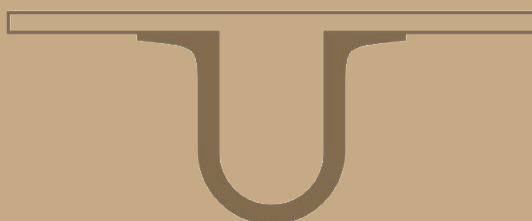




UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Jessica Alexandra Raimundo Neves

**A INTEGRAÇÃO DA POPULAÇÃO SÉNIOR NO ACESSO À
TECNOLOGIA**

Trabalho de Projeto do Mestrado em Jornalismo e Comunicação, orientado pelo Professor Doutor João José Figueira da Silva, apresentado ao Departamento de Filosofia, Comunicação e Informação da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Fevereiro de 2019

FACULDADE DE LETRAS

A INTEGRAÇÃO DA POPULAÇÃO SÉNIOR NO ACESSO À TECNOLOGIA

Ficha Técnica

Tipo de trabalho	Trabalho de Projeto
Título	A Integração da População Sénior no Acesso à Tecnologia
Autora	Jessica Alexandra Raimundo Neves
Orientador	Doutor João José Figueira da Silva
Júri	Presidente: Doutor José Carlos Costa dos Santos Camponez
	Vogais:
	1. Doutor Sílvio Manuel Rodrigues Correia dos Santos
	2. Doutor João José Figueira da Silva
Identificação do Curso	2º Ciclo em Jornalismo e Comunicação
Área científica	Comunicação
Especialidade/Ramo	Profissional
Data da defesa	20-02-2019
Classificação	10 valores



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer ao Professor e Orientador deste Trabalho de Projeto de Mestrado, Professor Doutor João José Figueira da Silva, pela ajuda e pela orientação ao longo de todo este percurso.

Um agradecimento muito especial à minha família, nomeadamente aos meus pais, pelo apoio incondicional e pela aposta na minha formação e também, à minha irmã pela crença inabalável.

Agradecer ainda, à União Desportiva de Lôgo de Deus por dar voz à elaboração deste projeto e por possibilitar os meios para concretizar este objetivo.

Por fim, agradecer a disponibilidade e a colaboração da Junta de Freguesia de Eiras e São Paulo de Frades, na recolha de informações da população local e no apoio a esta iniciativa.

Resumo

O presente trabalho de projeto ilustra a criação de uma plataforma *online* de apoio sénior.

Numa era maioritariamente digital, em que a Internet faz parte do quotidiano de todas as gerações, torna-se pertinente chegar aos mais velhos, de modo que não se sintam excluídos e aprendam a usar as diversas ferramentas tecnológicas. Assim, o principal objetivo deste projeto é promover a integração da população idosa nas práticas digitais da sociedade atual.

Ao longo de todo o projeto pretendemos abordar vários conceitos, como a terceira e quarta idades e envelhecimento ativo, destacando a importância da Internet na atualidade, nomeadamente ao nível da interação e da saúde dos cidadãos, destacando os seus múltiplos usos e perigos.

Por fim, será explanada toda a parte prática, nomeadamente a criação do *site*, bem como as ações de formação incluídas neste trabalho.

Palavras-chave: Integração; População Sénior; Plataforma *Online* de Apoio; Formação.

Abstract

This project work illustrates the creation of an online senior support platform.

In a largely digital age, where the Internet is part of everyday life for all generations, it is pertinent to reach older people so that they do not feel excluded and learn to use the various technological tools.

Thus, the main objective of this project is to promote the integration of the elderly population in the digital practices of the current society. Throughout the project we intend to address several concepts, such as the third and fourth ages and active aging, highlighting the importance of the Internet today, namely the interaction and health of citizens, highlighting their multiple uses and dangers.

Finally, the practical part will be explained, namely the creation of the site, as well as the training actions included in this work.

Keywords: Integration; Senior Population; Online Support Platform; Formation.

ÍNDICE

Introdução.....	1
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
1. Conceito de idosos, velhice, terceira e quarta idades.....	3
2. Os idosos e as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC).....	9
2.1. O envelhecimento ativo da população.....	12
3. O impacto da internet na saúde dos idosos.....	19
4. Novas formas de sociabilidade.....	28
5. Ausência de projetos digitais de natureza sénior.....	33
PARTE II – DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	35
1. Caracterização sociodemográfica da população.....	35
2. Breve caracterização da instituição.....	38
3. Objetivos.....	39
4. Público-alvo.....	40
5. <i>Aponetsenior</i> – Plataforma <i>online</i> de apoio sénior.....	41
6. Ações de formação.....	52
Conclusão.....	57
Bibliografia.....	60
ANEXOS.....	70
Anexo I - Dados da população de Eiras.....	71
Anexo II - Dados da população de São Paulo de Frades.....	71
Anexo III - Entrevista com o Sr. Presidente da Junta de Freguesia.....	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Pirâmide da população mundial em 2002 e em 2025.....	4
Figura 2: Países com mais de 10 milhões de habitantes (em 2002) e com maior proporção de pessoas acima de 60 anos.....	5
Figura 3: População local envelhecida.....	35
Figura 4: Lôgo de Deus Localidade pacata.....	36
Figura 5: <i>Homepage</i> da plataforma.....	42
Figura 6: Acesso apelativo do <i>Site</i>	43
Figura 7: <i>Site</i> Início.....	45
Figura 8: <i>Site</i> Serviços.....	46
Figura 9: <i>Site</i> Lazer.....	47
Figura 10: <i>Site</i> Contatos.....	48
Figura 11: <i>Facebook</i> Plataforma <i>online</i> de apoio sénior.....	49
Figura 12: Formação.....	52
Figura 13: Sede da Associação Espaço da Formação.....	54

INTRODUÇÃO

Atualmente, a Internet é um recurso imprescindível sendo por isso, necessário todos termos acesso a ela e procedermos à sua correta utilização, explorando da melhor forma as suas potencialidades.

Este trabalho de projeto pretende dar voz a uma geração por vezes esquecida: a população sénior, incluindo-a na vida digital, através do recurso às novas tecnologias. Incutindo práticas informáticas úteis ao nosso quotidiano, entendemos que a Internet pode ser utilizada não só, como meio de comunicação e fonte de entretenimento, como também para acesso a serviços, sem ter de existir deslocação.

Neste sentido pensámos na criação de uma plataforma digital de apoio que auxiliasse a nossa classe mais envelhecida a usufruir do meio informático com segurança e fácil acesso, em qualquer lugar. Para isto se tornar possível, além da produção de um *site* direcionado somente para o efeito, tivemos de recorrer a ações de formação para a população sénior mais limitada e menos conhecedora das potencialidades tecnológicas poder aprender a utilizar os diversos recursos digitais.

O primeiro capítulo do presente trabalho corresponde à primeira parte do projeto, que engloba o enquadramento teórico e foca-se essencialmente no conceito de idoso, velhice, terceira e quarta idades.

No segundo capítulo abordamos a relação dos idosos com as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC), refletindo sobre a relevância da Internet na atualidade.

No terceiro capítulo damos ainda, especial atenção ao impacto da Internet na saúde deste grupo etário, expondo benefícios e alertando para os perigos do uso excessivo e desregrado da mesma.

No quarto capítulo falamos das novas formas de sociabilidade e da importância das redes sociais digitais.

A segunda parte deste trabalho descreve a parte prática do projeto, cujo objetivo principal é a integração digital e tecnológica da população sénior. Fazemos uma breve caracterização da população e da instituição, expomos os objetivos e o público-alvo do projeto, constituído através de uma plataforma *online* de apoio e da elaboração de formação prática diária e intensiva.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Conceito de idosos, velhice, terceira e quarta idades

Tal como Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski (2007, p.153-154) explicam a partir de dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), “a população idosa é definida como aquela com idade igual ou superior a 60 anos, fazendo distinção quanto ao local de residência dos seus componentes. Essa definição é referente aos países em desenvolvimento, passando para 65 anos de idade entre as populações idosas oriundas de países desenvolvidos”.

No último século, o número de idosos tem aumentado bastante, não só em termos absolutos, como em relação aos jovens.

Nas últimas décadas, Portugal conheceu um processo de transição demográfica próximo dos países da Europa Ocidental, uma vez que, “a proporção de jovens passou de 29,1% em 1960, para 16,0%, em 2001. A proporção de idosos registou evolução inversa: 8,0% em 1960; 16,4%, em 2001 e, pela primeira vez, na nossa história, as pessoas com mais de 65 anos de idade (1,7 milhões) ultrapassaram, numericamente, as jovens” (Machado, 2003).

Em 2050, o mundo terá o mesmo número de idosos e de jovens (Kalache, 2005, *apud* Cordeiro, 2005, p. 11). O mesmo autor adverte: “O fato de a humanidade ter acrescentado 29 anos à sua expectativa de vida é a maior conquista do século XX e o grande desafio do século XXI”.

Aumenta o número de idosos no mundo e a faixa etária que mais cresce é a dos centenários. A ONU estima que a faixa de idade de 60 a 79 anos, hoje, é de 580 milhões e em 2050 deve passar dos 2 bilhões, alcançando uma taxa de crescimento de 245,0%. E a faixa de idade entre 80 e 99 anos que representa, hoje, 66 milhões de pessoas, em 2025 deverá alcançar 370 milhões, elevando a taxa de crescimento para 460,0%. E finalmente a faixa de 100 ou mais anos que hoje alcança 135 mil

peças, estima-se, em 2025, de 2,2 milhões; elevando a taxa de crescimento em 1.530,0% (Cardoso e Luz, 1999, p. 76).

Como explica Garcia (2001, p.17), “em 1982, a ONU preocupou-se em fazer um levantamento de dados referente a população idosa do mundo. Realizou, em Viena, uma Assembleia Mundial sobre o envelhecimento, considerando o período de 1975 a 2025 como a Era do Envelhecimento devido ao constante e crescente envelhecimento em todo o mundo”. A partir daí, como explica a autora, a partir de Corrêa (1996, p. 13), a Terceira Idade passou a ser atribuída a pessoas com mais de “65 anos nos países desenvolvidos e nos demais a partir de 60 anos em função do envelhecimento mais precoce de suas populações”.

A tendência é para a tradicional forma piramidal da distribuição da viragem do milênio transformar-se numa forma mais cilíndrica em 2025, como podemos ver na Figura 1, elaborada por Ferretti, a partir de dados das Nações Unidas (Figura 1).

Ferretti (2008) observa que há “quedas acentuadas nas taxas de fertilidade à escala mundial e estima-se que, até 2025, 120 países terão alcançado taxas de fertilidade total abaixo do nível de reposição (média de fertilidade de 2,1 crianças por mulher). Tudo isto representa um aumento substancial em comparação com os dados de 1975, quando apenas 22 países possuíam uma taxa de fertilidade total menor ou igual ao nível de reposição”.

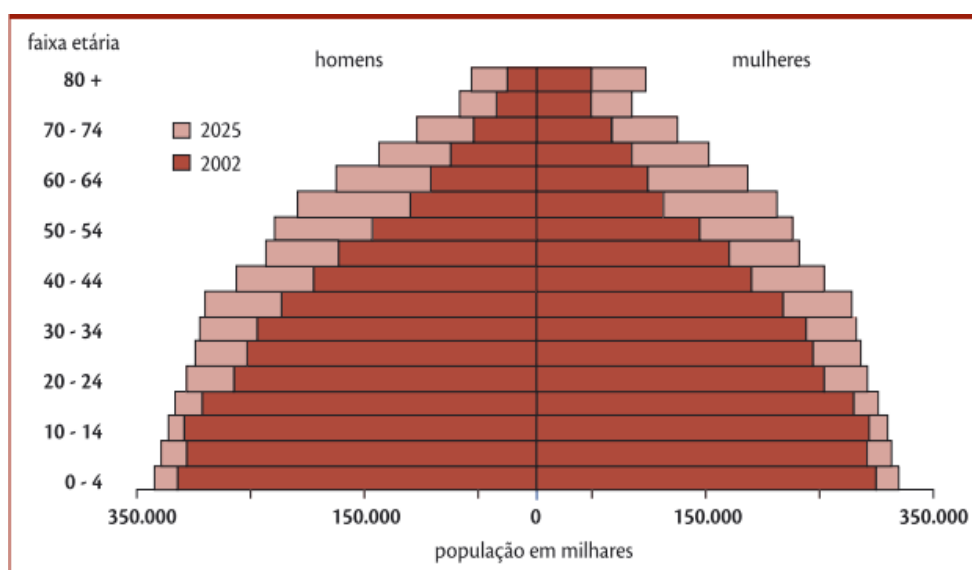


Figura 1: Pirâmide da população mundial em 2002 e em 2025

Fonte: Ferretti (2008)

Até então, o envelhecimento da população era uma característica das regiões mais desenvolvidas, como é o caso da Europa, onde existe uma grande proporção de habitantes idosos (Figura 2).

2002		2025	
Itália	24,5%	Japão	35,1%
Japão	24,3%	Itália	34,0%
Alemanha	24,0%	Alemanha	33,2%
Grécia	23,9%	Grécia	31,6%
Bélgica	22,3%	Espanha	31,4%
Espanha	22,1%	Bélgica	31,2%
Portugal	21,1%	Reino Unido	29,4%
Reino Unido	20,8%	Países Baixos	29,4%
Ucrânia	20,7%	França	28,7%
França	20,5%	Canadá	27,9%

Figura 2: Países com mais de 10 milhões de habitantes (em 2002) e com maior proporção de pessoas acima de 60 anos

Fonte: Ferretti (2008)

Como explica Bobbio (1997), “a velhice não é uma cisão em relação à vida precedente, é na verdade, uma continuação da adolescência, da juventude e da maturidade que podem ter sido vividas de diversas maneiras” (Bieger, Silva, Fritzsche e Caron, 2013, s.p.). O seu conceito precisa de ser perspectivado “como a última fase do processo do envelhecimento humano, pois a velhice não é um processo como o envelhecimento, é antes um estado que caracteriza a condição do ser humano idoso” (Santos, 2013, p.17). O âmbito corporal é aquele que fornece as características do idoso, nomeadamente, o aparecimento de cabelos brancos, a calvície, as rugas, a diminuição dos reflexos, a compressão da coluna vertebral, entre outros (Santos, 2010).

A velhice já não é vista como algo enfadonho nem desvalorizado pois atualmente, é tida como uma possibilidade de se pensar uma nova maneira de ser

velho, justificada esta afirmação pelo fato de que os idosos estão a organizar-se em movimentos que avançam no sentido político na discussão dos seus direitos. “A velhice vista como representação coletiva, começa, mesmo que de forma tímida, a mostrar outro estilo de vida para os idosos, que ao invés de ficarem em casa, isolados, saem em busca do lazer, saem para os bailes, para as viagens, os teatros, os bingos, os grupos, os clubes e universidades abertas à terceira idade” (Ballstaedt, 2007, s.p.).

Importa dizer que a velhice é, assim “considerada a última fase do desenvolvimento humano e representa o conjunto de efeitos de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais. Dentre as inúmeras alterações correspondentes a esta etapa estão as perdas fisiológicas, as modificações em algumas habilidades cognitivas, tais como na memória de trabalho e na velocidade de pensamento e em habilidades visuoespaciais” (Silva, Farias, Oliveira e Rabelo, 2012, p.120).

A terceira idade como explica Annamaria Palacios, (2004, p.4) citada por Terrível (2011, s.p.), é interpretada como o ponto culminante de uma linha abstrata, convencionalmente instituída como linha condutora da vida. Numa perspetiva hierárquica, estaria posicionada subsequentemente a uma segunda idade, que compreende a maturidade, e a uma primeira idade, que compreende a infância.

As pessoas começam a assimilar a ideia de uma velhice associada à qualidade de vida. Surge, então, o termo terceira idade, que legitima a nova e positiva imagem da velhice (Bezerra, 2008). “A redefinição de todo o ciclo da vida em função do surgimento da noção de terceira idade transforma a infância em primeira idade, a idade adulta em segunda idade, o novo período que surge em terceira idade; e a velhice nas fases mais tardias, em quarta idade. A divisão entre as diversas etapas da vida não se dá por meio de datas de aniversário ou outros critérios biológicos, mas por meio de atividades e características específicas” (Figueiredo, 2014, p. 24).

Deste modo, como explica Silva (2008), citada por Figueiredo (2014, p. 25), “a primeira idade seria caracterizada como o momento da dependência, da socialização e da imaturidade, no qual as atividades predominantes dizem respeito à formação e à educação. A segunda idade seria o momento da independência, da maturidade e da responsabilidade familiar e social, no qual a criação e a manutenção de uma família e o desenvolvimento de uma profissão seriam as principais atividades. A terceira idade seria o momento da satisfação pessoal. A quarta idade seria a idade da dependência, da decrepitude e da proximidade da morte”.

Mais recentemente, surge um novo conceito designado por “quarta idade”, associado aos idosos com mais de 80 anos, número que cresce diariamente em todo o mundo e em Portugal já ronda meio milhão (Rosa, 2012).

Como já referimos, a esperança média de vida aumentou nomeadamente devido aos notórios avanços da medicina, sendo que, a esperança média de vida aos 65 anos já é de 20 anos para as mulheres e de 17 para os homens (Rosa, 2012).

O estudo BASE (referido em Castro, 2012) permitiu “confirmar que na quarta idade todos os sistemas comportamentais mudam concomitantemente em direção a um perfil cada vez mais negativo; poucas funções permanecem robustas e resilientes, perante mudanças de sinal negativo e essa tendência acentua-se quando o avançar da idade vem acompanhado da ocorrência de patologias” (Castro, 2012, p. 21).

Como explica Kimmel (1990) citado por Resende, Bones, Souza e Guimarães (2006, s.p.) “a idade está associada a mudanças normativas de comportamento, esperadas e frequentemente antecipadas e planeadas, que exigem igualmente mudanças no autoconceito, incorporação de novos papéis sociais e requerem adaptações” (Kimmel, 1990).

O mundo vê a sua população envelhecer, resultado do aumento da esperança média de vida, fruto do avanço da medicina e também de uma melhor qualidade de vida, entre outros fatores.

2. Os idosos e as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC)

Uma outra realidade que se tem verificado prende-se com o desenvolvimento a nível global das TIC. Como explicam Pereira e Neves (2011, p.15), “um grupo etário que tem ficado à margem deste fenómeno é o da terceira idade, uma vez que, existe aquela imagem estereotipada de que a Internet é apenas pensada para os jovens”.

A Internet, ambiente comunicacional por excelência na nova sociedade, desde a sua popularização em 1995, a partir do aparecimento da *World Wide Web*, tem alterado os modos de trabalho, a economia, a educação, a arte, as relações de poder e principalmente, a produção do conhecimento. “A disseminação e distribuição instantâneas de informação na forma de sinais eletrónicos na era digital processa-se de maneira tão rápida que conseguiu fazer com que, pela primeira vez na história, um média (sic) alcançasse um patamar de audiência como jamais nenhum tradicional atingiu” (Barbosa, 2001, *cit in* Amaro, 2009, p. 9).

Consideramos importante abordar dois conceitos no âmbito deste projeto: a usabilidade e a acessibilidade. Segundo Vechiato e Vidotti (2012, s.p.) “a usabilidade está relacionada com a facilidade de uso da informação disponível nos ambientes informacionais digitais”, enquanto que, a acessibilidade “está relacionada ao provimento de elementos, recursos e serviços de informação que sejam utilizados equitativamente, adequando-se aos princípios do desenho universal” (Vechiato e Vidotti, 2012, s.p.). Ainda de acordo com estes autores, relativamente “aos ambientes informacionais digitais, a usabilidade refere-se à qualidade de interação entre os usuários e esses ambientes no contexto de uso” (Vechiato e Vidotti, 2012, s.p.).

Atualmente, tal como apontam Araujo, Lanzarin e Medeiros (2015, p. 5) há uma “valorização da informação, que se difunde de forma rápida e intensa por meio de diversas tecnologias de comunicação e de informação”.

A Internet, ferramenta tecnológica que revolucionou o universo comunicacional no final deste milénio, “é um dos *media* que permite a interação entre indivíduos, independentemente da sua localização geográfica, a uma escala sem precedentes na história da humanidade” (Marcelo, 2001, p. 15).

Sabemos então, que a Internet apresenta uma série de potencialidades. “Enquanto meio de comunicação, a Internet apresenta-se como uma espécie de simbiose entre os meios de difusão, one-to-many e one-way, e os meios ditos de interação, one-to-one e two-way”, tal como explica Serra (2003), citado por Sobreira (2013, p. 54). Esta natureza simbiótica confere à Internet, capacidades originais, onde esta permite que uma mesma informação seja dirigida a uma audiência vasta e indiferenciada e ainda, que cada um dos membros dessa audiência interaja com a informação que lhe é enviada, com a fonte dessa informação e com cada um dos outros destinatários (Serra, 2003).

Podemos então, considerar que “a Internet não é um novo meio de comunicação. Ela irá converter-se rapidamente no meio de comunicação. A Internet no futuro será um sistema integral de multimédia que acessará todos os jornais, revistas, emissoras de rádio, canais de televisão e filmes produzidos por todos os países do mundo”, como afirmam Turner e Muñoz (2002), citados por Abreu (2009, p. 8).

De acordo com Azevedo e Côrte, “a era da Revolução Informacional tem como base o computador – criado para ser empregado em estratégias militares e depois modificado para dar conta do processamento de grande volume de informações no mundo empresarial – que passou a mediar o quotidiano do cidadão reconfigurando as relações sociais e abrindo aos velhos, particularmente, novos espaços de sociabilidade e de protagonismo” (2009, p. 9).

O computador está no centro da revolução comunicacional das últimas décadas, “aliado ao processo comunicacional via Internet, é o centro vital de uma revolução que envolve e intermedeia ações diversas, a ponto de nos referirmos a

uma nova sensibilidade, cuja intimidade com a tecnologia é um passaporte obrigatório para os novos modelos de vida que estão sendo instaurados e para os processos de envelhecimento” (Azevedo & Corte, 2009, p.7).

Nanni (s.d.), citado por Soares, Silva e Filho (2016, p. 3) afirma que, “por meio do conhecimento da informática, a atividade profissional pode ser retomada pela pessoa idosa, quando ela já se encontra aposentada. Complementa que a computação pode ultrapassar a questão do trabalho, ensejando cultura e entretenimento através de cursos ou bibliotecas virtuais, salas de debate e bate-papo nos chats”.

As autoras Lucélia Chepe e Diana Francisca Adamatt (2015, p. 180) trazem-nos a perspectiva de Primo (2000), que nos diz que “a interação através do computador não pode ser somente reduzida a transmissão de informações, mas focada no que se passa entre os interagentes”.

Para os autores Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski (2007, p. 157), “o processo de envelhecimento leva a alterações nos hábitos e no quotidiano dos idosos, os quais se veem com extrema dificuldade em relacionar-se com o outro, seja idoso ou não, ou com o próprio ambiente em que estão inseridos.” “Tais acontecimentos lançam frequentemente o ser humano, em especial o idoso, numa carência afetiva e emocional, podendo acarretar uma diminuição das atividades e, por conseguinte, baixa autoestima, desmotivação, autodesvalorização, solidão, isolamento social, doenças físicas e mentais ou mesmo depressão” como defendem Moura, Passos e Camargos (2005), citados por Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski, 2007, p. 157).

O uso da comunicação e do entretenimento são essenciais para a sobrevivência do homem, e nomeadamente para o idoso, pois são elementos motivadores e influenciadores no que respeita à disposição do velho perante atividades a serem exercidas ou não (Antunes e Sat’Ann, 1996, *cit in* Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski, 2007, p. 158).

2.1. O envelhecimento ativo da população

A população é cada vez mais envelhecida devido aos desenvolvimentos científicos e técnicos, às alterações económicas e ao aumento da consciencialização da importância concedida à educação, à higiene e à saúde pública. Estes fatores contribuíram para a possibilidade de uma “vida melhor e mais longa” (Pereira e Neves, 2011, p. 6).

Em Portugal tem-se assistido ao aumento da utilização das TIC por parte da população idosa. Em 2007, a Comissão Europeia lançou um plano de ação “Envelhecer bem na sociedade da informação” no quadro da iniciativa i2010 (iniciativa sobre as necessidades de uma sociedade em envelhecimento: prestação de cuidados numa sociedade envelhecida e a abordagem das tecnologias de apoio ao bem-estar, à autonomia e à saúde) com “o objetivo de acompanhar as pessoas idosas para que possam ter uma velhice mais segura e autónoma e favorecer o desenvolvimento das TIC nos serviços prestados às pessoas”, conforme afirma a CE (2007), citado por Pereira e Neves (2011, p. 17).

Os autores Pereira e Neves (2011, p. 8) defendem que “esta nova dimensão coletiva e interativa, de indivíduos ligados entre si que partilham, interagem e geram conhecimento, proporcionou o desenvolvimento de ferramentas com o objetivo de estreitar distâncias e de partilhar a informação. Assim, recursos como blogues, fóruns de discussão, correio eletrónico, redes sociais, encontram-se hoje, ao serviço de toda a população e à distância de um clique”.

Durante muito tempo, os idosos não receberam a devida atenção da sociedade e da família, encontrando-se muitas vezes isolados e excluídos. Posteriormente, com o avançar da ciência e da medicina, a terceira idade passou a ser representada por uma maior qualidade de vida. “Hoje, a pessoa idosa não vive mais, necessariamente, recolhida e a recordar lembranças do passado, mas pode ser ativa, produtiva e participativa”, relembra Kachar (2001) citado por Kreis, Alves, Cárdenas e Karniskowski, 2007, p. 158).

Apesar do número de iniciativas e estudos relativamente à utilização das TIC por parte da população idosa ter aumentado exponencialmente, estão longe de serem suficientes para que as TIC cheguem a todos os idosos. Aliás, num estudo publicado em 2007 por Cullen *et al.*, acerca do estado das medidas para a e-inclusão provenientes do Plano de Ação i2010, relata algumas falhas políticas e sugere melhorias (Cullen; Hadjivassiliou; Junge & Fischer, 2007 *cit in* Pereira e Neves, 2011, p. 8-9).

Em Portugal, o envelhecimento da população despertou uma consciencialização social e política nacional com o intuito de prever um futuro sustentável, assente na igualdade de direitos (Pereira e Neves, 2011).

Podemos considerar que, “a tecnologia surge, então, como forma de contribuição para a diminuição drástica do isolamento, na estimulação mental e, também, no bem-estar da pessoa idosa podendo também facilitar o processo de comunicação com parentes ou amigos, aguçando dessa maneira, as relações interpessoais”, conforme nos dizem Cardoso, Stefanello, Soares e Almeida (2014) citados por Jatahy, Pereira e Bandeira (2015, p. 3) ou mesmo promovendo encontros geracionais na Web.

Dessa maneira, a Internet vem para potencializar a interatividade, a disseminação e o acesso às informações. “Um dos serviços disponíveis na Internet, que apresenta maior expressão e utilização, é a Web, que notoriamente cresce de dia para dia. Dentre as suas aplicações, poder-se-iam citar o comércio eletrónico, as transações comerciais e bancárias e os serviços de informações públicas” (Nunes, 2002, *cit in* Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski, 2007, p.158).

Segundo Lopes e Alves (2006) citado por Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski (2007, p. 158), “a constituição de espaços de sociabilidade que podem ocorrer no uso das ferramentas da Internet e da educação à distância já era apontada por pesquisadores como eficiente para oportunizar a democratização das informações, bem como a socialização das experiências humanas e o exercício da cidadania na reivindicação dos direitos civis dos idosos.”

O autor Nanni (s.d.) citado por Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski (2007, p. 159) observa que a maioria dos idosos evita a Internet por diferentes razões, entre elas, “o medo, a falta de conhecimentos, a escassez de recursos financeiros, a inadequação do equipamento e a ausência de conteúdos específicos”.

Pretende-se que, através da partilha de conhecimentos na Internet, as pessoas idosas se sentiam menos excluídas e cada vez mais, integradas na sociedade. Neste sentido, “é de suma importância a valorização do idoso ante suas experiências adquiridas ao longo da vida, em especial pela possibilidade de interação que os ambientes de educação permanente na Web proporcionam, despertando-o quanto ao seu valioso papel na sociedade em que está inserido, fato fundamental para a mensuração da melhoria da qualidade de vida dessas pessoas” (Pasqualotti, 2003 *cit in* Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski, 2007, p. 161).

Kachar (s.d.) citado por Kreis, Alves, Cárdenas e Karnikowski (2007, p. 161) conclui ainda que “a tecnologia da informação é a representação da era da modernidade e o idoso, ao adentrar nesse meio, vence apenas mais um dos elementos de exclusão, em termos sociais”.

O bem-estar do idoso depende muito das condições sociais em que ele está inserido. O que assegura o bom envelhecimento são as condições do foro psíquico, nomeadamente a coerência e a continuidade da sua capacidade de investir em si.

Atualmente, em muitos países crescem programas educacionais para idosos, que vão ao encontro das suas necessidades e interesses.

A população considerada da Terceira Idade tem cada vez mais condições de estar inserida nesta sociedade informática constituindo o universo de infoatualização e não excluída, pois diariamente as novas tecnologias invadem os lares, criando necessidades de aprendizagem e de domínio dessas ferramentas (Garcia, 2001).

A Terceira Idade é uma etapa da vida das pessoas, cuja característica principal é o desgaste físico e mental que traz consequências importantes para o indivíduo refletindo no contexto social. O envelhecimento é um processo natural de todos os seres vivos e “é percebido diferentemente em cada cultura, dependendo da

expectativa de vida ao nascer, como também dos costumes e tradições” (Garcia, 2001).

Os autores Puijalon e Trincaz (1999), citados por Garcia (2001), defendem que “certas culturas conferiram uma imagem positiva à velhice fazendo do crescimento do ser humano um processo permanente, no qual o indivíduo que envelhece acumula qualidades e experiências”.

Garcia (2001, p. 27) defende a versão de Kachar (2000), que nos diz que o conceito de velhice se insere “num quadro complexo de relações, não apenas biológicas, mas considera a determinação de vários aspetos, como o social, físico, psíquico, histórico e cultural”.

Podemos então compreender que, “a interação do idoso com a Internet assume peculiaridades em relação à interação dos não idosos e isso está diretamente interligado com os seus objetivos e com as suas histórias de vida” (Tezza & Bonia, 2010, s.p.). Como referem os autores a partir de Dixon, 1997, Wright, 2000 e Kanayama, 2003, “alguns estudos indicam que o uso da informática e da Internet facilitam o apoio social ao idoso e estimulam o companheirismo entre eles” (Tezza & Bonia, 2010, s.p.).

Pertencer à sociedade contemporânea e dela fazer parte implica em estar inserido no processo de tecnologização da mesma. Para Morris (1994), citado por Lolli e Maio (2015, p. 217), “idosos que utilizam o computador sentem-se menos excluídos na sociedade que se torna cada vez mais tecnológica”. De acordo com White *et. al.* (1999), citado por Lolli e Maio (2015, p. 218) “as TIC ajudam o idoso a melhorar a sua conexão com o mundo externo”.

Segundo Valiespire e Morey (2007), citados por Dias (2012, p. 57), é primordial envolver os seniores “nas questões sociais, económicas, tecnológicas, espirituais, culturais e cívicas”.

A educação é essencial no quotidiano e cada vez mais, a Internet faz parte desse processo, trazendo também uma nova modalidade de ensino. A “educação online é uma modalidade de educação à distância realizada via Internet, cuja

comunicação pode-se dar de acordo com distintas modalidades comunicativas, a saber:

→ Comunicação um a um, ou dito de outra forma, comunicação entre uma e outra pessoa, como é o caso da comunicação via e-mail, que pode ter uma mensagem enviada para muitas pessoas desde que exista uma lista específica para tal fim, mas a sua conceção é a mesma da correspondência tradicional, portanto, existe uma pessoa que remete a informação e outra que a recebe;

→ Comunicação de um para muitos, isto é, de uma pessoa para muitas pessoas, como ocorre no uso de fóruns de discussão, nos quais existe um mediador e todos que têm acesso ao fórum, veem as intervenções e fazem também as suas;

→ Comunicação de muitas pessoas para muitas pessoas, ou comunicação estelar, que pode ocorrer na construção colaborativa de um site ou na criação de um grupo virtual, como é o caso das comunidades colaborativas em que todos participam na criação e no desenvolvimento da própria comunidade e respetivas produções” (Almeida, 2003, s.p.).

Segundo Miranda e Farias (2009), pretende-se atualmente “identificar quais os objetivos dos idosos no uso da internet e como ela pode contribuir positivamente para a velhice dessas pessoas”. “Nesse sentido, um dos principais campos de investigação é o da saúde, pois a Internet, mais do que qualquer outra mídia, oferece possibilidades de acesso a informações específicas e científicas sobre o tema”, afirma Lewis (2006), citado por Miranda e Farias (2009, s.p.).

Certos aspetos psicossociais negativos, comuns na velhice (como solidão, isolamento social, alienação), podem ser minimizados com o apropriado uso da Internet. “Criar uma nova rede de amigos, procurar informações sobre assuntos de interesse pessoal e sobre o que acontece ao seu redor e no mundo são atitudes que inserem o idoso novamente no meio social em que vive”, conforme constataram Karavidas, Lim e Katsikas (2005) citados por Miranda e Farias (2009, s.p.), no estudo que envolveu 222 idosos de ambos os sexos. Para alcançar esses

resultados, os autores investigaram a relação entre o uso do computador e da internet com autoeficácia e satisfação com a vida.

De acordo com White *et al.* (1999) citados por Miranda e Farias (2009, s.p.), “o uso regular da Internet reduz significativamente os índices de solidão e depressão na senescência, sobretudo porque promove a interação e o convívio social, sobrepondo barreiras limitantes, tais como as deficiências físicas”.

Podemos constatar que a Internet não só potencia o estímulo físico, como também o estímulo mental. Para Freese, Rivas e Hargittai (2006) *cit in* Miranda e Farias (2009, s.p.), “o uso da Internet auxilia na prevenção do envelhecimento cerebral, mantendo o cérebro cognitivamente ativo e dinâmico”.

Os autores DeOllós e Morris (1999) citados por Miranda e Farias (2009, s.p.), afirmam que “a Internet facilita a busca por informações relacionadas à saúde, e que, ainda, contribui para um comportamento preventivo em relação ao processo de envelhecimento”.

O lazer digital, como é chamado o entretenimento existente na Internet, é classificado em dois tipos distintos por Trew e Malle (2004) citados por Miranda e Farias (2009, s.p.): (1) ativo ou (2) passivo. Segundo os autores, “o entretenimento ativo permite a interação do usuário com objetos e personagens do programa. Já no passivo, a interação é mínima, são, por exemplo: os filmes, as músicas e a maioria dos sites”.

Com o conseqüente maior acesso à informação e à participação ativa em diferentes vivências e experiências, outra marca da sociedade globalizada, o idoso tem cada vez mais oportunidades, nos mais diversos sentidos, inclusive no contexto do lazer, de ressignificar a sua existência, a sua aprendizagem, a sua importância como cidadão detentor de direitos e de garantias legais, o seu envelhecimento, a sua própria velhice e os níveis da sua efetiva participação, dentro da sociedade (Gaspari, Schwartz, 2005, *cit in* Miranda e Farias, 2009, s.p.).

Assim sendo, pela influência da Internet no cotidiano das pessoas, defendemos que esta deve estar disponível e acessível a todas as faixas etárias, sem discriminação, devendo portanto, estar presente cada vez mais também na vida da população idosa.

3. O impacto da internet na saúde dos idosos

O envelhecimento da população é uma realidade indiscutível. Sabe-se que uma vida longa pode não significar uma vida boa. Para que o aumento da longevidade verificado possa ter sentido, é necessário que os idosos tenham uma boa qualidade de vida.

Para os autores Pereira e Neves (2011, p. 15) “as transformações demográficas iniciadas no último século traduzem-se numa população cada vez mais envelhecida”, sendo portanto, “uma realidade incontornável” que se deve sobretudo, como já relatámos anteriormente, “aos desenvolvimentos científicos e técnicos, das alterações económicas e do aumento da consciencialização da importância conferida à educação, à higiene e à saúde pública” (Pereira e Neves, 2011, p. 15).

O aparecimento da velhice traz consigo algumas fragilidades. “A principal característica da chegada da velhice é o comprometimento da saúde física, que pode ser causada por diversos fatores, como o encolhimento do cérebro e a morte ou atrofia dos neurónios; a diminuição da memória e do trabalho de diversos órgãos, como o fígado e o pulmão - que chega a encher 45% menos do que quando jovem. Os ossos e músculos enfraquecem, o fluxo de sangue diminui e o bombeamento para o coração também, além da restrição da capacidade visual e auditiva” (Bezerra, 2008, p. 7).

O envelhecimento atua diretamente em três principais aspetos da vida dos idosos: no biológico, onde a pessoa se torna mais vulnerável; no social, que é relativo a mudança de papéis sociais e finalmente, no psicológico que é a tomada de decisões e opções adaptando-se a senescência (Neri, 2009).

Nesta fase avançada da idade, é natural que os idosos necessitem de auxílio e estejam dependentes, pois a autonomia já não é a mesma de outros tempos. “O conjunto das alterações fisiológicas e patológicas vivenciadas pelos idosos culmina

com a crescente dependência, que se traduz por uma necessidade de ajuda, indispensável para a realização das atividades elementares da vida” (Ferreira, Maciel, Silva, Santos e Moreira, 2010, p. 1066).

Entretanto, a dependência não é um estado permanente, mas sim um processo dinâmico, cuja evolução pode se modificar e até ser prevenida ou reduzida, se houver ambiente e assistência adequados. Isso justifica a implementação de programas e práticas que promovam o envelhecimento saudável, em termos de aumento de participação e de redução de custos com cuidados (Caldas, 2003).

Resende (2006) citado por Silva, Farias, Oliveira e Rabelo (2012, p. 120) diz-nos que o envelhecimento satisfatório “depende do equilíbrio entre as potencialidades e as limitações do idoso”.

As necessidades de autoatualização e de crescimento pessoal não declinam com a idade, no entanto podem ser afetadas quando o indivíduo enfrenta limitações de atividades e de capacidades em vários domínios e quando enfrenta stress psicológico. Além disso, indivíduos bem-ajustados psicologicamente adaptam-se melhor às questões e às dificuldades em termos sociais e emocionais (Neri & Resende, 2009).

Segundo Hessel (2008) citado por Páscoa e Gil (2012), envelhecimento ativo refere-se à possibilidade de envelhecer com saúde e autonomia, continuando a participar ativamente na sociedade.

Independentemente da idade, todos podem continuar a desempenhar um papel na sociedade e usufruir de uma boa qualidade de vida. O desafio consiste em aproveitar da melhor forma o enorme potencial que cada um conserva até ao fim da vida.

Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século e que nos fazem observar uma população cada vez mais

envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior, mas também uma boa qualidade de vida (Fleck et al, 2003).

Para Santos *et al.* (2002), citado por Vecchia, Ruiz, Bocchi e Corrente (2005, s.p.) “o conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade” (Santos *et al.*, 2002), os autores Velarde e Avila (2002) citado por Vecchia, Ruiz, Bocchi e Corrente (2005, s.p.), acrescentam ainda, “o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive” (Velarde e Avila, 2002).

Hoje em dia, a expressão qualidade de vida, sendo tão disseminada, admite vários significados. Bullinger e outros (1993, *cit in* Flek et al., 1999) consideram que o termo qualidade de vida inclui uma diversidade de condições que podem afetar a percepção do indivíduo, os seus comportamentos e sentimentos, relacionados com o seu funcionamento diário, incluindo a sua condição de saúde e as intervenções médicas, mas não se limitando apenas a elas.

O grande ano de viragem ao nível do conceito de qualidade de vida, foi em 1995, aquando a criação do World Health Organization Quality Of Life Group — WHOQOL Group. Este grupo definiu qualidade de vida como “a percepção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1998). Esta definição enfatiza a importância da saúde física, do estado psicológico, do nível de independência, das relações, das crenças pessoais e da interação com o meio em que o idoso está inserido.

A definição da qualidade de vida na velhice, mais difundida na literatura gerontológica internacional é a construída por Lawton (1983, *cit in* Neri, 2001a), que considera a multiplicidade de aspectos e influências inerentes ao fenómeno. Esse

modelo descreve o termo em quatro dimensões interrelacionadas, a saber: competência comportamental, qualidade de vida percebida, condições ambientais e bem-estar subjetivo.

Segundo Ed Diener (1997), o índice de felicidade refere-se ao nível de vida que as pessoas levam e ao modo como elas avaliam o seu quotidiano, quer objetiva quer subjetivamente. Este índice é obtido através de questionários feitos diretamente aos inquiridos e inclui variados temas, entre eles, a satisfação com a vida em geral e com a vida familiar, ausência de depressão e ansiedade, presença de emoções e sentimentos positivos (Vanícola, s.d.).

É importante que o idoso seja respeitado como ser humano, com todas as limitações inerentes à sua idade. O idoso já não tem mais a vitalidade da juventude, entretanto, tem várias competências e possui muito conhecimento (Bezerra, 2008).

Freire (2000), citado por Fernandes (2017), diz-nos que a vida pode ser satisfatória, com qualidade e bem-estar, especialmente quando há disposição para enfrentar os desafios da vida, lutar pelos direitos dos cidadãos e pôr em prática projetos viáveis dentro das condições pessoais e do meio ambiente em que se vive, particularmente quando a pessoa conta com uma rede de suporte social.

Vislumbrando a população sénior em toda a sua complexidade, atendendo aos aspetos físicos, cognitivos e emocionais, acabamos por compreender melhor a relação existente entre o idoso e a informática e o impacto que dela pode resultar.

A internet oferece ao cidadão uma quantidade imensa de informações em todas as áreas do conhecimento. Estas são disponibilizadas sem que haja qualquer tipo de avaliação. Na saúde, essas informações podem prejudicar o cidadão. O utilizador precisa de compreender o que encontra na rede e acreditar nos conteúdos que lê e vê (Mendonça, 2015).

Segundo Moraes (2002), informação em saúde é toda a informação relacionada com as condições de vida e morte de indivíduos e populações. Incluem-

se, ainda, aquelas informações sobre comportamentos, produtos e serviços relacionados com o corpo e a saúde.

Adquirir conhecimentos de informática permite a este grupo etário emergente, dar um novo significado à sua vida, indo além de todas as facilidades oferecidas, cultura, entretenimento ou atividade profissional que esse meio digital proporciona.

A inclusão na tecnologia possibilita a interação do idoso no mundo virtual, potencializando o domínio na operacionalização do computador, ampliando as relações interpessoais e intergeracionais, reduzindo o isolamento, estimulando a parte mental dessa geração emergente e disponibilizando uma melhoria na qualidade de vida desse indivíduo, pela satisfação e oportunidade que lhe é concedida.

Para Finn (1997), a inclusão digital de idosos tem oferecido imensas potencialidades como um meio para conectá-los à família, aos amigos, melhorando a sociabilidade, o aspeto emocional e conferindo-lhes alguma autonomia por meio da utilização de serviços online e obtenção de informações. Esta inclusão traz ainda consigo, inúmeros desafios, como transpor barreiras físicas, cognitivas e emocionais.

Diversas pesquisas demonstram os benefícios que essa inclusão traz à vida dessas pessoas, entre eles, interação (Opalinski, 2001), melhoria do estado de depressão (White et al., 2002), aumento da confiança (Alexy, 2000), aumento da sensação de bem-estar (Dickinson e Gregor, 2006), entre outros.

Segundo a perspectiva de Chen et al. (2012^a), os jogos digitais são um elemento tecnológico que pode contribuir para a melhoria do processo de envelhecimento das pessoas, fornecendo subsídios para uma melhor qualidade de vida, pois podem amenizar as restrições decorrentes da idade, que atingem principalmente aspetos motores, perceptivos, cognitivos e psicossociais das pessoas.

As preferências, motivações e as necessidades dos seniores foram alvo de investigação de Nap et al. (2009), para isso foram realizados dois estudos exploratórios. A partir destes estudos as seguintes conclusões foram retiradas: todos os idosos preferiam jogos casuais, como por exemplo o jogo paciência, todos os

jogadores idosos mencionaram que jogam jogos digitais para se divertir e relaxar. Fugir da realidade, ficar em contato com a sociedade e dar sentido ao dia, foram algumas das motivações subjacentes encontradas na investigação. Alguns dos participantes relataram que o desafio ou suspense para terminar um jogo são motivações importantes e que enfrentar esses desafios resultou em prazer, orgulho e satisfação, enquanto não enfrentar esses desafios resultou em frustração e irritação, no entanto, essa frustração se revertia rapidamente em motivação.

Sabemos que os jovens de hoje aprendem facilmente a lidar com as novas tecnologias, acompanhando a evolução dos tempos e estão dispostos a aprender a utilizar o computador. Estão naturalmente aptos e, por isso, aprendem com maior rapidez os processos. O mesmo, porém, não ocorre com os idosos.

Apesar de serem curiosos e se mostrarem disponíveis para a aprendizagem, muitos sentem receio, têm medo e criam uma certa resistência em aprender a usar a informática, por acreditarem que é difícil, que vão manusear o computador erroneamente ou acharem que o vão danificar. É comum também, o medo de perdas de arquivos e a inability de resolver os problemas referentes a vírus (Garcia, 2001). Estes problemas podem ocorrer a qualquer momento, de modo que, para evitar aborrecimentos como esses, esta faixa etária necessita de orientação.

É normal que os mais velhos tenham resistência quando se defrontam com o que é novo. Mas a partir do momento em que se conta com uma orientação, ou seja, uma colaboração de pessoas que dominem essa novidade, a tendência é que adquiram confiança, libertando os bloqueios que existem dentro de si (Garcia, 2001).

É indiscutível a importância das novas tecnologias nos idosos e a forma como ajudam a melhorar a sua qualidade de vida e segurança. Este fator está diretamente ligado a duas tendências que têm afetado a sociedade portuguesa: a evolução e difusão das tecnologias de informação e comunicação e o envelhecimento da população (Carvalho, 2017).

Learning (1999: 5) aponta-nos alguns benefícios do uso da tecnologia por parte da população mais envelhecida, realçando “a capacidade para manter contato com os amigos distantes, através de e-mail; o sentimento de conforto com a

tecnologia e o poder de ajudar outros principiantes; o anonimato visual via Internet capaz de eliminar os estereótipos relacionados à idade; a aprendizagem e o sentimento de comunicação criado através de comunidade online e trocas de e-mail, caminho efetivo para o fim da solidão; através da “web” a possibilidade de substituir a viagem física de idosos que estão fisicamente ou financeiramente limitados; os serviços bancários online trazem benefícios também para o incapacitado, em especial no inverno rigoroso; a variedade de informações e ideias disponíveis na Internet capaz de enriquecer as perspectivas dos idosos; a atividade intelectual de formular pensamentos em escrever para outras pessoas, seja por e-mail, boletim, fóruns ou espaços de conversação”.

Outros benefícios associados são o aumento da confiança e desejo de conhecer outras pessoas; influência positiva, por meio da confiança nas próprias habilidades; redução da depressão e da solidão; aumento da percepção de apoio e interação social; aumento da autoestima; aumento da frequência da comunicação entre familiares e amigos; maior acesso à informação; forma de ocupação dos tempos livres; o ensino de oficinas de informática em geral a idosos requer a adoção de metodologias de ensino-aprendizagem específicas, devido a ritmos de aprendizagem mais lentos e à possibilidade de motivação (Carvalho, 2017).

Esta tecnologia pode então ser vista como uma motivação acrescida para a população sénior, pelo estímulo da novidade e pelas possibilidades infinitas que nela se encontram. É isto que defende Moran (1998: 128) quando nos diz que “a Internet ajuda a desenvolver a intuição, a flexibilidade mental, a adaptação a ritmos diferentes”. A intuição, porque as informações vão sendo descobertas por acerto e erro, por conexões “escondidas”. As conexões não são lineares, “linkando-se” por hipertextos, textos, interconectados, mas ocultos, com inúmeras possibilidades diferentes de navegação. Na Internet também desenvolvemos formas novas de comunicação, principalmente a escrita.

Atualmente, existem vários serviços eletrônicos dos quais os idosos podem tirar partido: “de uma maneira mais cómoda, económica e sem sair das suas habitações, como consultar portais do governo, aceder ao banco (e-banking), fazer compras (e-

shopping), utilizar tecnologias de apoio assistido em casa (i.e. medição da tensão), maior disponibilidade para apoio ao longo da vida (lifelong learning) e reabilitação através de meios computadorizados” (Brito, 2012, p. 1196).

Neste sentido, podemos constatar que esta ferramenta informática é muito útil para este grupo etário emergente, ajudando no combate à solidão, estimulando a função cognitiva e, em alguns casos, até pode mesmo ajudar a escapar a algumas doenças graves, como é o caso da depressão, uma vez que, o idoso tem a mente ocupada e socializa.

Como já vimos, a Internet possibilita-nos fazer novos amigos, efetuar compras, verificar o saldo bancário, fazer pesquisas de assuntos do interesse de cada um e múltiplas ações, através da navegação na web. Mas não nos podemos ficar pelos aspetos positivos, temos que pensar também nos riscos associados ao seu uso compulsivo e excessivo.

Temos de alertar para o lado negativo da Internet destacando, por exemplo, publicidades comerciais em excesso; vírus que são anexados em e-mail; páginas que já foram retiradas mas permanecem os seus links de acesso; bastante tempo de espera para aceder a determinadas páginas pelo excesso de imagens e conteúdos existentes dentro delas; falta de habilidade do internauta na pesquisa de assunto; os “hackers” podem detetar endereços eletrónicos e apagar as informações existentes num computador; falta de confiança e segurança nas compras online, entre outros.

Outros aspetos nefastos que alertamos estão relacionados à saúde dos internautas que fazem uso da Internet de forma compulsiva. O uso prolongado do computador, pode ser prejudicial à saúde, ou seja, se o indivíduo passar horas à frente do equipamento, poderá ter dores na cabeça, nas costas e nos músculos do pescoço (Garcia, 2001).

No que respeita às condições limitadoras no processo de inclusão digital com os idosos, podemos enumerar as seguintes: problemas de saúde em relação à visão e à memória; medo de não aprender e de estragar o computador e na maioria dos casos, o idoso não possui um computador em casa (Carvalho, 2017).

Por tudo isto, há que ter em conta os diversos usos da Internet, de modo que ela não seja consumida de forma irrefletida, desregrada e irresponsável.

Bertuzo (2000, p. 49) alerta-nos para esta realidade afirmando que “a Internet em si é apenas um meio de comunicação, e cabe ao próprio homem decidir o caminho que deverá seguir. Pode ser fonte de informação e do conhecimento coletivo, entretanto, se absorvido por interesses individualistas e capitalistas, tende a ser mais um instrumento de alienação e empobrecimento do saber humano”.

4. Novas formas de sociabilidade

De acordo com Baechler (1995, p. 57), o conceito de sociabilidade pode ser definido como “a capacidade humana de estabelecer redes através das quais as unidades de atividades, individuais ou coletivas, fazem circular as informações que exprimem os seus interesses, gostos, paixões, opiniões: vizinhos, públicos, salões, círculos, cortes reais, mercados, classes sociais, civilizações”.

No entender de Rosa (1996), as novas tecnologias da informação surgem da identificação entre a lógica inerente à mente humana e a forma como um computador funciona. O computador transforma-se numa “tecnologia da mente” (idem, p. 30). Esta identificação operará transformações sociais muito profundas, já que, “no âmbito das ciências cognitivas, o conhecimento passou a estar vinculado tangivelmente a uma tecnologia que transforma as práticas sociais sobre que repousa” (idem, p. 27).

A temática da ligação entre a tecnologia e a sociedade assume novos contornos com o aparecimento da Internet.

Cabe lembrar que, na Internet o usuário dispõe de informação 24 horas por dia, sete dias por semana, quatro semanas por mês, doze meses por ano. Porém, o uso desta informação está ao encargo do próprio usuário. Os internautas, lembram Turner e Muñoz (2002: 45), devem “utilizar a Rede com responsabilidade”.

A interatividade, sendo o principal elemento do ambiente online, está relacionada com a própria interação entre os conteúdos (um texto pode trazer links, por exemplo), além das possibilidades de interferência do leitor – o consumidor da notícia – nos conteúdos acedidos. Seja através de e-mail à redação, sugerindo assuntos a serem abordados, de mensagem enviada diretamente ao redator da matéria, ou ainda através da opção “envie os seus comentários sobre esta matéria”, o leitor terá participação ativa, interferindo no conteúdo e opinando diretamente na produção da informação (Barbosa, 2001).

A Internet deixa de ser vista somente como uma prática tecnológica, focando-se sobretudo na rede. “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).

Tessari (2009), citado por Ribeiro (2010, p. 78), afirma que “a partilha desses conhecimentos com as novas gerações proporciona ao idoso a possibilidade de manter-se integrado à sociedade, esta integração é de suma importância para o idoso, uma vez que um dos seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber que as pessoas que o cercam dão-lhe a atenção devida”.

A cultura contemporânea com estreita ligação às tecnologias digitais, está a criar uma nova relação entre a técnica e a vida social, que se estabeleceu como a cibercultura (Ribeiro e Costa, 2009).

Com o avanço das novas tecnologias no campo da comunicação, os media tradicionais tiveram de se renovar e essa renovação afeta o modo de interação da sociedade com os meios de comunicação de massa. Os novos meios baseados em tecnologia Internet interferem no processo de transmissão de valores e sociabilização de uma forma cada vez maior e mais rápida (Ribeiro e Costa, 2009).

Para agilizar a proximidade dos idosos é preciso criar mecanismos que simplifiquem o deslocamento deles até ao destino. O ideal é construir um serviço que eles precisam e não se adaptar a outros já existentes (Carlos, 2008 *cit in* Bezerra, 2008).

O mercado deverá voltar-se para as atividades deste grupo, incrementando produtos relacionados ao lazer, ao turismo, aos serviços médicos, à construção civil e aos transportes. Tudo isto acena para a formação de demandas e para a criação do que os especialistas da área chamam de “nicho de consumo” formado por indivíduos idosos (Vieira, 2004).

Na rede, o indivíduo procura pessoas que têm os mesmos interesses, afinidades e valores que ele, seja nas salas de chats ou em comunidades virtuais, visto que geram sociabilidade, relações e redes de relações humanas. O mesmo acontece com qualquer blog, site pessoal, fórum de discussão ou ambiente de produção coletiva. Nesta linha de raciocínio, destaca que, dentro de uma comunidade virtual, ainda são pessoas “de verdade” que ali se encontram, mesmo estando fisicamente distantes e invisíveis, graças à tecnologia (Reule, 2007).

Segundo Pierre Lévy, o ciberespaço é o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial de computadores. “O termo não só especifica a infraestrutura material da comunicação digital, como o universo oceânico das informações que ele abriga, assim como os seres humanos, que navegam e alimentam esse universo” (Lévy, 2002, p. 17).

O conceito de redes nas ciências sociais é aplicado à sociedade como um conjunto de relações e funções desempenhado pelas pessoas, no seu relacionamento entre si. “Como característica das sociedades complexas, cada associação de seres humanos funciona de maneira muito específica, o que cria uma dependência funcional entre os indivíduos” (Marteleto, 2000, p. 78). Os vínculos entre estes indivíduos fazem-se ininterruptamente, sendo ligações invisíveis, porém reais.

Segundo Wellman (2001), citado por Antunes e Mealha (2001, s.p.) “a informação deixa de necessitar de ser carregada até ao destino por alguém”.

Para Acioli (2007, s.p.) “as redes são virtuais, mas também reais, são técnicas, mas também sociais, portanto são por vezes estáveis, mas também dinâmicas”.

Como explica Pierre Lévy (2005), o conceito de “virtual” opõe-se “ao atual, como se tornou de uso comum para distinguir as relações mediadas pela Internet das relações presenciais” (Donnamaria & Terzis, 2009, s.p.).

Facilmente vemos o poder da Internet, que num curto espaço de tempo e à distância de um clique chega facilmente a todos. “No final do século XX, a Internet emergiu como uma solução para alguns problemas pela facilidade em fazer chegar os conteúdos às pessoas, graças à sua ubiquidade e instantaneidade” (Ferreira, 2012, p.1).

Cada vez mais, as pessoas aderem aos sites, blogues e redes sociais. “Nos últimos anos, a evolução das TIC conduziu-nos à Web Social (Web 2.0) e ao aparecimento de ferramentas e aplicações *online*, cada vez mais interativas e colaborativas, de que é exemplo o Facebook” (Páscoa, 2012, p. III) e, todas as redes sociais, de forma geral.

Atualmente, os indivíduos estão conectados grande parte do seu dia, tal é o nível de interatividade. “As plataformas de *social networking* elevam o nível de interatividade e aproximam o utilizador do meio de comunicação, ligando-os 24 horas por dia devido ao constante fluxo informativo para quem emite e para quem recebe” (Ferreira, 2012, p. VII). São espaços movidos pela partilha de interesses e informações.

Para Marteleto (2001, p. 72), as redes sociais representam “um conjunto de participantes autónomos, unindo ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados”. Esta definição do autor, abrange a ideia de partilha de valores e de interesses que, para promover o fortalecimento da rede, dependem da partilha da informação e do conhecimento.

Hoje e cada vez mais, o idoso é representado nos *media*. Existe, de uma forma geral, um incentivo à adoção de hábitos saudáveis, do ponto de vista físico e mental. É incentivada a ligação do idoso ao mundo através das novas formas de comunicação digital.

O novo estereótipo criado pelos meios de comunicação em torno dos idosos e dos seus hábitos de consumo pretende assim, gerar uma tentativa de socialização do velho e da sua melhoria de qualidade de vida.

Uma das expressões claras de democratização digital atual manifesta-se na possibilidade de acesso à Internet e em dominar o instrumental teórico para explorar todas as suas potencialidades.

5. Ausência de projetos digitais de natureza sénior

Embora se pretenda incluir cada vez mais os seniores na tecnologia, não são ainda conhecidos, muitos projetos em Portugal focados na população sénior.

Sabemos que existem diversos lares e que, nestes locais bem como nas universidades seniores são desenvolvidas algumas atividades que pretendem estimular os mais idosos, ainda assim, são escassos os projetos relativamente a esta temática.

Feitas algumas pesquisas a nível nacional, denotamos uma ausência neste âmbito.

Encontrámos três projetos para seniores mais ativos e felizes e que por isso, merecem a nossa atenção.

Os projetos “+ do que aprender”, “+ ativos” e “+ participativos”, destinam-se a pessoas a partir dos 55 anos e pretendem dar voz aos mais velhos, fazendo com que se sintam envolvidos na sociedade (NED, 2018). As associações e universidades seniores potenciam o envelhecimento ativo e a aprendizagem num ambiente informal, convidando os idosos a sair de casa e a praticar atividades em contexto de sala de aula e ao ar livre.

A nível digital existem inúmeras aplicações para os seniores em Portugal, mas não existem referências em termos de *sites* de apoio aos mais idosos.

Os idosos estão cada vez mais conectados ao mundo virtual e são o grupo demográfico que mais cresce neste meio (Sepúlveda, 2016).

O principal objetivo da criação de *sites* focados nos mais velhos é a modernização e a colocação desta faixa etária à frente do seu tempo (Araújo, 2010).

Existem algumas plataformas *online* de apoio domiciliário e de aconselhamento de norte a sul do país, disponíveis 24 horas por dia (ex: InfoSenior.pt e Interdomicilio.pt).

Abordando um assunto em concreto, falamos agora das aplicações disponíveis para os seniores e das suas vantagens.

As “apps” para idosos são uma forma de dinamizar o cérebro de pessoas com idade avançada, podendo promover grandes melhorias no seu estilo de vida. Estas apresentam uma série de vantagens, nomeadamente: “mantêm as suas mentes ativas; ficam em contato quase direto com familiares e amigos; mantêm-se a par das notícias e eventos mundiais; permitem-lhes definir lembretes para eventos que possam ter, tais como consultas médicas ou horas certas para tomar qualquer comprimido; pagar contas de forma online; obter informações médicas rápidas e diretas; ouvir as suas músicas preferidas; guardar notas e apontamentos de forma rápida e fácil e divertir-se” (Mendo, 2017).

Para quem domina o uso do *smartphone*, podemos destacar aplicações móveis voltadas para a terceira idade que estimulam o diálogo e a procura de conteúdos informativos para atualização diária. As 12 apps móveis são “Instapaper”, “Skype”, “Find My iPhone”, “Lumosity”, “Duolingo”, “24Kitchen Receita do Dia”, “Caixa de Remédios”, “Diário da Osteoporose”, “Pressão Arterial”, “Hydro+beba água”, “Farmácias Portuguesas” e “Poupe na Receita” (Sepúlveda, 2016).

Estão ainda em desenvolvimento três aplicações portuguesas atentas ao mundo digital e à qualidade de vida dos idosos, sendo elas, “AlzNav” que ajuda os mais idosos a voltarem para casa sem perderem o rumo, “Fall Detector” que identifica quedas do utilizador e alerta os contactos de emergência e “My Fall Risk Meter” quando não existe equilíbrio e há um risco de queda (Sepúlveda, 2016).

Após diversas pesquisas, pensamos que, no contexto nacional não existe nenhum projeto de apoio sénior que se assemelhe ao que apresentamos aqui posteriormente, e por isso, acreditamos que este constitui uma mais-valia para o nosso país e para a nossa população sénior, colmatando assim lacunas existentes.

Parte II – DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

1. Caracterização sociodemográfica da população

Neste projeto baseámo-nos na população de Lôgo de Deus – localidade que pertence ao Concelho de Coimbra e à União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades.

Lôgo de Deus significa “Lugar de Deus” e este nome teve origem numa tradição antiga, devido a ser um sítio alto e visível em que facilmente se alcançava iluminação e onde os frades pernoitavam, nas suas caminhadas para o Mosteiro de Lorvão (UFESPF, 2018).

Esta aldeia acolhe cerca de 800 habitantes, sendo que, 350 são naturais da localidade e os restantes vieram de fora, devido ao trabalho e a questões familiares e vivem em apartamentos (UFESPF, 2018). Aproximadamente 60% da população é composta por idosos (Figura 3).



Figura 3: População local envelhecida

Fonte: Jessica Neves

Lôgo de Deus é uma localidade pacata (Figura 4), com poucos transportes públicos, mas com fácil acesso a bens e serviços nos arredores, pois a 2 minutos situa-se Eiras, onde é possível aceder a todo o tipo de comércio.



Figura 4: Lôgo de Deus | Localidade pacata

Fonte: Jessica Neves

Eiras situa-se no Norte do Município de Coimbra, ocupando um território de 9.81 km quadrados. Confinha com as freguesias: de Santa Cruz (sul), Oeste (Troxemil e Santa Cruz), a Noroeste, Este e Sudeste com São Paulo de Frades e a Nordeste, com Brasfemes.

A Freguesia de São Paulo de Frades tem uma área de 14,93 km quadrados, com uma população de 5824 habitantes. Geograficamente, São Paulo de Frades está implantada nas vertentes das serras de Avelreira e Espinhaço de Cão, motivo pelo qual predomina um relevo caracterizado por altas colinas e consequentes vales profundos. É nas zonas mais elevadas que se encontram a maioria das localidades

da freguesia, quase sempre construídas em socalcos que descem suavemente até à planície (UFESPF, 2018).

A União de Freguesias foi constituída em 2013, no âmbito de uma reforma administrativa nacional, pela agregação das antigas freguesias de Eiras e São Paulo de Frades.

Hoje Eiras e São Paulo de Frades, aparece principalmente como extensão da Cidade de Coimbra, onde pontificam importantes polos de tecido empresarial e habitacional. A agricultura resume-se atualmente a pequenas explorações para consumo próprio. Mas Eiras e São Paulo de Frades é atualmente uma freguesia totalmente mudada para melhor. O seu crescimento nas últimas décadas, faz com que seja a segunda maior do concelho em termos de número de loteamentos e edifícios de habitação coletiva (UFESPF, 2018).

A população total ronda os 18.000 habitantes (Anexos I e II). Para estes números muito concorreu o crescimento da Freguesia no período 1971-1981, à semelhança do que ocorreu no país. Segundo os especialistas em demografia este fato teve a sua génese na quebra da emigração e o afluxo de cidadãos nacionais e estrangeiros ao nosso país. Na verdade, a um clima político mais favorável associou-se um movimento de regresso dos emigrantes portugueses vindos da Europa, América e ex-colónias portuguesas, bem como o surgimento de migrações internacionais que passaram a incluir Portugal na sua rota, como país de destino (UFESPF, 2018).

No caso da União da Freguesia de Eiras e São Paulo de Frades concorreu, decisivamente, para esta tendência de crescimento demográfico, o desenvolvimento habitacional e humano trazido pelos novos bairros da freguesia (UFESPF, 2018).

2. Breve caracterização da instituição

Este Trabalho de Projeto de Mestrado foi pensado tendo em conta a situação profissional da autora, que se encontra a trabalhar na União Desportiva de Lôgo de Deus. Neste sentido, pensámos num tema que se adequasse à realidade vivida em Lôgo de Deus, onde a população é visivelmente envelhecida e carecendo de alguns recursos a diversos níveis, decidimos abordar um assunto que se ajustasse às necessidades da população local.

Pretendemos portanto, apresentar um projeto que visa contribuir para uma melhoria das condições de acessibilidade a bens e serviços.

A União Desportiva de Lôgo de Deus (UDLD) surgiu como um elo de ligação em todo este projeto, pois houve a cedência da Sede da Associação enquanto espaço destinado à formação, que constituiu a vertente prática e derradeira fase deste trabalho.

A UDLD situa-se na Rua Principal de Lôgo de Deus, em Coimbra e é uma Associação Desportiva, Cultural, Recreativa e de Solidariedade Social, considerada uma Organização Sem Fins Lucrativos, inscrita no Instituto Português do Desporto e da Juventude. Foi fundada por um grupo de entusiastas do desporto e do convívio, no dia 1 de junho de 1975 (UFESPF, 2018).

Com mais de 40 anos de existência e contando com mais de 200 sócios, destacam-se os projetos de edificação de estruturas próprias, entre eles, o recinto de jogos, o edifício sede, os balneários, o bar e as salas de apoio. Nos últimos anos, através das suas atividades, a UDLD tem dinamizado e melhorado a qualidade de vida dos habitantes da zona (UFESPF, 2018).

Até ao ano passado, tinha uma equipa federada de futsal feminino que disputava o Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Coimbra, onde a autora do projeto era atleta.

Neste momento, a instituição apenas se encontra em atividade devido ao funcionamento do bar, todos os dias, organizando eventos e atividades com alguma frequência, geralmente com periodicidade mensal, realizando um evento por mês.

3. Objetivos

Os principais objetivos da vertente prática do projeto aliada à criação da plataforma *online* de apoio sénior são:

1. Integração dos idosos no contexto digital atual;
2. Colmatar lacunas informáticas existentes na população local;
3. Reduzir a exclusão social e o isolamento sénior;
4. Inculcar práticas de comunicação e de sociabilidade na população mais envelhecida;
5. Colocar diariamente em prática os conhecimentos adquiridos na formação;
6. Criação de uma plataforma *online* que responde às necessidades tecnológicas da comunidade idosa de Lôgo de Deus;

4. Público-alvo

O público-alvo deste trabalho de projeto assenta em toda a comunidade e população local de Lôgo de Deus (Coimbra), estando definida uma idade compreendida entre os 60 e os 85 anos, não existindo distinção entre público feminino e masculino.

Este projeto reúne todos os interessados na sociedade tecnológica e na parte prática da formação conta com mais mulheres (25 elementos) do que homens (12 elementos). O elemento mais novo tem 61 anos e o mais velho 82 anos.

No que diz respeito a esta turma, podemos afirmar que são idosos preocupados com a atualização de conteúdos e que pretendem que a Internet faça parte do seu quotidiano. A maioria apresenta dificuldades básicas mas com o passar do tempo e com a aprendizagem diária, as dúvidas vão-se dissipando.

Este público-alvo é constituído, na maioria dos casos, por reformados, possuidores de baixos níveis de escolaridade, ainda assim, minimamente informados e conhecedores da nova realidade digital.

5. *Aponetsenior* – Plataforma *online* de apoio sénior

A vertente prática do presente projeto assenta na criação de uma plataforma *online* de apoio sénior que pretende responder e corresponder às necessidades da população sénior atual.

Embora seja uma plataforma abrangente e em Portugal existam poucos projetos neste sentido, pensámos essencialmente nesta plataforma para resolução de dúvidas e necessidades da população idosa de Lôgo de Deus, em Coimbra, devido à ausência de projetos locais e considerarmos vital esta inclusão digital.

Tendo em conta que hoje em dia as tecnologias evoluem constantemente a um ritmo alucinante, torna-se essencial integrar todas as pessoas na sua evolução. É portanto, neste sentido que surge esta plataforma digital pois, julgamos ser indispensável a integração de todas as gerações no uso da Internet, nomeadamente a geração mais velha e desatualizada.

Considerando que existem divergências significativas entre os jovens e os velhos, no sentido em que os primeiros são provenientes de uma geração nascida e habituada ao universo dos ícones e das teclas, apresentando por isso, de forma natural, uma maior aptidão e desenvoltura perante os recursos digitais. Por seu lado, os idosos são de tempos mais estáveis e menos tecnológicos, convivendo mais dificilmente e entrando muitas vezes, em conflito com estes aparelhos tecnológicos que nos ligam cada vez mais à tecnologia.

O foco é portanto, a integração da população sénior no acesso à tecnologia. Uma vez que os jovens manuseiam cada vez melhor as ferramentas informáticas, consideramos primordial e mais pertinente, o apoio aos mais velhos. Muitas vezes, os mais idosos ficam "esquecidos" em termos informáticos, chegando mesmo a serem considerados "infoexcluídos". Pretendemos por isso, dar voz a uma necessidade de evolução pragmática e urgente, minimizando diferenças de faixas

etárias e diminuindo dificuldades de acesso a algo tão comum e utilizado atualmente, como é o caso da internet e do recurso a diversos *sites*, para todo o tipo de coisas.

A "*Aponetsenior*" – plataforma *online* de apoio sénior – apresenta-se como sendo uma plataforma digital que abrange os mais diversos conteúdos aliados ao manuseamento do computador, à utilização das competências informáticas e ao conhecimento dos diversos canais informáticos (Figura 5).



Figura 5: Homepage da plataforma

Este canal *online* de apoio sénior dá acesso a variados recursos e serviços. Aliando a teoria à prática, pretende-se que o conhecimento da tecnologia, seja não só um espaço de lazer, mas sobretudo, de integração e de acesso a serviços, sem ter de existir deslocação aos espaços físicos. Assim, é possível aceder a todo o tipo de conteúdos, em casa e em qualquer lugar, a partir de um computador ou de um dispositivo móvel, como o telemóvel ou o *tablet*, facilitando por isso, todo o processo através do uso do *site*.

Desde logo, a plataforma foi pensada como sendo algo simples e apelativo, de fácil acessibilidade e manuseamento. Nessa perspetiva, elegemos um *design*

moderno, dinâmico e descomplicado, onde através de um mero "clique" é possível chegar aos mais diversos conteúdos. Tendo em conta o público-alvo do *site*, houve um cuidado redobrado na simplificação de conteúdos pois tentámos facilitar as coisas ao máximo, até mesmo na questão do *lettering* e da escolha das palavras, pretendendo ser tudo o mais claro e perceptível possível. Este espaço digital foi planeado com recurso a hiperligações que depressa reencaminham o utilizador para aquilo que procura (Figura 6).

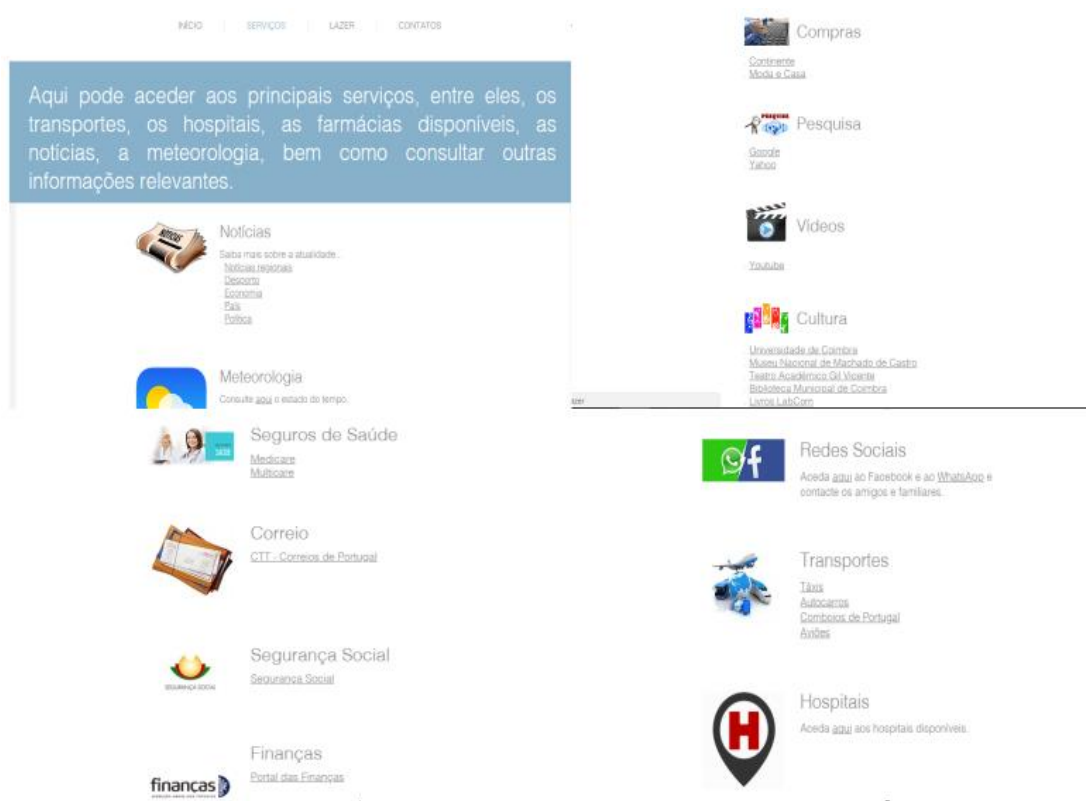


Figura 6: Acesso apelativo do Site

O nome “*Aponetsenior*” também foi pensado ao pormenor, tendo sido criado por estar associado à plataforma de apoio (*apo*) digital (*net*) sénior (*senior*) e surgiu por ficar facilmente no ouvido e ser de fácil pronúncia e compreensão para quem

está familiarizado com o *site*, sendo rapidamente assimilado e ligado ao conceito informático elaborado.

A criação deste *site* de raiz constituiu um verdadeiro desafio para a autora do projeto, uma vez que foi a primeira vez que criou algo do género. Apesar de dominar as competências informáticas, apenas tinha experiência em gestão de conteúdos digitais e na criação de blogues, mas depois de pesquisar e encontrar o domínio certo, foi uma questão de tempo e adaptação até o conseguir finalmente, criar e concluir, com todos os detalhes delineados, em poucos meses.

Este meio digital subdivide-se em quatro partes, sendo elas, o início, a área de serviços, o espaço de lazer e por fim, os contatos disponíveis.

A divisão da *Aponetsenior* nestes subtítulos deveu-se sobretudo à simplificação de conteúdos. Estes foram pensados detalhadamente e escolhidos devido à sua utilidade e simplicidade.

A população sendo envelhecida dominará melhor as ferramentas informáticas se a informação disponibilizada for breve, relevante e objetiva. Se existisse excesso de informação na plataforma o interesse seria reduzido.

Pretendemos descomplicar e abranger o maior número de utilizadores idosos possíveis, suprimindo as dificuldades.

Na coluna principal pretendemos dar a conhecer o projeto e apresentar as principais funcionalidades do mesmo. No Início (Figura 7) fazemos uma curta apresentação do *site* e dos objetivos delineados, expondo de forma declarada o que pretendemos com a plataforma e convidamos os mais velhos a utilizá-la.



Figura 7: Site | INÍCIO

Os Serviços (Figura 8) surgem logo de seguida e, são talvez, a parte mais interessante do idoso utilizar, em qualquer local, desde que esteja ligado à Internet. Nesta área, damos especial atenção a informações relevantes sobre todo o tipo de serviços que a população possa necessitar, entre eles, os principais Transportes, os Hospitais e as Farmácias disponíveis, os Seguros de Saúde, o Portal das Finanças, a Segurança Social, a Energia, o uso de Cartões de Crédito através do MB *Net*, o acesso aos principais Destaques e Notícias, à Meteorologia, ao *E-mail*, às Redes Sociais e, por último, alguns Contatos Gerais, em caso de Urgência (PSP, GNR, Linha de Saúde 24, Bombeiros, Agência Funerária).

Elegemos o espaço de Serviços por considerarmos imprescindível a sua utilidade diária. Existe sempre a necessidade de saber, por exemplo, quais são os transportes e os hospitais e os seus horários disponíveis, bem como o interesse em aceder às principais notícias do dia. Por tudo isto, pensamos que este local é o mais importante e útil do *site*.



Figura 8: Site | SERVIÇOS

Segue-se o espaço de Lazer (Figura 9) que nos conduz para a ocupação dos tempos livres, exercitando a mente, de diversas formas, através de jogos e conteúdos. Este local não só convida a população mais envelhecida a aceder a jogos de memória, de palavras cruzadas e de cartas, como também a efetuar compras *online*, a pesquisar temas do quotidiano nas plataformas digitais, a visualizar vídeos e conteúdos, a consultar os locais disponíveis para visitar em termos culturais e estimula a leitura na internet. Este sítio estimula ainda, o exercício físico em casa, através da demonstração de exercícios e disponibiliza vários locais de encontros que proporcionam a socialização.

Neste local damos especial atenção aos passatempos – como os jogos de memória e as palavras cruzadas – e à leitura, uma vez que estimulam a atividade cerebral dos mais velhos.

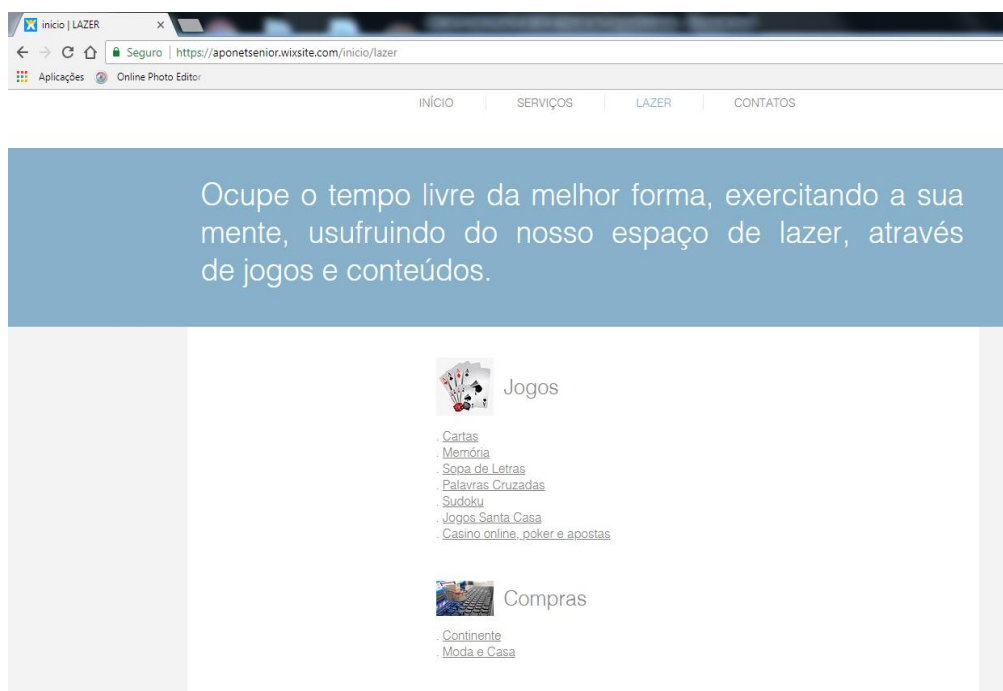


Figura 9: Site | LAZER

Sabendo que os mais velhos se isolam cada vez mais, pretendemos portanto, que este canal seja uma ponte de comunicação, que vai além do espaço digital. Nesta perspetiva, deixamos sugestões para que a população sénior se abstraia da vida e da labuta diária, socializando, frequentando danceterias, viagens e excursões, para se (re)integrar na sociedade e em grupos com os quais se identifica.

Por último, apresentamos os contatos (Figura 10) através de um formulário *online*, de resposta em caso de dúvida ou necessidade de ajuda, onde os interessados podem facilmente expor as suas dificuldades, que rapidamente serão reencaminhadas por *e-mail*, *facebook*, número de telemóvel ou morada. Pretendemos estar em contato permanente, com um serviço atualizado e disponível 24 horas por dia e tentamos dar respostas com a maior brevidade possível, quer pela via *online*, por exemplo, por *e-mail* ou *Facebook*, quer seja pessoalmente, caso seja necessário e nos seja fácil chegar ao remetente. Os contatos pretendem dar um auxílio extra bem como um acompanhamento diário a todos os utilizadores, sendo

um espaço de esclarecimento e proximidade. No entanto, julgamos que a informação disponibilizada na plataforma digital e a formação intensiva previamente dada são suficientes para responder aos principais desafios digitais que são colocados.



Figura 10: Site | CONTATOS

O Facebook (Figura 11) da plataforma foi criado pois atualmente é uma das redes sociais mais utilizadas em todo o mundo, daí a sua importância. Não quisemos descurar este aspeto e criámos uma página onde apresentamos o nosso *site* e interagimos com os utilizadores, esclarecendo também possíveis dúvidas. Utilizando esta rede social diariamente é fácil chegar até nós e manusear facilmente os conteúdos expostos.



Figura 11: Facebook | PLATAFORMA DE APOIO SÉNIOR

Consideramos portanto, um *site* bastante abrangente e completo, com acesso a todo o tipo de informações relevantes, para que se possa envelhecer de forma integrada, sem limitações e com confiança nas capacidades. Envelhecer não tem de ser algo enfadonho e, é isso, que queremos também demonstrar.

Este meio digital é aberto à comunidade sénior e ao público em geral, podendo ser consultado através do endereço (<https://aponetsenior.wixsite.com/inicio>) nos quatro cantos do mundo, no entanto, foi pensado para um público em específico. Tendo em conta, a experiência profissional da autora do projeto, enquanto Técnica de Comunicação e Relações Públicas, na União Desportiva de Lôgo de Deus, em Coimbra, pensámos num tema que seria vantajoso para desenvolver não só na instituição, como também na cidade, uma vez que, aqui a população é mais envelhecida e são escassos os recursos tecnológicos, principalmente fora do centro da zona citadina.

De realçar que, esta é apenas uma plataforma de apoio, não existindo domínio prévio das ferramentas tecnológicas, dificulta muito o acesso a tudo o que o

site proporciona. Daí, a necessidade de conhecimentos básicos de informática na ótica do utilizador e a nossa colaboração em todo o processo de formação intensiva.

Neste sentido, surgiu então este projeto, para colmatar ausências e dificuldades sentidas neste âmbito, sendo por isso, mais direcionado para o público sénior de Coimbra, pois nomeadamente os serviços concentram-se e reencaminham para a zona centro do país. Obviamente, a plataforma dá ainda, acesso a *sites* gerais e pode ser consultada por toda a gente, não havendo qualquer impedimento ou restrição, simplesmente foi pensada para satisfazer a comunidade local.

Aquando a análise da população local, verificámos que os jovens surgem em quantidade reduzida e a geração é mais envelhecida e foi com esse propósito que desenvolvemos este trabalho de projeto de mestrado voltado para a população sénior, que além de se encontrar consideravelmente em maior número, tem mais debilidades no acesso à tecnologia.

Este projeto não só pretende alertar para a valorização desta faixa etária, como também quer ter utilidade presente e futura, surgindo como uma medida relevante apresentada para revolucionar o meio informático e o dia-a-dia dos idosos.

O Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Eiras e São Paulo de Frades, Fernando Abel Simões, em entrevista (Anexo III) “felicita esta belíssima iniciativa”, afirmando que “esta plataforma representa uma mais-valia na nossa sociedade envelhecida, no combate à solidão e ao isolamento” e que “de forma simples, rápida e prática permite aos idosos ter acesso a bens e serviços mais facilmente”.

Na voz do Presidente, a Junta de Freguesia de Eiras e São Paulo de Frades comprometeu-se a colaborar connosco no futuro deste Projeto pois “este projeto interessa-nos e queremos melhorar as condições da população sénior e oferecer-lhes novos recursos”. Assim sendo, o apoio é total “na cedência do espaço para a formação, prometemos também remeter o projeto para as IPSS locais e dar o apoio logístico e os recursos informáticos necessários”.

Este *síte* pretende ainda e sobretudo, contribuir para o conceito de Cidadania Ativa. Dando livre acesso a todos os cidadãos, ambicionamos que estes se sintam integrados na sociedade e sejam autónomos no exercício da cidadania. Pretendemos que se sintam informados, atualizados e sejam dinâmicos na comunidade, isto é, que tenham uma atitude ativa e participava na sociedade, consolidando o espírito de grupo e a solidariedade para com o próximo e para com a nação.

6. Ações de formação

Para o desenvolvimento prático deste trabalho de Mestrado, além da criação da plataforma *online* de apoio sénior foi preciso orientar e formar a população sénior, mais especificamente da comunidade local de Lôgo de Deus, tendo em vista a sua preparação para a correta utilização das ferramentas informáticas.

Deste modo, surgiu então a necessidade de elaboração de ações de formação (Figura 12) diária e intensiva, respondendo a desafios digitais e eventuais dúvidas, contando com esclarecimento de questões, na hora e no local de ensino ou recorrendo aos contatos previamente fornecidos.

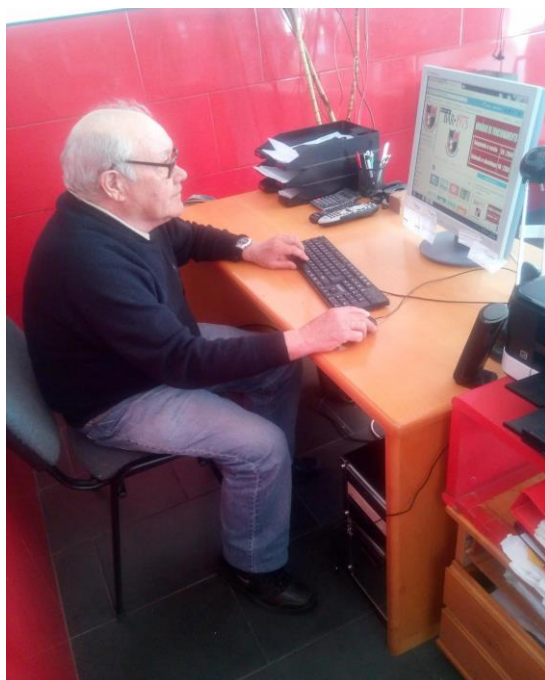


Figura 12: Formação

Fonte: Jessica Neves

A formação teve acesso livre e gratuito pois pretendia abranger o maior número de seniores e ser uma mais-valia em termos futuros para os idosos locais,

não pretendendo ser uma contrapartida ou até mesmo, uma despesa adicional na sua rotina diária.

Tal como a criação do *site*, estas ações de formação constituíram um enorme desafio para a formadora e autora do projeto, uma vez que, foi a primeira vez que teve oportunidade de transmitir os seus conhecimentos desta forma e viu, desde logo, o seu trabalho valorizado.

A formação teve bastante adesão pois a população apesar de ser envelhecida, mostra-se entusiasmada e interessada em acompanhar a nova era digital, quer pelo telemóvel, quer pelo computador. A população sénior mostrou-se empenhada e disponível para aprender sempre mais, sendo muito interventiva. Verificou-se até mesmo um interesse maior, no sentido de acompanhar os mais novos, quer sejam sobrinhos ou netos, de modo a não ficarem de fora desta moda tecnológica de computadores e cada vez mais, *tablets* e telemóveis.

A maioria das pessoas frequentadoras da formação demonstrou conhecimentos básicos dos dispositivos digitais e do uso das respetivas ferramentas informáticas e mostrou adaptar-se à nova realidade digital sem muitas dificuldades, até porque familiares privam diariamente com estes meios e serviços, o que facilita a partilha e a absorção de conhecimento.

O desafio maior para a população sénior não foi propriamente o uso geral do computador no acesso a *sites*, *e-mail* ou até mesmo ao *Facebook* mas, mais precisamente, entrar nos serviços e resolver certas questões, sem deslocações, através da Internet, embora haja um reconhecimento de que é mais fácil do que as burocracias inerentes de ir ao próprio local tratar do que se pretende. Ainda assim, a maioria dos desafios foram superados com sucesso e persistência e com o acompanhamento diário da formadora, ajudando em cada passo, etapa a etapa, desde o início até ao final do tratamento de conteúdos.

A Sede da Associação da União Desportiva de Lôgo de Deus, em Lôgo de Deus (Coimbra) foi o local eleito para transmitir aos mais velhos, todos os

conhecimentos informáticos necessários à utilização da Internet. Nesse sítio de convívio existe um espaço agradável com mesas, cadeiras e com dispositivos digitais, úteis à prática da formação, transformada assim, numa sala de apoio sénior (Figura 13).

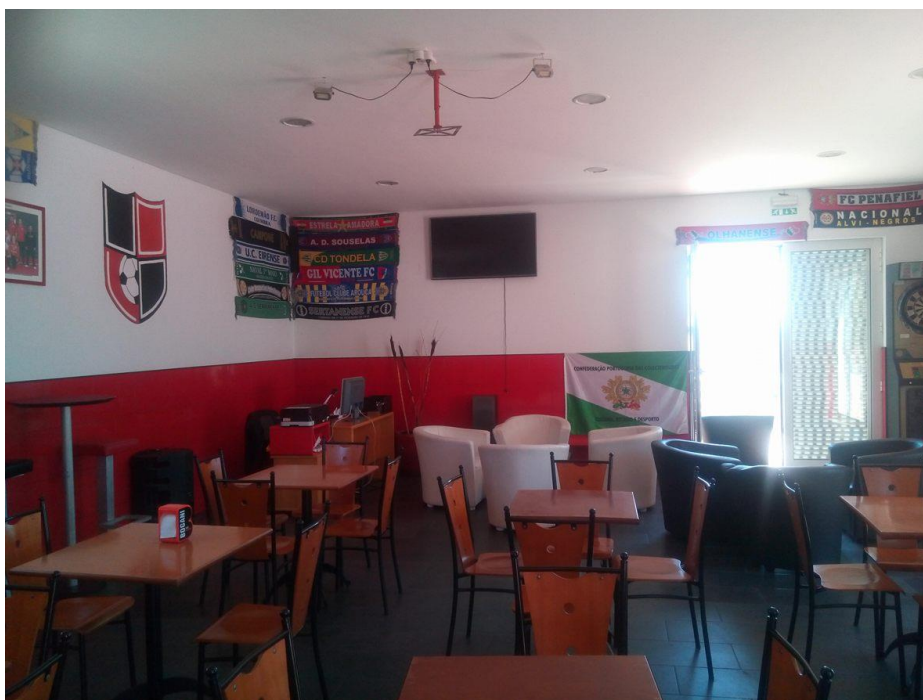


Figura 13: Sede da Associação | Espaço da Formação

Fonte: Jessica Neves

A formação decorreu de forma intensiva, entre Janeiro de 2018 e Abril de 2018, com quatro meses de aulas diárias semanais, de segunda a sexta, entre as 10 horas e as 12 horas da manhã e também da parte da tarde, entre as 15 horas e as 17 horas. As ações eram frequentadas de forma dinâmica e livre, não existindo obrigatoriedade de presenças. No entanto, realçamos que houve bastante rigor na assiduidade e no compromisso de quem efetuou previamente a inscrição na formação e não faltou, o que contribuiu para um bom funcionamento das aulas e para um bom ambiente com boa dinâmica de grupo.

Relativamente aos equipamentos, os idosos que tivessem ao seu dispor dispositivos digitais podiam trazê-los, caso contrário, a Associação disponibilizou gentilmente, alguns aparelhos para utilização em sala.

Durante todo o processo de formação existiram dois tipos de aulas: as aulas teóricas e as aulas práticas. A parte teórica era enunciada em *slides*, *power points* e discutida em sala, de modo que todos os intervenientes ficassem esclarecidos e estava aliada à parte prática, com exercícios diários simples e dinâmicos, de exploração de ferramentas de acesso ao *site*. As duas vertentes tentavam sempre ser conjugadas, embora nem sempre existissem aulas teóricas, porque o objetivo incidia mais na parte prática. A teoria justificava-se mais na parte inicial de manuseamento dos dispositivos digitais, não sendo por isso, necessária a longo prazo pois já eram conhecidas as funções e a utilização das ferramentas, descartando a parte teórica. Pretendia-se sim, ao longo do tempo, o uso intensivo e autónomo da plataforma digital, de forma ativa e com responsabilidade.

As questões colocadas em aula eram maioritariamente pertinentes e respondidas no contexto de sala de aula dentro do tempo de lecionação ou posteriormente, nos dias seguintes, aguçando a curiosidade dos intervenientes, que de modo geral, tinham sempre muitas dúvidas, principalmente no início da formação. Com o passar do tempo, manuseando corretamente as ferramentas, as dúvidas eram cada vez menores e já se navegava livremente pela Internet.

Houve ainda o cuidado de abordar também a questão dos perigos da Internet, alguns já aqui mencionados anteriormente, para que os idosos não se tornem presas fáceis e não disponibilizem demasiada informação na *web*.

Devemos ter atenção aos conteúdos que colocamos na Internet e pensar nas consequências pois tudo deve ser feito de forma controlada e regrada, para evitar dissabores maiores nestas plataformas digitais que com os nossos dados, hoje em dia, acedem a todo o tipo de informações sobre nós e, por isso, temos de ser cautelosos com o que disponibilizamos, expomos e partilhamos.

Tentámos que os processos fossem apreendidos paulatinamente, seguindo cada etapa, desde a mais acessível até à mais complexa. Começámos por ensinar a ligar o computador, seguindo com a criação de uma nova pasta, colocar ficheiros dentro dela e fazer *download* de imagens da internet. Posteriormente, ensinámos a manusear corretamente o *Microsoft Office* e os programas básicos como o *Word*, para depois podermos transmitir os conhecimentos gerais de como aceder a *sites* através do endereço “*http://www*”. Ensinámos ainda, a pesquisar no motor de busca, principalmente no mais usado, o reconhecido *Google* e de seguida, mostrámos como se acede ao nosso *site* “*Aponetsenior*” bem como se acedem às respetivas hiperligações.

Esta formação contempla apenas 10% da população local, mas pretende-se que até ao final deste ano e início do próximo ano, alcance mais de 40% da população idosa ativa.

O Presidente da Junta de Eiras e São Paulo de Frades (Anexo III) considera que “a formação é essencial pois os idosos têm acesso a recursos que nunca teriam e não se sentem excluídos”, enfatizando “a necessidade de inclusão social e de colmatar lacunas a esse nível”.

Em suma, a aprendizagem decorreu com paciência e rapidez, tendo em conta o público presente, que com empenho superou as dificuldades e já consegue manusear facilmente e a sós, os conteúdos digitais.

Conclusão

A Internet veio revolucionar o nosso quotidiano e o modo como a sociedade interage, pois como nos diz Marcelo (2001) esta ferramenta tecnológica modificou o universo comunicacional no final deste milénio e é um dos *media* que permite a interação entre indivíduos, independentemente da sua localização geográfica, a uma escala sem precedentes na nossa história.

No final do século XX, a Internet emergiu como uma alternativa e como uma solução pela facilidade em fazer chegar os conteúdos às pessoas, graças à sua ubiquidade e instantaneidade (Ferreira, 2012).

É a Internet a base da sociedade em rede, como diz Castells (2003, p. 286): “Internet é sociedade, ela expressa os processos sociais e constitui a base material e tecnológica da sociedade em rede. O que a Internet faz é processar a virtualidade e transformá-la na nossa realidade, constituindo a sociedade em rede, que é a sociedade em que vivemos”.

Assim, o conhecimento passa a ser em grande parte construído pela partilha de experiências que acontecem na rede e que são, segundo Castells (2010, p. 23), “organizadas e classificadas pelos grupos sociais e pelo próprio indivíduo, de acordo com sua visão de tempo/espço, de estrutura social e aportes culturais e sociais”.

As transformações demográficas permitem-nos visualizar na sua composição, um número crescente de indivíduos idosos. Podemos constatar que não só as pessoas envelhecem, como também tem aumentado o número de idosos em relação ao de jovens e que estes não querem ficar “fora da moda digital”.

Num mundo com uma população maioritariamente envelhecida devido principalmente aos avanços na medicina, torna-se vital pensar nos idosos e focarmos a nossa atenção neles para que se sintam cada vez mais integrados

socialmente na era digital e tenham menos problemas e doenças associadas ao isolamento e à exclusão social.

Segundo Bezerra (2008) é essencial que o idoso seja respeitado como ser humano, pois embora tenha limitações e menos vitalidade, é dono de bastante conhecimento.

As redes sociais constituem um conjunto de intervenientes autónomos que se unem em torno de ideias e recursos, onde valores e interesses são partilhados (Marteleto, 2001).

Este Trabalho de Projeto de Mestrado foi idealizado tendo em conta a realidade atual e a ausência de projetos de apoio sénior, sobretudo em Coimbra, local onde a autora nasceu, vive e trabalha.

Foram cumpridos os objetivos a que nos propusemos, pois pretendemos acima de tudo, a integração dos idosos no contexto digital, colmatando lacunas informáticas existentes na população local, reduzindo a exclusão social e o isolamento, inculcando novas práticas de comunicação e de sociabilidade e, na vertente prática, fazer com que os nossos seniores se tornassem autónomos após a formação.

Pretendemos que o *site* criado fosse o mais abrangente e completo possível, acedendo a todo o tipo de informações relevantes, para que se possa envelhecer de forma integrada, sem limitações e com segurança.

Consideramos portanto que este projeto representa uma mais-valia não só para a população sénior local como também, para os idosos em geral.

Apesar desta plataforma *online* de apoio sénior ter surgido para resolução das necessidades da população local de Lôgo de Deus, é importante frisar que em Portugal e nomeadamente em Coimbra, são escassos os projetos neste sentido.

Foi também devido a essas ausências e carências que seguimos em frente e demos voz a este projeto que está a dar os primeiros passos, mas que pretende dar mais frutos no futuro.

Realçar ainda que, a aprendizagem foi constante e extremamente enriquecedora ao longo de todo o projeto pois também a autora do mesmo, aprendeu a criar uma plataforma *online* e se tornou mais autónoma nesse aspeto bem como na parte prática de dar formação.

O crescimento pessoal fez-se sentir e tudo isto aliado ao conhecimento adquirido durante todo o curso de Mestrado, constituiu um novo desafio e foi superado de forma bastante aliciante e positiva. Foi ainda gratificante ver a evolução dos formandos dia após dia.

Em suma, com a criação desta plataforma demonstramos que envelhecer não é sinónimo de estagnar, pelo contrário, a aprendizagem é contínua e gratificante.

Este *site* encontra-se atualizado e ativo desde o final do ano de 2017 e está disponível para que os utilizadores locais e toda a comunidade em geral interessada possam usufruir das suas funcionalidades na plenitude.

BIBLIOGRAFIA

Abreu, K. (2009). *História e usos da Internet*. BOCC. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/abreu-karen-historia-e-usos-da-internet.pdf>

Acioli, S. (2007). Redes sociais e teoria social: revendo os fundamentos dos conceitos. *Informação e Informação, Londrina*, v. 12 , n.1 esp.

Aexy, E. M. (2000). Computers and caregiving: Reaching out and redesigning interventions for homebound older adults and caregivers. *Holistic Nursing Practice* 14(4), pp. 60-66.

Almeida, M. (2003). Educação à distância na internet: abordagens e contribuições dos ambientes digitais de aprendizagem. *Educação e Pesquisa, São Paulo*, v.29, n.2, pp. 327-340.

Araújo, P. (2010). *Sites com foco em idosos colocam os mais velhos à frente de seu tempo*. Acedido a 4 de janeiro de 2019. Disponível em: <http://opiniaoenoticia.com.br/brasil/sites-com-foco-em-idosos-colocam-os-mais-velhos-a-frente-de-seu-tempo-2/>

Araujo, I., Lanzarin, J. & Medeiros, L. (2015). Terceira Idade na EAD: Uma proposta para as instituições. *Anais – Congresso 2015, Curitiba*.

Azevedo, C; Côrte, B. (2009). Breve reflexão sobre a Internet e a longevidade: novos espaços de sociabilização preparam o silêncio da saúde. *Revista “A Terceira Idade”*. São Paulo, v.40, n.45, pp. 7-79. Acedido a 2 de junho de 2018. Disponível em: https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/6850d706-40ce-4790-8931-c4f13f8f8af0.pdf

Baechler, J. (1995). Grupos e Sociabilidade. In Raymond Boudon (Ed.), *Tratado de Sociologia*, pp. 57-95. Lisboa: Edições Asa.

Ballstaedt, A. (2007). Comportamento e Estilo de Vida da população idosa e seu poder de consumo. In: *Encuentro latinoamericano de diseño, 2, Buenos Aires*. Disponível em: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/encuentro2007/02_auspicios_publicaciones/actas_diseno/articulos_pdf/A004.pdf

Barbosa, S. (2001). Jornalismo online: dos sites noticiosos aos portais locais. *XXIV Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Intercom, Campo Grande (MS)*.

Bertuzo, M. R. (2000). *O fetiche da internet: reflexões iniciais sobre alienação e fetichização da rede*. 53f. TCC Graduação em Biblioteconomia – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília.

Bezerra, B. (2008). *A Terceira-idade é o Público-alvo*. Recife: Universidade Católica de Pernambuco. BOCC. Acedido a 17 de junho de 2018. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/bezerra-beatriz-a-terceira-idade-e-o-publico-alvo.pdf>

Bieger, J., Silva, L., Fritzke, C. & Caron, M. (2013). O envelhecimento (como) expressão da Questão Social e algumas considerações pertinentes ao Exercício Profissional. *Congresso Catarinense de Assistentes Sociais, Florianópolis*.

Caldas, C. (2003). Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Caderno Saúde Pública; 19(3)*, pp. 773-81.

Cardoso, M.; Luz, S. R. (1999). A vida depois dos 100. *Revista Veja, São Paulo, v. 32, n.26, p. 76*.

Castells, M. (2003). *Internet e sociedade em rede*. Em: Moraes, Dênis de (org.) *Por uma Outra Comunicação*, Rio de Janeiro, Record.

Castells, M. (2004). *A galáxia internet: Reflexões sobre Internet, Negócios e Sociedade*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Castells, M. (2010). *O poder da Identidade*. São Paulo: Editora Paz e Terra.

Castro, L. (2012). *Avaliação psicogeriátrica na quarta idade*. Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Psicologia. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/9300/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Liliana.pdf>

Chen, S.-T., Chiang, I., Liu, E. Z.-F., Chang, M., et al. (2012a). *Effects of improvement on s. a.: Developing appropriate somatosensory video game i. for institutional-dwelling elderly with disabilities*. Turkish Online Journal of Educational Technology.

Chepe, L. & Adamatt, D. (2015). Estudo Sobre Interação de Idosos em Redes Sociais Digitais. *Informática na educação: teoria & prática, Porto Alegre*, v. 18, n. 2.

Corrêa, A. (1996). *Envelhecimento, depressão e doença de alzheimer*. Belo Horizonte: Health.

Cordeiro, T. (2005). Um mundo mais velho. *VEJA, São Paulo*, 38(27), pp. 11-15. [Entrevista com Alexandre Kalache].

Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores: motivações e interesses. *Sociologia, problemas e práticas, n.º 68*, pp. 51-77.

Dickinson, A.; Gregor, P. (2006). Computer use has no demonstrated impact on the well-being of older adults. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64(8): pp. 744-753.

Donnamaria, C., Terzis, A. (2009). Sobre a evolução de vínculos conjugais originados na internet. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(3).

Fernandes, R. (2017). *Percepções de qualidade de vida e bem-estar em idosos institucionalizados*. Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti para obtenção do grau de mestre em Intervenção Comunitária, especialização em Contextos de Risco. Disponível em: <http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/2562/1/TESE%20DOCUMENTO%20FINAL%20pdf.pdf>

Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Santos, W. E Moreira, A. (2010). O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Revista Escola Enfermagem USP*, 44(4), pp. 1065-1069.

Ferreira, R. (2012). *Jornalismo e redes sociais: novas formas de distribuição e interação na imprensa portuguesa*. BOCC. Acedido a 11 de agosto de 2018. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/m-jornalismo-2012-rui-ferreira.pdf>

Ferretti, R. (2008). *Fatores associados às alterações morfométricas crânio-encefálicas durante o envelhecimento*. Tese de Doutorado, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5144/tde-17122008-103030/pt-br.php>

Figueiredo, S. (2014). *Universidade da Terceira Idade: Razões para a sua frequência*. Dissertação de Mestrado em Educação e Lazer, Escola Superior de Educação de Coimbra. Disponível em: http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/MESTRADOS_ESEC/VANIA_FIGUEIREDO.pdf

Finn, J. (1997). *Aging and information technology: The promise and the challenge*. Generations, pp. 5-6.

Fleck, M.P.A.; Chachamovich, E.; Trentini, C.M. (2003). WHOQOLOLD Project method and focus group results in Brazil. *Rev Saúde Pública*; 37(6): 793-9.

Garcia, H. D. (2001). *A Terceira Idade e a Internet: uma questão para o novo milênio*. Dissertação apresentada à Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista, Campus Marília, para a obtenção do título de Mestre

em Ciência da Informação (Área de Concentração: Informação, Tecnologia e Conhecimento). Disponível em: https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/CienciadaInformacao/Dissertacoes/dominguez_garcia_me_mar.pdf

Jatahy, D., Pereira, E., Bandeira, M. (2015). O idoso e a relação com a internet: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Anais CIEH*, 2 (1).

Kreis, R. A., Alves, V. P., Cárdenas, C. J. & Karnikowski, M. G. O. (2007). O impacto da informática na vida do idoso. *Revista Kairós, São Paulo*, 10(2), dez. 2007, pp. 153-168.

Lévy, P. (2002). *Cyberdemocratie*. Paris: Odile Jacob.

Lolli, M., Maio, E. (2015). Uso da tecnologia por idosos: perfil, motivações, interesses e dificuldades. *Revista Educação, Cultura e Sociedade, Brasil*, 5(2), pp. 211-223.

Machado, P. (2003). *O lugar dos idosos em Portugal e no mundo*. OBSERVARE. Universidade Autónoma de Lisboa.

Marcelo, A. (2001). *Internet e novas formas de sociabilidade*. BOCC. Acedido a 16 de junho de 2018. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/marcelo-ana-sofia-internet-sociabilidade.pdf>

Marteleteo, R. (2000). Redes e configurações de comunicação e informação: construindo um modelo interpretativo de análise para o estudo da questão do conhecimento na sociedade. *Investigación Bibliotecológica, México*, v. 14, n. 29, p. 69-94.

Marteleteo, R. (2001). Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. *Ciência da Informação, Brasília*, v. 30, n. 1, p. 71-81.

Mendonça, A. (2015). Critérios de avaliação da qualidade da informação em sites de saúde: uma proposta. *RECIIS – Rev. Eletron. de Comum. Inf. Inov. Saúde. jan-mar*; 9(1).

Miranda, L., Farias, S. (2009). As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, vol.13, no. 29.

Moraes, I.H.S. (2002). *Política, tecnologia e informação em saúde: a utopia da emancipação*. Salvador: Casa da Qualidade.

Moran, J. M. (1998). Internet no ensino universitário: pesquisa e comunicação na sala de aula. *Revista Interface, Botucatu*, v.2, n.3, p.125-130.

Nap, H., De Kort, Y.; Ijsselsteijn, W. (2009). Senior gamers: preferences, motivations and needs. *Gerontechnology*, 8(4), pp. 247-262.

Neri, A.L. (2001). *O fruto das sementes: processos de amadurecimento e envelhecimento*. In: Neri, A.L. (Org.). (2001). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociais*: 11-54. (3ª ed.). Campinas (SP): Papyrus.

Neri, A.L. (2009). *Saúde e Envelhecimento: prevenção e promoção*. 1. ed. Brasília: [s.n.], pp. 103-110.

Neri, A.L. & Resende, M.C. (2009). Ajustamento psicológico e Perspectiva de velhice pessoal em adultos com deficiência física. *Psicologia em estudo*, 14(4), pp. 767-76.

Neves, R.; Pereira, C. (2011). Os idosos e as TIC – competências de comunicação e qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia* 14(1), ISSN 2176-901X, São Paulo, Março, pp. 05-26.

Opalinski, L. (2001). Older adults and the digital divide: assessing results of a webbased survey. *Journal of Technology in Human Services* 18(3).

Páscoa, G., Gil, H. (2012). Envelhecimento ativo e qualidade de vida: a importância das redes sociais digitais – Facebook. *Conferência Internacional sobre Políticas Públicas de Envelhecimento. Livro de Comunicações*. Lisboa. Edições Fundação D.

Pedro IV. Disponível em:
file:///C:/Users/JESSICA%20NEVES/Downloads/Conferencia%20internacional%20(1).pdf

Páscoa, G. (2012). *O contributo da Web social – Rede social Facebook – para a promoção do envelhecimento ativo: estudo de caso realizado na USALBI*. Dissertação de Mestrado, ISCSP.

Páscoa, G.; Gil, H. (2012). *O facebook e os idosos: a importância do software social na aprendizagem ao longo da vida*. Acedido a 11 de julho de 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.11/1346>.

Resende, M. C., Bones, V. M., Souza, I. S. & Guimarães, N. K. (2006). Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. *Psicologia para América Latina*, 5, pp. 0-0.

Reule, D. (2007). De máscaras e espetáculo: formas de construção do sujeito pós-moderno virtual. In: *XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Santos*, pp.1-13.

Ribeiro, D; Costa, D. (2009). *Multimídia e Internet: Novas Perspectivas para Transmissões ao vivo na Televisão*. BOCC. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/bocc-costa-multimidia.pdf>

Rosa, A. (1996). *Ciência, Tecnologia e Ideologia Social*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas, 1ª Edição.

Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Santos, S. (2010). Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica ontogeriatrica. *Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília Bras Enferm, Brasília, nov-dez; 63(6)*, pp. 1035-9.

Santos, R. (2014). *Programa de Intervenção em idosos: atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida*. Relatório do Projeto de Intervenção para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação para a Saúde, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/15510/1/Rute%20Andreia%20Martins%200dos%20Santos.pdf>

Serra, P. (2003). *Internet e interactividade*. BOCC. Acedido a 23 de junho de 2018. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/serra-paulo-internet-interactividade.pdf>

Silva, L., Farias, L., Oliveira, T. & Rabelo, D. (2012). Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. *Revista Kairós Gerontologia, 15(3)*, São Paulo, pp. 119-140.

Soares, J., Silva, M., Filho, S. (2016). Os benefícios da informática na vida do idoso: pontuando dificuldades e apontando contribuições. *IV Congresso Nacional de Educação – CONEDU, Universidade Estadual da Paraíba*.

Sobreira, R. (2013). O impacto de factores de natureza tecnológica na comunicação das organizações e nas profissões da comunicação. *Revista Científica ESEC, EXEDRA, 7*.

Terrível, A. P. (2011). Velhice, terceira idade e a experiência dos moradores do Cantinho Fraternal Dona Maria Jacinta (São Carlos/SP). *Anais do Seminário Nacional da Pós-Graduação em Ciências Sociais - UFES, 1(1)*.

Turner, D.; Muñoz, J. (2002). *Para os filhos dos filhos de nossos filhos: uma visão da sociedade internet*. São Paulo: Summus.

Vanícola, C. (s.d.). Índice de Felicidade Interna, o Produto Interno Bruto das Nações e outros - Indicadores Quantitativos. Acedido a 26 de junho de 2018. Disponível em: http://www.aedb.br/seget/artigos08/323_Indice%20de%20Felicidade%20Interna_SE Ge T.pdf

Vecchia, R., Ruiz, T., Bocchi, S. & Corrente, J. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. São Paulo. 8(3).

Vechiato, F.; Vidotti, S. (2012). Recomendações de usabilidade e de acessibilidade em projetos de ambientes informacionais digitais para idosos. *XIII Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação – XIII ENANCIB*.

Vieira, M. C. (2009). *Meios digitais, finalidades sociais*. LBD. Disponível em: www.lbd.dcc.ufmg.br/colecoes/sbie/2009/0052.pdf

Whoqol, G. (1998). *Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida*. Acedido a 18 de julho de 2018. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqoll.html>

Referências de Sites

UFESPF. (2018). União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades. Acedido a 17 de julho de 2018. Disponível em: <http://uf-eirassaopaulodefrades.pt>

<https://www.notasemdia.pt/3-projetos-para-seniores-mais-ativos-e-felizes/>

<http://infosenior.pt/>

<http://www.vidaativa.pt>

<http://www.interdomicilio.pt/apoio-domiciliario-idosos/>

<https://blog.stannah.pt/noticias/12-apps-moveis-idosos/>

ANEXOS

Anexo I - Dados da população de Eiras

Fonte: *Site* União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades



EIRAS

População Residente Total	12097
População Residente Homens	5578
População Residente Mulheres	6519
População Presente Total	11524
População Presente Homens	5256
População Presente Mulheres	6268
Famílias	5041
Alojamentos	6468
Edifícios	1867

Anexo II - Dados da população de São Paulo de Frades

Fonte: *Site* União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades

SÃO PAULO DE FRADES

População Residente Total	5824
População Residente Homens	2744
População Residente Mulheres	3080
População Presente Total	5601
População Presente Homens	2612
População Presente Mulheres	2989
Famílias	2185
Alojamentos	2627
Edifícios	1595

Anexo III - ENTREVISTA COM O SR. PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE EIRAS E SÃO PAULO DE FRADES: FERNANDO ABEL SIMÕES



Fernando Abel Simões
(Presidente do Executivo)

1. Qual é a sua opinião sobre o Projeto “*Aponetsenior* – Plataforma *online* de apoio sénior”?

Esta plataforma representa uma mais-valia na nossa sociedade envelhecida, no combate à solidão e ao isolamento e até mesmo, à ignorância informática e ao desconhecimento de informação de carácter público relevante.

2. Considera esta plataforma útil para a população sénior local?

A *Aponetsenior* é bastante útil pois apresenta-se de forma simples e considero que é extremamente adequada aos nossos seniores uma vez que é acessível, prática e apelativa, devido aos conteúdos expostos e às hiperligações que simplificam muito o processo da população sénior no que respeita ao manuseamento do computador.

3. O que pensa dos “nossos” seniores?

Relativamente aos nossos seniores sendo uma freguesia mista – União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades – existe uma parte da população que se situa mais próxima da zona urbana, onde os idosos são mais capazes. Se nos focarmos em Lôgo de Deus, até porque o projeto se centra nesse público-alvo, visualizamos que a população é claramente mais envelhecida, os recursos são mais escassos e a formação é quase inexistente, o que dificulta o acesso à tecnologia.

4. A parte prática da formação é de suma importância para a concretização deste trabalho. Acha relevante continuarmos a apostar na aprendizagem da população idosa?

Sim. A formação é essencial pois os idosos têm acesso a recursos que nunca teriam e não se sentem excluídos. Necessitamos cada vez mais de inclusão social e de colmatar lacunas a esse nível.

5. Em termos futuros, quais as vantagens que aponta neste projeto?

A formação é sempre importante bem como fazer a plataforma crescer, ao nível da adesão e da curiosidade dos idosos. Expondo este projeto de apoio pela nossa Freguesia e pelo nosso País e explorando todas as suas funcionalidades, já estamos a dar um passo importante nas mentalidades e a combater o isolamento sénior.

6. Mudaria ou acrescentaria algum conteúdo à nossa plataforma?

A plataforma está muito completa mas talvez desse mais ênfase ao âmbito cultural e acrescentasse conteúdos a esse respeito, para criar mais rotinas sociais e culturais e evitar o isolamento.

7. Há ausência de projetos em Portugal neste âmbito relativamente à população sénior. Em que sentido pensa que esta plataforma colmata lacunas na nossa população?

Permitindo aos idosos ter acesso a bens e serviços mais facilmente que de outro modo não teriam tão rápido.

Considero a área de serviços a “chave” deste projeto pois é importante os seniores terem acesso a conteúdos e informações sem se deslocarem.

Por outro lado, a área de lazer é pertinente pois faz com que também se sintam motivados para sair de casa e socializar. O manuseamento simples e apelativo da plataforma cativa-os e faz com que cultivem atividades de lazer e entretenimento e estimulem a atividade cerebral e a criatividade.

8. Quais os possíveis apoios da Junta de Freguesia de Eiras e São Paulo de Frades, para continuarmos a investir na formação dos seniores?

Desde logo, dizer que estes projetos interessam à Junta de Freguesia e que felicitamos esta belíssima iniciativa. Precisamos destes incentivos para seguir em frente e para melhorarmos a nossa estrutura habitacional, dando mais condições à nossa população através de novos/outros recursos.

Comprometemo-nos a dar o apoio que for necessário, como a cedência do espaço da Junta de Freguesia, disponibilizamos ainda apoio logístico e recursos informáticos e prometemos remeter o projeto para as IPSS locais, de modo a dar-lhe continuidade futura.

