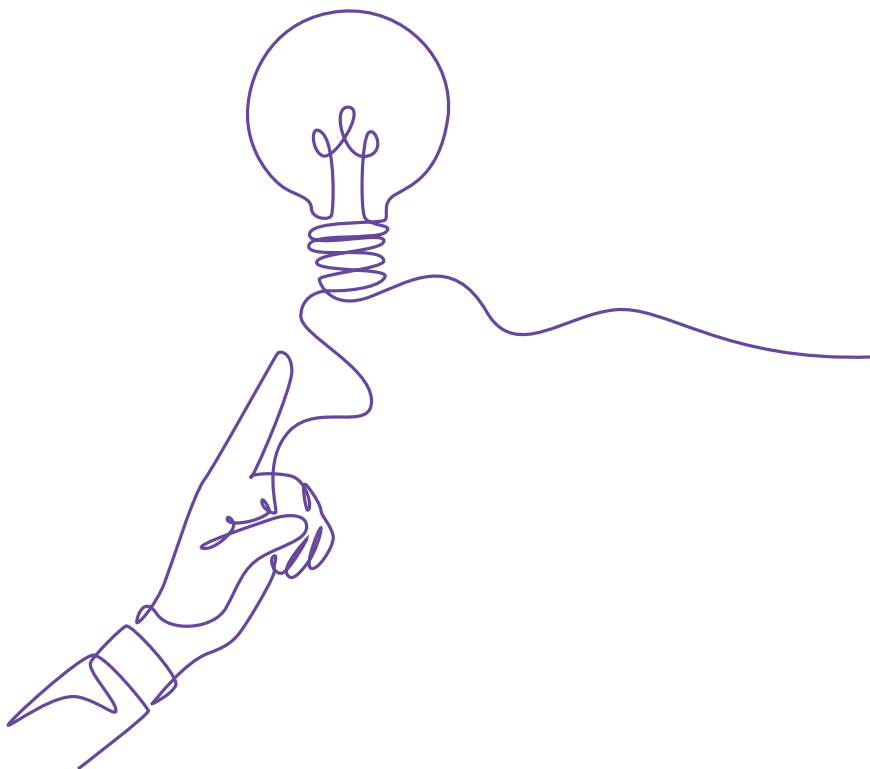




V I D A I N O V A

Rede
**Longe
vidade**



VIDA
INOVA





ESPAÇO APRENDER

Os temas abordados aqui são:

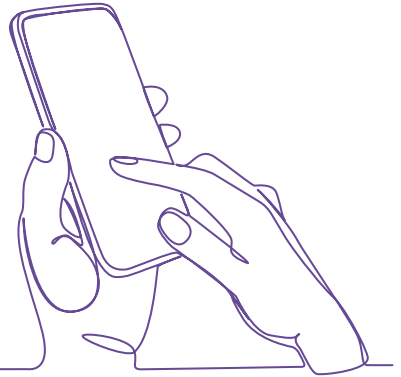
- **Gerontecnologia**
- **Ocupação do Tempo na Longevidade**
- **Tecnologias Assistivas**
- **Urbanismo e Longevidade**
- **Morar Sozinho na Velhice**
- **Morar com Familiares e Outras Pessoas**

Dedique um momento para absorver todas as informações abordadas no Espaço Aprender. Explore atentamente o conteúdo de cada um desses temas do núcleo **Vida Inova**, ampliando seu conhecimento e assimilando os conceitos apresentados. Agora, você está preparado para embarcar nessa jornada de autoconhecimento?



GERONTECNOLOGIA

TECNOLOGIA PARA A QUALIDADE DE VIDA NA LONGEVIDADE



Por Carla Santana e Mariane Coimbra

No cenário atual, a **tecnologia desempenha um papel cada vez mais significativo na vida das pessoas**, e isso não é diferente para a população idosa. Nesse contexto, a gerontecnologia surge como **uma aliada poderosa**, promovendo o bem-estar, a independência e a inclusão social dos 60+, por meio de soluções tecnológicas adaptadas às suas necessidades específicas.

Segundo a pesquisadora Carla Santana Castro, a **gerontecnologia é o campo de estudo que se dedica a desenvolver e implementar tecnologias voltadas para as pessoas idosas, visando melhorar sua qualidade de vida e promover o envelhecimento saudável e ativo.**

Johannes Doll, também pesquisador do campo da gerontecnologia, destaca a importância do uso das tecnologias por esse público como forma de aumentar sua autonomia, conectar-se com o mundo e manter-se engajado em atividades significativas.

As **contribuições da gerontecnologia são vastas** e abrangem diferentes aspectos da vida cotidiana dos 60+. As tecnologias estão revolucionando a forma como as pessoas idosas vivem e interagem com o mundo ao seu redor. Elas **podem ser:**



- **Dispositivos simples**, como um talher adaptado para facilitar o uso durante a alimentação ou;
- **Sistemas de monitoramento de saúde** ou;
- Soluções mais avançadas, como **robôs assistenciais e aplicativos de telemedicina**.

Um exemplo inspirador é o **projeto do Sesc São Paulo, que promove o uso da tecnologia para incentivar a participação social e o aprendizado contínuo entre as pessoas idosas**. Por meio de oficinas e cursos de inclusão digital, os participantes têm a oportunidade de explorar novas ferramentas tecnológicas e ampliar suas habilidades, reforçando sua autoconfiança e senso de pertencimento.

Como tem sido a inclusão da tecnologia no seu dia a dia? Em que aspectos ela contribui para sua independência e autonomia?

A gerontecnologia representa um caminho promissor para a promoção da qualidade de vida na longevidade. Ao investir em soluções tecnológicas, voltadas às necessidades das pessoas idosas, e **incentivar seu uso ativo**, podemos criar um futuro mais inclusivo, **conectado e enriquecedor para todas as gerações**.

Para quem se interessar mais, uma fonte muito interessante sobre o assunto é o **livro “Tratado de Geriatria e Gerontologia”**, de Elizabete Viana de Freitas. Nele, destacam-se os avanços e desafios desse campo em constante evolução.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, spanning the width of the page below the 'A N O T A Ç Õ E S' header.

A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

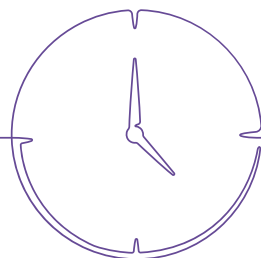
3

2

1



OCUPAÇÃO DO TEMPO E A RELAÇÃO COM A LONGEVIDADE



Por Carla da Silva Santana Castro

Ao longo da história, muitos versos foram escritos numa tentativa de conversa entre o poeta e Cronos (deus do tempo, na mitologia grega), numa forma de traduzir a nossa experiência com o passado, presente e futuro.

Mergulhando na poesia diária de nossas vidas na velhice, nos deparamos com várias percepções diferentes sobre o tempo. **A sensação de muito tempo destinado aos afazeres domésticos ou ao cuidado com outros.** Há também a de muito vazio de atividades ou o saudoso tempo de trabalho. A sensação ainda de um generoso tempo destinado aos programas de televisão ou ao telefone celular.

O fato é que conhecer como as pessoas mais velhas e idosas usam o seu tempo tem sido uma preocupação de muitos estudiosos em diferentes áreas do conhecimento.

Muito embora seja importante saber o que as pessoas fazem no seu tempo livre, as perguntas que queremos que você faça são: **o que desejo fazer com o meu tempo? Como desejo usar esse tempo de forma que possa me sentir satisfeito?**

Uma coisa é certa: **os estudos já comprovaram que se engajar em**



em atividades significativas e o estilo de vida ativo são essenciais para um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Mas como buscar o melhor uso do seu tempo?

- **Equilíbrio:** considere as suas principais atividades e anote quantas horas você gasta com elas. Isso dará uma ideia de onde o seu tempo está sendo usado;
- **Atividades significativas:** classifique as atividades que você realiza em ordem de importância. Nem tudo é possível deixar de fazer, mas saber quanto tempo você está destinando para as atividades importantes pode dar um pouco mais de tempo para o que satisfaz;
- **Engaje-se em atividades:** pense sobre atividades que você sempre quis fazer: voluntariado, política, lazer, entretenimento, etc. Agora, planeje-se para começar e inclua pessoas nele;
- **Expanda as suas habilidades:** novos conhecimentos nos desafiam a manter o nosso corpo e mente ativos. Tente aprender um instrumento musical, um novo idioma, uma habilidade manual, uma profissão, etc;
- **Conecte-se com mais pessoas:** estar com mais pessoas com interesses comuns traz mais motivação para iniciar uma atividade nova, pois somamos habilidades e podemos nos apoiar um no outro. Faça novos amigos ou se reconecte com os antigos.

Na longevidade, esse tempo vale ouro, pois, de alguma forma, está diretamente ligado à nossa saúde e bem-estar no presente e no futuro. Por isso, use o seu tempo a seu favor!

Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



TECNOLOGIA ASSISTIVA: APOIANDO A VIDA PLENA NA LONGEVIDADE

Por Carla Santana e Mariane Coimbra



No contexto da longevidade, uma das grandes aspirações é **manter a autonomia e a independência por mais tempo e com mais qualidade**. E as tecnologias assistivas têm muito a contribuir nesse sentido.

As tecnologias assistivas são um conjunto de recursos, estratégias e serviços criados com o intuito de promover mais autonomia, independência e acessibilidade para as pessoas com limitações nas atividades que possam restringir a sua participação plena na sociedade.

Essas tecnologias e inovações conseguem transformar vidas, **oferecendo soluções personalizadas para superar desafios físicos e cognitivos relacionados ao processo de envelhecimento**.

Ao pensar em tecnologias, é comum que as pessoas pensem em aparatos complexos, com alto desenvolvimento. Porém, na verdade, **as tecnologias assistivas englobam uma diversidade de recursos** desde equipamentos, como cadeiras de rodas até robôs que são assistentes pessoais.

Se você usa um aplicativo de celular para lembrar da medicação ou de alguma tarefa a ser feita, você já é assistido (a) por uma tecnologia. Ou seja, uma tecnologia assistiva já está lhe apoiando em uma tarefa importante. Isso vale para um par de óculos, uma bengala de apoio, uma agulha



de crochê com o cabo engrossado e tantas outras soluções.

Um ponto importante a se observar **é que essas tecnologias são desenvolvidas com base nas necessidades e características reais de seus usuários.** Nesse sentido, se faz necessário que os desenvolvedores — empresas, designers, engenheiros, arquitetos, dentre outros — estejam conectados com as necessidades das pessoas que estão envelhecendo. Ou melhor, reconheçam as pessoas idosas como parte importante da sociedade e tenham essa preocupação de pensar e construir um ambiente adequado para todos.

Para além do uso pessoal das tecnologias assistivas, é fundamental pensarmos em acessibilidade e em ambientes amigáveis para pessoas idosas. **Um ambiente acessível é aquele em que indivíduos com qualquer tipo de limitação, temporária ou permanente, podem funcionar independente e prazerosamente, porque o ambiente se ajusta às suas capacidades** (Neri, 2022).

Nesse sentido, **é importante que o desenvolvimento das tecnologias assistivas parta de abordagens** amplas e abrangentes, que considerem não apenas as capacidades físicas e cognitivas de cada indivíduo, mas também seus interesses, preferências e contexto social.

Mas **também é importante quebrar tabus e preconceitos na adoção de uma tecnologia assistiva.** Ao investir em inovações acessíveis, centradas no usuário e culturalmente sensíveis, podemos promover uma sociedade mais inclusiva e solidária.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

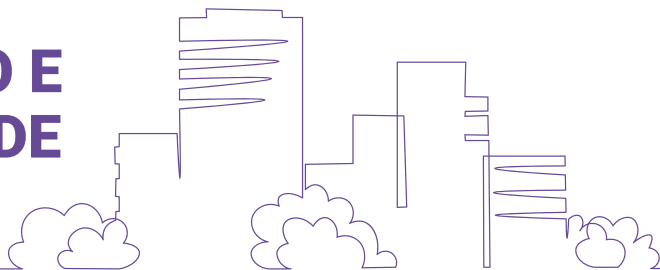
3

2

1



URBANISMO E LONGEVIDADE



Por Mariane Coimbra e Gabriella Zubelli

O envelhecimento populacional traz muitos desafios e necessidades de adaptação das famílias, empresas e do governo. Enfim, de toda a sociedade.

Além do envelhecimento, **a urbanização também é uma tendência que compõe as demandas do século XXI.** Ao mesmo tempo, em que as cidades se expandem, cresce o contingente de pessoas 60+.

Segundo o Centro Internacional de Estudos e Pesquisas sobre o Envelhecimento (CENIE), **a mudança na estrutura etária representa um dos maiores desafios da arquitetura e do urbanismo no novo milênio,** enquanto exige uma reavaliação na forma como as cidades são projetadas e organizadas.

Nesse sentido, a OMS lançou, em 2008, o Guia Global Cidade Amiga do Idoso, que preconiza uma série de ações e diretrizes importantes. Segundo o guia, **uma cidade amiga do idoso estimula o envelhecimento ao otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança, visando aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.**

Do ponto de vista do Estado, universidades e empresas, há várias ações



importantes para estimular a longevidade ativa nas cidades, tais como:

- **Criação de programas de renda e trabalho;**
- **Disponibilização de serviços de saúde e proteção social** de forma acessível e ampla;
- **Preservação do espaço urbano**, como cuidado com ruas e calçadas;
- **Garantia de mobilidade urbana**, tanto com serviços públicos quanto privados;
- **Disponibilização de espaços abertos seguros e acolhedores**, como parques e praças;
- **Incentivos para programas de pesquisas** junto às universidades para explorar como a cidade pode ser mais acolhedora e inclusiva para pessoas idosas;
- **Programas de pesquisas para levantar quais necessidades que as pessoas idosas têm** em relação às melhorias de itens, mobiliário urbano e qualidade dos espaços.

Mas além das ações do primeiro e segundo setor, **é imprescindível que a sociedade civil se engaje na construção dessas cidades.**

O livro “Política Nacional do Idoso: novas e velhas questões”, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), **oferece insights valiosos sobre as políticas e estratégias necessárias para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional.**

Se ainda não for possível pensar em uma cidade amiga do idoso, quem sabe pensar em uma comunidade amiga da pessoa idosa? Você como liderança pró-longevidade, como pessoa idosa e como uma pessoa que está envelhecendo, pense nisso. Converse com seus amigos e busque conhecer o que há para você na sua comunidade.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S

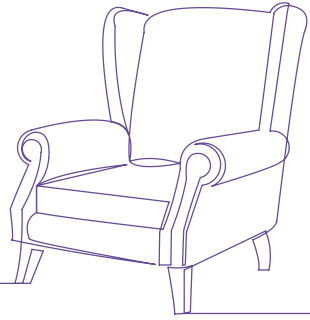


A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



MORAR SOZINHO NA VELHICE

PERSPECTIVAS E DESAFIOS



Por Mariane Coimbra e Gabriella Zubelli

“Com quem desejo morar na minha longevidade?”. “Em que tipo de ambiente me sentirei mais confortável para viver?”. “O que é imprescindível para me sentir em casa?”. Essas são algumas perguntas importantes para guiar a tomada de decisões sobre onde morar na velhice.

Para algumas pessoas, morar sozinho representa liberdade e independência. Para outras, pode trazer inseguranças e preocupações que dificultam o dia a dia.

De forma geral, os pontos importantes sobre o morar sozinho são:

- **Liberdade:** morar sozinho pode oferecer uma sensação de autonomia e liberdade, permitindo que as pessoas mantenham sua independência e tomem suas próprias decisões sobre suas atividades diárias;
- **Autonomia e independência:** autonomia é ter a possibilidade de escolher sozinho o que fazer e como fazer. Independência é conseguir fazer sozinho. A sensação de conseguir fazer tudo sozinho é ótima, mas isso requer cuidado. Ainda mais quando há alguma dificuldade em mobilidade, algumas atividades podem ser perigosas. Mesmo morando sozinho, há sempre a possibilidade de pedir ajuda para alguém;



- **Conforto e familiaridade:** a casa é um lugar de conforto e familiaridade, onde foram criadas memórias preciosas ao longo dos anos. Morar sozinho pode significar continuar desfrutando desse ambiente conhecido e aconchegante;
- **Manutenção do Ritmo de Vida:** ao morar sozinha, a pessoa geralmente tem mais controle sobre sua rotina diária e pode adaptá-la de acordo com suas preferências e necessidades individuais;
- **Isolamento Social:** um dos principais desafios de morar sozinho na velhice é o risco de isolamento social. A falta de interação regular com outras pessoas pode levar à solidão e afetar negativamente a saúde mental e emocional;
- **Segurança e Bem-Estar:** viver sozinho pode aumentar o risco de acidentes domésticos e problemas de saúde não detectados. A falta de apoio imediato pode dificultar lidar com emergências e garantir a segurança e o bem-estar contínuos.
- **Acesso a Serviços e Apoio:** morar sozinho na velhice pode dificultar o acesso a serviços e apoio, como cuidados de saúde, transporte e assistência domiciliar.

Ao escolher morar sozinho, é importante que a pessoa tenha consciência de que isso não implica em não conviver com outras pessoas, pelo contrário. É **muito relevante que o 60+ mantenha suas redes de relacionamento e apoio**. Além disso, é interessante pensar em adaptações e tecnologias que facilitem o dia a dia, prezando pelo bem-estar e segurança da pessoa.

Com planejamento e recursos adequados é possível viver essa escolha de forma saudável e autônoma!



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1



PERSPECTIVAS E DESAFIOS PARA OS 60+

MORADIAS COM FAMILIARES E OUTRAS PESSOAS



Por Mariane Coimbra e Gabriella Zubelli

A escolha de morar com familiares ou com outras pessoas é uma decisão importante que pode impactar significativamente a qualidade de vida dos 60+ por estar **diretamente relacionada à qualidade dos vínculos e da convivência entre os membros.**

Pontos a se considerar na opção de **viver com familiares:**

- **Rede de Apoio Familiar:** ter entes queridos por perto pode proporcionar conforto e segurança, além de facilitar o acesso a cuidados e suporte em momentos de necessidade;
- **Companhia Constante:** a presença contínua de familiares em casa pode ajudar a reduzir o isolamento social e promover uma sensação de pertencimento e conexão;
- **Divisão de Responsabilidades:** morar com familiares pode significar dividir responsabilidades domésticas e financeiras, e permite uma distribuição equitativa de tarefas;
- **Limitação da Privacidade:** compartilhar um espaço de vida com familiares pode levar à falta de privacidade e autonomia, podendo gerar conflitos e tensões no ambiente doméstico;
- **Dependência Excessiva:** a dependência excessiva dos familiares para cuidados e suporte pode resultar em sobrecarga emocional e desequilíbrio nas relações;



Pontos importantes ao decidir morar com outras pessoas que não são familiares:

- **Novas Amizades e Conexões:** morar com amigos ou colegas pode proporcionar oportunidades para criar novas amizades e construir redes de apoio social fora do círculo familiar;
- **Compartilhamento de Experiências:** compartilhar um espaço de vida com outras pessoas pode enriquecer a vida das pessoas idosas por meio do compartilhamento de experiências, interesses e atividades em comum;
- **Independência Relativa:** morar com outras pessoas pode oferecer um equilíbrio entre independência e suporte, permitindo que as pessoas idosas mantenham uma certa autonomia enquanto desfrutam da companhia e colaboração de colegas;
- **Conflitos de Convivência:** viver com amigos pode resultar em desafios de convivência, incluindo diferenças de personalidade, estilo de vida e preferências que podem levar a conflitos e tensões;
- **Gerenciamento Financeiro:** dividir a moradia com outras pessoas pode exigir uma cuidadosa gestão financeira para dividir despesas e garantir a equidade.

É possível também a moradia compartilhada em estruturas onde os espaços comuns, como sala e cozinha, são compartilhados com todos os moradores e os quartos são individuais. Dessa forma, **mantém-se um equilíbrio entre estar sozinho e, ao mesmo tempo, estar com pessoas.**

A escolha entre morar com familiares ou com outras pessoas na velhice deve ser cuidadosa. Ao tomar essa decisão, **é importante considerar as necessidades individuais, preferências pessoais e objetivos de vida**, buscando criar um ambiente de convivência que promova o bem-estar e qualidade de vida.



Continue aprendendo

Para se aprofundar mais sobre este conteúdo, acesse o vídeo e materiais complementares apontando a câmera do seu celular para o QR CODE ao lado.



A N O T A Ç Õ E S



A series of horizontal lines for taking notes, starting below a decorative bar with colored segments (red, teal, yellow, purple, orange).



A U T O A V A L I A Ç Ã O



Chegou a hora de saber como você está nesta temática. Marque sua nota na escala ao lado (**fazendo um X ou colorindo**). Lembre-se que **1**, significa que você não tem praticado esse tema e ele merece mais atenção e **5** você já domina essa temática na prática!

5

4

3

2

1





ESPAÇO REFLETIR

O Espaço Refletir desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento pessoal. É nele que você pode realizar uma autoavaliação das suas habilidades e conhecimentos em relação a cada um dos temas abordados no núcleo **Vida Inova**.

Revisite a autoavaliação feita em cada um dos temas, e faça uma análise geral definindo o seu tema prioritário para traçar um plano de ação.

Para proporcionar uma experiência visual, apresentamos um desenho abaixo, no qual os temas estão divididos e numerados em uma escala de **1 a 5**. Transfira para essa escala comparativa as notas dadas para cada um dos temas.



Gerontecnologia

5

4

3

2

1

Ocupação do Tempo na Longevidade

5

4

3

2

1

Tecnologias Assistivas

5

4

3

2

1

Urbanismo e Longevidade

5

4

3

2

1

Morar Sozinho na Velhice

5

4

3

2

1

Morar com Familiares e Outras Pessoas

5

4

3

2

1





ESPAÇO PRATICAR

Parabéns pela sua trajetória até aqui! É hora de praticar!

Agora você tem a oportunidade de iniciar uma transformação em sua vida. Aquelas notas mais baixas que você escolheu no desenho anterior são indicativas dos assuntos prioritários para o seu desenvolvimento.

A seguir, apresentamos um espaço para você começar a exercitar um **Plano de Ação**. Com base no que precisa ser trabalhado agora em sua vida, a partir do núcleo **Vida Inova**, é neste Plano de Ação que você irá colocar as primeiras ações no seu caminho de transformação. Quanto mais específico você for, melhor! A ideia é que, nessas ações, estejam os primeiros passos, e não os únicos, que serão incorporados ao seu cotidiano.



T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?

T E M A

O que?

Como?

Quando?



Rede
Longe
vidade

