

# Inclusão digital na terceira idade



# Envelhecimento e Inclusão Digital

Denise Aparecida Wandersee Petersen  
[denise\\_sbs@ymail.com](mailto:denise_sbs@ymail.com)

Vivian Cremer Kalempa  
[vivian.kalempa@udesc.br](mailto:vivian.kalempa@udesc.br)

Leandro Correa Pykosz  
[leandro.pykosz@udesc.br](mailto:leandro.pykosz@udesc.br)

## Resumo

Este artigo narra a experiência vivenciada com os participantes do projeto de extensão intitulado “A Melhor Idade na Era Digital”. É importante ter em mente dois fatores que norteiam o artigo: a população idosa brasileira vem crescendo nos últimos anos, assim como cresce a expectativa de vida; e o uso do computador tornou-se uma necessidade. Ligando esses dois pontos está a base do projeto de inclusão social: fornecer habilidades no uso de computadores para adultos da terceira idade. No decorrer dos encontros, percebeu-se que incluir socialmente vai muito além de fornecer as ferramentas para interagir com a sociedade; inclusão é também resgatar as pessoas, trazê-las para o grupo e fazê-las parte dele. E não há essa inclusão sem o engajamento de todos os envolvidos. Dessa forma, procurou-se utilizar métodos de ensino-aprendizagem voltados às necessidades dos participantes, permitindo que eles definissem o ritmo das atividades, os pontos de interesses e o formato do material didático, para que o conhecimento fosse produzido em um ambiente saudável e prazeroso.

**Palavras-chave:** Idade. Conhecimento. Saúde Mental. Inclusão. Ensino-Aprendizagem.

## Aging and Digital Inclusion

### Abstract

This article chronicles their experience with the participants of the extension project titled “The Golden Age in the Digital Age.” It is important to keep in mind two factors that guide the article: the elderly population has been growing in recent years as life expectancy grows, the other factor is that the use of the computer has become a necessity. Linking these two points is the basis of social inclusion project: to provide skills in using computers for adults seniors. As the meetings progressed it was noticed that include socially goes far beyond providing the tools to interact with society; inclusion is also rescue people, bring them into the group and make them part of it. And this inclusion will not happen without everyone commitment. Thus, we tried to use methods of teaching and learning that meet the needs of the participants allowing them to define the pace of activities, points of interests and format of the courseware so that the knowledge was produced in a healthy and pleasurable.

**Keywords:** Age. Knowledge. Mental Health. Inclusion. Teaching and Learning.

## INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil e no mundo tem apresentado elevados índices de crescimento. No ano de 2010, a Previdência Social concedeu 4,6 milhões de benefícios, dos quais, 561.200 mil (cerca de 12,2%) são aposentadorias por idade. Segundo dados do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), em seu Anuário Estatístico, no ano de 2010, foram concedidas 565.277 aposentadorias por idade e 276.841 aposentadorias por tempo de contribuição [6].

A expectativa do brasileiro nascido em 2010 alcançou 73,5 anos de vida, segundo a pesquisa de Tábuas de Mortalidade divulgada pelo IBGE [3]. No ano de 2009, a expectativa de vida era de 73,2 anos. Ao longo de três décadas, o aumento foi de 10 anos e 11 meses na expectativa de vida, e a participação de idosos na população saltou de 2,7% para 7,4%, como é apresentado no Gráfico 1[3].

Diante desses fatos, faz-se necessária a busca por soluções que permitam um envelhecimento saudável. O indivíduo deve envelhecer sem perder a conexão com o mundo que o cerca, que hoje é basicamente digital. As tecnologias, em constante avanço, deixam evidente que a busca por conhecimento deve ser contínua.

Envelhecer não precisa significar entregar-se ao ócio. O tempo disponível quando se chega à terceira idade pode ser ocupado de forma prazerosa pela busca por novos conhecimentos, o que é essencial para a conservação da saúde mental. O domínio das tecnologias computacionais amplia experiências, amizades e horizontes e proporciona uma forma de lazer segura e desafiadora.

Os dados do Gráfico 1 sugerem um número crescente de adultos na terceira idade com tempo livre para atividades de lazer ou busca por conhecimento, embora muitos, apesar de aposentados, continuem no mercado de trabalho como profissionais liberais ou efetuando pequenos trabalhos sem vínculo empregatício. Diante dessa realidade, surge a preocupação com a saúde física e mental desses idosos, uma vez que essa mudança de rotina pode produzir uma sensação de vazio existencial, inutilidade diante da sociedade e caminhar rapidamente para a depressão. Muitos nesse momento passam a dedicar-se aos netos ou a algum hobby; porém, a grande maioria não se prepara para a chegada da terceira idade e, quando se depara com a sua nova situação, não encontra uma forma de ocupar suas horas.

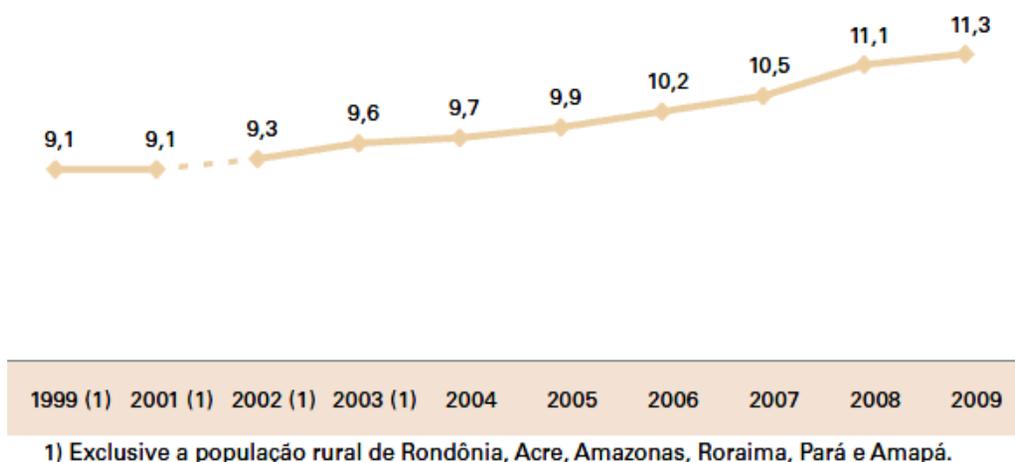


Gráfico 1: Proporção de idosos com 60 anos ou mais no Brasil - 1999/2009

(Excluindo a população rural de Rondônia, Acre, Amazonas, Roraima, Pará e Amapá)

Fonte: IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 1999/2009

A sociedade não está plenamente preparada para o envelhecimento de sua população. Percebe-se isso ao se observar o crescente número de produtos e serviços que agora surgem aproveitando-se desse nicho de mercado. Apenas recentemente as empresas se deparam com essa fonte de consumidores. Trata-se de um grupo de pessoas que pode escolher como pretende preencher suas horas disponíveis: viajando, conhecendo novas tecnologias, desenvolvendo habilidades, adquirindo bens de consumo e serviços que auxiliem seu dia a dia ou apenas que lhe forneçam entretenimento. O idoso de hoje gosta de estar inserido na onda tecnológica, quer aprender e conhecer novos equipamentos, serviços rotineiros como pagar contas e fazer compras se tornam parte do lazer. Além disso, gosta de ser reconhecido como bom cliente e sempre planeja antes de comprar, o que permite o giro da economia sem tanto risco de inadimplência. O idoso, contudo, quer ter acesso a informações para adquirir bens e serviços. Faz parte de sua geração estar bem informado para tomar uma decisão, nunca agindo por impulso, e esse ponto ainda é deficitário. São poucos os idosos que têm acesso à Internet regularmente no Brasil. De acordo com os dados da comScore Brasil (empresa de pesquisa de mercado digital), o índice chegou a 7% no final de 2011[9].

O aprendizado da informática na terceira idade vem suprir várias necessidades. A informatização das instituições bancárias, previdenciárias e comerciais tem inibido as pessoas mais idosas no dia a dia, obrigando-as a sempre necessitar de ajuda para cuidar de seus interesses pessoais. Com o domínio da informática, ainda que básica, a pessoa adquire mais independência, além da aquisição de novos conhecimentos, que a auxiliará na manutenção da saúde mental, criando novas conexões cerebrais (plasticidade cerebral/neuronal) e novas formas de pensar [14] [11]. Há ainda um resgate da autoestima, uma vez que o adulto percebe sua capacidade em dominar essa tecnologia, podendo participar de conversas com as gerações mais novas ou criar novos laços de amizade em diferentes círculos e independentemente da distância. Existe ainda o fato de que a rede mundial de computadores tornou-se a maior e melhor forma de comunicação, fornecendo ao idoso a chance de estar conectado com a família e amigos, além de possibilitar a chance de pesquisas sobre todo tipo de assunto que for do seu interesse.

Um dos desafios que os adultos da terceira idade encontram é o fato de que, à medida que envelhecem, vão se distanciando de parentes e amigos. Ao descobrirem a Internet, podem reestabelecer conexões. Percebem que podem interagir, através de redes sociais, e-mails e mensageiros instantâneos, com parentes distantes e amigos com quem não tinham contato há muito tempo. Além de reduzir distâncias, o uso da rede facilita a vida social daqueles que, por motivos de limitação física, acabam se isolando em casa. O contato virtual com amigos e parentes não exclui de forma alguma o contato físico direto; porém, a comunicação digital permite a eles saberem mais sobre pessoas que lhes são importantes e que muitas vezes não podem ver com a frequência que gostariam, além de conhecerem outras com os mesmos interesses.

Aprender significa agregar novas informações à memória humana. A aprendizagem não é uma simples absorção passiva de conteúdos. Para que ela se concretize, é preciso a interação de uma rede de complexas operações neurofisiológicas e neuropsicológicas, que associam, combinam e organizam estímulos fornecidos pelo meio e a eles dão as respostas mais adequadas, assimilações e fixações que possibilitem futuras evocações [5].

Richard Sennet [12], sociólogo americano, faz uma reflexão a respeito de que o homem pode aprender sobre si mesmo através do ato de produzir. Fazer é pensar [12]. O trabalho com as mãos sempre esteve ligado a valores éticos, uma vez que quem faz algo sempre procura superar-se fazendo mais e melhor. Para que o aprendizado seja válido, é preciso estar disposto a errar. Para dominar uma técnica nova e transformá-la em conhecimento efetivo, faz-se necessária a repetição, não uma repetição mecanizada de ações, mas uma repetição que permita perceber o que está sendo feito, observar os erros e visualizar mudanças e evoluções. Somente assim é possível utilizar de forma adequada e equilibrada as habilidades humanas, envolvendo-se emocionalmente e intelectualmente com a atividade. Isso é possível em qualquer idade, bastando apenas o interesse do indivíduo.

No capítulo “A Melhor Idade na Era Digital”, narram-se a forma como os encontros foram conduzidos e o que foi observado referente a como o participante evoluiu no decorrer dos encontros. Ao final,

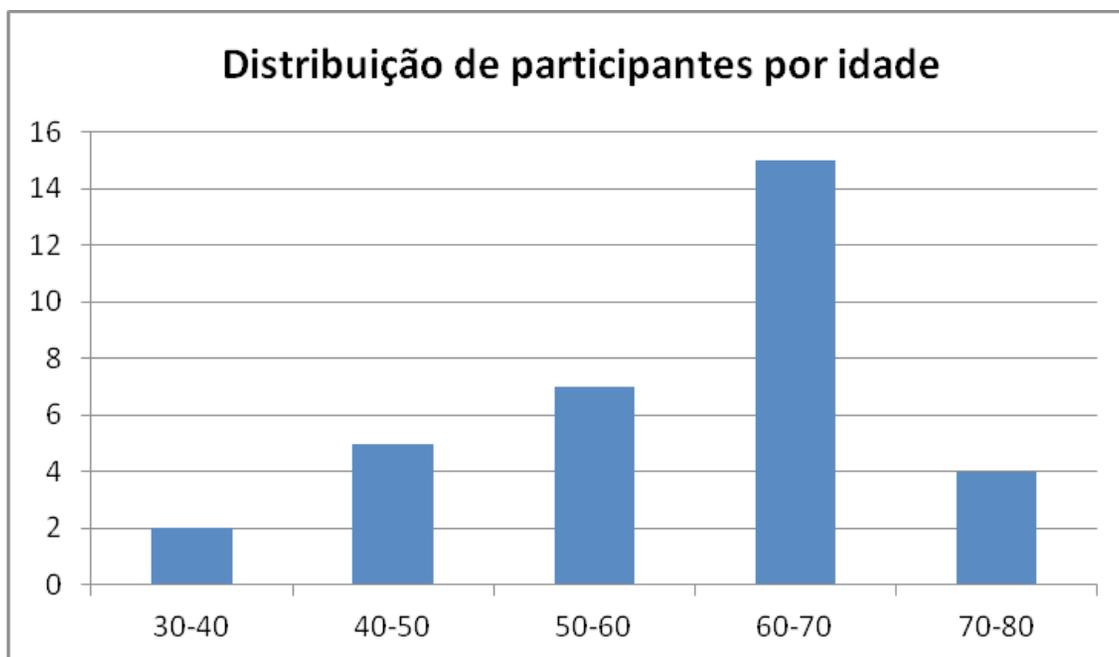
são apresentados as considerações referentes ao resultado final do projeto, a intensidade com que o projeto afetou os participantes, o seu índice de satisfação e as observações finais.

## MATERIAL E MÉTODOS

Em março de 2012, teve início o projeto de inclusão social “A Melhor Idade na Era Digital” com o intuito de fornecer orientação básica em informática para adultos na terceira idade, mas, primeiramente, faz-se necessário definir “terceira idade”. “Não há idade consensual para o início da velhice” [6]. Para diversos autores, a terceira idade inicia em torno dos 60 ou 65 anos, variando de acordo com o contexto social e econômico do país e do próprio indivíduo. “A idade cronológica não reflete a verdadeira idade física e biológica” [6].

Segundo Cribier[2], ao mesmo tempo que a expectativa de tempo de vida foi prolongada, as subdivisões das idades mudaram. A autora identifica quatro etapas: uma primeira idade de dependência e imaturidade, de educação e de socialização; a segunda idade de independência, de maturidade, de responsabilidades familiares e profissionais; a terceira idade também é de independência e de maturidade, mas as funções sociais não são mais as mesmas; e a quarta idade, caracterizada por uma dependência irreversível.

Embora o projeto seja direcionado para adultos na terceira idade, alguns participantes têm idade inferior a essa classificação, como apresenta o Gráfico 2, o que demonstra que a definição de terceira idade varia em cada grupo, sociedade, dependendo da cultura vigente. Alguns adultos atendidos pelo projeto sentem-se marginalizados pelo mercado de trabalho, apesar de estarem abaixo da faixa dos 60 anos. Esses participantes, embora com idades inferiores a 60 anos e, por vezes, inferiores a 50, sentem-se excluídos do mercado de trabalho, das conversas e até do convívio familiar. É a sociedade definindo e redefinindo o termo “terceira idade”, não mais com base em mudanças físicas e biológicas, mas no acúmulo de conhecimento, em aprender mais, em variar as áreas de interesse e conseguir transitar por diferentes grupos.



**Gráfico 2:** Demonstrativo da distribuição por idade  
Fonte: Elaborado pelos autores

O projeto, que no início pretendia apenas orientar os idosos quanto à informática, mostrou-se uma importante ferramenta para o resgate da autoestima. Os participantes frequentemente relatavam episódios em que se sentiam excluídos por não terem um conhecimento básico sobre computadores, Internet, e-mail, como se habitassem um mundo à parte; porém, com os encontros, adquiriram confiança e habilidades necessárias para a inclusão digital.

Realmente, com o avançar do curso, o aprendizado da informática tornou-se secundário, uma vez que os participantes demonstraram, em igual parcela, o interesse pelo aprendizado, a necessidade de socializar e o prazer por se sentirem parte de um grupo.

Os encontros foram direcionados para grupos de 20 participantes, considerando as limitações do laboratório de informática do campus, que comporta 20 máquinas. Assim, foi preservada a necessidade de cada participante fornecendo acesso individual à máquina.

Optou-se por métodos diferenciados para apresentar as orientações elegendo-se uma linguagem simples e fornecendo explicações direcionadas às dúvidas dos participantes. A ideia central foi ensinar aos participantes como começarem e, a partir disso, desenvolver neles a vontade de descobrir mais, estabelecendo uma rotina de “faça você mesmo”. Assim, mesmo em casa, eles teriam a disposição suficiente para explorar mais, fazer mais, descobrir coisas novas.

Considerou-se que é relevante não apenas dizer o que fazer, mas demonstrar, por meio de atos, os procedimentos; faz-se necessário orientar e antecipar as dificuldades de quem está começando, demonstrando simpatia (colocando-se no lugar de quem aprende), e instruir de forma expressiva. Houve distribuição de material de apoio, no formato de apostilas com o detalhamento do conteúdo do encontro; porém, apenas para facilitar a memorização. Procurou-se incentivar que cada participante fizesse suas próprias anotações, bem como colocasse suas dúvidas e sugerisse mudanças para o conteúdo apresentado.

Não há porque seguir uma sequência de assuntos para todo e qualquer grupo. De acordo com a faixa etária, muda-se o interesse. Por esse motivo, optou-se por apresentar o pacote Microsoft Office; porém, sempre respeitando a curiosidade despertada nos participantes. Por exemplo, houve grande interesse por parte do primeiro grupo no aprendizado das funções do Word e pelas funcionalidades do PowerPoint, enquanto as planilhas do Excel não despertaram o seu interesse. No segundo grupo, o Excel foi mais aceito por alguns indivíduos, que, além do básico que foi passado para todos, procuraram por mais instruções em horários diferenciados. Assim, os encontros foram definidos para um melhor aproveitamento dos assuntos e para que a atenção se mantivesse. De fato, o observador desatento poderia imaginar que os próprios participantes decidiam o tema do encontro; porém, o planejamento sempre previa uma segunda opção. Se o interesse do grupo mudasse, o tema poderia mudar sem que algum conteúdo importante fosse deixado de lado.

Os participantes gostaram especialmente dos temas voltados à Internet, como criação de e-mail, redes sociais, páginas de vídeos, mapas e pesquisas. As pesquisas merecem atenção, pois os temas pesquisados foram os mais diversos possíveis, envolvendo saúde, bem-estar e terceira idade, mas também turismo, compras, atualidades e tecnologias, bem como assuntos relacionados a artes e artesanato. O interesse pelos mapas também foi imediato, envolvendo-os e fazendo com que trocassem endereços entre si, o que fomentou ainda mais os laços de amizade já estabelecidos.

Durante o tempo do curso, 30 horas divididas em 15 encontros, sempre foi priorizado o bem-estar dos participantes, para que o aprendizado ocorresse em um ambiente saudável e prazeroso, pois acredita-se que assim o foco estará na atividade e na vivência do momento e que a atenção influencia na memorização [1] [4]. Além do ambiente descontraído, favorecendo conversas e trocas de ideias, sempre houve grande incentivo para formulação de perguntas. As dúvidas dos participantes agiram como motor dos encontros, estabelecendo o caminho que deveria ser seguido. A curiosidade despertada neles servia de alavanca para outras dúvidas, que geravam novas atividades e descobertas.

Alguns participantes, mesmo sem muito contato anterior com o computador, demonstraram, logo nos primeiros encontros, facilidade com o manuseio do teclado e mouse, enquanto outros precisaram desenvolver a habilidade através de atividades como desenhos no Paint, uso de calculadora e jogos como

Paciência. A prática mostrou-se muito útil, mesmo àqueles que possuem algumas limitações físicas.

Houve alguma dificuldade em relação à memorização dos processos e ações, minimizada pela repetição constante de exercícios e pelo incentivo a que fossem feitas anotações. Alguns participantes enfrentaram problemas ligados às limitações físicas (visão, audição, coordenação motora), que foram contornados com a execução dos exercícios em um ritmo mais lento e uma monitoria mais individualizada. Houve um grande cuidado para que fosse dada atenção a cada participante, uma vez que as dificuldades e limitações são todas diferenciadas. Com dois monitores atuando durante os encontros, esse objetivo foi alcançado, podendo atender de forma satisfatória cada um dos participantes. Esses cuidados se fazem necessários, uma vez que é fundamental facilitar o aprendizado, fazendo com que o idoso interaja de forma efetiva com os recursos disponíveis. Acessibilidade significa facilidade de aproximação. A acessibilidade e a inclusão estão intimamente ligadas.

Os participantes têm consciência da necessidade de continuação das atividades, mesmo depois de findar os encontros, uma vez que a falta de prática levará facilmente ao esquecimento, e sabem que o seu aprendizado foi básico, existindo muitas outras informações para serem buscadas. Mesmo com o pouco tempo de curso, muitos participantes demonstraram uma evolução surpreendente, o que faz pensar que o maior entrave para o aprendizado era o medo de errar. Ao perceberem que outros têm as mesmas dúvidas e limitações, torna-se mais fácil relaxar e deixar que as informações produzam efeito, e aos poucos a confiança retorna e o participante evolui.

## RESULTADOS E ANÁLISE

Optou-se por não fazer nenhum tipo de avaliação formal do processo de aprendizagem, preferindo-se uma apreciação das atividades e observando a evolução de cada um no uso do mouse, teclado e rapidez de resposta aos desafios propostos em laboratório, bem como a mudança significativa no teor das dúvidas apresentadas.

Os encontros, embora voltados para a aprendizagem do uso do computador, tornaram-se uma ferramenta de socialização e resgate da autoestima. Houve importantes trocas de experiências. Para a equipe envolvida com o projeto, é muito claro que incluir socialmente não é apenas ensinar a utilização de tecnologias como o computador. Incluir é proteger socialmente. É fornecer ferramentas ao indivíduo, para que ele desenvolva habilidades que proporcionem a interação com a sociedade.

Entre essas ferramentas está o resgate da autoestima, da cidadania e do sentir-se útil. Pode-se entender a proteção social como toda ação que visa prevenir riscos e reduzir impactos que podem causar malefícios à vida das pessoas e, conseqüentemente, à vida em sociedade [13]. Nesse contexto, a inclusão social é sentir que faz parte, que é pertencente como pessoa individual e ao mesmo tempo coletiva, é ser compreendido em sua condição da vida e humanidade.

Ao final do curso, houve uma avaliação do curso e dos monitores por parte dos participantes. O resultado foi bastante satisfatório, contendo relatos sobre as mudanças pelas quais cada um passou e demonstrando interesse em continuações do curso, para aprofundar conhecimentos.

O projeto mostrou indivíduos maduros, com algumas limitações, mas totalmente interessados em adquirir novos conhecimentos, dispostos a se manter ativos na sociedade e com vontade crescente de fazer parte de um grupo. O curso de informática básica proposto atingiu os objetivos, pois capacitou cerca de 60 adultos na terceira idade para o uso do computador com atividades voltadas para as necessidades deles, respeitando o ritmo e os interesses do grupo. Mais que isso, lhes permitiu resgatar a autoestima. A grande maioria dos participantes não se julgava capaz de dominar o uso dessa tecnologia, por medo ou falta de confiança em suas capacidades de aprendizado.

É inegável que o computador está em toda parte, trazendo uma dependência progressiva e a necessidade de domínio por parte de todos, inclusive da terceira idade. É relevante também observar a mudança de comportamento que essa tecnologia causa na forma de comunicação, de interação, de diversão ou de trabalho.

O adulto da terceira idade percebe-se em um mundo informatizado, no qual as informações estão ao mesmo tempo disponíveis e restritas. Disponível a todos, mas restrita aos que sabem como acessá-las. O uso do computador deixou de ser apenas uma vantagem no mercado de trabalho ou até mesmo um luxo, passou a ser uma necessidade. É necessário sair da imobilidade, buscar conhecimento e vencer esse novo desafio.

Importantes estudos já mostraram que o cérebro adulto continua a gerar neurônios na área responsável pela memória e pela aprendizagem, bastando, para isso, algum esforço cognitivo. Uma atividade mental saudável promove o bem-estar, que se reflete na saúde física e emocional do indivíduo [10]. Logo, a idade não pode ser empecilho para a busca por conhecimentos. Cada nova habilidade adquirida agrega, além de informações concretas, experiências únicas que determinam importantes transformações no cotidiano e no comportamento.

Para os participantes, a ação representou uma busca pela autonomia e superação pessoal. Foi possível observar, no decorrer dos encontros, uma melhora significativa na autoconfiança, no humor e na socialização. O uso do computador, mais especificamente da Internet, favorece o convívio social e a interação, o que afasta em grande parte a solidão, o isolamento social e a alienação [8]. Auxilia na manutenção de um cérebro cognitivamente ativo e dinâmico oferecendo uma gama de estímulos, como jogos interativos, música, vídeo, bibliotecas, ensino a distância, comunidades virtuais e outros [10].

Com o domínio no uso do computador, espera-se que o idoso reconquiste a confiança em sua capacidade de aprender, além de que adquira maior desenvoltura para lidar com outros equipamentos eletrônicos e digitais, como caixas eletrônicos e celulares, por exemplo, já que normalmente esses artefatos, por parecerem complexos demais, os deixam ansiosos e porque eles necessitam de um tempo maior para manipular e assimilar as funcionalidades desses mecanismos.

No panorama atual, diante de tantas informações e tecnologias, o idoso sente-se excluído por não ter as ferramentas necessárias para participar. Sente-se exilado no passado e deslocado no presente. Por ser uma realidade, o domínio dessa tecnologia, ou pelo menos o conhecimento básico de seu funcionamento, torna-se uma necessidade.

Para quem está no papel de disseminador de informações, surge a perspectiva de algo maior. Não se trata apenas de mostrar o que sabe, ensinar é também aprender. É uma grande troca de experiências. Faz-se necessário estar aberto a mudanças. Cada grupo tem suas características, e cada indivíduo em cada grupo é singular. Forma-se então um complexo processo de absorver essas características, processá-las e transformá-las em informações para apoiar o processo de ensino-aprendizagem. É preciso ter um olhar atento para as necessidades dos indivíduos, perceber aqueles mais tímidos e instigá-los a formularem questionamentos; aqueles mais ágeis podem ser mais pressionados para o desenvolvimento de suas habilidades. Há de se observar também o ritmo com que o grupo aprende, embora seja necessário resgatar aqueles que têm um ritmo mais lento, não se deve podar os mais acelerados. Nesse momento, é preciso incentivar, motivar.

A experiência como multiplicador permite vivenciar momentos únicos, nos quais o papel muda e surge o psicólogo, o orientador, o amigo, o filho. Não se consegue trabalhar com idosos e manter-se à margem, o lado emotivo aflora em algum ponto. O contato se estreita, e o foco muda de aula para uma conversa informal, na qual os participantes saem satisfeitos, com algum conhecimento adquirido e com a autoestima renovada. É necessário utilizar mais do que o conhecimento acadêmico adquirido, é preciso utilizar o conhecimento adquirido através de vivências. Acima de tudo, é importante colocar em prática a empatia, cobrir-se de boa vontade e disposição e ter em mente que nada pode ser apenas técnico, livre de emoções, quando pessoas são envolvidas, sejam elas de qualquer idade.

É importante ressaltar que, mais do que dominar um computador basicamente ou plenamente, o

que o idoso busca é ser parte ativa em uma sociedade que o vê como alguém com experiência em processos e ações passadas, mas carente de habilidades e conhecimentos inovadores, atuais. Faz-se necessário que ações voltadas para esse público se intensifiquem, para que o adulto da terceira idade se torne um cidadão ativo, que produza e se sinta útil, e com isso a sociedade como um todo pode se enriquecer.

## REFERÊNCIAS

- [1] COSTA, Paula. A memória e a sua influência no processo de aprendizagem. 2012. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/psicologiaauto-ajuda-artigos/a-memoria-e-a-sua-influencia-no-processo-de-aprendizagem-5609353.html>>, acesso em 05/10/2012.
- [2] CRIBIER, Françoise. Les mots pour le dire: la vieillesse, le troisième âge et l'âge de nos nations. Gérontologie, Paris, v.3, n. 75, p. 1-6, 1990.
- [3] IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - Censo demográfico 2010: resultados preliminares. São Paulo, Rio de Janeiro. 2010.
- [4] IZQUIERDO, I.; BEVILAQUA, L. R. M.; CAMMAROTA, M. – A arte de esquecer. Estudos Avançados, São Paulo, 2006.
- [5] MALUF MI, Relvas MP. In: Capovilla AGS, Sennyey A, Luna ALT, Garcia APG, Alfano A, de Almeida Prado AE, et al, eds. Neuropsicologia e aprendizagem: para viver melhor. Ribeirão Preto:Tecmedd;2005.
- [6] MATTOS, Flora Maria Bojunga de. O significado das perdas na velhice: um estudo de gênero, 1998, 181 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - PUCRS, Porto Alegre.
- [7] MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL – INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL. Anuário estatístico da Previdência Social, 2010 – Brasília, Brasil.
- [8] MIRANDA, Leticia Miranda; FARIAS, Sidney Ferreira. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. Interface (Botucatu) [online]. 2009, v.13, n.29, p. 383-394
- [9] REVISTA ELETRÔNICA MUNDO DO MARKETING. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em < <http://www.mundodomarketing.com.br/> > acesso em 18/09/2012.
- [10] OLIVEIRA, João. Quando a idade pesa na mente. Revista Psique Ciência e Vida. Edição 81. Editora Escala. Outubro, 2012.
- [11] SANTOS, Claudio Guimarães. Plasticidade Neuronal. Drauzio Varella, São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/plasticidade-neuronal/>>, acesso em 21/09/2012.
- [12] SENNETT, Richard. O Artífice. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Record, 2009.
- [13] TORRES, Mabel Mascarenhas; SÁ, Maria Auxiliadora Ávila dos Santos. Inclusão Social de Idosos: um longo caminho a percorrer. Revista Ciências Humanas, Universidade de Taubaté, São Paulo, Brasil. Vol. 1, nº 2, 2008.
- [14] VARELLA, Drauzio. Plasticidade cerebral, São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://drauzioarella.com.br/wiki-saude/plasticidade-cerebral/>> , acesso em 21/09/2012.