

VAMOS FALAR SOBRE
**ECRÃS E
TECNOLOGIAS
DIGITAIS**

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS
MAIS VELHOS/AS

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS



Enquanto adultos mais velhos **podemos encontrar na televisão uma forma de nos entretermos com os diversos programas**, alguns com histórias inacreditáveis de pessoas que passaram por dificuldades e/ou por momentos de superação, outros porque são divertidos ou interessantes e, realmente, **fazem-nos companhia**.

Também os computadores, tablets e smartphones – os telemóveis com câmaras e acesso à internet – **permitem-nos ver e falar com a nossa família e/ou amigos/as, assim como pesquisar sobre coisas que são do nosso interesse**. É incrível como as tecnologias nos permitem estar mais próximos de um filho ou de uma neta que vive longe de nós.

No entanto, **sobretudo devido à forma como os aparelhos digitais estão desenhados, podemos sentir que são difíceis de usar** e sentirmo-nos desadequados porque nos é difícil utilizar aquilo que para gerações mais novas parece tão fácil.

Às vezes, podemos precisar da ajuda das pessoas à nossa volta, assim como tempo para aprender e praticar, de forma a tirarmos o melhor partido possível das tecnologias. Como muitas outras coisas, **os impactos das tecnologias digitais podem ser benéficos ou prejudiciais, dependendo da forma como as utilizamos**. Por isso, a utilização de ecrãs pode, simultaneamente, representar “o bom, o mau e o vilão”.

O BOM: QUAIS OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA AS PESSOAS MAIS VELHAS?

Quando conseguimos tirar partido das tecnologias, elas podem ter vários benefícios, ajudando-nos a ter um **envelhecimento saudável** ao manter capacidades e ao aproximar-nos de pessoas que, por diferentes motivos, estão longe de nós.

Entre outros benefícios, **as evidências científicas dizem-nos que:**

PARA PESSOAS MAIS VELHAS

A internet e as Redes Sociais, nomeadamente contactar, por escrito e por videochamadas com outras pessoas conhecidas, podem contribuir para o nosso **bem-estar** e para nos sentirmos **menos sozinhos/as**.

O uso moderado – entre 1 a 3 horas – e diário da internet pode ajudar a **preservar a nossa memória e a capacidade para raciocinar**, podendo também contribuir para um **menor risco de demência**.

A dimensão interactiva de alguns ecrãs, por exemplo, para realizar jogos, escrever ou pesquisar, parece ter mais benefícios do que simplesmente ver televisão.

Alguns relógios digitais, assim como aplicações específicas, podem ajudar-nos a **monitorizar a Saúde** (por exemplo, a tensão arterial e os diabetes) e a **pedir facilmente ajuda** quando precisamos.



O MAU: QUAIS OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS PARA AS PESSOAS MAIS VELHAS?

A presença e uso de ecrãs na vida das pessoas mais velhas pode também trazer alguns **riscos para a Saúde**, especialmente quando estes se conjugam com a pouca actividade física e se tornam a principal ocupação do dia a dia.

Entre outros riscos e perigos, **a Ciência diz-nos que...**

PARA PESSOAS
MAIS VELHAS

Mais de 4 horas por dia de televisão, sem realizarmos outras actividades ocupacionais, pode contribuir para uma **deterioração mais rápida das nossas capacidades cognitivas**.

Os conteúdos que vemos nos ecrãs, incluindo nas Redes Sociais, podem ter influência nas nossas decisões, por exemplo, se nos cruzamos com muitas notícias trágicas ou falsas é possível ficarmos **demasiados preocupados e agirmos sem ponderação**.

Muito tempo em ecrãs e actividade passivas, especialmente televisão, pode levar ao **excesso de peso, dificuldades em andarmos e nos mexermos com agilidade**, assim como podemos ficar **mais vulneráveis a quedas e lesões**.

Tal como acontece em crianças e adultos/as, o uso excessivo dos smartphones pode **diminuir a qualidade do sono**, especialmente se nos sentirmos sozinhos/as e deprimidos/as.



O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?

Por pertencerem a uma geração que viveu muitos anos sem a tecnologia digital presente no dia a dia, **os adultos/as mais velhos podem estar mais vulneráveis aos perigos online** – especialmente, **notícias falsas, fraudes e burlas**.

Ademais, **um dos principais perigos** dos ecrãs quando somos mais velhos/as é a possibilidade do uso excessivo contribuir para **estilos de vida sedentários e isolados** e, conseqüentemente, **diminuir a longevidade**.

É importante lembrar que **o contacto através de Redes Sociais e videochamadas não substitui o contacto e convívio presencial**, assim como as **actividades interactivas em ecrãs não substituem a actividade física**, sobretudo se considerarmos que a apetência para utilizar as tecnologias pode diminuir com o avanço da idade.

Enquanto adultos/as mais velhos/as, **nem tudo é da nossa responsabilidade** – por vezes até gostaríamos de fazer mais actividades fora de casa mas, à nossa volta, parecem não existir oportunidades ou, quando as há, nem sempre consideram as limitações que podemos experimentar nesta fase da vida.

Ainda assim, podemos concentrar-nos em diminuir os riscos, enquanto **lembramos as gerações mais novas da importância de construirmos uma sociedade que promova o envelhecimento saudável** – saiba mais na nossa campanha [**Comunidades Pró-Envelhecimento**](#).



O QUE PODE SINALIZAR UM USO EXCESSIVO DOS ECRÃS?

Há sinais que nos podem indicar se estamos a passar muito tempo a utilizar ecrãs, e se o que vemos pode estar a ser prejudicial para a nossa Saúde. Por vezes, são as pessoas à nossa volta que reparam e nos mencionam esses sinais.

Além dos sinais que já referimos no caso dos adultos/as, outros sinais são:

**OS ECRÃS SÃO
A PRINCIPAL
ACTIVIDADE DO
NOSSO DIA**

Uma vez que podemos não ter uma actividade laboral, focamo-nos, boa parte do nosso dia, nos ecrãs, passando mais tempo a ver televisão, por exemplo, do que a fazer qualquer outra actividade.

**AS NOTÍCIAS
E CONTEÚDOS
AFECTAM-NOS
EMOCIONALMENTE**

Aquilo que vemos na televisão ou nas Redes Sociais deixa-nos muito preocupados/as, tristes e/ou sem esperança. Por vezes, sentimo-nos muito envolvidos nas notícias e histórias das pessoas que vemos nos ecrãs.

**A NOSSA
MOBILIDADE
PARECE ESTAR A
PIORAR**

Notamos que não conseguimos andar com tanta facilidade e energia ou que o corpo fica mais “preso” ou cansado quando temos de fazer tarefas em casa ou quando temos de tratar de algum assunto fora de casa.

**O NOSSO
PENSAMENTO E
FALA ESTÃO MAIS
PREGUIÇOSOS**

Notamos (e as pessoas à nossa volta também) que falamos com menos palavras e menor articulação ou, por exemplo, que temos mais dificuldades em escrever à mão, fazer contas “de cabeça” ou em tratar sozinhos/as de assuntos fora de casa.

**OS ECRÃS SÃO
O PRINCIPAL
MEIO PARA NOS
SENTIRMOS BEM**

Sem os ecrãs sentimo-nos aborrecidos/as, sozinhos/as e desamparados/as, sem saber o que fazer. Por vezes, sentimos que a televisão e o mundo digital são as únicas coisas que nos dão alento e nos ajudam a passar o tempo.

Os sinais do uso excessivo dos ecrãs podem cruzar-se com as dificuldades associadas ao envelhecimento e à demência. O uso excessivo de ecrãs pode acelerar o declínio cognitivo e processos demenciais.

VAMOS

FALAR

SOBRE

FEC
RÁS