**DOSSIÊ**

# AS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO NO SENTIMENTO DE FELICIDADE E NA AUTOESTIMA DE PRÉ E PÓS APOSENTADOS

# INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE FEELING OF HAPPINESS AND SELF-ESTEEM OF PRE AND POST RETIREMENT

**Elisangela Gisele do Carmo**[10]
**Renata Laudares Silva**[11]
**Raiana Lídice Mór Fukushima**[12]
**Reisa Cristiane de Paula Venâncio**[13]
**Pollyanna Natalia Micali**[14]
**José Luiz Riani Costa**[15]
**Gisele Maria Schwartz**[16]

**Submissão: 14/06/2017** **Revisão: 12/01/2018** **Aceite: 12/01/2018**

**Resumo:** Este estudo qualitativo analisa a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e a influência nos sentimentos de felicidade e autoestima de 20 pré e 20 pós aposentados. Os resultados da entrevista estruturada ratificam a importância das TIC

[10] Mestre em Ciências da Motricidade. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: elisangelagiseledocarmo@gmail.com
[11] Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologia. Mestre em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: renata.laudares@gmail.com
[12] Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologia. Mestre em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: r_fukushima@live.com
[13] Mestranda em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: reisacristiane2@hotmail.com
[14] Mestre em Ciências da Motricidade. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: micalipolly@gmail.com
[15] Doutorado em Saúde Coletiva pela Unicamp. Professor Assistente na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: joseluizrianicosta@gmail.com
[16] Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo. Professora Adjunta na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: schwartz@rc.unesp.br

para proporcionar sensações de prazer, bem-estar, felicidade, autoestima e de pertencimento, implicando em recursos coadjuvantes para a socialização do indivíduo.
**Palavras chave:** Tecnologias de Informação e Comunicação. Felicidade. Autoestima. Aposentadoria.

**Abstract:** This qualitative study, analyzes the use of Information and Communication Technologies (ICT) and the influence on the feelings of happiness and self-esteem of 20 pre and 20 post-retired. Through a structured interview, the results emphasizes the importance of ICT to provide sensations of pleasure, Well-being, happiness, self-esteem and belonging, implying in parallel efforts for the socialization of the individual.
**Keywords:** Information and Communication Technologies. Happiness. Self esteem. Retirement.

## Introdução

O século XXI é marcado por inúmeros avanços tecnológicos em diversos setores, os quais determinaram o progresso econômico e social das sociedades (Mendes, 2007). Alguns setores, particularmente, experimentaram uma aceleração extraordinária por meio desta evolução tecnológica, tornando a sociedade regida por tecnologias que demarcam todas as áreas do cotidiano, sendo auxiliares indispensáveis para o dia a dia. Dentre estes setores, o de informação e comunicação foi alavancado com o advento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), sendo considerado um marco no desenvolvimento da era tecnológica atual (Pereira; Silva, 2010).

As TIC abrangem uma gama de tecnologias que se complementam, por estarem interligadas com a rede mundial de computadores, a *World Wide Web* (WWW) ou *Internet*. Esta lista de dispositivos tecnológicos incluem os tradicionais equipamentos, os quais receberam aprimoramento nas últimas décadas, como o telefone celular, hoje denominado de *smartphone*, e o computador de mesa, para o qual novas versões foram implementadas, como o *notebook* e o *tablet* (BRASIL, 2012).

De acordo com o estudo de Barros, Richter e Reis (2016), para que ocorra a democratização do uso das TIC, várias questões estão envolvidas, dentre elas, o ambiente socioeconômico no qual se encontram os usuários, uma vez que a infraestrutura adequada e o desenvolvimento de modernos *softwares* estão assegurados. No entanto, os autores alertam que, para ocorrer um melhor

aproveitamento dos conteúdos digitais disseminados pela *Internet,* faz-se necessária a aquisição dos elementos vinculados a diversos setores da sociedade, como a educação e a cultura, ambos representando fatores que auxiliarão no aporte do conhecimento, de maneira crítica e reflexiva.

Não se pode conferir às TIC a responsabilidade de sanar os problemas sociais e culturais de um país, no entanto, essa pode ser uma poderosa ferramenta tecnológica coadjuvante, nesta estratégia global para o desenvolvimento sustentável das sociedades, oportunizando maior acesso aos diversos conteúdos digitais disponíveis 24 horas por dia (Gobbi; Bernardini, 2013). Diante dessa potencialidade alargada, acerca do potencial que as TIC representam, estas podem ser usadas como catalisadores na adesão e na intenção de participação social e comunicação interpessoal, devendo ser encorajada sua utilização pelas mais variadas faixas etárias, sobretudo, entre indivíduos que estão com idade acima de 50 anos (Czaja et al., 2006), os quais, não raro, carecem de estímulos e estratégias específicas para essas possibilidades de interação.

Este acesso facilitado que o mundo digital proporciona, pode ser significativo para estas interações, ampliando um universo de possibilidades, que influenciam de maneira direta e indireta a Qualidade de Vida (QV) dos indivíduos (Czaja et al., 2006). A QV representa a percepção positiva ou negativa acerca de um conjunto de fatores, os quais possuem relação direta com a saúde e com os aspectos subjetivos dos cidadãos vivendo em sociedade. Ela pode estar relacionada aos sentimentos dos indivíduos, produzindo, de maneira direta, impacto nas emoções dos mesmos (Almeida; Gutierrez; Marques, 2012), tornando-se um indicador de prevalência ou não, inclusive, de quadros depressivos no idoso (Teixeira, 2010).

Essa questão pode ser corroborada nos estudos de Pasqualotti, Barone e Doll (2012). Segundo os autores, os quadros depressivos em idosos podem ser minimizados pela utilização das TIC, uma vez que essa ferramenta pode ser

considerada uma facilitadora do acesso aos diversos conteúdos virtuais, vivenciados no âmbito do lazer. As questões de gênero, associadas aos benefícios da utilização de tecnologias, também podem ser evidenciadas no estudo de Sayago, Sloan e Blat (2011), em que mostram as informações fornecidas pelo *The Chartered Institute for IT*, especializado em pesquisas no assunto, sobre a utilização das TIC por mulheres de diversas faixas etárias, incluindo idosas, em que demonstram o efeito imediato da utilização destas tecnologias, como a sensação de prazer, bem-estar e felicidade.

Estas sensações positivas são fundamentais para a saúde mental e seu pleno funcionamento (Graziano, 2005; Stebbins, 2014), aspectos que têm sido aprofundado nos estudos da área de Psicologia Positiva, um campo da ciência ligado à Psicologia. Esta vertente tem contribuído efetivamente com reflexões sobre as atividades extrínsecas que desencadeiam emoções de ordem positivas, incidindo no repertório de pensamentos e ações, que constroem cognitivamente as experiências prazerosas (Snyder; Lopez, 2009). Carver (2009) considera que estas experiências estão intimamente relacionadas com a sensação de prazer ou de desprazer e as TIC se interligam a estas experiências.

Na tentativa de compreender o impacto das sensações prazerosas e positivas no cérebro, Seligman (2004) afirma que as emoções positivas são o ponto de inflexão da existência, desempenhando um papel crucial na sobrevivência da espécie humana, pois dão vida, cor e sentido às atividades realizadas no dia a dia, sendo essenciais para o aprimoramento da inteligência e da criatividade, atuando na interação social e promovendo melhorias significativas nas relações sociais e familiares. O autor enfatiza que o sentimento de felicidade é o legado destas emoções positivas, o alicerce para as preferências e habilidades, que são inatas e particulares a cada indivíduo, ou adquiridas pelo meio ambiente no qual está inserido. Portanto, as emoções positivas ampliam o horizonte da percepção (Seligman, 2004).

Além dos efeitos cognitivos benéficos evidentes em relação às emoções positivas e, consequente sentimento de felicidade e autoestima, estas atuam efetivamente no processo de aprendizagem, assim como outros elementos de igual valor, como o otimismo e a resiliência (Kahneman et al., 2006), o contentamento e a satisfação (Peterson; Seligman, 2004) em aderir a projetos novos e que inspiram aquisição de novos saberes. O contentamento e a satisfação de conseguir aderir a algo, também fazem parte destas emoções positivas que levam ao sentimento de felicidade.

A busca incessante pela compreensão dos elementos que integram o sentimento de felicidade, moveu inúmeras escolas e suas correntes filosóficas, sociológicas, psicanalíticas e religiosas. Entre os diversos filósofos que discorreram sobre o assunto, podem ser citados Boécio, Aristóteles, Epicuro e Sêneca, os quais chegaram ao consenso de que a felicidade está ligada à subjetividade, à imaterialidade das coisas, ao etéreo, guardando relações com a satisfação interior e com o estar bem consigo mesmo (Oliveira; Oliveira, 2012).

No campo da psicanálise, Freud (1996) teceu suas considerações e enfatizou que o sentimento de felicidade advém da obtenção da sensação de prazer e, ao mesmo tempo, de se evitar a sensação oposta, que seria o desprazer. Assim, compreende-se que toda atividade, inclusive as vivenciadas no contexto do lazer, as quais, geralmente, promovem emoções positivas e culminam em sensações prazerosas, podem ocasionar diretamente o sentimento de felicidade.

Estas sensações prazerosas, como independência e a possibilidade de aquisição de novos conhecimentos, quando relacionadas às experiências no campo das tecnologias, podem promover a autoimagem positiva. Isto ocorre quando um indivíduo percebe que consegue lidar com estas tecnologias e pode usufruir as mesmas, sem a necessidade de auxílio de terceiros (Vechiato, 2010). Diante desses fatos, Petersen; Kalempa e Pykosz (2013) reafirmam que as TIC contribuem para a construção dessa autoimagem do indivíduo e se tornam uma aliada aos desafios impostos pela imobilidade que os adultos de meia idade e

idosos estão sujeitos, ao se aposentarem. Ainda sobre o contexto dos desafios impostos pela chegada dos anos, os autores enfatizam que estes não versam apenas sobre o âmbito social, mas afetam diretamente o mecanismo da memória, efetuando mudanças cognitivas relevantes nestes indivíduos.

Além disso, o próprio processo de aposentadoria já pode representar um fator desencadeador de sintomas depressivos decorrentes do ócio (Raffa, 2006). Allonso (2012) afirma que o evento aposentadoria possui múltiplas faces na vida do indivíduo, sendo que a forma de encarar a aposentadoria depende, inclusive, do contexto social, econômico e familiar em que se está inserido. Neste sentido, a inclusão digital se torna um coadjuvante nesta fase da aposentadoria, já que o idoso pode usufruir as tecnologias no tempo livre, utilizando-as da melhor forma possível.

Vieira et al. (2016) mostram que, como a depressão é uma das consequências da aposentadoria, as TIC podem ser coadjuvante na prevenção e superação dos sintomas depressivos, especialmente, por meio da inclusão digital, que ocasiona motivações e sensações positivas, como o maior entrosamento e convivência social, ampliando-se a percepção de felicidade e de autoestima. Santos, Feitosa e Silva (2016) complementam esta afirmação, ao analisarem que o perfil demográfico está cada vez mais acelerado em relação ao processo de envelhecimento, sendo, portanto, as TIC, opções para que esta demanda seja atendida de diversas formas, seja por meio de aquisição de informação, de revitalização de contatos familiares e sociais e de promoção à saúde psíquica.

Outro estudo que também salienta essas perspectivas, é o de Toschi e Silva (2016). Os autores atentam para o fato de que, mesmo o idoso que ainda se encontra em situação de exclusão digital, pode se beneficiar das inúmeras facilidades e oportunidades das TIC, já que, ao buscarem o aprendizado para lidar com as TIC, muitos fatores contribuem nessa mediação, haja vista que a

tecnologia traz a oportunidade de enfretamento das próprias limitações, por meio do aprendizado contínuo com a tecnologia.

Grande parte da população que se encontra nessa fase da vida sente necessidade dessa interação digital, no entanto, por medo ou receio, se afastam dos equipamentos, criando resistências que devem ser dissolvidas com base em novas estratégias de ação (Fernandes; Ferreira, 2012; Lolli et al., 2013; Raymundo, 2013; Roupa et al., 2010). Essa conduta de enfrentamento, reconhecimento das limitações e decisão de superá-las, advinda dos idosos em relação às TIC, reflete o que Maturana (2001) averiguou sobre a integração entre a cognição, a emoção e a motivação. Estas teriam o intuito de promoção da autorrealização e aprimoramento de sentimentos positivos, culminando, segundo Seehausen et al. (2012), para o estado de felicidade.

Diante destas questões relacionadas ao desprendimento que conduzem a tais sensações, Maslow (1943) definiu o clássico modelo básico das necessidades humanas. Nesse modelo, estão abarcadas as necessidades fisiológicas do indivíduo, envolvendo a sobrevivência, como a fome e a sede, a necessidade de segurança e de se sentir protegido em seu meio ambiente, a necessidade de autoestima, de autorrealização, a qual está relacionado aos sentimentos de pertença, quer seja a uma atividade ou grupo social.

Entretanto, por representar um tema multifacetado, a abordagem sobre a percepção de felicidade requer sempre novos encaminhamentos. No contexto do desenvolvimento humano, bem poucos estudos foram dirigidos especificamente para compreender a relação entre as TIC, indivíduos idosos e a percepção sobre felicidade. Diante do quadro exposto, algumas inquietações mereceram o olhar nesse estudo: como são percebidas as emoções positivas, a partir do uso de TIC? Como se processa a percepção de felicidade em relação à utilização de TIC, na visão dos idosos?

Portanto, este estudo procura contribuir para adensar as discussões e promover reflexões apuradas com relação a este estado emocional de felicidade

e a utilização de recursos tecnológicos, dada a rápida disseminação das TIC. Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objetivo analisar a utilização das TIC e a influência nos sentimentos de felicidade em pré-aposentados e pós-aposentados, no município de Rio Claro-SP.

**Procedimentos Metodológicos**

O estudo caracteriza-se como transversal, descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa. A amostra intencional foi composta por 40 participantes, sendo 20 pré-aposentados e 20 aposentados, residentes no município de Rio Claro-SP, com idade igual a 50 anos ou mais.

Como critério de inclusão, os participantes deveriam estar cognitivamente saudáveis e, para tanto, foram submetidos à triagem cognitiva por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Folstein; Folstein; Mchugh, 1975), com pontuação sugerida por Brucki et al. (2003). Os participantes também concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme Resolução Conselho Nacional de Saúde nº 466, de 2012.

O instrumento utilizado para a coleta de dados, constou de uma entrevista estruturada, composta por quatro perguntas abertas, relacionadas à utilização das TIC e suas intervenções na vida das pessoas; seus pontos fortes e fracos; a influência no cotidiano e nas percepções dos indivíduos, assim como, os possíveis benefícios da inclusão digital e da *Internet*, de um modo geral.

Para contemplar, especificamente, o objetivo deste estudo, houve um recorte das falas com foco na relação entre a utilização das TIC e a percepção sobre o sentimento de felicidade, nas fases de pré e pós-aposentadoria. Estes aspectos constituem excerto de projeto de pesquisa, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"-UNESP, Campus Rio Claro-SP, sob o número de protocolo CAAE: 35765514.7.0000.5465.

As entrevistas foram gravadas com equipamento para tal finalidade e, posteriormente, transcritas com uso do *software Express Scribe Free Transcription Software* (NCH Software, 2014[17]). Os dados coletados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2016). Esta técnica possibilita a elaboração de eixos temáticos, os quais foram construídos a *posteriori* e se basearam nas respostas advindas da entrevista. Essas respostas foram dispostas em três planilhas eletrônicas. Foram elaborados os seguintes eixos para análise do conteúdo das falas dos participantes: **Eixo 1: "Utilização das TIC"**; **Eixo 2: "Autoestima e bem-estar com relação às TIC"; Eixo 3: "Felicidade, contentamento e pertencimento por utilizar as TIC".**

Diante do processo de exploração do material, principalmente, durante a leitura flutuante e o ordenamento das falas dispostas a cada pergunta da entrevista, foi observado que havia elementos recorrentes no *corpus* das falas dos participantes. A partir da identificação destes elementos foram escolhidas as variáveis de inferência relacionadas ao objetivo do presente estudo, correspondendo ao sentimento de felicidade, de alegria, de contentamento, de satisfação e de pertencimento.

## Resultados e Discussão

A amostra total (n=40) foi caracterizada por 82,5% do gênero feminino, e 17,5% do gênero masculino. O grupo de pré-aposentados (n=20), constou de 15 participantes do gênero feminino e 5 (cinco) do gênero masculino. O grupo de pós-aposentados (n=20), constou de 18 participantes do gênero feminino e 2 (dois) do gênero masculino. A faixa etária, para 79% da amostra, concentrou-se entre 50 e 70 anos e a escolaridade predominante foi do Ensino Fundamental, o que correspondeu a 35% da amostra, seguido do Ensino Superior completo, o que correspondeu a 20%. Já com relação ao estado civil

[17] http://www.nch.com.au/scribe/

da amostra, 62,5% eram casados, 15% viúvos, 12,5% eram separados e 10% eram solteiros.

Os dados relativos à caracterização da amostra do estudo representam a existência de um perfil comum entre os indivíduos que participam de pesquisas relacionadas à TIC, em que a maioria dos entrevistados é do gênero feminino, casada, com Ensino Superior completo e Ensino Fundamental, e faixa etária dos 50 aos 70 anos, conforme também foi observado por autores na literatura nacional e internacional (Carleto, 2013; Fernandes; Ferreira, 2012; Lolli et al., 2013; Petersen; Kalempa; Pykosz, 2013; Raymundo, 2013; Roupa et al., 2010; Silva, 2016; Tutoky; Stamato, 2014; Vechiato, 2010).

Os dados aqui apresentados, corroboram duas características principais do processo de envelhecimento, a da feminização da velhice (Almeida et al., 2015) e a entrada ao mundo digital por parte dos idosos, configurando o acesso crescente de mais pessoas conectadas às TIC (Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 2015). Outro ponto a ser observado e que consta nas pesquisas relacionadas às TIC é que, devido às poucas oportunidades de estudo, característica desta população em anos anteriores, hoje concentrada na faixa etária dos 60 anos ou mais, a escolaridade média tende a ser o Ensino Fundamental (Melo, Ferreira; Teixeira, 2014), emparelhando com os dados do presente estudo.

Ao discorrer sobre os eixos temáticos elaborados, a análise **Eixo 1: "Utilização das TIC"**, evidenciou que, do total da amostra de 40 participantes, 34 afirmaram, em suas falas, que utilizavam o computador, celular e a *Internet* constantemente, correspondendo a 85%, e apenas 6 (seis) participantes afirmaram não utilizar as TIC em seu cotidiano, pelo fato de não saberem como manusear os equipamentos. Porém, todos concordam que as TIC são necessárias hoje em dia, sendo que estes estão divididos em 17 participantes em cada grupo. Esses dados corroboram o estudo de Raymundo (2013), onde o

autor, em uma pesquisa similar, obteve 97% de aceitação ao uso desta ferramenta tecnológica.

Carleto e Santana (2017) também identificaram, em seu estudo, idosos que frequentam Programas de Inclusão Digital e que utilizam as TIC para finalidades semelhantes às encontradas neste estudo. Segundo a investigação de Sims, Reed e Carr (2016), sobre a utilização das TIC e o bem-estar entre os idosos mais velhos, afirmaram que os idosos com 80 anos ou mais usam menos as TIC comparativamente a outras gerações. Porém, os autores complementam que utilizar as TIC pode melhorar diversos aspectos do bem-estar em diferentes maneiras e ainda enfatizam e destacam que os benefícios podem aumentar a adoção das TIC entre os mais velhos.

Entretanto, 6 (seis) participantes do presente estudo afirmam não utilizar as TIC em seu cotidiano, pelo fato de não saberem como manusear os equipamentos, porém, todos concordam que as TIC são necessárias hoje em dia. Carleto e Santana (2017) identificaram, em seu estudo, que pessoas idosas destacam a habilidade cognitiva, a boa memória e habilidades práxicas, não ser analfabeto e habilidades sensoriais, como fundamentais atributos para o manuseio dos equipamentos.

A relação estabelecida entre os participantes e as TIC no **Eixo 2: "Autoestima e bem-estar com relação as TIC",** se concentra no fato de que os mesmos são favoráveis à utilização destas tecnologias, devido aos elementos positivos a elas relacionados, como o aumento da autoestima e do bem-estar, que surgem ou são aprimorados após o contato com as TIC e que podem ser verificadas nas falas apresentadas a seguir:

> *"[...]a pessoa não pode ficar acomodada, tem que saber lidar com estas tecnologias, se propor a ter uma atividade intelectual, enfim assim ela melhora muito sua autoestima, além do que, tudo isto a nossa disposição, só temos a ganhar com esta tecnologia[...]." (P24)*

> *"[...]na realidade é tremenda, a influência da tecnologia é tremenda, na parte mental da gente. [...]arejar a mente, ser feliz, sentir bem e incluso[...]." (P4)*

> *"[...]as minhas experiências com a tecnologia sempre são muito positivas. Você não pode ser uma potranca, você tem que ser alegre, feliz, né? E a tecnologia traz isso para gente. Então iria ser muito triste o mundo sem esta tecnologia." (P37).*

Estes relatos exemplificam uma condição positiva, em que a utilização das TIC pode conduzir a experiências inovadoras no campo da tecnologia, ao iniciar pensamentos e comportamentos proativos e positivos, proporcionando, como consequência, uma condição de bem-estar. Esses relatos são respaldados nos estudos de Alves e Alves (2007) e Khoury et al. (2011), quando os autores mostram que, na fase de aposentadoria, ao construir uma autoimagem positiva, o indivíduo tem melhor capacidade para superar este período de transição, entre o trabalho e a pausa laboral, ao se defrontar com desafios impostos por estas novas vivências.

As TIC podem contribuir de maneira efetiva na vida dos indivíduos, uma vez que estas os incitam a buscar, dentro de si, a confiança, por meio da aprendizagem destas tecnologias, tornando-se mais capazes e com autoestima elevada (Pessanha, 2014), especialmente em situações de adversidades, como pode ser interpretada a aposentadoria para algumas pessoas. Chen e Schulz (2016) exploraram, em uma revisão sistemática, o efeito das TIC na redução do isolamento social entre os idosos e, como resultados, encontraram que as TIC aliviavam o isolamento dos idosos, por meio de quatro mecanismos: conectar-se ao mundo exterior, ganhar apoio social, engajar-se em atividades de interesse e aumentar a autoconfiança.

Segundo estudos de Schultheisz e Aprile (2013), nos quais eles citam os precursores em pesquisas sobre a autoestima, dentre eles, Charles H. Cooley, Alfred Adler e George Herber Mead, os autores afirmavam que, a autoestima, estando coligada ao *self*, produz o sentimento de felicidade. Esta autoimagem positiva, consequentemente, possui relação intrínseca com o sentimento de felicidade e de alegria.

Desta forma, em relação ao **Eixo 3: "Felicidade, contentamento e pertencimento por utilizar as TIC"**, os participantes evocaram, em seus

relatos que, ao fazerem uso da *Internet* por meio das TIC, sentiram-se felizes e contentes, principalmente, por essa ferramenta proporcionar a facilidade e encurtar distâncias, favorecendo a interação social com os familiares e amigos, além do fato desta também permitir a navegação por todo conteúdo existente relacionado a jogos, notícias, receitas culinárias, livros, cursos online. Também foi apontado o incentivo, de maneira virtual, do turismo online, favorecendo a aquisição de conteúdos ligados à cultura sobre determinado país, ou a possibilidade de visitação virtual a um museu. Portanto, as TIC favorecem o aporte de conhecimentos gerais e específicos, geram aprendizagem de maneira facilitada, o que, em tempos remotos, era dificultado e demandava tempo. Os exemplos das falas que se seguem ilustram estas questões evidenciadas:

> *"A Internet serve até pra você fazer comunicação, ter uma informação, transmitir uma informação, tudo. Isso é fundamental e na maior parte das vezes traz um contentamento em poder fazer esta comunicação, né." (P39)*
>
> *"O ponto forte da Internet, e que nos deixa felizes, é de a gente poder buscar informações, a gente tem contatos com pessoas de fora, a gente se informa tudo." (P37)*
>
> *"[...]Quer dizer que, como a gente acostumou, se a gente ficar sem a Internet, é muito ruim, fica vazio, sem alegria." (P36)*
>
> *"[...]nós vamos acessar a Internet, onde todo o conhecimento...bem, tem coisas que você precisa separar um pouco ao ler...mas a maioria são coisas importantes, que realmente as pessoas deveriam aproveitar o tempo para ler coisas úteis[...] Finalidade é a gente se expandir, principalmente, na área de geografia, conhecer novos lugares, que eu que gosto muito, né? Eu gosto de tá pesquisando tudo, sobre todos os países, eu gosto muito dessa área aí, dessa parte geográfica [...] tudo isso dá prazer, felicidade e a vontade de sempre se atualizar. O importante é sentir-se bem, feliz, contente, com o que a tecnologia possa nos dar em troca." (P35).*
>
> *"[...]então, eu acho interessante, acho que ela tem uma influência positiva, porque faz as pessoas se sentirem bem, felizes e com aquela vontade de querer mais e mais utilizar." (P14).*

O conteúdo presente nas falas dos participantes enfatiza uma importante contribuição das TIC, acerca destas permitirem a transposição de barreiras, as quais os distanciavam deste campo tecnológico e, ao adentrarem neste mundo

basicamente 'habitado' por jovens, se sentem revigorados e, novamente, a sensação de inutilidade é superada, ao passarem a integrar essa nova realidade. Estas evidências ligando as TIC à promoção de sentimentos positivos, de utilidade e de pertencimento, induzem à presença do sentimento de felicidade e de contentamento.

O sentimento de pertencimento é explicado por Moriconi (2014), como a percepção de que o indivíduo se sente comum àquele local ou grupo, identificando-se com seus membros, fazendo com que se sinta incluído neste habitat. A mesma autora complementa esta reflexão acerca da sensação de pertencimento e a repercussão emocional no indivíduo, salientando que:

> *"[...]também resgata-se alguns sentimentos como o amor, o cuidar, valores, ética e respeito. O pertencimento cria uma identidade no indivíduo que fará com que ele, inserido dentro de uma comunidade e um contexto específico, se empenhe para que coletivamente lute por uma sociedade mais justa. Isso levará as pessoas a refletirem mais sobre a vida e o ambiente, criando um pensamento mais crítico e reflexivo dentro de uma perspectiva emancipatória."* (Moriconi, 2014, p.21).

Neste sentido, as emoções positivas desencadeadas pelo fato de ser, ter e estar pertencente a algo ou a algum grupo, faz com que o indivíduo consiga se coligar com o meio exterior de forma dinâmica e proporcional a esta positividade, perpassando aos demais o sentimento de felicidade e contentamento interior (Seligman, 2011). Nesta perspectiva, o bem-estar positivo agrega sentimentos proativos de um indivíduo em relação ao seu meio, produzindo uma constante valência emocional (Cohn et al., 2009).

## Considerações finais

O sentimento de felicidade atribuído à utilização das TIC, foi apontado pelos participantes deste estudo como uma mola propulsora de profundas alterações positivas nas relações humanas e sociais, e essa realidade apresentada fornece um cenário atual, o qual demanda a necessidade de elaboração de projetos e políticas públicas inclusivas, que promovam o acesso a esses

conteúdos virtuais, no sentido de gerar oportunidades que incentivem cada vez mais pessoas a adentrar a esse universo *online,* tão presente no cotidiano. A satisfação, o contentamento e o bem-estar na utilização das TIC, reproduzido nas falas dos participantes, ressalta que esta ferramenta, não somente tem o objetivo de gerar informação e comunicação, mas que, todavia, implica em esforços coadjuvantes importantes para a socialização do indivíduo, especialmente, daquele em fase de pré-aposentadoria e de pós- aposentadoria. Sugerem-se novos olhares sobre estes temas, buscando ampliar a compreensão sobre outras facetas concernentes à complexidade das relações envolvendo o uso de tecnologias e a percepção sobre felicidade por indivíduos idosos.

## Referências

ALMEIDA, M. A. B. D.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. Qualidade de vida: definições e conceitos. In:_____. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. 1. ed. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012, p. 14-59.

ALONSO, F.R.B. Aposentadoria e vulnerabilidade social: as diferentes perspectivas para o envelhecimento a partir da inserção do idoso na esfera familiar. In: FRANÇA, L.; STEPANSKY, D. (Org.). **Propostas multidisciplinares para o bem-estar na aposentadoria**. 1. ed. Rio de Janeiro: Quartet, FAPERJ, 2012, p. 90-110.

ALVES, C.M; ALVES, S.C.A. Aposentei e agora? um estudo acerca dos aspectos psicossociais da aposentadoria na terceira idade. **Revista Kaleidoscópio- Centro Universitário do Leste de Minas Gerais – Unileste**, Coronel Fabriciano-MG, v.2, n.1, p. 1-16, 2011.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**/Laurence Bardin; tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016. 3ª reimpressão da 1a edição.

BARROS, B.M.C. de; RICHTER, D.; REIS, P. dos. As Tecnologias Informacionais e os Excluídos Digitais da Amazônia: O Papel da Jurisdição na Consecução de Direitos. **Revista Jurídica Cesumar - Mestrado**, Maringá-PR, v. 16, n. 3, p.657-682, 2016. Centro Universitário de Maringá.

BRASIL. Ministério das Comunicações. **Inovação tecnológica**. 2012. Disponível em: <http://www.mc.gov.br/acoes-e-programas/inovacao-tecnologica > Acesso em: 15 abril 2017.

BRUCKI, S.M.D.; NITRINI, R.; CARAMELLI, P.; BERTOLUCCI, P.H.F.; OKAMOTO, H.I. Sugestões para o uso do Mini Exame do Estado Mental no Brasil. **Arquivos de Neuropsiquiatria**, São Paulo, v.61, n.3-B, p.777-781, 2003.

CARLETO, D.G.; SANTANA, C.S. Relações intergeracionais mediadas pelas tecnologias digitais. **Kairós-Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 73-91, 2017.

CARVER, C. S. Threat sensitivity, incentive sensitivity, and the experience of relief. **Journal of Personality**, Farmington-New Mexico, v. 77, n. 1, p. 125-138, 2009.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (Cetic.br). Comitê Gestor da Internet no Brasil. **Pesquisa sobre o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros**: TIC Domicílios. Pesquisa do ano de referência de 2014. 2015. Disponível em: <http://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/TIC_Domicilios_2014_livro_eletronico.pd>. Acesso em: 01 maio 2017.

COHN, M.A.; FREDERICKSON, B.L.; BROWN, S.L.; MIKELS, J.A.; CONWAY, A.M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. **Emotion**, Amherst-Massachusetts, v. 9, n.1, p. 361-368, 2009.

CHEN, Y.R.R.; SCHULZ, P.J. The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review **Journal of Medical Internet Research**, Toronto-CA, v. 18., n.1, p.e18, 2016.

CZAJA, S.; CHARNESS, N.; FISK, A.D.; HERTZOG, C.; NAIR, S.N.; ROGERS, W.A.; SHARIT, J. Factors predicting the use of technology: findings from the center for research and education on aging and technology enhancement (create). **Psychology and Aging,** Washington-DC, v. 21, n. 2, p.333-352, 2006. American Psychological Association (APA).

FERNANDES, F.S.; FERREIRA, B.J. Inclusão Digital de Idosos: Um estudo sobre a Realidade do Município de Belém (PA). **Renote: Revista Novas Tecnologias na Educação**, Porto Alegre-RS, v. 10, n. 1, p.1-10, 2012.

FOLSTEIN, M.; FOLSTEIN, S.; MCHUGH, P. Mini-mental state: a practical method for grading the cognitive state off patients for the clinician. **Journal of Psychiatric Research**, Kidlington, v. 12, p. 189-198, 1975.

FREUD, S. **O mal-estar na civilização** (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Vol. 21). 1. ed. Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Originalmente publicado em 1929).96 p.

GRAZIANO, L.D. **A felicidade revisitada**: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva. 2005. 126f. Tese (Doutorado).- Curso de Pós-graduação em Psicologia, Departamento de Psicologia da Aprendizagem e do Desenvolvimento Humano, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: < http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-23052006-164724/en.php> Acesso em 01 de maio de 2017.

GOBBI, M.C.; BERNARDINI, G. Interatividade: um conceito além da Internet. **Revista GEMInIS**, São Carlos-SP, v. 1, n. 2, p. 42-56, 2013.

KAHNEMAN, D.; KRUEGER, A.B.; SCHKADE, D.; SCHWARZ, N.; STONE, A.A. Would you be happier if you were richer? A foccusing illusion. **Science**, Washington-DC, v. 312, n.5782, p. 1908-1910, 2006.

KHOURY, H.T.T.; FERREIRA, A.J.C.; SOUZA, R.A. de; MATOS, A.P. de; BARBAGELATA-GÓES, S. Por que aposentados retornam ao trabalho? O papel dos fatores psicossociais. **Kairós-Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 1, 2011.

LOLLI, M.C.G.S.; MARTINS, A.D.; SANTOS, S.A.R.; LOLLI, L.F. Uso das novas tecnologias da informação e comunicação entre idosos frequentadores da UNATI/UEM: perfil, motivações, interesses e dificuldades. **Revista de Teorias e Práticas Educacionais**, Maringá-PR, v. 1, n. 1, p.9-15, 2013.

MASLOW, A.H. A theory of human motivation. **Psychological Review**, Califórnia-Los Angeles, v. 50, n.4, p. 370–396, 1943.

MENDES, F.R. **Tecnologia e a construção do conhecimento na sociedade da informação.** 2007.85f. Dissertação (Mestrado). - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Londrina, Londrina-PR, 2007. Disponível em: < www.uel.br/pos/mestredu/.../2007%20-%20MENDES,%20Flavio%20Ramos.pdf > Acesso em 01 de maio de 2017.

MATURANA, H. **Cognição, ciência e vida cotidiana**/Humberto Maturana (Org.); Tradução Cristina Magro e Victor Paredes. 1. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2001. 203p.

PASQUALOTTI, A.; BARONE, D.A.C.; DOLL, J. Comunicação, tecnologia e envelhecimento: idosos, grupos de terceira idade e processo de interação na era da informação. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 2, 2012.

PETERSEN, D.A.W.; KALEMPA, V.C.; PYKOSZ, L.C. Envelhecimento e Inclusão **Digital. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis-SC, v. 10, n. 15, p. 120-128, 2013.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M.E.P. **Character Strengths and Virtues**: A Handbook and Classification. 1. ed. New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004, 816p.

RAFFA, L.O. **Síndromes depressivas e aposentadoria**: a consequência da tomada do sujeito como representação mercadológica no limite da educação. 2006. 229f. Tese (Doutorado). -Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2006. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=vtls000386038> Acesso em: 01 maio de 2017.

ROUPA, Z.; NIKAS, M.; GERASIMOU, E.; ZAFEIRI, V.; GIASYRANI, L.; KAZITORI, E.; SOTIROPOULOU, P. The use of technology by the elderly. **Health Science Journal**, Delaware-Ohio, v. 4, n. 2, p.118-126, 2010.

SAYAGO, S.; SLOAN, D.; BLAT, J. Everyday use of computer-mediated communication tools and its evolution over time: An ethnographical study with older people. **Interacting**

**with Computers**, Birmingham-UK, v. 23, n. 5, p.543-554, 2011. Oxford University Press (OUP).

SCHULTHEISZ, T.S.V.; APRILE, M.R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Equilíbrio Corporal e Saúde**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.36-48, 2013.

SEEHAUSEN, M., KAZZER, P., BAJBOUJ, M., PREHN, K. Effects of empathic paraphrasing–extrinsic emotion regulation in social conflict. **Frontiers in Psychology**, Lausanne-Switzerland, v.3, n.482, 2012.

SELIGMAN, M.E.P. **Felicidade autêntica**: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. 1a ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004. 336p.Tradução Neuza Capelo.

SIMS, T.; REED, A.E.; CARR, D.C. Information and Communication Technology Use Is Related to Higher Well-Being Among the Oldest-Old. **The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, Stanford, p.1-10, 2016. Oxford University Press (OUP).

SNYDER, C.R.; LOPEZ, S.J. **Psicologia Positiva**: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas/C.R. Snyder; S.J. Lopez; Tradução Roberto Cataldo Costa. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed. 2009. 516p.

STAMATO, C. **Idosos, tecnologias de comunicação e socialização**. 2014. 334 f. Tese (Doutorado). - Curso de Design, Departamento de Artes e Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro-RJ, 2014. Disponível em: < http://www.dbd.puc- rio.br/pergamum/tesesabertas/1011904_2014_completo.pdf > Acesso em: 01 abril 2017.

STEBBINS, R.A. Lazer e felicidade. **ComCiência**, Campinas, v.1, n. 161, 2014.Tradução Marina Gomes.

TEIXEIRA, L.M.F. **Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos**: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção. 2010. 92f. Dissertação(Mestrado).- Curso Psicologia Clínica e da Saúde, Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2608/1/ulfp037460_tm_tese.pdf>. Acesso em: 30 abril de 2017.

TUTOKY, G.; BABIC, F.; WAGNER, J. ICT-based solution for elderly people. **2013 IEEE 11th International Conference on Emerging Elearning Technologies and Applications (ICETA**), Stara Lesna- Slovakia, p.399-404, 2013. Institute of Electrical & Electronics Engineers (IEEE).

OLIVEIRA, T.; OLIVEIRA, O.N. O Conceito de Felicidade na Filosofia: Aproximações entre Boécio, Aristóteles, Epicuro e Sêneca. In: XI Jornada de Estudos Antigos e Medievais e IX Ciclo de Estudos Antigos e Medievais do Paraná e Santa Catarina, 2012, Maringá. **Anais...**Maringa: Mari & Lene Digitações Ltda., 2012. p. 45-45.

PEREIRA, D.M.; SILVA, G.S. As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) como aliadas para o desenvolvimento. **Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas**, Vitória da Conquista-BA, v. 10, n. 8, p.151-174, 2010.

PESSANHA, J.H.S. Entre teclas e cliques: desafios para inclusão digital de adultos e idosos. **Caminho Aberto: Revista de Extensão do IFSC**, Florianópolis-SC, v. 1, n. 1, p.1-17, 2014.

RAYMUNDO, T.M. **Aceitação de tecnologias por idosos**. 2013. 89 f. Dissertação (Mestrado).- Programa de Pós-Graduação de Interunidades em Bioengenharia e Área de Concentração em Bioengenharia, Escola de Engenharia de São Carlos, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, São Carlos. 2013. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/82/82131/tde-27062013-145322/pt-br.php>. Acesso em: 09 maio 2017.

SILVA, R.O.; SANTOS, D.B.; FEITOSA, E.T. O uso de tecnologias pela população idosa Brasileira. **Tecnologias em Projeção**, Brasília-DF, v. 7, n. 2, 2016.

TOSCHI, M.S.; SILVA, Y.F.O. Autoestima entre idosos na era digital: o processo de inclusão por meio das atividades do LIM/LIFE – UEG. In: CONGRESSO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO DA UEG (CEPE), 3., 2016, Pirenópolis. **Anais...** Anápolis: Universidade Estadual de Goiás, 2016. v. 3, p. 1-10.

VIEIRA, L.J.; SILVA, T.A. da ; BARBOSA, A.C.B.; GARCIA, M.C.M. As Tecnologias de Informação e Comunicação na Inclusão de Cidadãos da Terceira Idade. In: VIII Congresso Sul Brasileiro de Computação, 2016, Criciúma. **Anais SULCOMP**: Fundação Educacional de Criciúma – FUCRI, 2017, p.1-6.

VECHIATO, F.L. **Repositório digital como ambiente de inclusão digital e social para usuários idosos**. 2010. 183 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação). - Curso de Ciência da Informação. Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, SP, 2010. Disponível em:<https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/CienciadaInformacao/Dissertacoes/vechiato_fl_me_mar.pdf/>. Acesso em: 12 maio 2017.

WANG, M.P.; CHU, J.T.; VISWANATH, K.; WAN, A.; LAM, T.H.; CHAN, S.S. Using Information and Communication Technologies for Family Communication and Its Association With Family Well-Being in Hong Kong: FAMILY Project. **Journal of Medical Internet Research**, Toronto-CA, v. 17, n. 8, p.e207, 2015.