A TECNOLOGIA APROXIMANDO RELAÇÕES NA LONGEVIDADE

Francisco Fabrício Firmino de Oliveira¹

TECHNOLOGY APPROACHING RELATIONSHIPS IN LONGEVITY

RELACIONES DE ENFOQUE TECNOLÓGICO EN LONGEVIDAD

Resumo: O presente estudo tem como objetivo avaliar a importância da tecnologia na promoção de qualidade de vida do idoso em suas interações sociais, seja para socializar com o outro, seja para encontrar parceiros e parceiras a fim de dividir histórias e construir momentos, por meio de uma revisão bibliográfica realizada em diferentes bases de dados através de acesso à internet e levantamento bibliográfico em revistas, artigos e periódicos. Face ao envelhecimento da população brasileira, torna-se crescente a demanda do público longevo em aprender mais sobre tecnologias, havendo a necessidade de reestruturação de serviços em aprendizagens e inclusão nas redes sócias e aplicativos de seus interesses. São demandas necessárias para que se possam responder as suas necessidades, uma vez que essa faixa etária vem representando números significativos no uso da tecnologia. O público longevo, segundo as pesquisas, tem avançado a cada ano no que diz respeito a serviços ligados à tecnologia, como aplicativos de viagens, socializações e relacionamentos. Mostra que consegue derrubar tabus sobre sexualidade, prova suas capacidades sexuais ainda presentes e tira o estigma de idoso assexuado. Não importa se for só um dia, uma vez, uma noite, um abraço, um chá das cinco, um beijo e tchau, o importante é que a tecnologia aproximou esses momentos e uma história começa de um simples e rápido gesto.

Palavras-chave: Longevidade. Tecnologias. Relações Amorosas.

Abstract: The present study aims to evaluate the importance of technology in promoting the quality of life of the elderly in their social interactions, whether to socialize with others, or to find partners in order to share stories and build moments, through of a bibliographic review carried out in different databases through internet access and bibliographic survey in magazines, articles and periodicals. In view of the aging of the Brazilian population, there is an increasing demand from the long-standing public to learn more about technologies, with the need to restructure services in learning and inclusion in the social networks and applications of their interests. These are necessary demands so that they can respond to their needs, since this age group has been representing significant numbers in the use of technology. The long-lived public, according to the surveys, has been advancing every year with regard to services related to technology, such as travel applications, socializations and relationships. It shows that it manages to break taboos on sexuality, proves its sexual abilities still present and removes the stigma of asexual elderly. It doesn't matter if it's just a day, once, a night, a hug, a five o'clock tea, a kiss and bye, the important thing is that technology has brought these moments together and a story begins with a simple and quick gesture.

Keywords: Longevity. Technologies. Loving relationships.

Resumen: El presente estudio tiene como objetivo evaluar la importancia de la tecnología en la promoción de la calidad de vida de los ancianos en sus interacciones sociales, ya sea para socializar con otros o para encontrar socios para compartir historias y construir momentos, a través de de una revisión bibliográfica realizada en diferentes bases de datos a través del acceso a internet y encuestas bibliográficas en revistas, artículos y publicaciones periódicas. En vista del envejecimiento de la población brasileña, existe una creciente demanda del público de larga data para aprender más sobre las tecnologías, con la necesidad de reestructurar los servicios de aprendizaje e inclusión en las redes sociales y las aplicaciones de sus intereses. Estas son demandas necesarias para que puedan responder a sus necesidades, ya que

¹ Formando em Psicologia no Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). Pós-graduado em Gestão com Pessoas e Psicologia Organizacional pela UNIPÊ. Participou do XIV Curso Pós-Graduado sobre Envelhecimento – Geriatria Prática no Hospital da Universidade de Coimbra, Portugal. Pós-Graduado em Gerontologia pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP) e mestrando em Gerontologia pela Fundação Universitária Iberoamericana. E-mail: fabriciopsique@yahoo.com.br.

este grupo de idade ha estado representando números significativos en el uso de la tecnología. El público de larga vida, según las encuestas, ha estado avanzando cada año con respecto a los servicios relacionados con la tecnología, como aplicaciones de viaje, socializaciones y relaciones. Demuestra que logra romper tabúes sobre la sexualidad, demuestra que sus habilidades sexuales aún están presentes y elimina el estigma de los ancianos asexuales. No importa si es solo un día, una vez, una noche, un abrazo, un té a las cinco, un beso y un adiós, lo importante es que la tecnología ha unido estos momentos y una historia comienza con un gesto simple y rápido.

Palabras clave: Longevidad. Tecnologías. Relaciones amorosas.

Introdução

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e, no Brasil, as modificações ocorrem de maneira repentina e bastante acelerada. As projeções mais conservadoras indicam que, em 2020, o Brasil será o sexto país do mundo em quantidade de população idosa, com um contingente superior a 30 milhões de pessoas, segundo projeção feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2010.

Sendo o Estado em todos os seus níveis o principal responsável pela implementação de medidas relacionadas às questões ligadas ao processo do envelhecimento e a pessoa idosa responsável pelo seu bem-estar, torna-se relevante, principalmente nesse momento em que visualizamos um aumento expressivo de pessoas envelhecendo na sociedade brasileira, que nossas famílias e nossas pessoas idosas se apropriem de concepções mais positivas sobre a velhice, desconstruindo visões distorcidas e estereotipadas sobre essa fase do desenvolvimento humano, principalmente no tocante à sexualidade da pessoa idosa.

Nesse contexto, verifica-se uma conduta paradoxal da sociedade brasileira: enquanto a população envelhece abruptamente, observa-se uma não aceitação das práticas amorosas e manifestações sexuais em pessoas idosas. A cultura do povo brasileiro influencia para que a pessoa idosa tenha uma percepção valorativa de sua sexualidade, isso porque as pessoas de mais idade sempre foram imaginadas como seres assexuados, desprovidos de qualquer manifestação sexual. As vivências da sexualidade, afetividade e intimidade que estão genuinamente imbricadas são negadas nas sociedades ocidentais. Assim, esses elementos fundamentais para uma boa vida são abdicados ou substituídos por outros, contribuindo para que a pessoa idosa não vivencie a singularidade desses sentimentos.

Segundo Barros (2004), as mudanças nas fases da vida são pontuadas como marcos importantes na trajetória de vida de cada um e a sociedade associa esses acontecimentos à ideia de crise. A crise da meia-idade seria, portanto, caracterizada não pelo acréscimo, mas pela perda de vários aspectos, entre eles a saúde, a capacidade de produzir, o vigor sexual e intelectual e a beleza. A autora afirma que as palavras “velhice”, “velho” e “velha” têm

culturalmente um peso negativo bem considerável. São expressões estigmatizadas que hoje se contrapõem ao termo “longevidade”.

Longevidade

A longevidade é uma das grandes obsessões do ser humano. Viver mais tempo e envelhecer com saúde são dois desafios constantemente enfrentados pela medicina e pela ciência, que já conseguiram grandes avanços, com ganhos para a expectativa de vida, mas ainda se sabe muito pouco sobre o processo de envelhecimento em si.

O envelhecimento biológico é inerente à natureza humana. A passagem para a velhice não se resume apenas a transformações biológicas, mas também a uma série de mudanças que variam conforme o desenvolvimento psicossocial de cada indivíduo. Elas implicam principalmente mudanças de valores que influenciam o emocional do idoso (SANTOS, 2005).

Para Stuart-Hamilton (2002), devemos considerar que a sociedade espera que as pessoas se comportem de forma adequada à sua idade. Descobriu-se que as pessoas mais idosas são vítimas de seus próprios estereótipos sobre o envelhecimento, criados enquanto jovens, e que, na terceira idade, há a diminuição da sua autoestima.

O perfil do idoso mudou muito nos últimos tempos. Tempos atrás, o idoso recolhia-se ao seu aposento e vivia o resto de sua vida dedicado aos netos e revivendo suas lembranças. Atualmente, os idosos apresentam maior vitalidade e anseiam por viver projetos futuros, por contribuir na produção e até mesmo por intervir nas mudanças sociais e políticas (KACHAR, 2002).

Tecnologia

Estar na terceira idade não é um impeditivo para acessar a internet. Há dez anos, 4% dos idosos no país acessavam a rede, número que cresceu para 20% no último levantamento do Comitê Gestor da Internet (CGI). Em redes sociais como o Facebook, perfis de brasileiros acima dos 60 anos que acessam a plataforma passam dos 4 milhões em um universo de 117 milhões de usuários no

país. Cada vez mais conectada, essa faixa etária também está exposta aos riscos do ambiente virtual.

O passatempo predileto dos longevos na internet é o relacionamento com familiares (62,9%) e amigos (59,8%), conforme pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) em outubro de 2016. Outra motivação para o uso da internet por pessoas acima de 60 anos é a busca por notícias sobre economia, política, esportes e moda (47,8%) e informações sobre produtos e serviços (43,0%). Ainda de acordo com o levantamento, dois em cada dez idosos (19,1%) fazem compras *on-line*. Eletroeletrônicos, eletrodomésticos e viagens são os itens mais adquiridos.

Os longevos são considerados alvos fáceis de crimes cibernéticos, conforme mostra um levantamento global da fabricante de *softwares* de segurança Kaspersky. “O fraudador, quando vai fazer o ataque, mira a todos, mas quando vê que a pessoa já tem alguma idade, costuma aperfeiçoar golpes”, afirma o pesquisador sênior de Segurança Digital da Kaspersky, Fábio Assolini. Por não ter muito conhecimento de segurança ou fraudes na *web*, esse internauta não sabe distinguir a fraude de algo legítimo.

A pesquisa, realizada com 12 mil usuários em 21 países, incluindo o Brasil, revelou que apenas 33% dos internautas acima dos 55 anos têm ciência de que pode estar sendo espionado pela *webcam* sem consentimento. Além disso, apenas 25% dos usuários mais velhos desconfiam em compartilhar sua localização, comparado com 39% na média de todas as faixas de idade.

Novas soluções de segurança, como a autenticação em duas etapas – quando um código é enviado para o celular do usuário –, devem ser adotadas. Entretanto, é preciso se informar bem sobre elas. Aí, entra a ajuda dos parentes ou um trabalho de educação feito por pessoas próximas, para que esse idoso não seja vítima de fraude.

Programas de proteção, como antivírus, são fundamentais. O *software* ideal vai depender da familiaridade que o usuário tem com a internet. Pessoas mais experientes com a rede, que sabem reconhecer uma fraude, podem optar por programas mais simples e menos intrusivos. Para quem tem pouca familiaridade, o ideal é ter a melhor solução de segurança possível, com todos os recursos ativados.

A geração dos idosos de hoje tem apresentado dificuldades em entender a nova linguagem e em lidar com os avanços tecnológicos, até mesmo nas questões mais básicas, como o uso de eletrodomésticos, celulares e caixas eletrônicos. Todas essas mudanças podem tornar o idoso um elemento de exclusão social (KACHAR, 2002).

Os conhecimentos da internet são ligações para o novo século e, além de serem um caminho para combater a exclusão social que as pessoas idosas vivenciam, são um espaço de comunicação, de troca com pessoas de todo o

mundo e de aprendizagem constante. Portanto, valorizar a experiência do idoso através do uso de interação em ambientes de educação permanente na *web* e despertar seu interesse em assumir o papel de cidadão da sociedade é fundamental para mensurar a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas (PASQUALOTTI, 2004).

Lima (2000) também defende a educação permanente para os idosos, de forma transformadora e socializadora, de maneira que possa inseri-los no contexto atual e torná-los capazes de construir o seu conhecimento, de reelaborar os conhecimentos que recebem, de posicionarem-se como sujeitos capazes de provocar mudanças e de compartilhar com o outro.

A informatização crescente da sociedade contemporânea requer que os idosos se apoderem desses conhecimentos. No mundo atual, quem detém informação detém o poder de cidadão. “É direito do idoso, como cidadão, ter amplamente facilitado o seu acesso às novas tecnologias de informação” (LIMA, 2007, p. 142). Essas novas tecnologias se referem aos caixas eletrônicos, celulares, computadores e, particularmente, à internet.

Christ (2002) afirma que a rotina dos idosos tem mudado continuamente com o advento das novas tecnologias, principalmente com a internet, que os tem atraído cada vez mais. Segundo o Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), a internet tornou-se mais uma forma de lazer, capaz de ampliar os relacionamentos, além de aumentar a autoestima e permitir que o idoso esteja mais atualizado e ativo.

Relações amorosas

A tecnologia apresenta diversas ferramentas que permitem o estabelecimento das chamadas relações virtuais. O *chat* é uma das ferramentas mais utilizadas e já existem diversas salas voltadas para pessoas acima de 60 anos – o que pode ser um indício de que realmente os idosos já incorporaram a internet às suas vidas.

Goldman (2002) realizou um estudo numa sala de bate-papo para pessoas de 50 anos. Ele percebeu que, para o idoso, esses encontros têm forte dimensão social. A autora destacou que há predominância de mulheres nessas salas, geralmente aposentadas; que os temas tratados nas conversas são, na maioria das vezes, o cotidiano; e que existe também a busca de parceiros, o que acontece geralmente na opção reservada existente nesses *chats*.

Santos (2005) ressalta que a linguagem é a forma com a qual conseguimos interagir com os semelhantes. Por isso, é importante o idoso também se apropriar dessa nova linguagem tecnológica. O contato do idoso com a internet possibilita que ele se torne mais integrado à sociedade, na medida em que se apropria dos códigos de linguagem do mundo moderno.

Segundo Kachar (2002), a internet pode beneficiar esse grupo etário melhorando as condições de interação social e estimulando suas atividades mentais. Ela traz também mudanças significativas para suas vidas, como, por exemplo, prover de informações e serviços externos a sua residência – diante da dificuldade que podem ter para se deslocar de suas casas.

Os idosos têm motivação para o uso da internet com os propósitos de se ocupar, de conhecer novas pessoas e estabelecer novos vínculos pessoais. Porém, inicialmente, demonstram baixa autoestima, muitas vezes pela inabilidade com as novas tecnologias, e, no decorrer da prática, se sentem satisfeitos, chegando a comparar seu desempenho com o de filhos e netos (SANTOS, 2005).

Apesar das dificuldades, a aprendizagem do uso da internet para os idosos pode ter vários ganhos. Ela favorece a inserção social e a expansão do círculo social, em virtude das possibilidades de comunicação que a rede oferece (OLIVEIRA, 2006).

De acordo com uma pesquisa da Telehelp feita com cerca de 600 idosos em 2016, 66% dos idosos brasileiros usam a internet regularmente, mas o acesso se concentra em idosos até 70 anos. Ainda existe uma grande parcela da população idosa, principalmente acima dos 80 anos, que não sabe como utilizar a internet. Mas de que forma a internet pode colaborar com a qualidade de vida do idoso?

A resposta é: de muitas formas. A internet apresenta benefícios não só pela praticidade, mas também pela oportunidade de utilizar o raciocínio e manter ou até melhorar a saúde mental de inúmeras maneiras através do estímulo de atividade cerebral que possibilita. Além disso, possui muitos artigos sobre saúde e qualidade de vida de forma rápida e fácil, resultando em uma forma efetiva de aquisição à informação. Ou seja, o lazer se transforma em saúde e qualidade de vida.

Segundo outra pesquisa feita pelo Instituto Locomotiva, o número de idosos conectados ao mundo virtual aumentou 1.000% nos últimos oito anos no Brasil, ultrapassando 5 milhões de usuários da terceira idade. Entre *smartphones*, *tablets*, *notebooks* ou computadores, o favorito deles é o *notebook*, seguido dos computadores, segundo pesquisa feita pelo site A Terceira Idade.²

A verdade é que o mundo muda diariamente, e é necessário se adaptar às mudanças. Apesar de o acesso à internet já ser um obstáculo por si só, uma vez vencido, possibilita um mundo de oportunidades e possibilidades para o idoso. Portanto, vale a pena o esforço para vencê-lo.

Não é novidade que, a cada ano, o mercado da tecnologia inova e se renova. Um exemplo disso são os aparelhos de celular, que estão cada vez mais modernos e sua funcionalidade há tempos vai muito além de efetuar ou receber chamadas. No meio de tanta inovação,

também não é de se admirar que cada vez mais os aplicativos de relacionamento venham ganhando mais e mais espaço entre os usuários da internet.

Para quem pensa que é apenas o público jovem que busca um relacionamento afetivo através da tecnologia, as pesquisas mostram que não. A cada dia, aumenta o número de idosos que estão superando preconceitos e descobrindo que podem ser felizes e realizados no amor. Além dos bailes de terceira idade, hoje, as alternativas para conhecer gente nova são amplas. Conheça, a seguir, três aplicativos e sites de relacionamento para quem procura um companheiro na melhor idade.

1. *Stitch*: imagine um app de paquera como o *Tinder*. Agora, substitua os usuários jovens e descolados por simpáticos idosos sorridentes em busca de companhia. Essa é a proposta do *Stitch*, criado pelo australiano Andrew Dowling, que também fornece aos usuários – maiores de 50 anos – um sistema de aprovação ou recusa. A má notícia é que, infelizmente, o aplicativo ainda não está disponível no Brasil. Mas seu criador já afirmou que a oferta poderá ser expandida de acordo com a demanda. Por enquanto, é possível cadastrar seu *e-mail* no site e depois aguardar até que o serviço funcione por aqui.

2. *Par Perfeito*: o site *Par Perfeito* não é destinado exclusivamente à terceira idade – pessoas de qualquer faixa etária podem se cadastrar por lá. Na página, é possível informar o gênero da pessoa que está buscando, o país e estado de origem. Ou seja, há chances de encontrar um companheiro em qualquer canto do mundo.

3. *B2*: destinado a pessoas com mais de 60 anos, o *B2* é um site de relacionamentos semelhante ao *Par Perfeito*. Para utilizar a plataforma, você deve cadastrar *e-mail* e senha, além de fornecer informações sobre o perfil que busca. A partir desses dados, serão apontados perfis compatíveis com o seu.

Pesquisas têm comprovado uma melhora no estado de saúde e na qualidade de vida das pessoas com vínculos emocionais saudáveis. Portanto, para quem tem uma avó ou avô, não deixe de apresentar esses aplicativos de relacionamento. Afinal, todo mundo merece encontrar a “tampa da sua panela”, não é mesmo?

Considerações finais

A velhice, tal como a infância, a juventude e a vida adulta, é percebida como etapas de transformações, tanto na dimensão física como biológica, emocional e sexual, em que a vivência de cada um se dá de maneira homogênea. Destacamos que a forma com cada pessoa

² www.aterceiridade.com.br

envelhece está diretamente relacionada às condições subjetivas de cada um e as questões socioculturais que a pessoa se encontra inserida. Mesmo sabendo que o envelhecimento traz modificações na vida sexual da pessoa idosa, é importante ressaltar que a sexualidade se mostra essencial para que as pessoas que envelhecem tenham uma boa qualidade de vida. Verifica-se ser fundamental a compreensão acerca da forma como essa demanda populacional percebe e vivencia, tendo em vista que as representações sociais influenciam os comportamentos de uma sociedade.

Apesar das imposições da sociedade sobre a sexualidade da pessoa idosa, nas quais infelizmente prevalece o entendimento de que o interesse sexual ou amoroso é exclusivamente prerrogativa dos jovens, percebemos que os participantes falaram da constituição de sua sexualidade sem constrangimentos, demonstrando que veem e lidam com a sexualidade com muita naturalidade. Ressaltaram que a atividade sexual permanece na velhice, havendo somente uma diminuição da frequência. Deixaram claro que esta não se resume apenas à prática sexual, relacionando-se com carinho, cumplicidade, amor e companheirismo.

A nossa cultura persiste em acreditar em alguns mitos que perpassam sobre a sexualidade da pessoa idosa, entre eles, o mito de que todo idoso é assexuado, que a mulher idosa diminui o desejo sexual e no homem ocorre a disfunção erétil. As pessoas idosas apontam ainda que o preconceito prevalece mais nas pessoas jovens do que nos próprios idosos.

A sexualidade e o amor não possuem idade, estando presentes desde o nascimento até a morte, e contribuem para uma maior satisfação com a vida em geral. Compreende-se também que as expressões de afeto, carinho, sensação de aconchego, capacidade de amar e o desejo por intimidade não acabam em nenhuma idade, podendo ser realizados por toda a vida, e sua manifestação é vital para o desenvolvimento das pessoas de mais idade, proporcionando-lhes autoestima e realização pessoal. Conforme já destacado, amor, afeto, intimidade e sexo são elementos de valor fundamental na tessitura da vida.

Conclui-se que negar a sexualidade das pessoas idosas é privá-las de direitos. Torna-se, assim, imprescindível romper com mitos, tabus e preconceitos no que tange à sexualidade das pessoas na velhice, para que estas possam exercê-la em busca de uma velhice com mais dignidade. É fundamental que os profissionais de saúde colaborem para desconstruir essa concepção estigmatizante sobre a sexualidade da pessoa que envelhece, pois a sexualidade é uma parte importante da existência humana em qualquer etapa da vida. Qualquer idade é sempre tempo de viver, de expressar e de amar.

Referências

- BARROS, M. M. L. Envelhecimento, cultura e transformações sociais. In: PACHECO, J. L.; SÁ, J. L. M; GOLDMAN, S. N. (org.). *Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais*. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2004.
- CHRIST, C. R. et al. Construindo comunidades virtuais para a terceira idade. *REIC – Revista Eletrônica de Iniciação Científica*, II (IV), 2002. Disponível em: <http://www.sbc.org.br/reic/edicoes/2002e4/>. Acesso em: 10 jun. 2019.
- GOLDMAN, S. N. Internet e envelhecimento. In: CONGRESSO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 13., 2002, Rio de Janeiro. *Anais [...]*. Rio de Janeiro: [s.n.], 2002. p. 1-7. Disponível em: <http://cdl.com.br/>. Acesso em: 26 maio 2019.
- KACHAR, V. A terceira idade e a inclusão digital. *Revista O mundo da saúde*, v. 26, n. 3, p. 376-381, 2002.
- LIMA, M. P. *Gerontologia educacional: uma nova concepção de velhice*. São Paulo: Editora LTR, 2000.
- LIMA, M. P. O idoso aprendiz. *Divulgação eletrônica do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia e do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUCSP*. 2007. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.net/acervo/pforum/evvel.htm>. Acesso em: 16 maio 2019.
- PASQUALOTTI, A. et al. Experimentação de ambientes informatizados para pessoas idosas: avaliação da qualidade de vida. In: WORKSHOP DE COMPUTAÇÃO DA REGIÃO SUL, 1., 2004, Florianópolis. *Anais [...]*. Florianópolis, 2004. Disponível em: <http://inf.unisul.br/~ines/workcomp/cd/pdfs/2989.pdf>. Acesso em: 8 maio 2019.
- SANTOS, L. A. *Tecnologias de informação e comunicação: o e-mail redimensionando as relações sociais de idosos*. 2005. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.
- STUART-HAMILTON, I. *A Psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

OLIVEIRA, F. S. *Aprendizagem por idosos na utilização da Internet*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e da Personalidade) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *O papel da atividade física no envelhecimento saudável*. Florianópolis, 2010.