



# IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

## SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

### RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO: A TECNOLOGIA COMO ALIADA DO PROTAGONISMO SOCIAL DO IDOSO

#### *EXPERIENCE REPORT OF AN EXTENSION PROJECT: TECHNOLOGY AS AN ALLY OF THE SOCIAL PROTAGONISM OF THE ELDERLY*

**Lorena Maria Medeiros Brandão César**

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-1611-223X>

[lorena.cesar@academico.uncisal.edu.br](mailto:lorena.cesar@academico.uncisal.edu.br)

**Resumo:** Introdução: Acompanhando o padrão mundial, o Brasil move-se rapidamente em processo de transição demográfica para um fenômeno de envelhecimento populacional. Paralelo a isto, ocorre o avanço das inovações tecnológicas, em especial, as tecnologias de comunicação e informação. Para os idosos, obter um domínio ainda que básico desta ferramenta acaba se tornando um importante recurso cognitivo, afetivo, informativo, de participação social e lazer. Objetivo: Relatar a experiência em participar de um projeto de extensão universitário que fomenta a autonomia do idoso frente às novas tecnologias por meio do incentivo à acessibilidade virtual. Descrição da experiência: O projeto de Extensão Universitária Telongevidade surgiu a fim de utilizar as tecnologias de comunicação e informação como ferramenta de acolhimento, criação de vínculos, aproximação social, disseminação de conhecimento e informações importantes para os idosos e familiares em meio a um contexto pandêmico de isolamento social. Através de ligações de voz ou vídeo eram desenvolvidas atividades educativas e discussão de temas, com enfoque na redução dos danos à saúde mental dos idosos diante de um cenário de medos e incertezas sobre o futuro. Conclusão: As ferramentas tecnológicas atuais são fundamentais para o contínuo desenvolvimento social e intelectual dos idosos, frente a um protagonismo crescente na sociedade através da sua inserção no meio virtual. A partir disso, é proporcionado aos idosos a possibilidade de expressão e criação de vínculos de forma prazerosa, de maneira que eles se tornem protagonistas do seu meio social e sintam prazer em desempenhar estas atividades.

**Palavras-chave:** autonomia pessoal; idoso; acesso à tecnologia.

**Abstract:** Introduction: Following the world pattern, Brazil moves quickly in a process of demographic transition towards a phenomenon of population aging. Parallel to this, there is the advancement of technological innovations, in particular, communication and information technologies. For the elderly, obtaining even basic mastery of this tool ends up becoming an important cognitive, affective, and informative resource for social participation and leisure. Objective: To report the experience of participating in a university extension project that encourages the autonomy of the elderly in the face of new technologies by encouraging virtual accessibility. Description of the experience: The Telongevity University Extension project emerged in order to use communication and information technologies as a welcoming tool, creating bonds, social approximation, disseminating knowledge and important information for the elderly and their families in the

99





# IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

## SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

midst of a pandemic context of social isolation. Through voice or video calls, educational activities and discussion of themes were developed, with a focus on reducing damage to the mental health of the elderly in the face of a scenario of fears and uncertainties about the future. Conclusion: The current technological tools are fundamental for the continuous social and intellectual development of the elderly, facing a growing role in society through their insertion in the virtual environment. From this, the elderly are provided with the possibility of expression and creation of bonds in a dynamic way, so that they become protagonists of their social environment and feel pleasure in performing these activities.

**Keywords:** personal autonomy; aged; access to technology.

## 1 INTRODUÇÃO

Acompanhando o padrão mundial, o Brasil move-se rapidamente em processo de transição demográfica para um fenômeno de envelhecimento populacional, que se dá devido à queda da taxa de fecundidade associada ao aumento da expectativa de vida (Casadei *et al.*, 2019). Em paralelo a este processo de envelhecimento, ocorre o avanço das inovações tecnológicas, em especial, as tecnologias de comunicação e informação (TICS) (Ferreira; Teixeira, 2017). Tais recursos associados ao advento da internet, introduzem uma nova forma de viver, trabalhar e se comunicar em sociedade.

Compreende-se que as TICS podem favorecer o processo de comunicação, fomentando as relações interpessoais, diminuindo o isolamento social, estimulando o trabalho cognitivo e facilitando a aproximação de amigos e parentes, mesmo que haja distância física (Diniz *et al.*, 2017). Para os idosos, essa ferramenta acaba se tornando um importante recurso cognitivo, afetivo, informativo, de participação social e lazer.

O processo de envelhecimento tem como uma de suas características as dificuldades de adaptação ou de readaptação, que podem ser associadas à apropriação das TICs, por parte do público idoso (Santos *et al.*, 2018). Entretanto, segundo Santos *et al.* (2018), idosos configuram-se como pessoas com capacidades de continuar aprendendo e desenvolvendo aptidões cognitivas, sendo produtivas e transmissoras de conhecimentos, e que as ferramentas tecnológicas possibilitam um desenvolvimento cognitivo progressivo estimulando as áreas corticais e fortalecendo as conexões sinápticas das funções executivas. Além disso, percebe-se que os idosos conseguem se comunicar e expressar sentimentos, construindo vínculos e tornando essa atividade prazerosa para a vida.





# IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

## SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

Os idosos fazem parte de um mundo totalmente informatizado, no qual as informações estão disponíveis a todos, mas restrita aos que sabem acessá-las. Consoante a isso, ter um domínio, ainda que básico, a respeito dos dispositivos tecnológicos e da informática confere aos idosos um mecanismo de independência. Nesse ínterim, a tecnologia tornou-se um instrumento de reintegração e de adaptação da população idosa às limitações impostas no modo de vida atual, que ficaram especialmente acentuadas no cenário pandêmico (Casadei *et al.*, 2019).

O presente estudo objetiva relatar a experiência em participar de um projeto de extensão universitário que fomenta a autonomia do idoso frente às novas tecnologias por meio do incentivo à acessibilidade virtual.

## 2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O projeto de Extensão Universitária Telelongevidade surgiu no ano de 2020, com o intuito de utilizar as TICS como ferramenta de acolhimento, criação de vínculos, aproximação social e disseminação de conhecimento e informações importantes para os idosos e familiares em meio a um contexto pandêmico de isolamento social, pensando na redução dos danos à saúde mental dos idosos diante de um cenário de medos e incertezas sobre o futuro. O efeito de pânico causado pelas pandemias provocam um impacto psicossocial significativo. Ansiedade, insônia, depressão e estresse são as principais alterações psicológicas. O distanciamento social, embora seja uma importante estratégia para combater a pandemia por doenças contagiosas, também é uma importante causa da solidão, particularmente na população idosa, acarretando no surgimento de distúrbios psicológicos preocupantes para essa faixa etária, tendo em vista que são naturalmente mais vulneráveis e somado ao fato de serem o principal grupo etário atingido pela gravidade da doença (Vicente *et al.*, 2023).

Nessa perspectiva, foi desenvolvido um cronograma de atividades semanais, onde os integrantes voluntários do projeto realizavam ligações de vídeo ou de voz para os idosos, com duração média de 40 minutos a 1 hora. O conteúdo educacional variava semanalmente e incluía a conversação, associada a discussão de uma temática e uma atividade educativa, que deveriam ser descritas em um portfólio com relatórios semanais dos encontros.

## 3 DISCUSSÃO COM REVISÃO DE LITERATURA





# IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

## SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

A partir da vivência universidade-comunidade, foi possível perceber a relação marcante e familiar dos idosos com as tecnologias atuais através do uso frequente de redes sociais e a necessidade de se sentir atuante na sociedade. Pode-se afirmar que a internet pode inserir as pessoas idosas socialmente no mundo contemporâneo, favorecendo novas perspectivas de interações sociais (Diniz *et al.*, 2017)

Ademais, tal forma de contato permitiu a identificação dos novos desafios impostos pelo isolamento social, como a carência de interação pessoal e da troca de afetos com as pessoas queridas, o que gerou a necessidade da busca de ferramentas alternativas para a reintegração social do idoso frente a esse contexto. Em vista disso, o contato com parentes e amigos, por meio das vídeo chamados, ligações de áudio e interações nas redes sociais, surgiu como uma alternativa segura e foi decisivo para a manutenção do bem-estar e da saúde mental e emocional dos idosos. Bem como, a realização de atividades de educação em saúde, com informações importantes para a desmistificação do processo de senescência e melhoria da qualidade de vida durante a pandemia (Casadei *et al.*, 2019).

A interação através das TICS proporciona estímulo para aquisição de novos hábitos, trazendo diversos benefícios para a saúde mental dos idosos, como a retirada do ócio, tornando-se lazer e distração, fazendo com que se sintam parte integrante do novo estilo de sociedade, bem como saiam do sedentarismo e desempenhar novas funções, como eram instigados a realizar durante as ligações. A inserção no ambiente virtual influencia na melhoria da qualidade de vida, sob o aspecto de saúde física, principalmente porque muitos idosos procuram informações sobre saúde durante os encontros. Este dado pode ser um indicativo de que é viável o uso das TICS e da Internet como ferramenta para a promoção da saúde em forma de notícia ou outros tipos de postagens informativas (Ferreira; Teixeira, 2017).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ferramentas tecnológicas atuais, em especial as TICS, são fundamentais para o contínuo desenvolvimento social e intelectual dos idosos, frente a um protagonismo crescente na sociedade através da sua inserção no meio virtual. Além de inferir a necessidade de ferramentas que facilitem a socialização e a autonomia dos mesmos. O que auxilia na sua comunicação, busca por conhecimento, atividade de lazer, estímulo cognitivo e alteração da perspectiva de isolamento, associados ao





# IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

## SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

sentimento de distanciamento, inutilidade social e abandono, que foram acentuados no contexto pandêmico da COVID-19 (Santos *et al.*, 2018). A partir disso, é proporcionado aos idosos a possibilidade de expressão e criação de vínculos de forma dinâmica, de maneira que eles se tornem protagonistas do seu meio social e sintam prazer em desempenhar estas atividades.

### REFERÊNCIAS

CASADEI, G.; BENNEMANN, R. M.; LUCENA, T. Influência das redes sociais virtuais na saúde dos idosos. **Enciclopédia Biosfera**, v. 16, n. 29, 2019. Disponível em:

<https://conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/327> . Acesso em: 4 ago. 2023.

DINIZ, J. L. *et al.* Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. e20200241. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/r7qfDSx6KNMyfPbYQYFpJmw/?lang=pt#> . Acesso em: 8 ago. 2023.

FERREIRA, M. C.; TEIXEIRA, K. M. D. O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/74595/49695> . Acesso em: 4 ago. 2023.

SANTOS, A. A. S. *et al.*. A importância do uso de tecnologias no desenvolvimento cognitivo dos idosos. **Gep News**, v. 1, n. 1, p. 20-24, 2018. Disponível em:

<https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/4677/3284>. Acesso em: 8 ago. 2023.

VICENTE, M. C. *et al.*. Resiliência em pessoas idosas diante da pandemia COVID-19: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, 2023. eAPE022032. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/ZFBtMmwnyVg6DWjTpvYGkys/?lang=pt#> . Acesso em: 8 ago. 2023.

