

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO DA INFORMAÇÃO E DO
CONHECIMENTO

CARTILHA DO LETRAMENTO INFORMACIONAL PARA O IDOSO



CARTILHA DO LETRAMENTO INFORMACIONAL PARA O IDOSO

Melânia Lima Santos

São Cristóvão - Sergipe
2020

Reitor da Universidade Federal de Sergipe: Prof. Dr. Angelo Roberto Antonioli
Pró-reitor de Pós-Graduação e Pesquisa: Prof. Dr. Lucindo José Quintans Junior
Coordenadora de Pós-Graduação em Ciência da Informação: Profª. Drª. Martha Suzana Cabral Nunes
Vice-coordenadora de Pós-Graduação em Ciência da Informação: Profª. Drª. Telma de Carvalho
Docente Orientadora: Profª. Drª. Janaina Fialho
Projeto Gráfico e Diagramação: Thiago Tendório
Revisão Gramatical: Profª. Drª. José Raimundo Galvão

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

S237c Santos, Melânia Lima
Cartilha do Letramento Informacional para o Idoso / Melânia Lima Santos ; orientadora Janaina Fialho. - São Cristóvão, SE, 2020.
28 p. : il. color.

Inclui Bibliografia.

1. Biblioteca Pública Epifânio Dória. 2. Letramento Informacional. 3. Idosos - Educação. 4. Idosos – Comunicação. I. Fialho, Janaina, orient. II. Título.

CDU 025.5-053.9(075.2)

Bibliotecária: Melânia Lima Santos (CRB-5/1916)

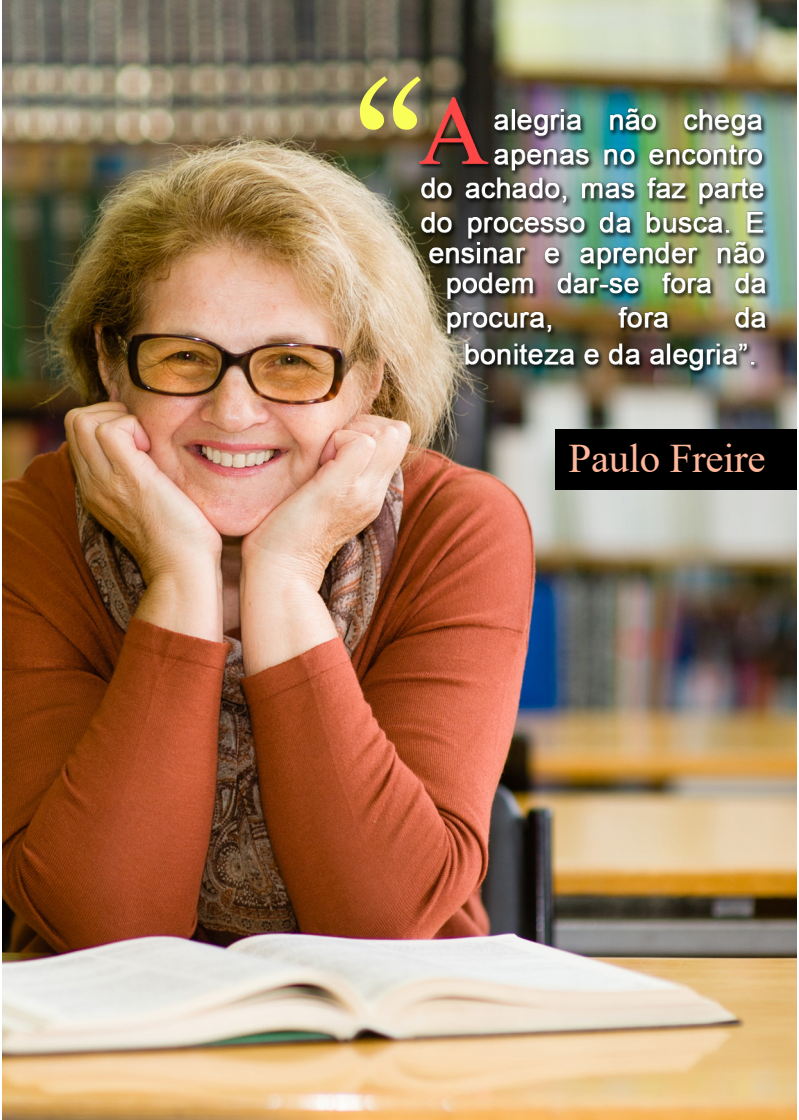
A cartilha foi elaborada para servir de apoio aos usuários idosos que frequentam as bibliotecas. Sua distribuição poderá ser solicitada através do e-mail: melania.lima15@gmail.com

Apresentação



No Brasil, o número de pessoas com mais de 60 anos tem crescido nos últimos anos, observando-se um aumento da sua expectativa de vida. Esse aumento vem acompanhado por mudanças que são próprias da idade, como mudanças no corpo, na mente e na vida social. Para que o idoso possa ter uma velhice saudável é necessário assegurar seus direitos, permitindo que ele tenha uma qualidade de vida melhor, mais liberdade de fazer o que gosta, tenha mais lazer e cultura, e fique mais próximo da sua família e de seus amigos.

Como forma de contribuir com esse bem-estar, pensou-se num recurso educativo que pudesse oferecer apoio ao idoso nas suas práticas diárias, principalmente as relacionadas à busca e ao uso da informação. Assim, como produto do Mestrado Profissional em Gestão da Informação e do Conhecimento, da Universidade Federal de Sergipe, elaborou-se esta cartilha informativa, com uma linguagem de fácil compreensão, que traz apontamentos didáticos do Letramento Informacional para serem utilizados pelos idosos nos espaços de bibliotecas públicas.



“Alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não podem dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria”.

Paulo Freire

SU MÁ RIO

4 Bem-estar na velhice - É Necessário!

I. O que é o Letramento Informacional? 6

1. Para que você precisa saber usar a informação? **7**
2. Quais os benefícios do Letramento Informacional? **8**
3. Como são desenvolvidas as habilidades e competências em informação? **9**

11 II. Uma boa qualidade de vida - Você ativo

1. Atividade para o corpo **12**
2. Atividade para a mente **13**
3. Atividade para o lazer **14**
4. Uma alimentação equilibrada **15**
5. Prevenção de Doenças **16**

III. Bibliotecas Públicas e seus serviços 17

1. Você sabe o que são Fontes Informacionais e para que servem? **18**
2. Como você pode usar os recursos e os serviços disponibilizados em bibliotecas? **19**
3. Você sabe quais são os serviços que as bibliotecas oferecem? **20**
4. Como aprender com a Internet e as redes sociais? **22**
5. Que tal participar de cursos, oficinas e atividades culturais nas bibliotecas? **23**
6. Por que a leitura é importante na terceira idade? **24**

Bem-estar na Velhice

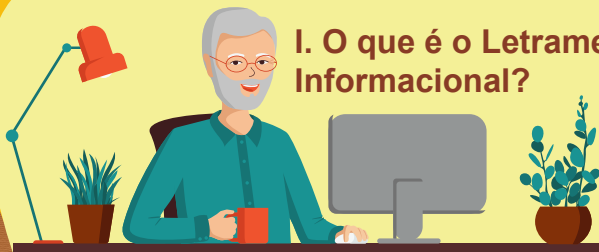
A velhice é uma fase da vida que, mesmo nos dias atuais, ainda é motivo de preocupação para nós, uma vez que o idoso passa por mudanças no corpo e na mente, as quais levam, por exemplo, ao aparecimento de doenças, ao isolamento social, além da perda da memória. Entende-se, dessa forma, que o envelhecimento traz problemas no entendimento do ser humano, pois, enquanto idoso, ele vive de forma limitada e na dependência de outras pessoas.

- É Necessário!

Envelhecer de forma saudável é pensar numa qualidade de vida ativa, pois certamente possibilitará a você, idoso, aumentar seus dias de vida, diminuindo o aparecimento de doenças e tornando você capaz de realizar suas atividades sozinho. Por isso, compreender o envelhecimento é permitir que você tome consciência de sua condição, preparando-o para enfrentar os desafios do cotidiano.



I. O que é o Letramento Informacional?



O Letramento Informacional é um recurso usado nos ambientes de aprendizagem, como escolas, bibliotecas, faculdades, com o intuito de auxiliar as pessoas a desenvolver suas habilidades e suas competências informacionais. E como podemos desenvolver as habilidades e competências em informação? Aprendendo a procurar sozinho a informação desejada, como, por exemplo: usar a internet e as redes sociais, escolher os livros com o assunto de seu interesse, ter o hábito de ler jornais; escolher os sites de cursos gratuitos, ter novos conhecimentos.

O aprender é um benefício para o idoso, uma vez que, ao utilizar a informação, ele trabalhará mais a sua mente, vai saber resolver seus problemas e dificuldades mais rapidamente e, acima de tudo,

1. Para que você precisa saber usar a informação?

- *Ler livros, revistas e jornais – conhecimento;*
- *Assistir televisão – entretenimento;*
- *Ouvir rádio – saber novidades e notícias;*
- *Usar a internet – conhecimentos;*
- *Usar o celular – comunicação;*
- *Utilizar novas ferramentas tecnológicas – conhecimento;*
- *Acessar as redes sociais – interação;*
- *Realizar compras na internet, como Mercado Livre – Necessidades;*
- *Participar de cursos e oficinas educativas – aprendizagem;*
- *Estudar idiomas – aprendizagem;*
- *Utilizar plataformas de streaming (Netflix, Prime video, HBO etc.) – entretenimento.*

2. Quais os benefícios do Letramento Informacional?



- *Contentamento;*
- *Aprimoramento de novas habilidades e novas competências informacionais;*
- *Desenvolvimento da mente e do corpo;*
- *Comunicação;*
- *Melhoramento da relação com familiares e amigos;*
- *Diminuição do isolamento social e do sentimento de solidão;*
- *Qualidade de vida e bem-estar;*
- *Redução de doenças;*
- *Aumento da auto-estima;*
- *Exercício da memória, recordando-os de experiências passadas;*
- *Novos conhecimentos sobre várias coisas;*
- *Prosperidade financeira;*
- *Conhecimento das leis e dos seus direitos;*
- *Mudanças positivas no comportamento;*
- *Solução de problemas;*
- *Fortalecimento da autonomia.*

3. Como são desenvolvidas as habilidades e competências em informação?



Antes de qualquer coisa, você sabe a diferença entre habilidade e competência? Então, vamos lá para os seus significados:

Habilidade é a capacidade que o indivíduo tem de aprender determinada coisa diante da necessidade de realizar alguma função ou tarefa. Ela pode ser considerada também como conjunto de qualidades adquiridas.

Competência é a união das habilidades aprendidas, tendo conhecimento sobre a função ou tarefa que deseja realizar com o objetivo de atender ou executar alguma coisa.



Agora, vamos entender o que são Habilidades e Competências em Informação:

As habilidades e competências em informação são aprendizagens que adquirimos quando necessitamos conhecer sobre algo ou alguém, mas precisamos aprender os passos para se chegar à informação desejada. Ao conhecer os passos, você já será capaz de executar a busca informacional de forma mais assertiva.



Por exemplo: O que fazer para ligar o computador?
Bem, você terá algumas opções para obter a informação que o ajudará a realizar a função de ligar/desligar o aparelho, ler o manual explicativo, assistir vídeo no Youtube, dando os passos para ligar o aparelho, e também poderá fazer aulas de informática.

II. Uma boa qualidade de vida

▶▶ Você Ativo



Pensar em qualidade de vida nos leva a refletir sobre nossos hábitos diários. O estilo de vida que escolhemos influencia totalmente o nosso corpo e mente. Por isso, é preciso procurar adotar novas atitudes, tais como a prática de esporte, reservar tempo para uma leitura de lazer, ter uma alimentação balanceada e fazer novas amizades são coisas essenciais para nos manter mais saudáveis e nos tornar mais ativos.

Para quem é jovem, ter uma vida saudável é caminhar para envelhecer saudável. Para os idosos, mudar os hábitos e adquirir novas práticas diárias é percorrer o caminho para o bem-estar, equilíbrio e felicidade.

1. Atividade para o Corpo

O nosso corpo é formado por diversos órgãos, sistemas e tecidos que desempenham diversas funções, garantindo que tudo opere perfeitamente. Assim, manter o corpo saudável é fazer com que ele funcione bem, diminuindo as chances, por exemplo, de ter doenças, como hipertensão, diabetes, obesidade e depressão.

As práticas devem ser feitas sempre que possível, uma vez que exercícios físicos fortalecem os músculos, controlam o peso, colaboram de maneira favorável para uma qualidade de vida ativa, melhorando a sua coordenação motora, seu sistema respiratório etc.

**Quais atividades
você pode fazer?**

- Caminhadas e/ou corridas;
- Natação e/ou hidroginástica;
- Musculação, dança, ginástica, yoga e/ou pilates.

2. Atividade para a Mente

O cérebro é um órgão que nos mantém emocionalmente ativos. É ele que influencia os nossos sentidos, a linguagem, o comportamento e a memória. Por isso, é importante sempre estimular a sua mente, pois este órgão vai sofrendo mudanças no processo do envelhecimento, causando alguns desconfortos para você. Assim, é bom manter a mente sempre ativa.

Como você pode estimular a mente?

- Fazer meditação;
- Fazer uma boa leitura;
- Ouvir música;
- Assistir filmes;
- Jogar;
- Explorar a criatividade: artesanatos, desenhos, pinturas, fotografias;
- Cuidar do jardim e de plantas;
- Conversar com a família e amigos.

3. Atividade para o Lazer

O que fazer para o seu lazer?

- *Ir ao cinema, teatro, museus e/ou bibliotecas;*
- *Participar de atividades e projetos sociais;*
- *Sair com os amigos e familiares;*
- *Ler livros, jornais, revistas e/ou caça-palavras;*
- *Participar de jogos com os netos, filhos e amigos.*

O lazer é aquele tempinho que a gente tira para cuidar do nosso prazer. Estar feliz fazendo o que mais gosta, com as pessoas que ama, no lugar que adora, evitará que você tenha menos ansiedade, estresse, depressão e sentimento de solidão. Por isso, sempre que puder se conecte com a natureza e socialize-se com outras pessoas.

4. Uma alimentação equilibrada

O alimento é um item importantíssimo para sua saúde e seu bem-estar. Ele é necessário para o bom funcionamento do corpo. Por isso, para fortalecer seu sistema imunológico, é essencial manter uma dieta equilibrada e também tomar bastante líquido.

Também é importante que você procure um nutricionista, para ele organizar um cardápio que sirva às suas necessidades nutricionais.

Como você pode equilibrar a alimentação

- Beber muita água, chás e sucos;
- Comer frutas, saladas e legumes;
- Diminuir o açúcar, o sal e gorduras (frituras);
- Fazer as três refeições principais e dois lanches;
- Comer carnes: boi, aves, carneiro, pato e peixes;
- Incluir no cardápio ovos, leite e seus derivados;
- Comer moderadamente.

5. Prevenção de Doenças

O envelhecimento é uma fase que acompanha o indivíduo desde que ele nasce até a sua morte. Nesse caminho, nos deparamos com uma série de doenças de diferentes tipos, tais como: diabetes, hipertensão, problemas de coração, que são muito frequentes na velhice. Em vista disso, recomenda-se a você, idoso, que faça os exames preventivos, pelo menos, uma vez ao ano.

Como posso prevenir doenças?

- Se vacinar;
- Ir ao médico e realizar exames preventivos;
- Dormir bem;
- Comer de forma saudável;
- Praticar exercícios físicos;
- Não fumar, não fazer uso de drogas e não exagerar no álcool.
- Visite o oftalmologista regularmente, porque a visão piora com a idade.

III. Bibliotecas públicas e seus serviços

As bibliotecas são espaços de possibilidades, que unem a informação, a educação e o conhecimento. Elas auxiliam as pessoas quanto ao lazer e à cultura, permitindo a sua inclusão social. Desse modo, as bibliotecas têm como missão ajudar no seu desenvolvimento cultural e na construção de sua identidade, sem discriminação, importando apenas com o seu bem-estar.

Então, sempre que você puder, visite a biblioteca mais próxima da sua casa.

1 Você sabe o que são fontes informacionais e para que servem?

As fontes informacionais são recursos ou materiais que contêm informações de todo tipo, que ajudam no nosso aprendizado para termos mais conhecimento. Elas podem aparecer de forma impressa, digital, oral ou outras formas. São exemplos: livros, mapas, revistas, documentos etc.



2 Como você pode usar os recursos e os serviços disponibilizados em bibliotecas?

As bibliotecas públicas sempre estão abertas para atender as suas necessidades de informação, educação, cultura e lazer. É interessante que você, ao entrar, vá ao balcão de informação na recepção e solicite todas as informações sobre o que a biblioteca oferece.



- **Veja o que ela oferece: livros, revistas etc.;**
- **Depois solicite ao atendente que ele faça o seu cadastro de usuário, pois isso permitirá que você possa utilizar todos os serviços da biblioteca, como: pedir empréstimos, consultar jornais etc.**

3 Você sabe quais são os serviços que as bibliotecas oferecem?

- Fazer empréstimo e devolução de livros: podendo levar mais de um exemplar para sua casa, com um prazo, geralmente de 15 dias, para que você efetue a devolução sem o pagamento de multas;

- Uso gratuito da internet, solicitando orientações para realizar pesquisas ou acessar os sites preferidos;

- Participar de atividades: você sabia que há bibliotecas que oferecem uma variedade de cursos e atividades culturais? Sempre que for a uma biblioteca, peça o catálogo de cursos, oficinas, atividades e eventos;

- Olhar o catálogo: Você também pode solicitar informações sobre o catálogo. Assim, você poderá ter acesso às informações de todos os materiais disponíveis nos acervos;

- Fazer reserva: as bibliotecas atendem também por agendamento/reserva do material que você desejar, podendo ser feita para a consulta local e/ou para realizar o empréstimo domiciliar;

- Fazer consulta na biblioteca: há algumas obras que não podem ser levadas para casa, por isso, as bibliotecas disponibilizam a consulta local. Você escolhe a obra que deseja ler e/ou estudar e faz a sua leitura silenciosa, confortavelmente;



- Visita orientada: as bibliotecas fazem visita com o público, a fim de apresentar os acervos, os locais de estudo, os laboratórios de informática para você pesquisar, além de explicar outros espaços destinados ao lazer e à cultura, como, por exemplo: cantinho da leitura, apresentações culturais;
- Exposições: algumas bibliotecas disponibilizam exposições culturais e artísticas.

4 Como aprender com a Internet e as redes sociais?

Que tal algumas dicas de sites para você conhecer?

- Aprender idiomas: Buzuu; MosaLingua, Duolingo.
- Aprender gramática: Superprof, Passeiweb, gramaticonline.
- Fazer compras: Mercado Livre, Wish, Submarino, Shoptime;
- Usar as Redes sociais: Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat.
- Entretenimento: Netflix, HBO GO, Prime Video, Dailymotion, Youtube.
- Meditação: Natura, Calm, Tara Brach, Medita!, 5 Minutos.

A internet e as redes sociais são os meios de comunicação muito usados pelas pessoas atualmente. O uso dessas plataformas possibilita que você esteja mais próximo de outras pessoas mesmo distantes. Por isso, aprender a usar essas tecnologias se torna uma motivação, já que se pode:

- Aprender um novo idioma;
- Estudar um pouco de gramática da língua portuguesa;
- Comunicar-se com outras pessoas, familiares e amigos, usando o Facebook ou o Instagram, por exemplo;
- Fazer compras on-line;
- Solicitar produtos e serviços pelo WhatsApp;
- Jogar on-line com pessoas do mundo todo;
- Fazer novas amizades;
- Fazer consultas médicas, com nutricionistas, psicólogos, por exemplo;
- Ler livros, e-mails;
- Participar de atividades de entretenimento;
- Meditar e treinar.

5 Que tal participar de cursos, oficinas e atividades culturais nas bibliotecas?

Que tal estas sugestões na Biblioteca Pública Epifânio Dória?



- Curso de Informática para a “Melhor Idade”;
- Oficina de Yoga e artesanato;
- Projetos de leitura e interpretação de texto para idosos;
- Apresentação cultural, com dramatização e leitura de contos;
- Palestras de conscientização e prevenção da saúde e bem-estar na velhice.

A maioria das bibliotecas aqui, no Estado de Sergipe, disponibiliza uma série de atividades, com cursos, oficinas, eventos culturais e artísticos, além de exposições. Por isso, sempre solicite aos funcionários os panfletos com os horários e os dias da semana. Participem, porque são ações gratuitas que os ajudarão nas práticas diárias.

6 Por que a leitura é importante na terceira idade?

A leitura é uma importante atividade que ajuda na estimulação do nosso cérebro e da memória. Ler é viajar, interagir com o mundo e as pessoas, fugir da realidade, manter sua mente livre de doenças. Por isso, que tal umas dicas de leitura para você manter sua mente com saúde?



- Aprendendo a viver, de **Sêneca**;
- A vida feliz, de **Sêneca**;
- Bagagem, **Adélia Prado**;
- Como transformar a terceira idade na melhor idade, do **Dr. Luiz Freitag**;
- Na luz da verdade, de **Abdruschin**;
- Para sempre Alice, de **Lisa Genova**;
- Saber envelhecer, de **Cícero**.

Algumas Considerações

As bibliotecas públicas têm assumido muitas funções diferenciadas, devendo-se isso às necessidades de informação cada vez maiores de seus usuários. Acompanhar a dinâmica da informação e seu uso tem se mostrado difícil para alguns grupos sociais, como é o caso dos idosos, já que a velhice é uma fase da vida que implica condições físicas e mentais negativas para o próprio idoso, como as doenças, a falta de memória, a autonomia de ir e vir, a liberdade de escolhas e o bem-estar.

Essas condições podem ser amenizadas com a aprendizagem, pois aprender liberta e modifica a realidade social do indivíduo. Por isso, criar um ambiente que acolha o idoso, permitindo que este possa melhorar sua qualidade de vida, desenvolvendo suas habilidades em informação é o caminho que as bibliotecas deverão percorrer por meio do Letramento Informacional.

Por isso, esta cartilha servirá como um guia útil ao idoso, ajudando-o nas suas práticas diárias, fazendo-o se reconhecer como um ser social mais ativo e participativo.



Referências Bibliográficas

ALMEIDA, D. M. **Elaboração de materiais educativos**. 2017. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4412041/mod_resource/content/1/ELABORA%C3%87%C3%83O%20MATERIAL%20EDUCATIVO.pdf. Acesso em: 20 set. 2020.

ARCELORMITTAL. **Os sete pilares da qualidade de vida**. 2012. Disponível em: <http://www.aberttasau.de.com.br/index.asp?m=4&g=195&s=490&id=224>. Acesso em: 5 out. 2020.

CANVAS. **Banco de imagens**. 2020. Disponível em: https://www.canva.com/pt_br/q/pro/. Acesso em: 1 out. 2020.

Depositphotos. **Banco de imagens**. 2020. Disponível em: <https://br.depositphotos.com/>. Acesso em: 2 out. 2020.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

GASQUE, K. C. G. D.; TESCAROLO, R. Desafios para implementar o letramento informacional na educação básica. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n. 01, p. 41-56, abr. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/edur/v26n1/03.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2018.

iStock. **Banco de imagens**. 2020. Disponível em: <https://www.istockphoto.com/br/thinkstock>. Acesso em: 3 out. 2020.

LUCCA, D. M. de, VIANNA, W. B.; VITORINO, E. V. A competência em informação de idosos: contribuições da literatura. **Brazilian Journal of Information Studies: Research Trends**, v. 12, n. 4, p. 32-44. 2018. Disponível em: <http://www2.marília.unesp.br/revistas/index.php/bjis/article/view/8151/5545>. Acesso em: 19 abr. 2018.

PIXABAY. **Banco de imagens grátis**. 2020. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/>. Acesso em: 8 ago. 2020.

SANTOS, V. N.; SILVA, N. L. **Envelhecimento humano: uma questão em evidência**. São Cristóvão, SE: UFS, 2010.

SHUTTERSTOCK. **Banco de imagens grátis**. 2020. Disponível em: <https://www.shutterstock.com/pt/>. Acesso em: 8 ago. 2020.

TRAPP, E. H. H.; FIGUEREDO, J. de O.; GEORGETTE, R. da S. Inclusão social do idoso: fatores relevantes e a atuação do psicólogo. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 22, 295-310. 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairo/article/view/33832>. Acesso em: 26 out. 2019.

