

An elderly couple is shown outdoors, smiling and looking at a laptop computer. The man, with white hair and a mustache, is wearing a grey cardigan and has his hand on the laptop. The woman, with grey hair, is wearing a pink patterned top and has her hand near her face. They are sitting on a wooden bench. The background is a blurred green landscape with trees.

Inclusão Digital na 3ª Idade!

Por: **Rafaelle Barbosa Lopes**

LOPES, Rafaelle Barbosa
Inclusão Digital na 3º Idade
Instituto Paramitas, 2012

p.
Feira Digital, v.1



Nome: Rafaelle Barbosa Lopes

Idade: 18 anos

Naturalidade: Feirense

Facilitadora do Projeto Feira Digital

INDICE

Introdução.....	4
Capitulo I - Inclusão do idoso no mundo virtual.....	5
Capitulo II - Atividade profissional depois da aposentadoria.....	6
Capitulo III - Ergonomia.....	7
Ergonomia.....	8
Referências.....	9



Introdução

Vivemos hoje o momento de informatização da vida humana. Devido ao avanço na tecnologia e conseqüentemente nas telecomunicações, temos acesso às informações imediatamente ao seu acontecimento.

No mundo da Informática, não há limite de idade, a informática para terceira idade chegou para trazer benefícios e apresenta-se como uma grande oportunidade de exercitar a mente, a memória, e aumentar sua auto-estima.

Capítulo I - Inclusão do idoso no mundo virtual



As pessoas, atualmente, vivem agrupadas em uma sociedade, no entanto, não se comunicam entre si, o que acaba por transportá-las a uma imensa solidão. Para complementar, o próprio processo de envelhecimento leva a alterações nos hábitos e no cotidiano dos idosos, os quais se vêm com extrema dificuldade em relacionar-se com o outro, seja idoso ou não, ou com o próprio ambiente em que estão inseridos. Tais acontecimentos, comumente, lançam o ser humano, em especial o idoso, em uma carência afetiva e emocional, podendo acarretar uma diminuição das atividades e, por conseguinte, baixa auto-estima, desmotivação, autodesvalorização, solidão, isolamento social, doenças físicas e mentais ou mesmo depressão.



Capítulo II - Atividade profissional depois da aposentadoria.

Por meio do conhecimento da informática, a atividade profissional pode ser retomada pela pessoa idosa, quando ela já se encontra aposentada. A computação pode ultrapassar a questão do trabalho, ensejando cultura e entretenimento por meio de cursos ou bibliotecas virtuais, salas de debate e bate-papo nos chats.

Capítulo III - Ergonomia



Existem pesquisas onde mostram que um melhor posicionamento do monitor e de seu operador, visando trazer um melhor aproveitamento em seu trabalho e melhor qualidade de vida. São vários os sintomas que podem aparecer devido a uma má posição e utilização do computador, quando notar algum dos seguintes sintomas é recomendável que consulte o mais rapidamente um médico especializado na área! Quando mais cedo se tratar estes problemas, mais fácil será de prevenir possíveis deficiências físicas provenientes do mau uso do computador! Os sintomas que se seguem podem ser notados ao usar o teclado/mouse ou até mesmo quando as mãos estiverem em repouso:

- Formigueiro, ardor e dormência;
- Irritação, dor contínua ou sensibilidade;
- Dor ou inchaço;
- Tensão ou enrijecimento;
- Fraqueza ou calafrios.



Estes distúrbios podem-se notar nas mãos, nos pulsos, nos braços, nos ombros, no pescoço e nas costas. A fadiga, o desconforto, tensão e outros tipos de mal estar podem estar diretamente relacionados com a configuração do seu ambiente de trabalho. Uma boa solução será ajustar o seu ambiente de trabalho de forma a estar com uma postura correta. Existe uma série de princípios básicos que poderão prevenir os problemas:

- Ajuste a posição do seu corpo e do seu computador;

- Evite estar o dia todo sentado;

- Procure estar relaxado, faça vários intervalos durante o dia;

- Sempre que se sentir desconfortável procure alguma forma de alívio;

- Faça exercício físico, evite uma vida sedentária.

Monitores colocados em posição superior à linha dos olhos provocam um grande desconforto visual e exige maior esforço. Existe muita discussão sobre qual o melhor ângulo que o monitor deva ser colocado.

Referências

TCC Terceira Idade

Fonte: <http://pt.scribd.com/doc/46689620/TCC-Terceira-Idade>