

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO  
PAULO – IFSP CAMPUS CUBATÃO**

**MARIA JEANNA SOUSA DOS SANTOS OLIVEIRA – Professora EBTT, IFSP,  
Câmpus Cubatão, Mestre em Educação, Administração e Comunicação**

**INCLUSÃO DIGITAL: NAVEGANDO NA MELHOR IDADE**

**CUBATÃO**

**2023**



## RESUMO

Com o aumento da taxa de idosos que compõem a população brasileira, torna-se implícita uma maior preocupação, quanto ao processo de envelhecimento e à necessidade de um olhar mais cuidadoso com a terceira idade. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, a perspectiva é de que a população idosa brasileira passe dos 43 milhões e, baseado nestes dados, percebe-se a importância de aumentar a inclusão destes idosos no mundo digital visto que, existe a tendência de que utilizem cada vez mais esses dispositivos digitais. A tecnologia proporciona ao idoso, integração à comunidade eletrônica, instigação e diminuição do isolamento mental. Este projeto se propõe a ofertar cursos de informática básica para idosos alfabetizados e interessados em ingressar no mundo digital. Oferece uma perspectiva abrangente sobre como a inclusão digital e as noções básicas de informática podem enriquecer a vida da melhor idade, com implicações para o empoderamento e a inclusão social. Visa contribuir para a criação de um ambiente digital acessível a todas as idades, promovendo uma sociedade mais inclusiva e conectada. Portanto, trabalhar neste projeto, é fundamental para entendermos como a inclusão digital pode beneficiar uma melhor idade, promovendo equidade, empoderamento e uma vida mais rica em experiências e oportunidades.

**Palavras-chave:** Inclusão Digital; Melhor Idade; Empoderamento Digital; Noções Básicas de Informática; Capacitação Tecnológica.

## ABSTRACT

With the increase in the number of elderly people who make up the Brazilian population, a greater concern regarding the aging process and the need for a more careful look at old age becomes implicit. According to the Brazilian Institute of Geography and Statistics – IBGE, the perspective is that the Brazilian elderly population will exceed 43 million and, based on this data, the importance of increasing the inclusion of these elderly people in the digital world is clear, as there is a tendency that they increasingly use these digital devices. Technology provides the elderly with integration into the electronic community, instigation and reduction of mental isolation. This project aims to offer basic computer courses for literate elderly people interested in entering the digital world. It offers a comprehensive perspective on how digital

inclusion and the basics of computing can enrich the lives of older people, with implications for empowerment and social inclusion. It aims to contribute to the creation of a digital environment accessible to all ages, promoting a more inclusive and connected society. Therefore, working on this project is essential for us to understand how digital inclusion can benefit a better age, promoting equity, empowerment and a life richer in experiences and opportunities.

**Key words:** Digital inclusion; Best age; Digital Empowerment; Basic notions of IT; Technological Training.

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento da população é uma tendência global que está redefinindo os desafios e oportunidades do nosso tempo. Com a expectativa de vida aumentando em muitas partes do mundo, a "melhor idade" tornou-se uma fase da vida mais longa e diversificada do que nunca. No entanto, essa transição para a terceira idade é acompanhada por desafios que variam desde questões de saúde até à adaptação às rápidas mudanças tecnológicas da era digital.

A revolução tecnológica que vivenciamos nas últimas décadas se transformou radicalmente na forma como nos comunicamos, acessamos informações e realizamos tarefas cotidianas. A inclusão digital, ou seja, o acesso e a capacidade de utilizar tecnologias de informação e comunicação (TIC) tornou-se uma competência essencial para a participação ativa na sociedade moderna.

O Estatuto do Idoso traz inúmeros direitos aos idosos, inclusive o acesso à educação de qualidade, garantindo a inclusão digital através da computação e outros dispositivos tecnológicos.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a população com 65 anos ou mais no Brasil representava 10,5% do total em 2022 e, estima-se que, em 2030 a população idosa brasileira ultrapasse 43 milhões de indivíduos. Em 2030, conforme informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo.

Nesse contexto, os idosos, apesar de representarem uma fatia significativa da população, frequentemente enfrentam desafios para se manterem conectados e atualizados tecnologicamente. No entanto, a tecnologia também oferece oportunidades únicas para a melhor idade, possibilitando maior independência, enriquecimento pessoal e conexão com familiares e amigos.

À medida que avançamos neste estudo, convidamos você a explorar conosco como a inclusão digital e as noções básicas de informática enriquecedoras podem ajudar a vida da melhor idade, promovendo a participação ativa e a conexão em uma sociedade cada vez mais digitalizada.

## **OBJETIVOS**

O objetivo geral do projeto é promover a inclusão digital e a alfabetização digital para idosos, proporcionando a aprendizagem, atualização e a sociabilidade.

Os objetivos específicos são: Promover a alfabetização digital; Aumentar a confiança tecnológica; Facilitar a comunicação online; Acessar as informações; Estimular a atividade mental; Promover a saúde e o bem-estar; Desenvolver a cidadania digital; Fomentar a socialização; Avaliação e acompanhamento e, Promover a Inclusão Social.

## **METODOLOGIA**

A metodologia deste projeto foi desenvolvida de forma a atender às necessidades e características dos idosos participantes. Para isso, consideramos os seguintes aspectos:

- **Acessibilidade:** os materiais e atividades foram adaptados para atender às limitações físicas e cognitivas dos idosos.
- **Progressão gradual:** o conteúdo foi apresentado de forma gradual, de acordo com o nível de conhecimento dos participantes.
- **Participação ativa:** os idosos foram incentivados a participar ativamente das atividades, de forma a garantir a sua aprendizagem.

A metodologia foi adaptada de acordo com as necessidades e características específicas deste público-alvo. Contamos com a participação de especialistas em inclusão digital, que é o professor colaborado.

## **DESENVOLVIMENTO**

De acordo com a OMS, o envelhecimento classifica-se em quatro estágios: meia idade (45 a 59 anos), idoso (60 a 74 anos), ancião (75 a 90 anos) e velhice extrema (90 anos em diante). Dessa forma, o público-alvo do projeto serão idosos alfabetizados, que se encontrem a partir do primeiro estágio (a partir de 45 anos de idade) e, que apresentem dificuldade com as tecnologias da informação, permitindo assim, sua inclusão na sociedade e melhoria em suas relações sociais e comunitárias.

As Oficinas de Noções Básicas de informática são ofertadas semestralmente (duas turmas por semestre). O encontro é semanal (90 minutos) e com carga horária de 20 horas. A forma de ingresso é através de sorteio/ordem de inscrição e o local do curso é no laboratório de Informática de nosso Câmpus. A oficina fornece material apostilado para melhor absorção de conhecimentos. As aulas são 100% práticas, com um aluno por computador. O aluno precisa

obter um percentual mínimo de 75% de frequência para que possa obter a certificação digital oferecida pela Diretoria Adjunta de Extensão - DAEX do Campus.

Para participar das Oficinas, os interessados realizaram uma pré-inscrição (nome, idade, nível de escolaridade, habilidades e interesses).

Na primeira aula foi realizado o acolhimento inicial dos participantes, no qual foi apresentado o projeto e os seus objetivos. Nas aulas teóricas foram abordados os conceitos básicos de informática, como o uso do mouse, do teclado e do navegador, dentre outros. As aulas práticas permitiram que os participantes colocassem em prática o que aprenderam nas aulas teóricas. Para verificar o seu aprendizado do participante, a avaliação ocorreu ao longo do projeto.

Realizaram-se outras atividades extracurriculares, como palestras, workshops e visitas a espaços culturais e tecnológicos. Essas atividades contribuem, na maioria das vezes, para a motivação dos participantes e para o desenvolvimento de suas habilidades.

A seguir, alguns exemplos de atividades desenvolvidas durante o projeto:

- ✓ Aulas teóricas:
  - ✓ Introdução à informática
  - ✓ Uso do mouse e do teclado
  - ✓ Navegação na internet
  - ✓ Uso de aplicativos
- ✓ Aulas práticas:
  - ✓ Edição de textos
  - ✓ Criação de planilhas
  - ✓ Apresentação de slides
  - ✓ Uso de redes sociais
- ✓ Atividades extracurriculares:
  - ✓ Palestra sobre segurança digital
  - ✓ Workshop
  - ✓ Visita a um museu
  - ✓ Visita a um centro de inovação

As aulas e a aplicação do conteúdo são realizadas por alunos (bolsistas/voluntários) do projeto sempre sob a coordenação e supervisão da coordenadora e colaborador do projeto.

Uma das pedras angulares deste projeto foi a promoção da alfabetização digital. Os idosos foram introduzidos gradualmente aos conceitos básicos de informática, desde a familiarização com hardware, como o mouse e o teclado, até a navegação na internet e o uso de aplicativos. Essa abordagem progressiva permitiu que os participantes se sentissem confortáveis com os

novos conhecimentos e adquirissem confiança à medida que avançavam no aprendizado.

Nosso projeto busca melhorar a qualidade de vida dos idosos, promovendo a inclusão digital e social, estimulando o bem estar físico e emocional, proporcionando oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal.

Uma das metas específicas do projeto era facilitar o acesso dos idosos às informações disponíveis online. Isso não apenas os empoderou com conhecimento, mas também os conectou a fontes de informação valiosas, como notícias, saúde, entretenimento e muito mais. Além disso, aprender a se comunicar online, seja por e-mail, redes sociais ou mensagens instantâneas, permitiu que eles mantivessem contato com familiares e amigos, superando barreiras geográficas e promovendo a socialização.

O projeto reconheceu a importância de manter a mente ativa na terceira idade. As atividades práticas, como a edição de textos, criação de planilhas e apresentação de slides, desafiaram os participantes e estimularam o pensamento crítico. Além disso, atividades extracurriculares, como palestras e workshops, promoveram o enriquecimento pessoal e o bem-estar emocional.

Conscientizar os idosos sobre os aspectos da cidadania digital, como a importância do respeito online e a segurança digital, foi um elemento crucial do projeto. Roda de conversas e vídeos confiáveis sobre segurança online ajudaram os participantes a entender os riscos e a adotar práticas seguras ao usar a internet.

As figuras 1, 2 e 3 mostram os alunos em atividade práticas no Laboratório de Informática do Câmpus.

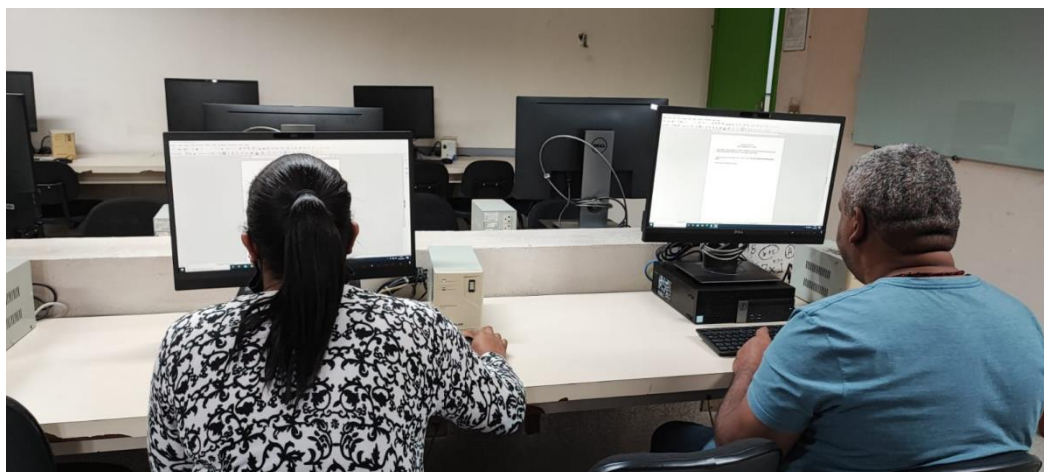


Figura 1 – Aulas práticas.

Fonte: A autoria própria.

A inclusão digital não se limitou apenas ao conhecimento técnico, mas também à inclusão social. Os idosos foram encorajados a participar ativamente da sociedade digitalizada, contribuindo com suas perspectivas e experiências.



Figura 2 – Aulas práticas.  
Fonte: Autoria própria.

A avaliação contínua ao longo do projeto permitiu ajustes conforme necessário para atender às necessidades individuais dos idosos. Isso garantiu que cada participante recebesse o apoio adequado para seu progresso.

Ressalta-se que a edificação deverá estar adaptada e com condições mínimas de acessibilidade.



Figura 3 – Aulas práticas.  
Fonte: Autoria própria.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desenvolvimento do projeto Inclusão digital: navegando na melhor idade foi realizado de forma a atender às necessidades e características dos idosos participantes. A metodologia utilizada foi adaptada para atender às limitações físicas e cognitivas dos idosos, e foi apresentada de forma gradual, de acordo com o nível de conhecimento dos participantes.

A avaliação dos participantes foi realizada ao longo do projeto, e os resultados foram positivos. Os participantes demonstraram o aprendizado dos conteúdos abordados, e relataram que o projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida.

O projeto Inclusão digital: navegando na melhor idade é um exemplo de como a tecnologia pode ser utilizada para promover a inclusão social e o bem-estar dos idosos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

VIEIRA, Maristela Compagnoni; SANTAROSA, Dra. Lucila Maria Costi. **O uso do computador e da Internet e a participação em cursos de informática por idosos: meios digitais, finalidades sociais.** In: XX Simpósio Brasileiro de Informática na Educação. 2009. Florianópolis. Anais eletrônicos. Porto Alegre: UFRGS, 2009.

MAZO, G. Z.; Lopes, M. A.; Benedetti, T. B. (2001). **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.** Porto Alegre: Sulina.

SÁ, M. A. **O idoso e o computador: condições facilitadoras e dificultadoras para o aprendizado.** Dissertação de Mestrado em Educação: Psicologia da Educação, PUC/SP, 1999.

SIMÕES, R. Corporeidade e Terceira Idade. A Marginalização do Corpo Idoso, São Paulo: UNIMEP, 1994.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em 15 nov. 2019.

ONU - Nações Unidas Brasil. Disponível em:

<<http://www.nacoesunidas.org>>. Acesso em 10 out. 2019.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Disponível em:

<<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>>. Acesso em 11 nov. 2019.