Lusíada
Repositório das Universidades Lusíada

Universidades Lusíada

Darè, Ana Cristina Lott, 1957-

Diálogos intergeracionais

http://hdl.handle.net/11067/4298
https://doi.org/10.34628/p3bp-hd94

Metadados

Data de Publicação 2010

Resumo O ciclo de vida do ser humano que tem na velhice a consequência do seu processo natural, tem sido um motivo de preocupação para humanidade desde o início da civilização, e principalmente desde o final do Séc. XX e início do Séc. XXI. No entanto, o envelhecimento não e um estado, mais sim uma degradação progressiva e diferencial, afectando todos os seres vivos, sendo o seu termo a morte do organismo. Embora seja uma fase previsível da vida dos indivíduos, o envelhecimento não e geneticamente prog...

Palavras Chave Relações intergeracionais

Tipo article

Revisão de Pares no

Coleções [ULL-ISSSL] IS, n. 36 (2010)

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-21T09:35:46Z com informação proveniente do Repositório

DIÁLOGOS INTERGERACIONAIS

Ana Cristina Lott Darè[1]

[1] Doutoranda em Design - Faculdade de Arquitectura da Universidade Técnica de Lisboa

1. INTRODUÇÃO

O ciclo de vida do ser humano que tem na velhice a consequência do seu processo natural, tem sido um motivo de preocupação para humanidade desde o início da civilização, e principalmente desde o final do Séc. XX e início do Séc. XXI.

(Fonte:http://bp0.blogger.com/_YFi-mVzwLCm4/SAN_bQ5qRkI/AAAAAAAAA5o/C84yRQZ3Qx g/s1600-h/envelhecer_paradoxo.jpg)

No entanto, o envelhecimento não é um estado, mais sim uma degradação progressiva e diferencial, afetando todos os seres vivos, sendo o seu termo a morte do organismo. Embora seja uma fase previsível da vida dos indivíduos, o envelhecimento não é geneticamente programado. Não existe genes que determinam como e quando envelhecer, mas sim genes variantes cuja expressão favorece a longevidade ou reduz a duração do ciclo de vida (Darè, 2010).

A questão relativa ao envelhecimento pode ser analisada sob duas perspectivas: a perspectiva da *individualidade, onde o envelhecimento está assente numa maior longevidade dos indivíduos, consequencia de um aumento da esperança média de vida e pela perspectiva demográfica, definida pelo aumento de pessoas idosas na população total. Esse aumento da população idosa é conseguido em detrimento da população jovem e/ou em detrimento da população ativa* (Darè, 2010).

O processo de envelhecimento da população exerce um impacto sobre a relação intergeracional, causando mesmo uma tensão entre os diferentes indivíduos. As mudanças demográficas não devem ser vistas apenas como um conflito por recursos entre os jovens e os idosos, mas entendidas como oportunidades, e consequentemente é preciso que haja um diálogo entre as gerações.

(Fotografia de Ana Cristina Darè)

O objectivo é a melhoraria da comunicação entre os diferentes grupos etários, assegurarando que todos se beneficiem, ajudando, dessa forma, a reduzir as inibições e preconceitos, promovendo o respeito e a solidariedade.

2. A NEW PARADIGM: THINKING ABOUT THE DESIGN

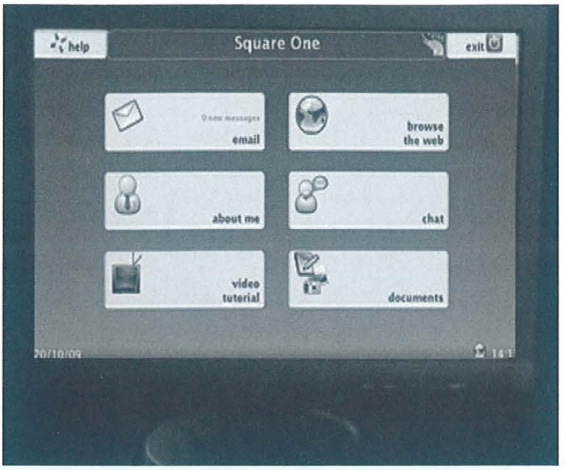
2.1. TECNOLOGIAS DIGITAIS

A crescente importância do computador, que se encontra presente no dia-a-dia, evidência a importância para que o idoso consiga interagir com este tipo de equipamento, promovendo a sua participação e interação ativa na sociedade.

Com o envelhecimento ocorrem alterações em diversas funções perceptivas e a nível fisíco, que podem comprometer a utilização deste tipo de equipamento pelos idosos. A acuidade visual é um dos exemplos dessas alterações relacionadas à idade, não restrigindo a sua utilização, mas gerando alguma dificuldade. No entanto, esses individuos tornam-se receptivos, principalmente no uso do e-mail, como uma forma de comunicação eficiente, promovendo um crescimento da interação social (TEIXEIRA, 2011).

No entanto, há necessidade da promoção de alternativas de acessibiliades ao computador para estes individuos:

— Configurar a usabilidade, tornando mais fácil a visualização das guias e utilização dos softwares existentes;



(Fonte: http://i1.r7.com/data/files/2C92/94A3/24E6/AC23/0124/ED5B/7FC1/4EB0/computador-simples-g-20091113.jpg)

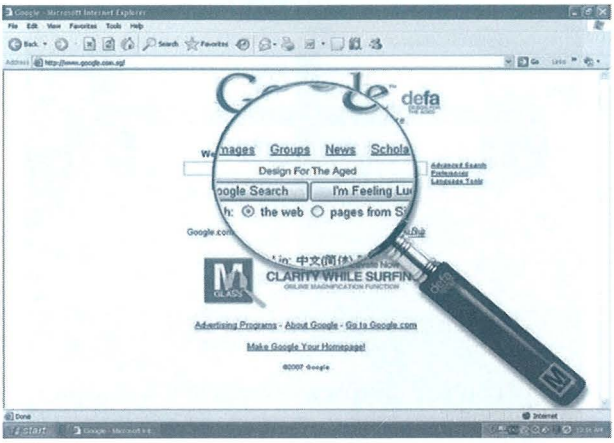
— Promover uma maior interactividade no acesso à internet e na utilização do e-mail, de forma intuitiva ;

— Facilitar a utilização dos ícones a introduzir nos textos;

— Teclas e caracteres dimensionados para facilitar a digitação e a leitura;

(Fonte: http://www.oribatejo.pt/wp-content/uploads/2009/11/magalh%C3%A3es-idosos.jpg)

— Ferramentas aumentativas.



Design by NG WEI JIE
(Fonte: http://greaterthan60.com/files/projects/enlarged/63.jpg)

2.2. EXERGAMES

Um estudo desenvolvido no Sam and Rose Stein Institute for Research on Aging, da Universidade da Carolina do Norte, San Diego School of Medicine, USA, revelou que os idosos que praticam o "exergames" (videogames que combinam jogos com exercícios) sofrem uma redução dos sintomas da chamada SSD (Subsyndromal Depression).

Num estudo piloto, os pesquisadores descobriram que com o usos dos exergames, houve melhoras significativas no humor, na saúde mental e na qualidade de vida desses idosos.

A SSD é uma tipo de depressão comum entre os idosos, associada a um certo sofrimento, incapacidade funcional, sendo no seu tratamento utilizado uma medicação muito cara.

A prática do exercício físico é recomendada, pois causa uma melhoria nesse tipo de depressão, mas menos de 5% dos idosos o fazem regularmente.

(Fonte: http://www.whereageisanattitude.com/wp-content/uploads/2010/02/Age-is-an-Attitude-Senior-Citizens-Wii.jpg)

Este estudo piloto contou com a participação de 19 idosos, entre os 63 e 94 anos, utilizando uma Wii da Nitendo. O controlo remoto da Wii sem fios detecta os movimentos do corpo, possibilitando aos idosos movimentarem os braços e as pernas, simulando a prática de desporto, como tênis, golfe, baseball, boliche e box. Depois de algumas instruções iniciais, os idosos escolhiam o jogo, e o praticavam durante sessões de 35 min., 3 vezes na semana.

Os participantes acharam os jogos divertidos, sentido-se desafiados a conseguirem progressos, atribuindo atributos como diversão, esforço mental e limitações físicas.

O resultado apresentado foi de que mais de um terço dos participantes diminui em 50% os sintomas da doença, melhorando os estímulos cognitivos e a qualidade de vida.

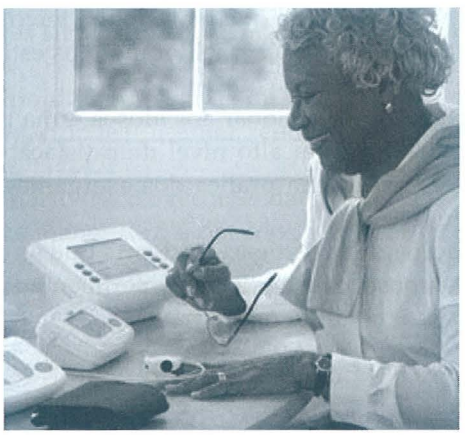
Os exergames podem proporcionar aos idosos uma prática regular de exercícios físicos e proporcionar um alto nível de satisfação, no entanto os seus utilizadores devem ter cuidado na prática dos exergames pois existem riscos potenciais de sofrerem lesões.

No entanto, a equipa de investigação adverte que as conclusões foram baseadas num pequena amostra, devendo ser experimentada numa amostra mais alargada, para um melhor controlo das variáveis.

2.3_E-HEALTH

(Fonte: http://ec.europa.eu/information_society/activities/health/whatis_ehealth/index_en.htm)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o e-health é o uso das tecnologias de comunicação e informação para a saúde (TIC). Sendo um contributo na prestação de um serviço de saúde mais eficiente para todos os cidadãos, focada na melhoraria do acesso, da eficiência, da efetividade e da qualidade dos processos clínicos e assistenciais necessários a toda a cadeia de prestação de serviços de saúde. Incluem uma rede de informação, dotada de registos electrónicos, serviço de telemedicina, que possibilitam o diagnóstico, tratamento, acompanhamento e gestão de saúde.



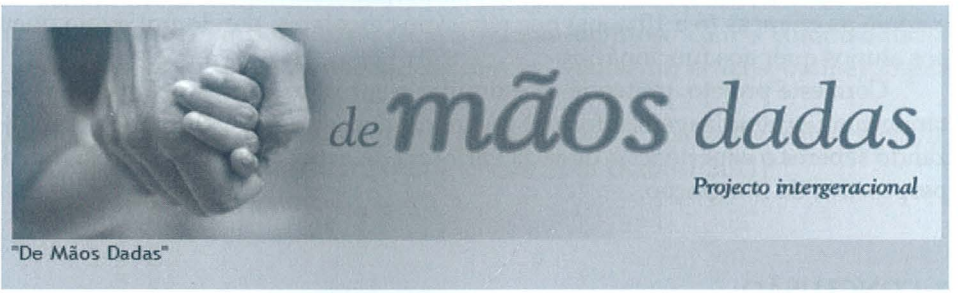
(Fonte:http://www.healthcare.philips.com/pwc_hc/main/shared/Assets/Images/Homehealthcare/Telehealth/Solutions/psg_telehealthdevices_main_en2.jpg)

As condições de saúde dos pacientes podem ser monitorizadas remotamente, com o apoio dos prontuários electrónicos, que permitam o acesso do profissional a todo o histórico do paciente, sem necessidade de deslocações, ampliando o atendimento às áreas mais remotas e rurais. As TIC podem funcionar como um meio para o relacionamento interpessoal, como também intergeracional, contribuindo para uma maior percepção de presença, amenizando, assim, o sentimento da solidão.

Os chats funcionam como uma ferramenta onde os pacientes possam interagir com outros pacientes com o mesmo diagnóstico, numa troca de experiência e num melhor entedimento.

Os suportes sociais online revelam-se, por vezes, mais eficazes que os apoios presenciais, pois geram processos inter-relacionais dinâmicos entre familiares e amigos, em especial, os que se encontram distantes.

2.4_PROJETO INTERGERACIONAL EM ÉVORA



"De Mãos Dadas"

(Fonte: http://www.cm-evora.pt/pt/conteudos/areas+tematicas/evora++cidade+educadora/projectos/De+maos+dadas.htm)

O projecto De Mãos Dadas foi implementado pela Câmara Municipal de Évora, no ano lectivo de 2004/2005. Este projeto convida aos idosos a um voluntariado no acompanhamento de alunos do pré-escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico, em percursos pedonais, na deslocação entre a respectiva escola e as cantinas onde são feitas as refeições.

Dessa forma, promove a interactividade e a aproximação de duas gerações, devolvendo aos idosos o sentido de utilidade e aos mais novos o sentido de pertença e identidade.

Devido ao seu caráter inovador ao nível das estratégias não formais na promoção do pedestrinaismo, foi distinguido pela Comissão Europeia de 2008, por estar de acordo com os pincípios da Semana Européia da Mobilidade e por ser um projeto que contribuem para a segurança das crianças e para a promoção do andar a pé.

(Fonte: http://www.cm-evora.pt/pt/conteudos/areas+tematicas/evora++cidade+educadora/projectos/Almocos+de+Miudos+com+Graudos+-+Voluntariado+de+A.htm)

No contexto deste projeto, e na promoção da qualificação das refeiçoes, foi criado o Almoço dos miudos com os graúdos, que consiste no acompanhamento e apoio as crianças (6 a 10 anos) nos refeitórios escolares, dando um apoio quer aos alunos quer aos funcionários.

Com este projeto, pretende-se estimular o encontro intergeracional, fomentando uma aprendizagem informal por parte dos alunos e voluntários, valorizando saberes e experiências de vida enriquecedora por parte dos idosos, numa perpesctiva de integração.

3. CONCLUSÃO

O convívio social, uma boa infra-estrutura urbana, o acesso e qualidade de serviços sociais, o suporte familiar e a habitação, são a base para a promoção da felicidade e satisfação dos individuos idosos e uma importante ferramenta para a inclusão social.

O grande desafio ao qual a sociedade se propõe é conseguir uma sobrevida cada vez maior, com uma melhoria cada vez mais significativa na sua qualidade, permitindo que as alterações biológicas não sejam um impedimento para que os anos vividos com idade avançada tenham, de fato, mais significado (DARÉ, 2010).

Devido ao fenómeno de um contingente cada vez maior do número de idosos, torna-se importante a existência de meios que possibilitem ao desenvolvimento de boas práticas que resultem no convívio intergeracional com qualidade, promovendo o desenvolvimento pessoal através da intergeracionalidade (CUNHA; MATOS, 2010).

4. REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA

Costa, Wendell . 2011. Videogames podem ajudar no combate a depressão. Available: http://consoleacademico.wordpress.com/2010/03/19/videogames-podem-ajudar-no-combate-a-depresso/ (Accessed 5th October 2011)

Cunha, Bebiana; MATOS, Paula Mena. 2010. Relações Intergeracionais: Significados de adolescentes sobre avós e idosos In Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, 2010. Avaiable: http://www.actassnip2010.com/conteudos/actas/PsiFam_5.pdf

Daré, A. C. L. 2010. *Design Inclusivo: o impacto do ambiente doméstico no utilizador idoso,* Lisboa, Universidade Lusíada Editora.

De Mãos Dadas. 2011. Available: http://www.cm-evora.pt/pt/conteudos/areas+tematicas/evora++cidade+educadora/projectos/De+maos+dadas.htm (Accessed 5th October 2011)

Câmara de Évora apresentou projecto de convívio intergeracional. 2011. Available: http://www.metronews.com.pt/2011/04/11/camara-de-evora-apresentou-projecto-de-convivio-intergeracional/ (Accessed 5th October 2011)

Teixeira, Raquel Barbosa. 2011. Qual a relação do idoso com o computadorAvaiable: http://www.mvirtual.com.br/midiaedu/artigos_online/25.pdf (Accessed 5th October 2011)

Tessari, Olga Inês. 2008. O mundo digital na terceira idade. Available: http://www.olgatessari.com/id478.htm (Accessed 5th October 2011)

Centro de Investigação em Arquitectura Urbanismo e Design
CiAUD
FACULDADE DE ARQUITECTURA
UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR