

Ansiedade Frente a Inclusão Digital

Grace Gomes*

“Tithonio , quando jovem, era amado por Eos, deusa da Aurora, que pediu a Zeus lhe concedesse a imortalidade , esquecendo-se de pedir sua eterna juventude. Então na medida que Tithonio foi envelhecendo, e ficando debilitado Aurora perdeu seu interesse por ele. No entanto, mesmo deixando-o encerrado num quarto continuou o alimentando com ambrosia.” (Ignácio Montorio. Mitologia Grega)

A exemplo da lenda de Tithonio, a morte tem sido postergada cada vez mais, o envelhecimento da população chegou a maioria das populações nascidas em países desenvolvidos. A ONU estima que em 2050, haverá pela primeira vez no mundo , um número de idosos igual ao de crianças. (Durgante, 2008)

Por outro lado, as mudanças fisiológicas na idade avançada são muito variáveis. A nutrição, exercícios, saneamento e poluição ambiental ajudam a determinar padrões de saúde e doença. Estilos de vida mais saudáveis podem permitir que um número cada vez maior de adultos de meia idade, mantenham um nível elevado de funcionamento físico em boa parte da terceira idade (Papália, 2000). A prática de exercícios é valiosa, tanto quanto um programa vitalício de novas atividades, podendo prevenir muitas das mudanças físicas e cognitivas.

Há estudos que comprovam que tornar a vida divertida e saudável, diminui consideravelmente a chance de desenvolver a senilidade precoce. Esta possibilidade pode ser exercida pela inclusão em grupos sociais, religiosos, de atividades físicas, terapêuticos e **digital** que além de ser uma excelente atividade mental, auxilia na manutenção da memória, proporcionando aprendizado constante de novas possibilidades.

No caderno Vida de ZH (17.09.11) há o relato de uma pesquisa de Universidade na Califórnia com pessoas entre 55 e 78 anos de idade, que revelou, após o primeiro contato com o computador, ter sido identificado em ressonância magnética, maior atividade nas áreas da linguagem, leitura, memória e capacidade visual. Ainda neste estudo, quando realizada a segunda ressonância após duas semanas, os pesquisadores perceberam que além da região já movimentada, no primeiro contato com o computador, a região frontal do cérebro também havia sido ativada, que é onde ocorre o controle da memória e tomada de decisões.

Percebe-se em nossa experiência na **Inclusão Digital** da Aporta-RS, que há a princípio um temor frente à novidade, conhecido por *neofobia*. No entanto, na medida em que os medos iniciais vão sendo superados, como por exemplo, do “*mouse*” e identificação dos principais recursos, há uma grande superação na busca da aprendizagem que ocorre de forma gradual e comprometida com as novas possibilidades.

Abre-se, desta forma, novas oportunidades de **inclusão no mundo digital**, pela troca de emails, ampliação do círculo de contatos, possibilidades de educação à distância com ativação da curiosidade intelectual e formação de novos vínculos afetivos. Diante desta inovadora experiência, só podemos privilegiar mais e mais a **inclusão digital** para grupos de Idosos. Sem contar que saborear um prato de ambrosia na frente do computador deve ser um privilégio dos *Deuses*, de fato!

*Grace Gomes é psicóloga, criadora do atendimento via Plantão Psicológico na associação e facilitadora de Biodança com grupo semanal regularmente.

