

INCLUSÃO DIGITAL

PARA PESSOAS IDOSAS

Produção

Equipe do Instituto

GERA:

Marcela Teodoro

Presidenta

Débora Moré

Vice-presidenta

Suelma Inês de Deus Branco

Diretora

Projeto Gráfico e

Editoração:

Geovanna Santos R. Rosa

Designer

Jessilene Fernandes de L. Silva

Estagiária de Serviço Social

Revisão Ortográfica:

Isolina Rosa de Jesus

Contribuição

A cartilha é resultado da contribuição de uma rede de parceiros que gentilmente aceitaram o nosso convite e disponibilizaram seu tempo para subsidiar com seus saberes, experiência profissional e o olhar humanizado para a questão da exclusão digital entre pessoas idosas.

Agradecemos:

- **Centro de Acolhida Especial para Idosos Correia**

Desireé Horacio de Oliveira e Sandra Maria de Assis

- **Centro de Acolhida Especial para Idosos Morada São João**

André de M. Silva

- **Centro Pop Santa Cecília**

Renata Cardozo

- **Centro de Referência e Cidadania do Idoso (CRECI)**

Claúdia Oliveira Alencar

- **Garmic - Grupo de Articulação para Moradia de Idosos da Capital**

Olga Luiza Leon de Quiroga e Maria Lucia Marcondes Macedo

- **Paróquia Nossa Senhora da Conceição Santa Efigênia e Irmandade Nossa Senhora do Rosário dos Homens Pretos**

Sonia Maria Pereira

- **Núcleo de Convivência para Idosos Dom Orione - Paróquia Nossa Senhora Achiropita**

Claudia Regina Oliveira

- **Universidade Paulista (UNIP)**

Jessilene Fernandes de L. Silva - estudante de Serviço Social.

Sumário

| | |
|--|----|
| Apresentação _____ | 06 |
| Afinal, o que é Inclusão Digital? _____ | 09 |
| Conhecendo o Sr. Didi _____ | 10 |
| Glossário do Sr. Didi _____ | 16 |
| Vamos falar sobre celular? _____ | 20 |
| Para se conectar _____ | 21 |
| Saiba se prevenir e não cair em golpes _____ | 23 |
| Dicas de segurança _____ | 26 |
| Depoimentos _____ | 27 |
| Referências bibliográficas _____ | 29 |

Apresentação

O avanço tecnológico e a dinâmica no uso das diversas ferramentas de comunicação estão, cada vez mais, na centralidade da vida das pessoas, estimulam mudanças importantes no modo de inserção social. A pandemia provocada pelo COVID 19 mostrou a importância da tecnologia de comunicação para atividades, entre estas, o acesso a serviços públicos, a exemplo do auxílio emergencial e o agendamento para atendimento em diversos serviços; a socialização virtual, importante mecanismo para minimizar a solidão, estratégia bastante utilizada entre as famílias, principalmente aquelas com pessoas idosas; ferramentas de comunicação utilizadas ainda como meio de entretenimento e participação política, entre tantas outras atividades que foram potencializadas diante da necessidade do isolamento social.

Vale destacar também que a população idosa negra é a mais afetada pela exclusão digital, reflexo do racismo vivenciado a cada ciclo da vida e que deixa profundas marcas na velhice a exemplo do alto índice de analfabetismo entre pessoas pretas e pardas (SBGG, 2022) e o aumento, acima da média, da participação desse grupo na força de trabalho (6%). (Nova Maturidade, 2023), em função da crise no mercado de trabalho que impacta com mais intensidade ocupacional da população negra. Promover a inserção das pessoas idosas nas novas tecnologias de informação e comunicação é o grande desafio da contemporaneidade uma vez que a idade, raça, gênero e renda passam a ter significado quando se observa indicadores da desigualdade.

A pesquisa Idosos no Brasil: Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade realizada pelo Sesc São Paulo e pela Fundação Perseu Abramo (2020) mostra que as pessoas idosas no Brasil se sentem excluídas do mundo digital. Usar a tecnologia para reduzir desigualdades é o desafio posto para governos e sociedade.

Movidos pelo desejo de contribuir na resolução dessa questão, o Instituto GERA desenvolveu a cartilha Inclusão Digital para Pessoas Idosas, com o objetivo de sensibilizar a sociedade e o poder público sobre a importância da inclusão digital para a população idosa negra, principalmente as que estão em situação de vulnerabilidade social, bem como disseminar conhecimento sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação digital para as pessoas acima de 60 anos da cidade de São Paulo, na perspectiva de inclusão digital, da redução do isolamento social, da segurança digital, do combate ao racismo e do reconhecimento do uso da internet como um direito humano.



Afinal, o que é Inclusão Digital?

A inclusão digital é uma forma de inclusão social por meio das Tecnologias de Informação e Comunicação.

O Instituto GERA compartilha do pensamento de que “Precisamos estimular a solidariedade entre os ricos e pobres no acesso às tecnologias, bem como impedir todo tipo de fragmentação de classes e gerações assim como das diversas manifestações de segregação: racial étnica, econômica, social, e de gênero” (IV FÓRUM INTERNACIONAL DA LONGEVIDADE, 2016).

Aumentar as oportunidades de acesso às ferramentas tecnológicas que permitem o acesso à internet, como aparelhos celulares, computadores e tablets, bem como promover o letramento digital para pessoas idosas, em especial, aquelas em situação de vulnerabilidade e risco social, é um caminho para a democratização de bens materiais e possibilidade da realização de ações que promovam a equidade social.

Conhecendo o Sr. Didi



**Medo,
vergonha**

**Falta de
informação**

**Falta de
recursos de
informática**

**Afinal, quem é
você?**



Eu sou o Sr. Didi





Didi?

Sim, Sr. Didi-Gital!

Bye, bye!!!
A gente se vê por aí...on-line,
por e-mail, WhatsApp, Google,
Facebook, YouTube, Twitter,
Instagram...



**Olá
pessoal!!!**

**Quem são
vocês?**



Eu sou a Sra. Inclusão!!!

**Essas são minhas amigas:
Informação e Recursos de
Informática!!!**



O Didi é um cara diferente, mas até que é bem legal!!!



É sim!!! Tem muita coisa boa para nos passar...Quer saber???

Não vamos parar...Tanto já ensinamos, por que não desfrutar de um mundo que também criamos!!!

Tamo junto Sr. Didi Gital!!!

Dá um like aí!!!



#INCLUSAODIGITAL



Glossário do Sr. Didi

APP

Forma abreviada do inglês application, aplicação. Em resumo é um aplicativo. Estão espalhados pela tela do seu celular. Basta um simples clique para acessá-lo.

Veja alguns dos APPs que podem estar no seu celular (SMARTPHONE):



PLAY STORE: (um aplicativo para baixar aplicativos).



APP STORE: (para baixar aplicativos no smartphone da marca iPhone).



WHATSAPP: é um aplicativo de conversa, seja por mensagem, áudio ou vídeo (rede social).

Aplicativos úteis:



MEU INSS: (aplicativo para consulta e outras funções relacionadas aos benefícios).



CAIXA ECONÔMICA FEDERAL: (aplicativo para realizar transações bancárias).



GOOGLE CHROME: (aplicativo de pesquisa).



QR CODE: é um código de barras que significa “resposta rápida”.



Aplicativos para o dia a dia:



WAZE —> significa “caminhos” (aplicativo de GPS).



Aplicativo para solicitar transportes.



Aplicativo para solicitar transportes.

Endereços eletrônicos:



GMAIL: (um tipo de e-mail.)



SMS: é o nome dado às mensagens de textos enviadas de um celular para outro. Também é conhecido pelo termo "torpedo".



CHAT: forma de comunicação a distância, utilizando computadores ligados à internet, na qual o que se digita no teclado de um deles aparece em tempo real na tela de todos os participantes do bate-papo.



SPAM: meios eletrônicos para enviar e receber mensagens que não foram solicitadas.

Redes sociais:



INSTAGRAM: utilizado para criar conteúdos, compartilhar fotos e vídeos.



FACEBOOK: permite conversar e encontrar pessoas, compartilhar mensagens, vídeos, links e fotografias.



TIKTOK: aplicativo para assistir vídeos curtos.





YOUTUBE: aplicativo para assistir vídeos.



SPOTFY: aplicativo para ouvir músicas e podcasts.



STATUS/STORY: textos, fotografias e vídeos curtos, na qual pessoas postam em suas redes sociais, tendo duração de 24 horas.

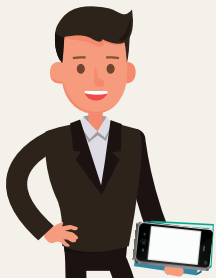


SELFIE: está relacionada ao ato de tirar fotografias de si mesmo ou em grupo.



LIKE: significa "curtir". É usado para dizer que gosta de algo.

PIN: é uma chave de segurança que possibilita a autenticação de usuários e protege suas informações como uma senha.



Vamos falar sobre celular?

Alguns símbolos:



BLUETOOTH: possibilita a troca de informações entre dois dispositivos sem o uso de cabos de internet.



WI-FI: é a tecnologia que permite conexão à internet sem fio.



DADOS MÓVEIS: é o nome dado para a conexão de internet do celular.



MODO AVIÃO: é um recurso que desliga por completo os sistemas de telefonia.



"NÃO PERTURBE". Esse modo pode desativar o som, impedir vibrações. Você pode escolher o que bloquear.



Para se conectar

LOGIN

Acesso, conectar.



Username

Nome de usuário.



Password

Senha.

OFF



OFFLINE: ausente, desconectado.



ON

ON-LINE: mostra que alguém ou algum sistema está disponível via internet.



LOADING: carregando.



LINK: trata-se de um endereço que destina o usuário para outra página na internet, que pode conter outros textos ou imagem.



SITE: Local ou endereço eletrônico; informações divulgadas por meio de páginas virtuais disponibilizadas na Internet.

COOKIES: são os responsáveis por armazenar suas preferências, o que evita que você precise preencher tudo novamente cada vez que acessa um site.



Atenção!

Por isso, lembre-se de sair de todas as contas clicando em “sair”, pois se apenas fechar no “X” poderá ficar aberto para o próximo usuário que pode não ser você. Também poderá optar por navegar no modo anônimo, que não armazena cookies nem o histórico de sites visitados.



DOWNLOAD: baixar um arquivo.



BACKUP: cópia de segurança.

Saiba se prevenir e não cair em golpes



FAKE NEWS: trata-se de uma notícia falsa.

Golpe da Falsa Central de Atendimento

Como funciona:

Golpistas simulam atuar em centrais de atendimento usando recursos tecnológicos como número de telefone e gravações para aumentar sua confiança, obter e confirmar os seus dados pessoais.

Como evitar:

As instituições financeiras (exemplo: bancos) nunca entram em contato para solicitar dados pessoais, atualização ou cadastramento. Em caso de dúvidas entre em contato com o banco ou compareça a sua agência.

Golpe do WhatsApp

Como funciona:

Os golpistas se passam por conhecidos e familiares no WhatsApp e pedem dinheiro emprestado como se estivessem em uma emergência.

Como evitar:

Desconfie de contatos com fotografias de conhecidos, porém com número de telefone diferente. Antes de transferir qualquer valor, ligue e confirme diretamente com o solicitante.

Golpe da Maquininha Quebrada

Como funciona:

O golpe acontece principalmente em serviços de delivery (aplicativo de entrega domiciliar).

Na hora do pagamento, apresenta uma maquininha com visor danificado e cobra um valor maior do que seria o pagamento.

Como evitar:

Não aceite realizar pagamentos em maquininhas com visor danificado. Sempre confira o valor do pagamento e se está digitando a senha no campo correto.

Golpe do Falso Boleto

Como funciona:

Golpistas falsificam cobranças em boleto para que o pagamento seja realizado para outros beneficiários.

Como evitar:

Confira as informações que aparecem no boleto.

Verifiquem se os dados do recebedor estão corretos.

Confira o CPF ou o CNPJ do emissor, data de vencimento, o valor e se os três primeiros números do código de barras correspondem a instituição recebedora.

Golpe da Troca de Cartão

Como funciona:

Os golpistas observam sua senha enquanto você usa a maquininha para pagamentos.

Depois da transação, devolvem outro cartão parecido, porém não é o seu.

Como evitar:

Insira você o cartão na maquininha e o mantenha sempre sob supervisão. Se isso não acontecer, verifique se o cartão devolvido é o seu.

Dicas de segurança

- 1 Não compartilhe senhas com ninguém.
- 2 Escolha senhas de difícil dedução.
- 3 Utilize sempre o domínio oficial do banco ou instituição.
- 4 Desconfie de links recebidos por e-mail, SMS e redes sociais.
- 5 Evite usar redes wi-fi públicas ou serviços de VPN gratuitos.
- 6 Mantenha o antivírus dos seus equipamentos instalado e atualizado.
- 7 Baixe aplicativos apenas de lojas oficiais.
- 8 Seu cartão não deve ser entregue a ninguém.
- 9 Antes de emprestar dinheiro solicitado por mensagem, ligue e confirme.
- 10 Confira o destinatário antes de fazer uma transferência, pagamento ou Pix.



Depoimentos:

A importância da inclusão digital no seu dia a dia

“Eu trabalho como corretora de imóveis, eu faço tudo pelo internet! **T.N.S 80 anos.**”

“Eu acredito que a inclusão digital pode ajudar o idoso a poupar energia e economizar tempo. Quero aprender mais sobre internet para me comunicar com meus netos queridos! **J. G. S, 86 anos.**”

“Eu quero aprender a mexer na internet para conhecer coisas novas! **R.M.S.C 71 anos.**”

“A gente pesquisa muita coisa, tudo que você precisa encontra na internet. **I. M.R 67 anos.**”

“Eu não gosto de internet, eu não quero aprender! **J.C.S 69 anos.**”

“Meus filhos moram longe e a internet me ajuda a estar sempre perto deles. **E. J.G 78 anos.**”

“Eu não sei mexer no celular só ligo e desligo quero aprender, meus netos não me ensina!

A.M.S 71 anos.



“A internet é muito legal. Eu me divirto vendo vídeos no YouTube e e escutando músicas antigas, me recordo do meu tempo de juventude!

M.C.S 83 anos.



“Sei usar só o ZAP. Quero mandar foto, vídeo e não sei!

L.F.A 68 anos.



“Vejo meus netos o dia todo no celular mas eu não sei nada!

D.F.S 80 anos.



“Tenho facilidade com a tecnologia sei que sempre tem mudanças mas tento me atualizar sempre!

V.T 65 anos.



“Sinto falta de cursos para aprender a mexer no celular. Quando tiver vai ajudar!

J.M.R.S 73 anos.



Referências bibliográficas

- 1.** Analfabetismo e a pessoa idosa: a realidade do país.
Disponível em: <https://sbgg.org.br/analfabetismo-e-a-pessoa-idosa-a-realidade-do-pais/>
- 2.** Notícias:72% das pessoas idosas não possuem formalização.
Disponível em: <https://www.novamaturidade.com.br/72-das-pessoas-idosas-nao-possuem-formalizaca>
- 3.** Para um Design Amigável ao Idoso - a todas as idades.
Disponível em:
<https://ilcbrazil.bcdn.net/wp-content/uploads/2020/07/Relat%C3%B3rio-Design-e-Envelhecimento-IV.pdf>

Conheça mais do Instituto GERA



Instituto GERA



gera.instituto



Podcast: FalaGeração



www.institutogera.org



contato@institutogera.org



(11) 96601-6434

Realização



Apoio

