

VAMOS

FALAR

VAMOS FALAR SOBRE

**ECRÃS E
TECNOLOGIAS
DIGITAIS**

INFORMAÇÃO PARA FAMILIARES E/
OU CUIDADORES/AS DE ADULTOS/AS
MAIS VELHOS/AS

INFORMAÇÃO PARA FAMILIARES E/OU CUIDADORES/AS DE ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS



Enquanto familiares e/ou cuidadores/as **temos uma responsabilidade para com as pessoas que não dominam as tecnologias digitais ou que, por falta de oportunidades de contacto social ou actividade física, encontram nos ecrãs a única forma de se sentirem acompa-**

nhadas ou estimuladas. Podemos tentar contribuir para que as pessoas mais velhas utilizem as tecnologias de uma forma benéfica para si e facilitadora do envelhecimento saudável, diminuindo também riscos e perigos.

COMO PODEMOS CONTRIBUIR PARA UMA UTILIZAÇÃO BENÉFICA E MAIS SEGURA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS?

Como vimos, quando usada com moderação e de forma a promover a proximidade com outras pessoas e a actividade cognitiva, as tecnologias digitais podem ser úteis e benéficas.

Neste sentido, em conjunto com as pessoas mais velhas, podemos:

EQUILIBRAR O TEMPO DE ECRÃS COM OUTRAS ACTIVIDADES OCUPACIONAIS

Explorar actividades ocupacionais que a pessoa gosta ou gostava de fazer. Por vezes, na comunidade à nossa volta, podem existir actividades sociais, culturais ou de actividade física para pessoas mais velhas. Procurar junto da Câmara Municipal ou Junta de Freguesia se existem oportunidades.

RELATIVIZAR O QUE SE VÊ

Por vezes, os meios de comunicação social focam-se no que é fora do comum e trágico, nesse sentido, muitas horas de notícias podem criar uma visão do mundo pessimista. Podemos procurar conversar e relativizar certas notícias, bem como diversificar os programas que vê, escolhendo alguns que sejam do seu interesse e que contribuam mais para o seu bem-estar.

ENCONTRAR OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM

Aprender novos saberes e competências é importante para um envelhecimento saudável. Podemos procurar, por um lado, seleccionar os programas televisivos, conteúdos digitais e apps que promovem novos saberes e interesses e, por outro lado, tentar encontrar oportunidades de aprendizagem na zona de residência, por exemplo, em Universidades Seniores.

ADAPTAR OS DISPOSITIVOS ÀS NECESSIDADES

Muitas vezes os dispositivos digitais dispõem de várias aplicações instaladas que são irrelevantes para o que as pessoas realmente necessitam. Procurar “limpar” e organizar os dispositivos, deixando apenas, visíveis e acessíveis, as aplicações necessárias.

AJUDAR A EXPLORAR AS FUNCIONALIDADES

Utilizar ecrãs digitais com destreza pode levar tempo. Procurar que a pessoa explore as funcionalidades, começando pelo mais básico. Para dominar alguma funcionalidade, podemos demonstrar primeiro e depois incentivar a pessoa a replicar. Por exemplo, numa videochamada, permitir que a pessoa explore as funções de seleccionar o contacto, ligar e desligar. É importante sermos pacientes e repetir os processos todas as vezes quantas forem necessárias.

**FAZER UMA LISTA
QUE EXPLIQUE
PARA QUE
SERVE CADA
APLICAÇÃO**

Através de uma lista – que pode ser impressa – a pessoa pode orientar-se e saber exactamente para que serve cada uma das aplicações do dispositivo – promovendo a aprendizagem e utilização correcta.

**DIALOGAR SOBRE
O ALCANCE DAS
PUBLICAÇÕES
ONLINE**

As Redes Sociais assumem uma dimensão de “praça pública”, sem que por vezes se tenha consciência clara de quantas pessoas podem ver aquilo que partilhamos e de que forma o irão interpretar. Conversar sobre como aquilo que colocamos online pode impactar a nossa vida e a daqueles à nossa volta.

**DIALOGAR SOBRE
CIBERSEGURANÇA**

Algumas pessoas mais velhas podem não ter percepção dos riscos e perigos que existem no mundo digital. Podemos utilizar analogias da vida comum para falar sobre cibersegurança: “tal como não dá a sua chave de casa a outras pessoas, também não deve dizer a sua password ou informações pessoais a ninguém”.

**DIALOGAR SOBRE
NOTÍCIAS FALSAS**

Devido ao desconhecimento de como as Redes Sociais funcionam e de como qualquer pessoa, independentemente da profissão ou especialização, pode criar ou partilhar notícias falsas, as pessoas mais velhas podem estar mais vulneráveis. Conversar sobre o que são, como identificar e a importância de não partilhar.

**PRIVILEGIAR
CONTEÚDOS PRÓ-
ENVELHECIMENTO**

Por exemplo, alguns conteúdos das Redes Sociais permitem conhecer exercícios de actividade física e podem mesmo incentivá-la. Explorar este tipo de conteúdos pode promover a prática de actividade física no dia-a-dia. Salientando que nem tudo o que vemos nos ecrãs é, por si só, credível ou bom para a Saúde.

**CRIAR ROTINAS
DE ACTIVIDADES
CONJUNTAS**

Por vezes as responsabilidades do trabalho não facilitam o equilíbrio com a vida familiar, ainda assim, na medida do possível, podemos tentar realizar actividades em conjunto que aconteçam longe dos ecrãs e que façam parte da rotina semanal, por exemplo, fazer uma caminhada às terças e quintas, cozinhar no fim de semana, etc.

ESPECIALMENTE QUANDO A PESSOA VIVE LONGE OU NUMA ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS (ERPI)...

Agendar videochamadas. Especialmente quando a pessoa mais velha vive longe ou mais isolada, pode ser importante que se agendem (e cumpram) videochamadas regulares. Podemos combinar uma hora todos os dias, ou chamadas com diferentes pessoas em diferentes dias. Agendar é uma forma das várias pessoas organizarem a sua vida nesse sentido, garantindo que a pessoa mais velha é acompanhada.

Advogar por condições de videochamadas. Quando as pessoas mais velhas se encontram a viver em instituições residenciais e se encontram limitadas ao ponto de não conseguirem utilizar ecrãs por si mesmas, podemos tentar advogar, junto dos responsáveis da instituição, por medidas que facilitem as videochamadas – contribuindo para que se encontrem soluções.

Privilegiar actividades interactivas nos ecrãs. Quando as tecnologias estão disponíveis e existem poucas oportunidades de actividades ocupacionais, é preferível um uso interactivo, por exemplo, jogar jogos digitais, pesquisar online, escrever nas Redes Sociais do que, simplesmente, um uso passivo, como ver televisão.

Utilizar as tecnologias para promover a literacia em Saúde. As tecnologias digitais podem ajudar as pessoas mais velhas a saber mais sobre a sua Saúde, a reconhecer comportamentos pró-saúde, sinais que indicam preocupação e a pedir ajuda quando necessária. Utilizar sites, apps ou conteúdos de Saúde desenvolvidos por entidades credíveis, por exemplo, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses ou a Direcção Geral de Saúde.

Advogar por actividades ocupacionais e pró-Saúde. Podem ser várias as razões que justifiquem que associações comunitárias, juntas de freguesia ou instituições sociais (incluindo ERPIs) desenvolvam poucas actividades ocupacionais para as pessoas mais velhas. Ainda assim, poderá ser importante dialogarmos e advogarmos junto das pessoas responsáveis pela criação de respostas que permitam um envelhecer saudável.

VAMOS

FALAR

SOBRE

~
ECRÃS