

OS COMPUTADORES NÃO SÃO SÓ PARA OS JOVENS

Quem disse que “burro velho não aprende línguas” não fazia ideia do disparate que estava a dizer. A idade não é impeditivo para se aprender coisa alguma. Muito pelo contrário. Lidar com smartphones, computadores, redes sociais e, até, jogos eletrónicos na consola nunca esteve tão em alta como agora. Os maiores de 65 anos aderiram em massa à tendência e há já quem esteja, inclusive, a dar aulas aos seus pares. A pandemia assim o exigiu. É verdade. Nem tudo é mau nes-

“Não quero que o computador me ‘conquiste’ completamente...”, afirma Adelaide Gardete

te tempo de incertezas e de dúvidas em que vivemos confinados ao espaço-casa. O afastamento entre pais, filhos e netos levou a que muitas famílias recorressem às novas tecnologias para comunicar. Os avós assumiram que os pequenos ecrãs são a porta de acesso às vivências dos seus entes queridos mais novos e, porque quem corre por gosto não cansa, aprenderam, em tempo recorde, a manusear “o complicado” mundo dos teclados e computadores. Os aniversários passaram a ser comemorados via Zoom ou Teams, entre outros que permitem esta interação, e as pequenas tarefas do

dia-a-dia são partilhadas como se todos convivessem no mesmo espaço.

Madalena Silva tem 12 anos e partilha o dia-a-dia com a avó, que, apesar de viver a apenas 100 metros da sua casa, nunca mais pôde ver. “Estava habituada a ir almoçar todas as dias a casa dos meus avós. Desde que começou a quarentena, nunca mais fui e tenho saudades. Como a minha avó anda na Universidade Sénior, e até tem um computador, fazemos videoconferências. Já fizemos bolas, mando-lhe fotografias de roupas para saber a opinião dela e a verdade é que ela está cada vez melhor

a mexer no computador. Até já faz Zoom com as amigas.” Deolinda do Ô, a avó, tem 71 e desde há uns anos que começou a interessar-se pelas novas tecnologias: “Comecei por ter Facebook, onde acabei por reencontrar amigos que não via há muito tempo. Depois, inscrevi-me nas aulas de Informática da Universidade Sénior de Carnaxide e tenho aprendido muito. Com o isolamento não parei e tenho usado muito o computador, principalmente para falar com os netos”.

Clara Vitória, de 67 anos, professora da Deolinda, dá aulas a seniores desde 1998. “Recordo-me que, na altura, fizeram um artigo numa revista sobre o assunto e falaram comigo. Tenho-me lembrado muito disso porque sempre disse que os mais velhos iriam precisar muito de informática, que não seria algo só para os jovens.” E confirma-se. Atualmente, Clara Vitória é professora na USCQAL – Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas, Aprendizagem e Lazer, não tem mãos a medir e tem tido mais trabalho do que nunca. “Não paramos. Estamos a ter aulas pelo Zoom. Tenho dois grupos de alunos: os que são pouco dados à informática e que, nesta fase, desistiram completamente – até porque não têm equipamentos que possam suportar estes softwares – e está a ser mais difícil o isolamento; depois, tenho



Foi quando começou a dar aulas de História a seniores na Nova Atena que Pilar Encarnação sentiu ainda mais necessidade de aprender a trabalhar com o computador



Durante anos, Adelaide Gardete, aluna da Nova Atena, falou com a família, que vivia na Califórnia, nos E.U.A., através do Skype



LUÍS SANTOS, PRESIDENTE DA NOVA ATENA

Assim que começou o confinamento, a direção da universidade sénior de Lind-a-Velha, a Nova Atena, apressou-se a organizar a sua estrutura para permitir que os alunos continuassem a assistir às aulas.



Os benefícios da informática

Uma pesquisa da Universidade da Califórnia, nos E.U.A., com pessoas entre os 55 e os 78 anos, revelou que, depois da experiência do primeiro contacto com o computador, as pessoas mostraram, numa ressonância magnética, maior atividade nas áreas da linguagem, leitura, memória e capacidade visual. Quando foram submetidas a uma segunda ressonância, após duas semanas, os pesquisadores perceberam que, além da região já ativada com o primeiro contacto com o computador, agora também a região frontal do cérebro – que controla a memória e a tomada de decisões – registava alterações. No início, os alunos demonstram medo pela novidade, mas esse sentimento acaba por ser facilmente ultrapassado pela vontade de aprender. Nesta matéria, os seniores começam por enfrentar algumas dificuldades iniciais, como utilizar o rato e/ou identificar os ícones. Mas o mais importante é que as vantagens e os benefícios da informática são muitos:

- Melhora a memória e a capacidade de raciocínio;
- Ajuda a adiar o aparecimento de demências;
- Amplia o círculo de contactos;
- É uma oportunidade de educação continuada e à distância, bem como uma estimulação mental;
- Incentiva a procura de temas sobre o envelhecimento, com a ativação da curiosidade intelectual e do vínculo afetivo com as atividades de pesquisa.

os que aderiram ativamente a esta nova forma de nos vermos e relacionarmos. Tem sido um encanto. É emocionante ver a alegria das pessoas quando conseguem ver-se pela primeira vez umas às outras. Está a ser entusiasmante.”

A professora impôs algumas regras, para que o momento de reunião no Zoom fosse ainda mais entusiasmante: “Não quero ninguém em pijama. Eu arranjo-me sempre e ainda no outro dia fiz uma aula com chapéu. Digo às minhas alunas para passarem um batom, ainda para mais agora, com as máscaras, nem isso vamos poder mostrar”. Uma vez por semana, durante uma hora e meia, é assim. Depois disso, fica o bichinho e nem sempre as pessoas conseguem “desligar”. Querem

mento provocado pela pandemia teve um desenrolar de acontecimentos semelhante ao que foi vivido em Carnaxide. “Logo que foi declarada a pandemia, a direção da Nova Atena assumiu como objetivo primordial manter a ligação com os seus associados, ainda que à distância. Para tal, escolheu uma ferramenta tecnológica e implementou aulas por vídeoconferência. Foi dada formação a alunos e professores e os resultados foram espetaculares! A adesão foi fantástica e constituiu uma muito gratificante surpresa verificar como as dificuldades iniciais foram ultrapassadas e como as atividades têm decorrido tão bem: 49 aulas semanais, ministradas por 38 professores, com elevada assistência por



“Fazer compras online ou transferências bancárias deixam-me insegura”, confessa Pilar Encarnação

experimentar coisas novas. “No início disto tudo, cheguei a estar com uma aluna durante duas horas, online, para lhe explicar melhor as coisas. E já tive de ir a casa de outra porque não estava a conseguir entrar e, se não fosse ter com ela, desanimava. Isso é que não!”

Paredes-meias com a USCQAL fica a Nova Atena, em Linda-a-Velha, também dedicada a alunos seniores. Com o isola-

parte dos associados. Afinal, os seniores também estão motivados e vocacionados para as novas tecnologias,” conta Luís Santos, 74, presidente da Universidade Sénior de Linda-a-Velha.

Adelaide Gardete, 71, é uma das alunas. Uma vida ligada à comunicação fez com que, mesmo na reforma, não baixasse os braços. Agora, isolada dos filhos e dos netos, continua ativa, em casa, sem-

pre em contacto com a família. “Em tempo de confinamento, as novas tecnologias dão-nos asas para voar. As aulas à distância que a Universidade Sénior Nova Atena proporciona a todos os alunos interessados representam momentos de grande entusiasmo, quer pela qualidade dos seus conteúdos, quer pelo grande empenho dos professores envolvidos.” E tudo à distância de >

Nem sempre é fácil usar o computador, mas a vontade de comunicar supera tudo

VANTAGENS DA ERA DIGITAL

Já existem softwares que ajudam os mais velhos a tomar os medicamentos, lembrando-lhes as doses e as horas a que devem fazê-lo.



OS ECRÃS SÃO (AGORA) PORTAS DE ACESSO PARA O MUNDO

um clique. "Não quero que o computador me 'conquiste' completamente... Necessito de escrever, necessito de livros reais - aqueles que guardamos com carinho e a que voltamos, ao longo da vida. Na entanto, as novas tecnologias devem estar presentes. Não deixa de reconhecer que durante anos, através do Skype, podia ver e falar com parte da família a viver, então, na Califórnia", desabafa Adelaide Gardete, para quem a vida de confinamento acaba por ser também de aprendizagem.

Pilar Encarnação, 81, é sua colega e também professora de História na Nova

até para proporcionar melhores conteúdos aos alunos: "Fiz questão de aprender a trabalhar com o Powerpoint e a digitalizar os mapas e as imagens que pretendia apresentar. Para mim, não fazia sentido dar aulas de outro modo. Tive muitas dificuldades que ia vencendo, com teimosia e persistência. Pedi muitas vezes ajuda aos meus filhos e, principalmente, aos netos. Sem eles, não teria conseguido vencer os obstáculos que encontrava". Agora, em tempos de COVID-19, o computador e o smartphone passaram a ter uma importância ainda maior na sua vida, ao ponto de Pilar Encarnação já não se imagi-

mável, dificuldades que vou tentando ultrapassar. Mas, quando não consigo, recorro aos netos. Com a pandemia e a obrigação de confinamento, comecei a sentir-me muito só, apesar dos telefonemas diários da família e de amigos. Nunca me tinha interessado pelo Facebook, mas começo agora a descobrir que é uma boa maneira de reencontrar amigos, sobretudo aqueles que não têm o hábito de telefonar. Entretanto, na Nova Atena, decidi-me tentar dar aulas por videoconferência. O Zoom era, para mim, um ilustre desconhecido. Quando fiz a primeira tentativa, descobri que a câmara do meu computador não funcionava, assim como o microfone. A família tentou comprar-me uma câmara, mas esgotaram-se. Desistir estava fora de questão e, como o computador já era antigo, resolvi investir num novo. Tive de aprender a utilizá-lo e a dar aulas através do Zoom, servindo-me do Powerpoint. Foi mais um desafio, mas valeu a pena. É a melhor oportunidade para rever os amigos e matarmos saudades." Ainda assim, a verdade é que nem tudo "é um mar de rosas". Existem atividades que começam a ser corriqueiras para a maioria das pessoas e com as quais Pilar Encarnação ainda não se sente muito confortável. "Lidar com programas novos, fazer compras online ou fazer transferências bancárias deixam-me bastante insegura." Como em tudo, o tempo e a experiência são o que mais importa e, com a ajuda deles, os obstáculos vão sendo ultrapassados. Basta não desistir para continuar a evoluir. ■

"Sempre disse que os mais velhos iriam precisar muito de informática", refere Clara Vitória, professora da USCQAL

Atena. Iniciou-se nas lides informáticas no fim da vida ativa e, quando se reformou, aceitou dar ali aulas. Por isso, sentiu necessidade de explorar melhor essa vertente,

nar a viver sem eles. Du não fossem ambos fiéis amigos de uma quarentena que parece não ter fim: "Continuo a ter dificuldades com o computador e com o tele-



Clara Vitória dá aulas de Informática a seniores (e não só) desde 1998



MADALENA E A AVÓ DEOLINDA

A neta, de 12 anos, mantém contacto diário com a avó, de 71, através do computador e dos smartphones.