

REDES SOCIAIS: UM ESPAÇO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO.

SOCIAL NETWORKS: A SPACE FOR THE PROMOTION OF ELDERLY HEALTH.

BRANDÃO¹, Sheila Simone Alves; LONGO², Priscila Larcher

¹Discente da Universidade São Judas Tadeu

²Docente da Universidade São Judas Tadeu

4. Epistemologia e Produção de conhecimento da Educação e Tecnologias.

4.2. Epistemologias e fundamentação teórica para as novas tecnologias aplicadas à educação.

Resumo

Atualmente, o envelhecimento populacional é um dos principais desafios enfrentados por sociedades na maior parte do mundo nos seus mais diversos aspectos como de saúde, culturais e sociais. O crescimento da população idosa aliado ao acesso a novas tecnologias de comunicação tem feito parte do dia-a-dia. Este estudo tem como objetivo realizar uma discussão utilizando como fonte livros e artigos científicos com temas norteadores sobre a relação do idoso e as tecnologias. Alguns idosos têm dificuldade de acesso às tecnologias enquanto outros que usam redes sociais, sentem-se mais competentes, com mais vontade de se envolver em atividades sociais, passam a ter um forte senso de identidade social e apresentam melhor capacidade cognitiva. Além do benefício potencializado da comunicação, pelo alcance de informações que são solicitadas e acessadas sem a necessidade de custo financeiro elevado e locomoção física, pode-se considerar o estímulo às atividades mentais, alteração positiva da rotina dos idosos em busca de uma melhor qualidade de vida e bem-estar inclusive, favorecendo uma melhor e maior interação familiar com membros distantes. O estudo evidencia que as tecnologias de informação e comunicação estão cada vez mais presentes na sociedade contemporânea e no cotidiano de idosos e essa tecnologia pode ser bastante útil ao promover benefícios para a saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Idoso; Redes sociais; Qualidade de vida; Internet.

Abstract:

Currently, population aging is one of the main challenges faced by societies in most parts of the world in its most diverse aspects, such as health, cultural and social. The growth of the elderly population coupled with access to new communication technologies has been part of everyday life. This study aims to conduct a discussion using books and scientific articles with guiding themes on the relationship of the elderly and technologies. Some elderly people have difficulty accessing technologies while others who use social networks, feel more competent, more willing to get involved in social activities, start to have a strong sense of social identity and have better cognitive ability. In addition to the potentialized benefit of communication, by reaching information that is requested and accessed without the need for high financial costs and physical mobility, one can consider stimulating mental activities, a positive change in the routine of the elderly in search of a better quality of life. including life and well-being, favoring better and greater family interaction with distant members. The study shows that information and communication technologies are increasingly present in contemporary society and in the daily lives of the elderly and this technology can be very useful in promoting health and well-being benefits.

Keywords: Elderly; Social networks; Quality of life; Internet.

1. Introdução

O envelhecimento pode ser definido como um conjunto de modificações fisiomorfológicas, bioquímicas e psicológicas, que são determinantes para a perda gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente (FERREIRA et al., 2010). Este é um processo dinâmico, irreversível e progressivo que provoca no organismo complexas modificações nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais (FALLER et al., 2010; LIMA, VALENÇA, REIS, 2017).

Trata-se de um fenômeno de amplitude mundial, e segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2017), o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões e representará um quinto da população mundial. A faixa etária de pessoas com 80 anos ou mais é a que mais vem aumentando no mundo e projeções da Organização Mundial de Saúde (OMS), apontam que essa população irá superar 379 milhões em 2050 (KRUG et al., 2018). Para o ano de 2050, a expectativa em todo o mundo, incluindo o Brasil, é de que existirão mais idosos que crianças abaixo de 15 anos, fenômeno nunca observado antes (BRASIL, 2006).

De acordo com o Ministério da Saúde (2016), o Brasil possui a quinta maior população idosa do mundo, com cerca de 28 milhões de pessoas, com 60 anos ou mais, o que representa 13,7% da população geral. Nesse sentido, é importante que o envelhecimento venha acompanhado de qualidade de vida. A qualidade de vida pode ser definida como a habilidade ou capacidade de desempenhar atividades ou tarefas da vida diária, com a obtenção de satisfação (KNOSRT et al., 2002).

Os idosos estão presentes nas sociedades não apenas como cidadãos, mas compoem parte da história, retratando a cultura, o passado e a origem daquela sociedade.

Em paralelo ao processo de envelhecimento da população, encontra-se o crescimento das inovações tecnológicas e, em especial, das tecnologias de comunicação e informação, influenciando a sociedade e o modo de vida das pessoas (AZEVEDO; CÔRTE, 2009). Dentre as tecnologias, têm-se os sites de redes sociais, disponibilizados por meio da Internet, que são ferramentas com o objetivo de estímulo à comunicação, permitindo a interação e conexão entre pessoas, a construção de redes sociais e o estabelecimento de suporte social com a finalidade de difundir informações de vários conteúdos (CARVALHO, 2009).

Na literatura não se encontra um conceito único de envelhecimento, segundo ressaltam Moreira (2002), Siqueira e Silva (2002), Debert (2004), Wong e Carvalho (2006) e Camarano (2011) a maneira de vivenciar e conceber o envelhecimento é definida em cada sociedade e em cada tempo histórico por seus valores e suas práticas.

Estudos sobre o envelhecimento revelam que a convivência em grupo e a exposição às novas aprendizagens possibilitam aos idosos uma maior consciência de suas potencialidades. Acredita-se que, através da educação reflexiva, os idosos possam aprender a valorizar-se, estabelecer novos papéis e mudar concepção de envelhecimento e, conseqüentemente, viver com mais qualidade de vida (AZEVEDO; SOUZA, 2005).

O conceito “qualidade de vida na velhice” possui múltiplas dimensões como indicadores de bem estar entre os quais a saúde física e mental, status social, manutenção das

relações interpessoais, satisfação e controle cognitivo estejam entre os mais importante (NERI AL., 1993).

Atualmente a sociedade da informação em que vivemos é reconhecida pelo uso das novas tecnologias de comunicação e informação e sua constante inovação, e que fazer uso delas acaba se tornando necessário e rotineiro, ainda que essas atividades passem de forma despercebida em nosso cotidiano. Pode-se observar crianças bem pequenas e jovens, que acabam manipulando esses equipamentos com um domínio exemplar.

Neste contexto, nos deparamos com um desencontro de gerações. Enquanto o jovem está imerso na tecnologia desde criança, o idoso se vê frente a adaptações constantes a recursos e tecnologia que não fizeram parte de suas aprendizagens quando jovens.

O presente estudo tem como objetivo discutir e analisar a relação do idoso frente às tecnologias e as inferências trazidas por essa relação na vida desse importante público, detentor de especiais peculiaridades.

O bem-estar, somado ao aumento da expectativa de vida com maior atividade e interatividade social do idoso, está quebrando e reorganizando o paradigma da idade, mostrando que o status de “tornar-se idoso” não mais corresponde a um quesito que, culturalmente, determinava a estagnação para aquisições de novas competências ou conhecimentos avançados.

De acordo com Araújo ENP. (2010) o bem-estar dos idosos está diretamente relacionado ao afeto e à proteção que recebem, além do entretenimento, atividades físicas e interação social.

Assim, durante o processo do envelhecimento é necessário que diversas adaptações sejam realizadas em relação às mudanças físicas, psíquicas e sociais e é necessário também mudar comportamentos, adquirir novos hábitos e criar outra postura (ZIMERMAN GI., 2000).

2. Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório e bibliográfico. A primeira etapa foi a escolha dos temas norteadores sobre a relação do idoso e as tecnologias. Em seguida, foi feito um levantamento bibliográfico que incluiu livros e artigos científicos.

3. Resultados Parciais

A tecnologia da informação, através do computador e do acesso a internet, vem em conjunto com as melhoras dos mais variados caminhos que surgiram nas últimas décadas (saúde, economia, política, cultura, educação) e que aperfeiçoam o status do idoso. O saber lidar e conviver com a informatização está se tornando uma prática de certa forma, indispensável para se fazer parte da nova estrutura mundial de troca e aquisição de informações.

Os idosos configuram-se como pessoas com capacidades de continuar aprendendo e desenvolvendo as aptidões cognitivas, sendo produtivas e transmissoras de conhecimentos. Visto que as ferramentas tecnológicas, possibilitam um desenvolvimento cognitivo

progressivo estimulando as áreas corticais e fortalecendo as conexões sinápticas das funções executivas, percebe-se que os idosos conseguem se comunicar e expressar os sentimentos, construindo vínculos e tonando essa atividade prazerosa para a vida (SILVA MC., 2015).

A tecnologia está cada vez mais presente, direta e indiretamente, na vida cotidiana dos idosos, sendo utilizada e explorada como instrumento de trabalho, de lazer, na busca ou fornecimento de informações, contribuindo para o advento de uma maneira inovadora de apropriar-se, adquirir e comunicar informação (FRIAS et. al, 2011).

As redes sociais, em geral, têm sido associadas de forma positiva à qualidade de vida e bem-estar. O convívio social dos idosos tende a ser menor com o avançar da idade e as redes sociais possibilitam aos idosos novos relacionamentos, contato com ambientes e situações diversas, promovendo manutenção ou melhora da qualidade de vida. O envolvimento emocional é o fator de maior valorização relatada pelos idosos (GOUVEIA et al., 2016). Assim, as redes sociais podem ser consideradas um espaço de ressocialização para os idosos que as utilizam, pois dispõem de diversas ferramentas para interações e comunicação, fornecendo aos idosos a oportunidade de remodelar sua representação social (CARVALHO et al., 2014; DELLARMELIN; FROEMMING, 2015).

Decorrentes dessa informatização, os indivíduos criaram as comunidades on-line, formadas com o intuito da constituição de eventos sociais espontâneos em redes eletrônicas, através da relação de indivíduos em torno de interesses em comum, conduzindo à construção de uma rede complexa de relacionamentos interpessoais (SACARABOTTO D., 2006).

É importante reconhecer que os idosos estão se apropriando de redes sociais para suprir o tempo ocioso que possuem, e, investigar de que forma estes meios são utilizados pelos idosos, pode tornar-se uma estratégia de marketing diferenciada para diferentes organizações.

Os idosos devem ser inseridos na utilização das tecnologias e das redes sociais já que essa podem atuar como benefícios para o bem-estar e a promoção da saúde. É necessário salientar que uma boa qualidade de vida, não necessariamente depende exclusivamente do indivíduo, mas de sua interação com os outros e com a sociedade através dos papéis que ele desenvolve, assim, no envelhecimento a promoção de uma boa qualidade de vida é um empreendimento de caráter sociocultural (NERI AL., 1993).

Dessa forma, as tecnologias e as redes sociais possuem um papel importante para essa qualidade de vida, já que, a partir do momento em que os idosos percebem que aprendem, utilizam e se atualizam, sentem-se mais valorizados e tornam-se cidadãos ativos. As redes sociais podem, nessa perspectiva, ser um aliado como um canal de expressão e autovalorização desses idosos a fim de possibilitar a descoberta de novos espaços que propiciam o desenvolvimento cognitivo, a comunicação interpessoal, o conhecimento da tecnologia e encontro com pares.

Considera-se um fator positivo o acesso às redes sociais pelos idosos (Wasserman et al., 2012) já que a comunicação possui fundamental importância por ser um dos meios essenciais para entender e lidar com outros indivíduos, minimizando carências emocionais e afetivas nas interações. Portanto, a partir do momento em que os idosos reconhecerem que podem se comunicar com amigos e parentes em qualquer lugar do mundo, este fato irá

despertar um grande fascínio pela internet e com isso, aumentar o interesse em conhecer mais sobre as tecnologias e realizar novas conexões (DIAS, 2015).

Os idosos ao utilizarem a informática como meio de participação em redes sociais, podem apropriar-se de diversos recursos de compartilhamento de informações e, neste sentido, as novas tecnologias e as redes sociais tornam-se um espaço para sua (re) socialização e integração na sociedade contemporânea através de sua inserção no mundo virtual.

A literatura científica evidencia que as redes de amigos contribuem mais do que as redes familiares para a qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Também foi demonstrado o contributo positivo de mais do que um tipo de relação (por exemplo, relações de amizade e simultaneamente relações familiares) para a qualidade de vida/bem-estar das pessoas idosas.

Idosos que possuem contato e experiência com as ferramentas virtuais, mostram melhoras nos aspectos da depressão e solidão, pois a prática de redes e sistemas virtuais contribuem para a socialização e o bem-estar cognitivo do idoso (FRIAS et al., 2011).

4. Considerações finais

O envelhecimento da população está ocorrendo em todos o mundo e as melhorias nas condições de saúde associadas à melhor qualidade de vida estão diretamente ligadas aos avanços tecnológicos, representando formas inovadoras e bem-sucedidas de envelhecimento no oposto ao abandono, descaso e solidão.

O uso das redes sociais além de trazer informações e facilitar o relacionamento com parentes e amigos, pode melhorar as condições de saúde dos idosos, auxiliar em saúde mental, melhorar a memória e ajudar na diminuição dos riscos de desenvolvimento de demência e depressão, trazendo benefícios para a qualidade de vida a saúde dos idosos.

A internet, assim como, os seus recursos estimulam a capacidade cognitiva, aumentando da sensação de auto competência e melhorando a saúde mental e do bem-estar. Os recursos tecnológicos auxiliam no processo de aprendizagem a partir das diferentes estratégias cognitivas, envolvendo a descoberta da relevância, a curiosidade, a intenção e o interesse.

A geração atual que caminha para o envelhecimento, ou seja, a próxima geração de idosos, estará mais familiarizada com os recursos tecnológicos aos quais os idosos atualmente estão se adaptando (PESSOA et al., 2008). Assim, as pesquisas futuras terão que mudar o foco, de primeiros encontros nas Redes Sociais e Internet para mudanças e conseqüências a longo prazo do uso frequente das redes sociais e Internet por idosos (LEIST, 2013).

5. Referências bibliográficas

ARAÚJO, E. N. P. Intervenções Psicogerontológicas na Promoção de Envelhecimento Bem-Sucedido. In: MALAGUTTI, W; BERGO, A. M. A. (Org.). Abordagem Interdisciplinar do Idoso. Editora: Rubio, Rio de Janeiro, 2010, p. 67-76.

AZEVEDO E SOUZA, V.B. et al. O impacto da WWW/Internet na aprendizagem dos idosos. Actas da Conferência Ibero-Americana www/Internet. Lisboa: IADIS, 2005.

AZEVEDO, C. D.; CÔRTE, B. Breve reflexão sobre a internet e a longevidade: novos espaços de socialização preparam o silêncio da saúde. *A Terceira Idade: Estudos Sobre Envelhecimento*, v. 20, n. 45, p. 7-37, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Recomenda: é preciso envelhecer com saúde*. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Caderno de Atenção Básica no. 19 - Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa*. Brasília - DF, 2006.

CAMARANO, A. A. *Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência*. 2011. Disponível em: <http://www.coletiva.org/site/index.phpopt>. Acesso em: 18 maio. 2020.

CARVALHO, A. S. *Gestão de pessoas e envelhecimento: sentido do trabalho para o idoso*. In: ENANPAD, 33, 2009, São Paulo. Anais... São Paulo: ANPAD, 2009.

CARVALHO, G. M.; TARALLO, R. dos S.; BATISTONI, S. S. T.; CACHIONI, M. *Redes sociais e geratividade: A experiência do programa idosos on-line. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, v. 19, n. 3, p. 793-812, 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/40759/33286>.

DELLARME LIN, M. L.; FROEMMING, L. M. S. *Vovôs conectados: análise da utilização das redes sociais pelos idosos*. XV Mostra de Iniciação Científica, Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão da UCS, Caxias do Sul, RS, p. 1-10, 2015. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/mostraucsppga/xvmostrappga/paper/viewFile/4195/1375>.

DERBERT, G. G. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*, ed. 1. Reimpr. São Paulo: Editora USP/Fapesp, 2004.

DIAS, F. *Idosos aderem as redes sociais e passam a produzir conteúdo para a web*. Disponível em: <http://opiniaoenoticia.com.br/vida/comportamento/idosos-aderem-as-redes-sociais-e-passam-a-produzir-conteudo-para-a-web/>. Acesso em 18 de maio de 2020.

FALLER J. W. et al. *Qualidade de vida de idosos cadastrados na estratégia saúde da família de Foz do Iguaçu-PR*. Esc. Anna Nery, *Revista Enfermagem*, out-dez; 14 (4):803-810, 2010.

FERREIRA, D.C.O; YOSHITOME, A.Y. *Prevalência e características das quedas de idosos institucionalizados*. Rev. Bras. Enfermagem, nov-dez; 63(6): 991-7, Brasília, 2010.

FRIAS, M. A. E. et al. *Utilização de ferramentas computacionais por idosos de um centro de referência e cidadania do idoso*. Rev. esc. enferm. USP, Dez 2011, vol.45, no.spe, p.1606-1612. ISSN 0080-6234.

GOUVEIA, O. M. R.; MATOS, A. D.; SCHOUTEN, M. J. *Redes sociais e qualidade de vida dos idosos: uma revisão e análise crítica da literatura*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 6, p. 1030-1040, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n6/pt_1809-9823-rbagg-19-06-01030.pdf.

KNOSRT, F. et al. *Qualidade de vida do idoso*. In: Terra, N. L. (org.). *Envelhecendo com qualidade de vida*. Programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EdIPUCRS; 2001.

KRUG, R. R. et al. *Fatores Sociodemográficos, Comportamentais e de Saúde Associados à Autopercepção de Saúde Positiva de Idosos Longevos Residentes em Florianópolis, Santa Catarina*. Rev. Brasileira de Epidemiologia vol. 21. São Paulo, 2018.

LEIST, A. K. *Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review*. Gerontology, v. 59, n. 4, p. 378-384, 2013. Disponível em: doi: 10.1159/000346818.

MOREIRA, M. R. L. P. (Orgs). *Rejuvenescer a velhice*. 2. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2002, p. 125-30.

NERI, A.L. Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papyrus, 1993.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). ONU e as pessoas idosas. 2017. Disponível em: <
<https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE / ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde: Universidade de São Paulo; 2003.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS) / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília – DF. Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS) / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Resumo relatório mundial de envelhecimento e saúde. 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS) / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) - Saúde nas Américas panorama regional e perfil de países. Publicação Científica e Técnica No. 636. Washington, DC: OPAS; 2017.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS) / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) – Comissão da OMS Pede Ação Urgente contra Doenças Crônicas não Transmissíveis. 2018.

PESSOA, S. C.; VIEIRA, D. de A.; CAVALCANTI, F. I. D. A Internet: um espaço de sociabilidades para a terceira idade. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 29, n. 4, p. 654-658, 2008. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/7639/4694>.

SACARABOTTO, D. Comunidades on-line como fonte de informação em marketing: reflexões sobre possibilidades e práticas. Revista de Economía Política de las Tecnologías de la Información y Comunicación. v. 8, n. 3, p. 26-41, set - dez. 2006.

SILVA, M. C. As tecnologias de comunicação na memória dos idosos. Serv. Soc. Soc., Jun 2016, no.126, p.379-389. ISSN 0101-6628.

SIQUEIRA, A., SILVA, M. N. O bem-estar da pessoa idosa em meio rural. Análise Psicológica, 3, 505-516. 2002.

WASSERMAN, C. et al. Redes sociais: um novo mundo para os idosos. Novas Tecnologias na Educação, v.10, n.1, CINTED-UFRGS, julho, 2012, p.1-10.

WONG, L. L. R.; CARVALHO, J. A. M. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. Revista Brasileira de Estudos Populacionais. V.23, n. 1. São Paulo, jun. 2006.

ZIMERMAN, G. I. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.