

## Inclusão digital traz melhora na qualidade de vida dos idosos

---

Amanda Lemos

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que a expectativa de vida dos brasileiros tem aumentado ano após ano. Para se ter ideia, de 1940 a 2019, o crescimento foi de 31,1 anos, e a previsão é que o Brasil chegue a 90 milhões de idosos até 2050. Junto deste crescimento está o avanço da era digital e a preocupação para maior inclusão e atualização de idosos no meio tecnológico, a fim de que este público não se sinta excluído na sociedade.

Os especialistas na área de saúde apontam que a pandemia foi uma das principais responsáveis por trazer luz à questão. Por conta do distanciamento social, especialmente os idosos (público de risco), se afastaram e ficaram ainda mais propensos a transtornos mentais e físicos. Foi a internet e a interação virtual que propiciaram sensação de autonomia e conforto emocional com a oferta de atividades, cursos e contato com familiares e amigos.

“Quanto mais a pessoa tem possibilidade de ser autônoma e independente, de falar e se expressar, melhor para a qualidade de vida para tomar suas próprias decisões”, afirma a geriatra do Hospital e Maternidade São Luiz São Caetano, Mariana Bellaguarda. Esse tipo de atualização permitiu, ainda, que o trabalho de cuidadores de idosos e familiares também fosse facilitado. “Quem antes não tinha capacidade e habilidade para usar a tecnologia, dependia de terceiros para realizar as ações até mesmo para coisas simples, como o uso do controle remoto”, exemplifica.

### Protagonismo da pessoa idosa

A percepção de Mariana é que, conforme a era digital e tecnológica é atualizada, também existe grande mudança cultural na sociedade. “As gerações têm se conversado mais. Antes não tínhamos tantas interações como hoje e, em razão das mudanças e atualizações do mundo, tenho visto que essa troca entre netos e avôs, filhas e mães, tem sido cada vez mais aberta e positiva”, afirma. A principal orientação da geriatra para aqueles que não são tão familiarizados com o uso da

tecnologia é estimular a autonomia, um caminho que pode ser facilitador para a aceitação de celulares, tablets e outros dispositivos eletrônicos.

Já para idosos que possuem dificuldade para uso de aparelhos eletrônicos, a geriatra sugere que invés de utilizar aparelhos touch screen (tela sensível ao toque), o ideal é implementar mudanças menos radicais. “Nesse caso a indicação é misturar a tecnologia com o que é mais básico, exemplo um celular com teclas ou com menos recursos”, orienta ao citar ainda que, a depender do grau de cognição do idoso, criar um novo circuito para fazer o uso da tecnologia da forma que imaginamos pode não ser uma boa saída.

### **Oficina de inclusão digital**

Atenta à importância de inserir a população idosa nos meios digitais para garantir autonomia e também informação contra crimes cibernéticos, São Bernardo desenvolve, no Centro de Referência do Idoso (CRI), oficina de inclusão digital que ensina pessoas com mais de 60 anos, com pouca ou nenhuma experiência, a usarem aplicativos, como WhatsApp, Facebook e Instagram.

“As aulas são para as pessoas que não têm conhecimento nenhum de tecnologia, que estão dando os primeiros passos nessa área. Também temos uma segunda oficina que amplia os conhecimentos já adquiridos por eles. Tem sido um sucesso, com muita procura, em especial depois da pandemia”, conta Nayara Beloite Maia, diretora da Divisão de Formação da Secretaria de Cultura e Juventude.

A ideia é fazer com que a melhor idade não dependa somente da família para ficar bem informada e atendida. Para isso, a oficina busca familiarizar os idosos com o uso de smartphones, por meio de práticas que apoiem o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos para o uso das novas tecnologias. Informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 2630-6789.

“Vim fazer o curso porque eu tenho dificuldades com o celular. Meu filho morava perto e agora mora longe e não tenho para quem perguntar quando tenho uma dúvida. Já queria participar antes da pandemia, mas não deu. Agora finalmente consegui e estou gostando muito”, conta a idosa Maria Aparecida Marioto, de 66 anos.

Com 102 alunos cadastrados no Centro Digital, São Caetano também oferta cursos de inclusão digital para o público +50. As aulas incluem aprendizado básico para uso de celular, nível intermediário que ensina comando e recursos de dispositivos

móveis, como Bluetooth, QR Code etc, e avançado que ensina o uso de aplicativos, como Waze, Maps, Uber, Ifood, Mercado Livre e outros. Além disso, ainda há cursos para ensinar a utilizar redes sociais.

Em Santo André, a Escola Ouro Andreense oferece cursos sem limite de idade. Todas as aulas são ministradas pela modalidade presencial e são gratuitas. O objetivo é qualificar as pessoas para o mercado de trabalho e, no caso de informática, também para atividades do dia a dia. Os cursos ensinam ferramentas da família Google (Gmail, Drive, Youtube) e uso de redes sociais (Instagram, Facebook, TikTok etc). São em média 20 idosos cadastrados para cada quatro aulas de inclusão digital e 16 a cada oito aulas. Os principais apps ensinados são WhatsApp e Uber. Informações: [escoladeouro.com.br](http://escoladeouro.com.br).

Já Ribeirão Pires possui, pelo CRI (Centro de Referência do Idoso), curso de inclusão digital (informática e smartphone), com 10 vagas na turma. Recentemente, lançou o Conecta Melhor Idade no Centro de Referência de Assistência Social Quarta Divisão. São encontros semanais para promover inclusão sociodigital de idosos com curso prático sobre funções básicas do celular com oficineiro capacitado, formado em serviço social, uma vez que se trata de um Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos da Proteção Social Básica. O grupo também é acompanhado por um técnico da equipe do CRAS.

As prefeituras de Mauá, Diadema e Rio Grande da Serra não retornaram até o fechamento da reportagem.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3268836/inclusao-digital-traz-melhora-na-qualidade-de-vida-dos-idosos/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Repórter Diário

**Seção:** Cidades