar as lacunas sentidas ao nível da utilização desta ferramenta;
- Avaliar o grau de motivação para dar continuidade a esta prática;
- Classificar o projeto TITI.

Esta entrevista será de carácter individual sendo garantido o anonimato do entrevistado.

Questão 1: Considera a utilização do Facebook uma prática útil? Porquê?

Questão 2: Das atividades desenvolvidas mencione qual (ais) gostou mais?

Questão 3: Mencione algumas lacunas que o impeçam de se inserir numa sociedade em rede.

Questão 4: Neste momento, sente-se motivado para continuar a utilizar o Facebook com os seus amigos e/ou familiares?

Questão 5: De uma forma geral, como classifica este projeto?