

## A INCLUSÃO DIGITAL COMO INSTRUMENTO DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NO ENVELHECER EM SESC ESTREITO-SC.

Autor (1); Bruna da Silva Pinheiro Martins

*SESC-CAE (Serviço Social do Comércio – Centro de Atividades Estreito)*

### Resumo:

**Introdução:** Com o crescente aumento da população idosa mundial e brasileira se faz necessário a expansão de práticas que visem a garantia de direitos desta população. A instituição SESC (Serviço Social do Comércio) é pioneira no Brasil no trabalho social com idosos. Por meio das práticas observou-se que a instituição além de promover qualidade de vida e bem estar nessa população através da inclusão digital tem sido uma promotora de saúde mental. A partir desta observação visa-se apresentar a sistematização da prática, bem como apresentar os dados coletados. O objetivo consiste em comprovar que ações de inclusão digital promovem saúde mental nos participantes do projeto “Idoso Empreendedor”.

**Metodologia:** O presente texto teve como base metodológica um estudo de campo realizado com idosos participantes de um projeto chamado Idoso Empreendedor na unidade do SESC, localizado no bairro Estreito em Florianópolis/SC. O estudo foi realizado através da observação ativa e da elaboração de um questionário aplicado aos sujeitos participantes do projeto através do Google Forms. Além da pesquisa para a elaboração do estudo de campo, utilizamos também um estudo documental dos dados do IBGE e de autores que tratam do assunto para uma melhor compreensão dos resultados da pesquisa.

**Resultados e Discussões:** Percebemos ao longo dos anos que vem ocorrendo um aumento crescente da população idosa no Brasil, de acordo com o IBGE (2010) estima-se que até 2050, o número de pessoas acima de 60 anos aumentará de 600 milhões para 2 bilhões em todo o mundo. Segundo os dados, a população idosa no Brasil é atualmente de 22,9 milhões (11,34% da população) e a estimativa é de que nos próximos 20 anos esse número triplique. Ou seja, a população idosa será em torno de 40% da população brasileira até 2050. Nesse mesmo ano, 25% da população mundial terão 60 anos ou mais, com expectativa de vida para os países desenvolvidos de 87,5 anos para os homens e, 92,5 para as mulheres. Com isso percebe-se a necessidade de criar estratégias para um envelhecer sadio e feliz, sendo necessário conhecer as dificuldades deste público para investir em qualidade de vida, promovendo o envelhecimento ativo e saudável minimizando problemas/custos de saúde pública.

As instituições do SESC atuam como pioneiras no Trabalho Social com idosos no Brasil. No estado de Santa Catarina o “carro chefe” dessa atuação é o projeto “Idoso Empreendedor” com mais de 10 anos de projeto. Projeto este que por meio da inclusão digital, promove saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Este projeto está baseado na diretriz do “Protagonismo do Idoso”, ou seja, proporciona ações voltadas para a comunidade, sendo estas, responsáveis por multiplicar as ações desenvolvidas no SESC interação entre o idoso e a comunidade, sensibilizam-se os envolvidos para o “respeito aos mais velhos e estreita-se o laço entre eles e as pessoas com as quais convivem cotidianamente” (Módulo Político –

TSI,2009, pág 28). O Protagonismo Social visa empoderar o idoso para se tornar o agente transformador em sua comunidade, por meio do empreendedorismo social, utilizando as ferramentas aprendidas no computador e smartphone. Potencializando a sua atuação frente à comunidade onde se está inserido, bem como fortalecer suas ações para cuidados de si e para outros. Gerando autonomia na hora de visualizar o resultado de um exame em um portal online, bem como utilizando ferramentas de comunicação para criar um vínculo e uma maior aproximação de familiares e vizinhança.

O projeto “Idoso Empreendedor” visa à inclusão digital através do processo de aprendizagem grupal marcado pela constante formação, potencializando as experiências e vivências de cada sujeito inserido nos grupos de trabalho. Através do protagonismo do idoso, dos temas transversais, do envelhecimento ativo e do empreendedorismo social é que se constitui o projeto “Idoso Empreendedor”. Segundo Kachar (2009), através da inclusão digital é possível gerar a inclusão social, e assim atuar na “perspectiva da prevenção, na medida em que podem ser estimuladas funções cognitivas em situações específicas de ensino e aprendizagem com idosos.” Garantindo assim, os direitos da pessoa idosa expressa no Art. 2º do Estatuto do Idoso:

O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Diante da garantia dos direitos dos idosos contido em seu estatuto a instituição por meio do projeto do Idoso Empreendedor, visa assegurar as oportunidades de acesso aos idosos. Como também permitir o aperfeiçoamento das capacidades intelectuais dos sujeitos participantes do processo de aprendizagem e inclusão digital, assim promovendo saúde mental. Partindo desse pressuposto que atuar no aperfeiçoamento é promover saúde mental, passamos a compreensão do que se trata a saúde mental.

A conceitualização de saúde mental segundo a OMS não é oficial, porém ela apresenta que saúde mental pode ser entendida como “a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica”. Olhando este conceito vamos verificar essas capacidades sendo desenvolvido na atuação dos profissionais envolvidos no projeto “Idoso Empreendedor”. Compreendendo a conceitualização do que é saúde mental, a equipe técnica que executa as atividades fez a análise dos depoimentos dos envelhescentes inscritos nas atividades. De forma a verificar que a sua atuação vai para o além do ensino-aprendizagem, mas que atua de forma a prevenir doenças mentais, promovendo a saúde dos mesmos.

A equipe técnica que atua no processo grupal de ensino-aprendizagem das tecnologias conta com a atuação de uma assistente social como coordenadora técnica, uma psicóloga e psicopedagoga como instrutora, sendo que esta última orienta o estágio de três acadêmicas de Psicologia. As mesmas desenvolveram um quadro de demandas, onde se observa o participante que esteja apresentando alguma dificuldade biopsicossocial, a partir

daí, propõe-se a estratégia de intervenção em grupo e avaliam-se os resultados da estratégia de forma a olhar o sujeito em sua individualidade e atuar grupalmente.

O celular e o computador se tornam formas de acesso a esses idosos que em muitos momentos vivenciam a exclusão, o abandono familiar e violência das mais variadas formas. Quando ocorrem essas situações, o grupo de participantes faz o acolhimento e propõe alternativas antes não vistas pelo sujeito em vulnerabilidade. Então o processo da aprendizagem dos aplicativos e programas se torna o meio de acessar o conteúdo emocional desses sujeitos que se disponibilizam a aprenderem muito mais do que o proposto pelos recursos tecnológicos. Há o “além das tecnologias”, que está relacionado ao desenvolvimento pessoal do indivíduo, proporcionado pelos participantes. Todo esse envolvimento acaba por tornar-se um momento terapêutico para algumas pessoas, mesmo sem o ser.

Outra possibilidade que se constitui dentro dos grupos é o empreendedorismo social, onde eles geram e agregam valor à vida de outros, por meio da troca de conhecimentos e experiências, tais como a criação de produtos artesanais - doces e bolachas caseiras, entre outros. E também, através do uso das economias compartilhadas (Uber, 99 Pop, Airbnb, Decolar, OLX) onde eles usam essas ferramentas que oferecem serviços, gerando renda extra, autonomia e independência financeira.

Os componentes apresentados das atividades executadas nas bases e diretrizes as quais se tem dentro do projeto “Idoso Empreendedor” são ferramentas importantes para compor uma intervenção em saúde mental executando ações de prevenção e promoção de saúde. Atuando ainda com um segundo eixo de saúde mental da OMS que entende como “o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso”.

Muitas das pessoas que vivenciam o processo do envelhecimento após 60 anos perdem autonomia por não saber administrar a própria vida, visto que na atualidade o “administrar a vida” sem se ter conhecimento dos recursos digitais, se torna impossível. Desde os caixas eletrônicos até os caixas de supermercados utilizam recursos digitais, onde os idosos que acessam o conhecimento da tecnologia perdem o medo e obtém autonomia. Dentro do projeto Idoso Empreendedor criam-se ferramentas que apresentam essa possibilidade ora desconhecida pelos mesmos, onde apenas passa a ser conhecida quando um amigo, já participante do projeto lhes apresenta.

Em Setembro de 2018 foi realizada uma pesquisa através do Google Forms com os participantes das turmas do Idoso Empreendedor de Smartphone e Computador da unidade SESC CAE (Serviço Social do Comércio - Centro de Atividades Estreito) de Santa Catarina. A pesquisa fez referência às especificidades do público, o qual foi apresentado aos participantes das atividades na faixa etária de 63 a 88 anos de idade. Dentro desse grupo, aproximadamente 20% são do sexo masculino e 80% do sexo feminino.

Das pessoas que frequentam as atividades, 90% têm ensino médio completo e/ou ensino superior, mostrando um maior acesso para pessoas com mais escolaridade, característica associada à localidade onde está inserido o espaço físico da unidade. Apenas 10% deste público declara ter escolaridade de ensino fundamental incompleto e completo. Estes, por sua vez, apresentam dificuldades iniciais, mas demonstram uma melhora no

desenvolvimento de aprendizagem após estimulação cognitiva, que é realizada por meio de atividades que trabalham leitura e interpretação de texto.

Dos envelhescentes que frequentam essas atividades, 74% ganham acima de três salários mínimos. Apenas 16% do público trabalham e 5% dele busca recolocação profissional. O smartphone é usado por 94% dos idosos, já o computador é usado por apenas 6% do grupo. 56% do público relata ter medo do avanço tecnológico, sobre as justificativas por tal sentimento, a maioria afirma ser o excesso de informações e as dificuldades de dominarem as tecnologias. Do público em questão, 90% relata ter tido receio quando iniciaram o processo de conhecimento dessas tecnologias, porém após estarem no processo de aprendizagem, apenas 54% mantêm o medo.

Entre os participantes das atividades 50% do público relata que não tinham planos para o futuro quando iniciaram o projeto “Idoso Empreendedor”, entretanto, ao darem continuidade nas atividades de formação para manipulação de smartphones e computadores voltaram a criar planos para o futuro e olharem para si de forma diferente. Os planos para o futuro iniciam com a expectativa de aprendizagem de algo novo relacionado aos aparelhos tecnológicos supracitados. Em seguida, o grupo vai criando vínculo, fazendo amizades e a solidão que o envelhecer carregava consigo começa a dar espaço para a companhia de pessoas que estão vivenciando dificuldades semelhantes. Dessa forma, torna-se possível compartilhar as situações difíceis e também propor soluções. Ao longo do projeto nós realizamos alguns passeios e percebemos que aquilo que seria uma possibilidade “à depressão”, gradativamente, deixa de ser. Ainda há entre os participantes aqueles que relatam tentativas de suicídio e que ao iniciarem nos grupos, encontram uma nova expectativa de vida. Conseqüentemente conseguem trocar o desejo de morte pelo prazer de viver, porque o convívio em grupo se torna agradável.

A partir das declarações dos sujeitos envolvidos no projeto Idoso Empreendedor observa-se o quanto e faz importante o uso das tecnologias e como elas podem tornar os sujeitos saudáveis, gerando autonomia, desenvolvimento intelectual, estimulação cognitiva e proximidade dos familiares, antes afastados pela ausência do smartphone que facilita a comunicação. Muitos dos idosos envolvidos quando chegam ao projeto dizem: preciso aprender a usar “esse bicho” (se referindo ao celular) para conseguir falar com o meu neto e/ou meu filho. Quando eles aprendem a utilizar sentem-se felizes e satisfeitos, pois muitos não acreditam que podem ainda aprender.

Outra atuação importante é frente as ansiedades que os recursos tecnológicos geram aos idosos. Por se tratar de um processo grupal, esse indivíduo tem que aprender a lidar com a ansiedade que o processo gera, assim como saber lidar que não será algo fácil de dominar, mas possível. Desta forma reduz-se a ansiedade e trabalha-se o autocontrole de forma a propiciar um aprendizado onde o sujeito é o alvo desse processo e não a tecnologia em si, ressaltando as competências humanas desenvolvidas.

**Conclusões:** Desta forma conclui-se que o processo de aprendizagem das tecnologias, a inclusão digital, pode ser uma ferramenta de prevenção e promoção de saúde mental dependendo da forma como esse processo é conduzido. Na Unidade do SESC- Estreito em Santa Catarina dentro do Projeto Idoso Empreendedor a inclusão digital tem se mostrado como uma ferramenta de intervenção nas demandas biopsicossociais dos sujeitos. A forma como se é olhado para cada integrante desse processo, levando em consideração as suas individualidades, como também a coletividade de cada grupo faz com que o processo seja um

gerador de autonomia e saúde. Atuando de forma a integrar o sujeito à sociedade por meio do uso do computador e celular.

#### Referências:

CADERNO DE SAÚDE MENTAL DA OMS Disponível em: <[http://www.who.int/mental\\_health/policy/Livroderecursosrevisao\\_FINAL.pdf](http://www.who.int/mental_health/policy/Livroderecursosrevisao_FINAL.pdf)> Acesso em: Outubro de 2018.

ESTATUTO DO IDOSO, 2003. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/110.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm)> Acesso em: outubro de 2018.

IBGE. Idoso no Mundo. Recuperado em 20 setembro de 2010. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/idoso\\_no\\_mundo.html](http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/idoso_no_mundo.html)> Acesso em: setembro de 2018.

\_\_\_\_\_ CENSO 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/>> Acesso em: setembro de 2018.

KACHAR, Vitória. Envelhecimento e Perspectivas de Inclusão Digital. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, 2010: 131-147, Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/5371/3851>> Acesso em: outubro de 2018.

SSP - SECRETARIA DE SAÚDE DO PARANÁ Disponível em: <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>> acessado em: Outubro de 2018.

**Autora:** Bruna da Silva Pinheiro Martins

*Afiliação autora: Bruna da Silva Pinheiro Martins; Psicóloga CRP 12/16876; Formada em 2017, no Centro Universitário Estácio de Sá-São José/SC; Cursando Neuropsicopedagogia em CENSUPEG; Instrutora de Atividades de Idoso Empreendedor em SESC-CAE/SC.*