

Relato de Experiência

## Experiência com mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia Covid-19

Experience with social media to promote health actions in older adults during the Covid-19 pandemic

Experiencia con redes sociales para acciones de salud para los ancianos durante la pandemia de Covid-19

Adriana Martins Gallo<sup>I</sup> , Juliane Pagliari Araujo<sup>II</sup> ,  
Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi<sup>III</sup> , Djennyfer Abreu de Souza<sup>III</sup> ,  
Cristiano Schebeleski Soares<sup>III</sup> , Lígia Carreira<sup>I</sup> 

<sup>I</sup> Universidade Estadual de Maringá UEM, Maringá, Paraná, Brasil

<sup>II</sup> Instituto Federal do Paraná – Campus Londrina, Londrina, Paraná, Brasil

<sup>III</sup> Instituto Federal do Paraná – Campus Astorga, Astorga, Paraná, Brasil

### Resumo

**Objetivo:** relatar a experiência de uso de mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia Covid-19. **Método:** trata-se de um relato de experiência do projeto de extensão intitulado “Vovós e vovós conectados: ligados na Internet na qualidade de vida”, realizado de abril a dezembro de 2020, mediado por interações síncronas e assíncronas, utilizando ferramentas digitais e discutido à luz da Política do Envelhecimento Ativo e da Década do Envelhecimento Saudável. **Resultados:** as abordagens virtuais basearam-se em: informações e combate às *fake news* sobre Covid-19; apoio emocional; promoção de saúde; e uso de tecnologia. **Conclusão:** evidenciou-se que o uso orientado de mídias sociais pelos idosos contribui de maneira eficaz para a manutenção das relações sociais e promoção da saúde na perspectiva do envelhecimento saudável mesmo durante uma crise sanitária de repercussão mundial.

**Descritores:** Idoso; Redes Sociais Online; Mídias Sociais; Envelhecimento Saudável; COVID-19

### Abstract

**Objective:** to report the experience of using social media to promote health actions in older adults during the Covid-19 pandemic. **Method:** this is an experience report of the extension project entitled "Grandma and grandpa wired: connected to the Internet toward quality of life", carried out from April to December 2020, mediated by synchronous and asynchronous interactions, using digital tools and discussed in light of the Active Aging Policy and the Decade of Healthy Aging. **Results:** the virtual approaches were based on the information and the fight against fake news about Covid-19; emotional support; health promotion; and the use of technology. **Conclusion:** it was evidenced that the guided use of social media by older adults contributes effectively to the maintenance of social relationships and health promotion in the perspective of healthy aging, even during a health crisis of global repercussion.

**Descriptors:** Aged; Online Social Networking; Social Media; Healthy Aging; COVID-19

## Resumen

**Objetivo:** relatar la experiencia del uso de redes sociales para promover acciones de salud de ancianos durante la pandemia de Covid-19. **Método:** relato de experiencia del proyecto de extensión titulado “Abuela y abuelo cableados: conectados a Internet hacia la calidad de vida”, realizado de abril a diciembre de 2020, mediado por interacciones sincrónicas y asincrónicas, utilizando herramientas digitales y discutido a la luz de la Política de Envejecimiento Activo y la Década del Envejecimiento Saludable. **Resultados:** los abordajes virtuales se basaron en la información y el combate a fake news sobre Covid-19; soporte emocional; promoción de la salud; y uso de tecnología. **Conclusión:** se evidenció que el uso de las redes sociales por ancianos contribuye de manera efectiva para el mantenimiento de relaciones sociales y promoción de la salud en la perspectiva del envejecimiento saludable incluso durante una crisis de salud de repercusión mundial.

**Descriptores:** Anciano; Redes Sociales en Línea; Medios de Comunicación Sociales; Envejecimiento Saludable; COVID-19

## Introdução

A dinâmica demográfica mundial se caracteriza pelo envelhecimento populacional, que ocorre desde 1950, destacando-se nos tempos atuais.<sup>1</sup> Projeções indicam que nas Américas, em 2030, uma em cada seis pessoas serão idosas.<sup>2</sup> A representação de idosos de 60 anos ou mais na população mundial passou de 5,1% em 1950 para 6,5% em 2020, enquanto estima-se que o mundo atingirá 22,6% em 2100, quando a população brasileira será constituída por 34,6% de pessoas com 65 anos ou mais.<sup>1,3</sup>

A importância de se viver mais se dá em agregar qualidade aos anos adicionais de vida. Para isso o processo de consolidação das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, no intuito de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, foi proposta como política pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2005<sup>4</sup> com o termo “envelhecimento ativo”, considerando os fatores comportamentais, pessoais, ambiente físico, social, econômico, sistemas de saúde, serviço social e fatores transversais de cultura e gênero.<sup>5</sup>

A OMS, ampliando a discussão do envelhecimento da pessoa idosa na sociedade, adota e apoia a política pautada no “envelhecimento saudável” e proclamando o interstício 2021-2030, como a Década das Nações Unidas para o Envelhecimento Saudável. Encoraja a provisão de uma vida mais longa e saudável por meio da manutenção da capacidade funcional do idoso, estimulando o bem-estar em todos os ambientes que ele se insere, assim como, na comunidade, mediante ações concertadas, catalíticas e colaborativas de diversos setores da sociedade.<sup>6</sup>

As necessidades dos idosos não se pautam apenas na forma de cuidados ou na

capacidade de ser atendido em relação às suas prioridades básicas, mas também no desejo de poderem contribuir com a sociedade, assim como alcançar seus objetivos pessoais e de bem-estar.<sup>6</sup> O Estatuto do Idoso é um dos documentos brasileiros que discute e assegura o direito à atenção integral à saúde da pessoa idosa, aliado com práticas de promoção, prevenção, proteção e recuperação da saúde.

A educação em saúde, como ferramenta necessária à promoção da saúde do idoso, proporciona conhecimento para a prevenção e redução de agravos, torna a pessoa ativa na transformação de vida e na busca de autonomia. O uso de tecnologias educacionais potencializa a orientação social e comunitária de cuidados e contribui para a construção do conhecimento e empoderamento dos idosos para o autocuidado.<sup>7</sup>

A inclusão do idoso no mundo da tecnologia digital vem também ao encontro com os anseios de eliminação de estereótipos,<sup>8</sup> principalmente relacionados ao idadismo, caracterizado por preconceito à idade, sendo potencial causador de prejuízos, desvantagens e injustiças, vinculados a esse grupo populacional. Estratégias entre políticas e leis, atividades educativas e intervenções de contatos intergeracionais são propostas em nível mundial para reduzir esse fenômeno.<sup>9</sup> Diferentemente de alguns esforços que demonstram a fragilidade da velhice e os problemas enfrentados pelas pessoas decorrentes do processo de envelhecimento, aqui aborda-se a inclusão do idoso nos ambientes virtuais, pensando nas oportunidades e nas incitações do envelhecimento no mundo contemporâneo relacionados à tecnologia.

A pandemia Covid-19 trouxe desafios em diversas áreas do mundo, particularmente nos países de baixa e média renda.<sup>9</sup> Antes disso, pessoas de todas as idades, inclusive os idosos já estavam se movendo para o mundo digital visto às oportunidades infinitas e possibilidades advindas das conexões em rede, mas foi a partir desse marco mundial que o uso de tecnologia se expandiu.<sup>10</sup> Ao mesmo tempo, as disparidades no acesso e no uso da rede tornaram-se ainda mais evidentes em meio à necessidade do isolamento social, indicando que a apropriação dos potenciais benefícios da *Internet* é limitada entre as parcelas vulneráveis da população.<sup>11</sup>

Considerando que a saúde física e mental dos idosos foram prejudicadas durante o período de distanciamento social, o uso de aplicativo de Internet, o chamado "*app*" tem sido recomendado como ferramenta para estimular a atividade física e a interação social do idoso.<sup>12</sup> As conexões *online* são uma janela de contato com o mundo permitindo a interação com a família, amigos e a comunidade<sup>13-15</sup> de modo a incluir os idosos nos ambientes virtuais, visando

além do citado, a promoção da saúde e o seu protagonismo no processo de envelhecimento.

Muitos termos são utilizados para representar a interação na Internet, e em um sentido amplo, o principal objetivo das mídias sociais é a produção, divulgação e compartilhamento de conteúdos, que permitem a interação de seu público, já as relações sociais ganham destaque nas redes sociais. Os idosos possuem acesso limitado às tecnologias digitais e, por vezes, a falta de habilidade para manuseá-las, tende a torná-los excluídos.<sup>13</sup> Ações mediadas, voltadas para a inclusão digital se tornam fundamentais e urgentes visto que, em uma pandemia, a desinformação ou o excesso de informações podem prejudicar a saúde humana.<sup>16</sup> Diante do exposto, este artigo teve por objetivo relatar a experiência de uso de mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia Covid-19.

## **Método**

Trata-se de um relato de experiência, com abordagem descritiva, sobre a vivência do uso de mídias sociais com idosos, realizada de abril a dezembro de 2020, por meio do projeto de extensão, intitulado "Vovôs e vovós conectados: ligados na Internet na qualidade de vida" e discutido à luz da Política do Envelhecimento Ativo e da Década do Envelhecimento Saudável.<sup>6</sup>

Foi desenvolvido em um município na região noroeste do estado do Paraná. Acompanhando o cenário mundial, observa-se nesse município um envelhecimento progressivo, demonstrado pelo estreitamento da base da pirâmide etária e constante alargamento do seu topo. A população desse município em 2010 era de 24.698 habitantes e desses, 14,4% tinham 60 anos ou mais. Já em 2020, 26.209 habitantes e 19,8% de idosos.<sup>17</sup>

As atividades presenciais do projeto de extensão tiveram início em março de 2019, no centro de convivência do idoso que atende em média 500 pessoas por mês, mediante o convênio firmado entre o Instituto Federal do Paraná e a Prefeitura Municipal. Foi desenvolvido baseado na demanda elencada pelos frequentadores do centro e participantes do projeto, pautada no crescimento da população idosa no município e na necessidade de atuação na promoção, prevenção e manutenção da saúde da pessoa idosa, bem como, na atribuição de valores e conhecimentos solidificados, atrelados a prática social para a formação acadêmica dos estudantes que atuam como bolsistas extensionistas ou voluntários.

Vale recordar que em 31 de dezembro de 2019, em Wuhan, na China, foi detectado o

novo coronavírus, denominado Sars-CoV-2, causador da doença Covid-19. Em 30 de janeiro, a OMS declarou a epidemia uma emergência internacional que permanece até os dias de hoje causando uma grande crise sanitária global.<sup>6</sup> Medidas de distanciamento social foram adotadas no intuito de reduzir a velocidade da transmissão do vírus em todo o mundo, e para os idosos, a estratégia recomendada foi o distanciamento social seletivo, visto o pertencimento aos grupos que apresentam mais riscos de desenvolver a forma grave da doença. Para tanto, estados e municípios emitiram decretos determinando o fechamento por tempo indeterminado dos locais frequentados regularmente por idosos, como centros de convivência.

Neste sentido, a partir de abril de 2020 o projeto de extensão passou por adaptações e reinvenções para atender as necessidades de seu público. As atividades que até então aconteciam presencialmente no Centro de Convivência do Idoso passaram a ocorrer remotamente, devido a pandemia Covid-19, e as redes sociais passaram a ser o cenário de ação do projeto. A estratégia utilizada para manter as atividades do projeto de extensão após esse período, no sentido de apoiar a inclusão digital e a promoção do envelhecimento ativo e saudável, foi a utilização do *smartphone* pessoal com acesso às redes sociais.

A abordagem do estudo pautou-se no referencial da Política do Envelhecimento Ativo,<sup>4</sup> uma vez que o envelhecimento ativo está relacionado a longevidade dos idosos, a boa participação social, as melhorias nas condições de saúde e cuidado, com manutenção ou otimização da qualidade de vida<sup>18</sup> e no Relatório de Base para a Década do Envelhecimento Saudável que apoia ações de construção de uma sociedade para todas as idades com a finalidade de otimizar a capacidade funcional e acelerar o impacto deste progresso na vida dos idosos até 2030.<sup>6</sup>

Para incluir os participantes, os critérios utilizados foram: ter 60 anos ou mais, possuir um *smartphone* com conexão à Internet, fazer o download do aplicativo *WhatsApp* e aceitar participar do grupo público virtual criado para essa finalidade pela coordenadora do projeto.

A partir da necessidade de reformulação do projeto para apresentação dos conteúdos de modo remoto, reuniões por videoconferência entre docentes e discentes permitiram o delineamento das propostas e do cronograma. A equipe de extensão é composta por duas estudantes bolsistas do Programa de Inclusão de Bolsa de Extensão do Instituto Federal do Paraná, uma estudante voluntária, educadores físicos voluntários e docentes das seguintes áreas: enfermagem, informática, pedagogia, fisioterapia e educação física que atuam em diversos cursos. As atividades foram reorganizadas pela coordenadora do projeto, que ficou

responsável por administrar o grupo virtual de mensagens, já os estudantes e demais docentes, pela construção e distribuição do material. Assim, definiu-se que a interação com os idosos passaria a ser diária, ao invés de semanal, e, que as ferramentas digitais utilizadas seriam entidades de mídias sociais como o WhatsApp, Instagram e Youtube.

Antes da transição do modo presencial para o virtual, realizou-se uma consulta remota entre os participantes. A coordenadora do projeto entrou em contato com os idosos por meio de videoconferência, expôs a necessidade de mudanças, explicou a aplicabilidade e questionou o interesse dos idosos frente à essa mudança. Além disso, explanou sobre a possibilidade de expansão do projeto, com a inclusão de novos integrantes, porém com a limitação do número de pessoas ancorada à capacidade máxima do *WhatsApp*. Os idosos acataram as mudanças por unanimidade, e aproximadamente 100 idosos migraram para o sistema remoto. Cabe ressaltar que a participação dos idosos sempre foi de maneira espontânea, sem cobrança de pontualidade e nem assiduidade.

A comunicação virtual foi delineada a partir de linguagem adequada e de fácil entendimento aos idosos, porém com qualidade e base científica, sempre pautado na promoção do envelhecimento saudável. Essa comunicação estimula a manutenção da capacidade funcional dos idosos, especialmente no que tange à possibilidade de aprender e tomar decisões.<sup>6</sup> Utilizou-se as entidades de mídias sociais *WhatsApp* e *Instagram* para a comunicação com os idosos e o *Youtube* para apoio e consulta dos materiais. As interações síncronas tinham duração de aproximadamente uma hora, aconteciam todos os dias, eram dirigidas pela coordenadora do projeto e ocorriam exclusivamente no grupo do *WhatsApp*, que comportava a capacidade de participação simultânea de 256 pessoas, e a média de participantes ativos foi de 95 idosos. Nesse grupo, assuntos variados eram enviados no decorrer do dia, nos períodos da manhã, tarde e noite, conforme planejamento semanal.

O período matutino era destinado para ações de promoção de saúde, com propostas de atividades físicas ministradas no formato de *lives* e vídeos gravados, além de dicas de saúde no formato de texto. A tarde era destinada à inclusão tecnológica, Covid-19 e bloqueio de *fake news* de modo alternado nos dias da semana, com orientações partindo sempre do contexto que o idoso se insere e gerando um comando por vez. As intervenções eram disponibilizadas no *Youtube* para que houvesse a possibilidade de acesso posterior. No turno da noite, o momento era destinado às atividades relacionadas à saúde mental e ao estímulo da capacidade cognitiva,

sendo enviadas de 10 a 20 imagens com jogos, passatempos e brincadeiras com a possibilidade do envio das respostas no grupo.

No *Instagram*, com perfil denominado @idoso.conectado, a criação de conteúdo digital aconteceu de maneira sistematizada e pontual, com caráter informativo. Foram realizados 191 *posts* em alusão às datas comemorativas, destacando as campanhas de prevenção de câncer de mama e próstata, prevenção do suicídio, incentivo à realização periódica de exames e doação de sangue, além daqueles voltados a manutenção da saúde mental. O conteúdo postado configurou-se como um aporte secundário e complementar, e além dos idosos, atingiu um público diversificado, uma vez que se trata de uma mídia social com o perfil do projeto, mantido em caráter público, ou seja, sem a necessidade de aprovação por administradores para ingresso de novos integrantes. Ao se fazer uma busca rápida nos seguidores do projeto, verificou-se que dentre eles estavam profissionais de saúde, organizações não governamentais e jovens.

## Relato da experiência

As abordagens virtuais basearam-se em quatro áreas de ação (Figura 1) e o ponto de partida para a caracterização de tais áreas estiveram ancoradas no diálogo com os idosos e suas necessidades, tendo em vista que o momento do buscar, do interagir e do investigar é o que inaugura o diálogo da educação com a prática da liberdade, detectando assim o aparecimento de temáticas significativas associadas com suas dúvidas, seus anseios e suas esperanças.<sup>19</sup>



**Figura 1** – Áreas de ações desenvolvidas com os idosos no projeto de extensão. Astorga-Pr, 2022.

**Fonte:** Elaborado pelos Autores (2022)/Imagens: *Freepik*

As ações da Década do Envelhecimento Saudável devem integrar as pessoas que



desenvolvem qualquer tipo de trabalho, público ou privado, e que tomam decisões que afetam a capacidade de viver bem na velhice.<sup>6</sup> A meta da década está relacionada com a otimização da capacidade funcional do idoso. Para tanto são abordadas cinco habilidades interligadas entre si, que deverão acompanhar o cotidiano das pessoas que estão a envelhecer. Trata-se da capacidade de atender as necessidades básicas; continuar a aprender e a tomar decisões; ser móvel; construir e manter relacionamentos; e contribuir para a sociedade.<sup>26</sup>

A educação em saúde com base nos conhecimentos e na comunicação com os idosos foi realizada de maneira lúdica e dialógica, com atividades estimulando o raciocínio, concentração e explorando as experiências prévias a respeito do assunto a fim de fornecer gatilhos para o início das abordagens. Os estímulos virtuais eram realizados tendo em vista a manutenção das habilidades cognitivas dos idosos, bem como sua valorização perante a vida em sociedade, com destaque à heterogeneidade cultural do grupo que teve rica influência para guiar as ações, incorporando os idosos sem escolaridade da mesma maneira que os letrados. A ferramenta de uso de voz e imagem do aplicativo *WhatsApp* facilitou a interação virtual de todos os integrantes.

Além de potencializar a integração dos idosos e fortalecer sua proximidade com o uso da tecnologia, o projeto abordou áreas de trabalho que conectaram as ações estratégicas propostas no relatório da Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030<sup>6</sup> com os temas geradores apresentados pelos idosos nas interações virtuais.

#### Área de ação 1: Disseminação de informações e combate às *fake news* sobre Covid-19

Para a realização das ações referentes à disseminação de informações e combate às *fake news* sobre Covid-19 foram utilizadas as ferramentas do *WhatsApp* e *Instagram* em dias alternados no período vespertino. Essa área de ação foi incluída no projeto devido a situação pandêmica, principalmente às informações falsas disseminadas de modo alarmante sobre estatísticas de contaminados e mortos, eficácia das vacinas, uso de máscaras, tratamentos medicamentosos e alternativos. Dada a importância do fortalecimento da disseminação de conteúdos científicos sobre Covid-19, priorizou-se uma linguagem eficiente e acessível aos idosos e para isso, foram trazidas informações provenientes de protocolos oficiais do Ministério da Saúde que eram atualizadas constantemente. Os principais temas abordados foram a necessidade de distanciamento social, etiqueta respiratória, como uso correto e tipos de máscaras de proteção e vacinação.



Para que as informações chegassem até os idosos de forma clara, objetiva e segura, as mensagens que possuíam teor de *fake news* ou as que estimulavam atitudes nocivas à saúde eram filtradas no sentido de identificar inconsistências. Acompanhada à vivência da pandemia Covid-19, ocorre também o problema da infodemia,<sup>16,20</sup> caracterizada pelo excesso de veiculação de informações, algumas precisas e outras não, que tornam difícil identificar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa.

Quando as *fake news* eram identificadas, a informação era bloqueada mediante avisos relacionados ao conteúdo em pauta e a importância do não compartilhamento com outras pessoas. Englobando esta situação e tendo conhecimento da divulgação de sites falsos para cadastro daqueles que pretendiam se vacinar contra o novo coronavírus, ou ainda, abordando estatísticas errôneas sobre efeitos colaterais da vacinação, passou-se a enviar informações oficiais dos municípios contendo cronograma de vacinação correspondente à faixa etária dos participantes do projeto.

O letramento em saúde é primordial por se tratar de habilidades essenciais para que uma pessoa entenda e avalie as informações antes de usá-las, privando-se de expor a própria saúde e bem-estar com comportamentos inadequados.<sup>21</sup> O entendimento de que o surto e a cobertura da mídia também moldam as atitudes individuais, as respostas ao estresse e os comportamentos de alfabetização em saúde contribuem para uma melhor percepção da realidade.<sup>20</sup> Com a mesma intensidade que se estimula os idosos a serem autônomos nas redes sociais, há a preocupação com os golpes, informações desnecessárias, exposição de conteúdo de caráter confidencial como número de documentos, fotos e códigos. Houve sempre um cuidado na transmissão das mensagens de modo a informar os idosos, mas para além disso, chamar a atenção de forma polida, daqueles que por descuido ou insciência, acabavam enviando no próprio grupo as postagens falsas. Não são apenas organizações científicas que fornecem recursos úteis para reduzir a desinformação em torno deste problema crítico que o mundo tem vivenciado, mas as entidades de mídia social como o *Instagram* e o *Facebook* também têm feito sua contribuição, com opções de denúncias e bloqueios.<sup>21</sup>

Na França, com base em iniciativas individuais, foram enviados livretos de conselhos sobre atividade física e exercícios para idosos, favorecendo o acesso à informação.<sup>9</sup> Em ação correlata, participantes do projeto, visando a promoção à saúde, elaboraram uma cartilha com a finalidade de orientar o uso da tecnologia digital por idosos, nesse momento pandêmico, sendo

a mesma, disponibilizada nas mídias sociais e no portal da Fundação Oswaldo Cruz.<sup>22</sup>

Área de ação 2: Apoio emocional e/ou motivacional por meio de propostas de atividades cognitivas e de manutenção de saúde mental

Para a realização das ações referentes ao apoio emocional e/ou motivacional por meio de propostas de atividades cognitivas e de manutenção de saúde mental eram utilizadas as ferramentas do *WhatsApp* e *Instagram* em dias alternados no período noturno. Destaca-se que a maior interação síncrona entre os idosos ocorreu no *WhatsApp* durante as atividades e brincadeiras que envolviam habilidades de cognição.

A pandemia ocasionada pelo novo coronavírus pode impactar e afetar a saúde mental e o bem-estar psicológico das pessoas devido às mudanças nas rotinas e nas relações familiares, além do aumento das preocupações relacionadas às tragédias anunciadas pela mídia.<sup>15,20</sup> Nos países em desenvolvimento, há a necessidade de medidas para auxiliar as pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas pelo maior tempo possível, na mesma linha do relatório de base da Década do Envelhecimento Saudável.<sup>5-6</sup>

A fim de estimular a capacidade intrínseca dos longevos, ações voltadas ao apoio emocional e/ou motivacional se deram a partir da menção da ociosidade no período de distanciamento social. Constatando essa necessidade, atividades relacionadas à ludicidade como jogos de memória, perguntas de adivinhações e charadas, palavras cruzadas, jogo de "forca", busca por objetos escondidos, carta enigmática, trava-línguas, dentre outras eram enviadas ao grupo virtual, diariamente no período noturno.

Para efetivar os estímulos cognitivos os participantes foram incentivados a resgatarem a memória afetiva a partir das atividades que envolviam a expressão de seus sentimentos como ouvir músicas antigas, enviar imagens de *hobbies* praticados, por exemplo do cultivo de plantas, artesanatos, culinária, cuidados com animais de estimação, dentre outros, demonstrando suas habilidades individuais e proporcionando um momento, em que a rotina vivenciada em cada residência era socializada de forma voluntária.

Somado a isso, a inserção de outras atividades lúdicas e educativas foram desenvolvidas como a construção coletiva de um livro de receitas, a exposição de imagens dos idosos caracterizados com tema junino, o estímulo para o envio de mensagem digitalizada, de voz ou de imagem com votos para o ano de 2021, bem como o relato do que aprenderam durante o

projeto no período da pandemia Covid-19, sendo essas atividades compartilhadas no *WhatsApp* e, posteriormente, no *Instagram*.

O fortalecimento das conexões do idoso com a rede de apoio social é extremamente relevante, mesmo que não ocorra face a face, minimizando sentimentos de solidão e vulnerabilidade, que podem resultar na alteração do humor e da cognição, modificando a regulação das respostas inflamatórias do corpo, que prejudicam o sistema imunológico, a capacidade de concentração e os hábitos de sono.<sup>20,23</sup>

Ao planejar ações pautadas na promoção da saúde mental dos idosos, levou-se em consideração que as situações de estresse prolongado causam uma sobrecarga de corticosteroides e aumentam a suscetibilidade de contrair infecções virais, além de que os mecanismos biológicos envolvidos na depressão e nos transtornos de ansiedade, associados à idade avançada, tornam-se fatores agravantes importantes para a progressão da Covid-19.<sup>15</sup>

### Área de ação 3 - Promoção de saúde por estímulo à realização de atividades físicas

A realização das ações referentes à promoção de saúde, por estímulo à realização de atividades físicas eram desenvolvidas utilizando o *YouTube* diariamente, em formato de *lives*, e disponibilizado posteriormente para acesso assíncrono. O projeto valorizou a manutenção da capacidade funcional dos idosos a partir da realização de atividades físicas, já que a alteração da rotina devido ao pertencimento em grupos de risco, fez com que os idosos ficassem mais vulneráveis ao sedentarismo. Ressalta-se que a maioria das atividades físicas eram realizadas presencialmente, em grupo, no centro de convivência do idoso e devido a pandemia, foram temporariamente suspensas. Além do prejuízo emocional causado pelo distanciamento, a redução ou interrupção total da atividade física também acarreta um encargo adicional que prejudica a saúde física. O idoso em um ambiente empobrecido de estimulação social, cognitiva e sensório-motora regular irá piorar as condições de saúde e seu nível de independência.<sup>12,15</sup>

A atividade física é importante para os idosos, principalmente para manter seu nível de independência, saúde mental e bem-estar.<sup>12</sup> Baseado nos determinantes da política do envelhecimento ativo que engloba os fatores comportamentais e pessoais, o educador físico participante do projeto e voluntários convidados, a partir de materiais e espaço que os idosos poderiam ter em casa, propuseram um cronograma de exercícios físicos que abordaram atividades como danças, ginástica e meditações transmitidas por meio de *lives*. Durante as *lives*,

os idosos eram instigados a interagirem enviando recados em *chat* e até mesmo mensagens de voz pelo aplicativo do *WhatsApp*, para fortalecer as outras áreas de ação. Esse estímulo enriqueceu a conexão entre eles, demonstrando o acréscimo do nível de satisfação em suas relações sociais, mesmo que distantes fisicamente.

O fato das pessoas que estão em quarentena perderem a possibilidade de se encontrar pessoalmente e de terem acesso à ajuda social tradicional, causa um fenômeno estressante em si<sup>15</sup> levando, inclusive, à diminuição significativa na prática de atividade física.<sup>12</sup> O projeto possibilitou a atenuação desses impactos mediante a realização de atividades corporais com transmissão síncrona. Estudo recente aponta que estratégias para promoção do bem-estar psicológico devem ser implantadas como a organização da rotina de atividades diárias sob condições seguras, o cuidado com o sono, a prática de atividades físicas e técnicas de relaxamento,<sup>20</sup> com relevância ao desenvolvimento de atividades intersetoriais, a partir de uma abordagem baseada no curso de vida do idoso.<sup>6</sup>

Na mesma perspectiva, dicas de saúde relacionadas a melhoria dos hábitos de saúde e higiene eram disponibilizadas em formato de imagens e mensagens de texto no aplicativo. Estas informações relacionam-se ao incentivo à manutenção do equilíbrio hídrico corporal, a exposição diária ao sol, aos cuidados para a prevenção de quedas, adoção de rotina de exercícios físicos, importância funcional na seleção dos alimentos, vitaminas, proteínas, abordando, deste modo, temas que vão ao encontro das orientações de promoção à saúde contidas no relatório base da Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 e da Política do Envelhecimento Ativo.<sup>4,6</sup>

Área de ação 4 - Estímulo ao uso de tecnologia com orientações sobre o manuseio do próprio *smartphone* e recursos de troca de mensagens

Para as ações referentes ao estímulo ao uso de tecnologia com orientações sobre o manuseio do próprio *smartphone* e recursos de troca de mensagens eram utilizadas as ferramentas do *WhatsApp*, *Instagram* e *YouTube* em dias alternados no período vespertino. A pandemia Covid-19 trouxe transformações no cotidiano e desafios para os idosos, junto a isso, a possibilidade de diminuir o hiato existente entre o uso da tecnologia e a rotina dos idosos, impactando seu modo de conectar-se com outras pessoas. Com isso, o uso de ferramentas digitais se alargou,<sup>10</sup> sendo necessário criar uma área de ação voltada para orientações sobre o uso desses recursos.

A efetividade de intervenções com esse tipo de estratégia digital, mediante o uso das redes sociais virtuais, está relacionada às diferenças no perfil educacional dos idosos residentes em países em desenvolvimento, como o Brasil, pois o baixo nível de escolaridade de idosos ainda é uma realidade que pode influenciar no planejamento do uso de novas tecnologias para a educação em saúde.<sup>7</sup> Reconhece-se que a leitura e a numeracia podem ser entendidas como critérios básicos para que mensagens sejam emitidas e recebidas de forma eficaz.<sup>21</sup> Entretanto, observou-se que este cenário pode ser controverso pela interatividade intuitiva proposta pelos aplicativos. Para que um maior número de idosos pudessem interagir nas redes sociais virtuais, optou-se por realizar atividades que envolvessem recursos audiovisuais, fato esse que permitiu que o idoso sem escolaridade fosse incluído no grupo.

Semanalmente, eram destinados momentos para esclarecer as dúvidas em relação ao manuseio do próprio *smartphone* e aplicativos de troca de mensagens, que despertou interesse e gerou participação de todos, independente dos níveis de escolaridade. As dúvidas concentravam-se, principalmente, em como enviar mensagens por áudio e vídeo, tirar e compartilhar fotos, demonstrando o interesse dos idosos na interação e manutenção do contato com suas redes de modo virtual. As orientações eram realizadas em formato de vídeos, editados e, posteriormente, eram disponibilizados no canal do *Youtube*. As características das orientações de apoio aos questionamentos dos idosos eram vídeos autoexplicativos de curta duração, em média dois minutos, criados especificamente para esse público. Além disso, cartilhas foram desenvolvidas sobre o uso do aplicativo *WhatsApp*, *Instagram* e *Facebook* (Figura 2) de forma acessível e dinâmica, por meio de imagens autoexplicativas com orientações passo-a-passo.



**Figura 2** – Capas das cartilhas desenvolvidas no projeto de extensão. Astorga-Pr, 2022.

Fonte: Elaborado pelos Autores (2022)/Ilustração: Comunicação/ IFPR

Para que os idosos pudessem se interessar de forma dinâmica pelo mundo virtual, criou-se um ambiente de segurança em relação ao uso do *smartphone* e todas as atividades, individual ou na coletividade, eram realizadas de acordo com o nível de entendimento de cada pessoa idosa, valorizando o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, conforme propõe a Política do Envelhecimento Ativo.<sup>4</sup> O elo entre a ação extensionista e a Década do Envelhecimento Saudável se deu pelo apoio de construção de uma sociedade para todas as idades, respeitando as limitações e incluindo o idoso no centro de sua própria história, como propõe a OMS.<sup>6</sup>

Algumas limitações podem ser citadas, dentre elas, que o projeto é realizado em um município de pequeno porte do interior do Paraná, que apresenta diferenças socioculturais importantes e baixo poder aquisitivo quando comparado às demais regiões do país.

A experiência relatada é uma importante contribuição para prática profissional na área da gerontologia no que concerne a assistência multiprofissional a esse grupo populacional. A partir das experiências vividas, por meio das áreas de ações com os idosos, apontou que as intervenções apresentadas atingiram as vivências por diferentes vieses que se integram, como a prevenção e promoção da saúde, a educação, a sociabilidade, a manutenção de vínculos, a participação ativa e a inclusão digital.

## Conclusão

As vivências descritas indicam um exemplo de prática bem-sucedida de intervenção com uso de mídias sociais, para ações em saúde com os idosos, durante a pandemia Covid-19. Dada a importância das ferramentas virtuais, a manutenção dos idosos engajados nas mídias sociais estimula a redução das desigualdades de acesso, além de ser uma fonte abrangente de conhecimento. A expectativa é que as pessoas idosas possam permanecer engajadas no mundo *online*, porém que isso não interfira nas relações sociais e familiares presenciais, e que a inclusão digital seja otimizada e somada às novas habilidades aprendidas.

## Referências

1. Alves JED. Envelhecimento populacional continua e não há perigo de um geronticídio. EcoDebate [Internet]. 2020 Jun 19 [acesso em 2020 nov 02]:3455. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2020/06/19/envelhecimento-populacional-continua-e-nao-ha-perigo-de-um->

geronticidio-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/

2. Organização Mundial da Saúde (OMS); Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Plano de ação sobre a saúde dos idosos, incluindo o envelhecimento ativo e saudável: relatório final [Internet]. Washington, DC: OPAS/OMS; 2019 [acesso em 2021 mar 30]. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51419/CE164-INF-6-p.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
3. United Nations (UN), Department of Economic and Social Affairs. World population prospects 2019: highlights [Internet]. New York (NY): United Nations; 2019 [cited 2021 May 24]. Available from: [https://population.un.org/wpp2019/Publications/Files/WPP2019\\_Highlights.pdf](https://population.un.org/wpp2019/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf)
4. World Health Organization (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde [Internet]. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005 [acesso em 30 mar 2021]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)
5. Valer DB, Bierhals CCBK, Aires M, Paskulin LMG. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2015;18(4):809-19. doi: 10.1590/1809-9823.2015.14042
6. World Health Organization (WHO). Decade of healthy ageing: baseline report. Geneva (CH): World Health Organization; 2020. 220 p.
7. Sá GGM, Silva FL, Santos AMR, Nolêto JS, Gouveia MTO, Nogueira LT. Tecnologias desenvolvidas para a educação em saúde de idosos na comunidade: revisão integrativa da literatura. *Rev Latinoam Enferm*. 2019;27:1-12. doi: 10.1590/1518-8345.3171.3186
8. World Health Organization (WHO). Global report on ageism: executive summary [Internet]. Geneva (CH): World Health Organization; 2021[cited 2021 Nov 08]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340205>
9. Kalache A, Silva A, Giacomini KC, Lima KC, Ramos LR, Louvison M, et al. Aging and inequalities: social protection policies for older adults resulting from the Covid-19 pandemic in Brazil. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(6):1-3. doi: 10.1590/1981-22562020023.200122
10. Jayakumar P, Brohi SN, Zaman N. Top 7 lessons learned from COVID-19 Pandemic. *TechRxiv Preprint*. 2020. doi: 10.36227/techrxiv.12264722.v1
11. Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto.br (NIC.br), Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br). Painel TIC COVID-19: pesquisa sobre o uso da Internet no Brasil durante a pandemia do novo Coronavírus: 2ª edição: serviços públicos on-line, telessaúde, privacidade [Internet]. 2ª ed. São Paulo: Cetic.br; 2020 out [acesso em 2021 nov 08]. Disponível em: [https://cetic.br/media/docs/publicacoes/1/20201001085713/painel\\_tic\\_covid19\\_2edicao\\_livro%20e%20letr%C3%B4nico.pdf](https://cetic.br/media/docs/publicacoes/1/20201001085713/painel_tic_covid19_2edicao_livro%20e%20letr%C3%B4nico.pdf)
12. Goethals L, Barth N, Guyot J, Hupin D, Celarier T, Bongue B. Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the Covid-19 pandemic: qualitative interview study. *JMIR Aging*. 2020 May;3(1):e19007. doi: 10.2196/19007
13. United Nations (UN), Pan American Health Organization (PAHO); Policy brief: the impact of Covid-19 on older persons [Internet]. Washington, DC: PAHO/WHO; 2020 [cited 2021 May 24]. Available from: <https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2020/05/COVID-Older-persons.pdf>
14. Sepúlveda-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, Ganz F, Torralba R, Oliveira DV, et al. Impact of social isolation due to Covid-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations. *J Nutr Health Aging*. 2020 Sept;24(9):938-47. doi: 10.1007/s12603-020-1500-7
15. Grolli RE, Mingoti MED, Bertollo AG, Luzardo AR, Quevedo J, Réus GZ, et al. Impact of Covid-19 in the mental



- health in elderly: psychological and biological updates. *Mol Neurobiol.* 2021 May;58(5):1905-16. doi: 10.1007/s12035-020-02249-x
16. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *Lancet.* 2020 Feb;395(10225):676. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30461-X
17. Ministério da Saúde (BR). Informações de saúde (TABNET): demográficas e socioeconômicas. [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2021 [acesso em 2021 mar 29]. Disponível em: <https://datasus.saude.gov.br/informacoes-de-saude-tabnet/>
18. Campos ACV, Ferreira EF, Vargas AD. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciênc Saúde Colet.* 2015;20(7):2221-37. doi: 10.1590/1413-81232015207.14072014
19. Freire P. *Pedagogia do oprimido*. 65ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2018.
20. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). *Estud Psicol.* 2020;37:e200063. doi: 10.1590/1982-0275202037e200063
21. Sentell T, Vamos S, Okan O. Interdisciplinary perspectives on health literacy research around the world: more important than ever in a time of Covid-19. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(9):1-3. doi: 10.3390/ijerph17093010
22. Gallo AM, Soares CS, Siraichi JTG, Roecker S, Souza DA. Vovôs e vovós conectados: ligados na Internet e na qualidade de vida: orientações de saúde [Internet]. Astorga: IFPR; 2020 [acesso em 2021 mar 30]. 26 p. Disponível em: [https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/1607647082030\\_cartilha\\_1.pdf](https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/1607647082030_cartilha_1.pdf)
23. Santini ZI, Jose PE, Cornwell EY, Koyanagi A, Nielsen L, Hinrichsen C, et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health.* 2020 Jan;5(1):e62-70. doi: 10.1016/S2468-2667(19)30230-0

## Fomento / Agradecimento:

À equipe do Centro Municipal de Convivência do Idoso de Astorga e todos os idosos que ajudaram a proporcionar ricas experiências no projeto.

À professora Dra. Simone Roecker pelo apoio em todas as etapas e por valorizar as ações dos Vovôs e Vovós Conectados.

À Diretoria de Extensão do Instituto Federal do Paraná (DIEXT-IFPR) pelo financiamento do projeto.

## Contribuições de Autoria

### 1 – Adriana Martins Gallo

Autor Correspondente

Enfermeira. Mestre em Saúde Coletiva. E-mail: [adriana.gallo@ifpr.edu.br](mailto:adriana.gallo@ifpr.edu.br)

Concepção e desenvolvimento da pesquisa, redação do manuscrito, revisão e aprovação da versão final.

### 2 – Juliane Pagliari Araújo

Enfermeira, Mestre em Biociências. E-mail: [juliane.pagliari@ifpr.edu.br](mailto:juliane.pagliari@ifpr.edu.br)

Concepção e desenvolvimento da pesquisa, redação do manuscrito, revisão e aprovação da versão final.

**3 – Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi**

Fisioterapeuta, Doutora em Ciências. E-mail: jackeline.siraichi@ifpr.edu.br

Concepção e desenvolvimento da pesquisa, redação do manuscrito, revisão e aprovação da versão final.

**4 – Djennyfer Abreu de Souza**

Estudante, Nível Técnico. E-mail: djennyfersouza13@gmail.com

Concepção e desenvolvimento da pesquisa, redação do manuscrito, revisão e aprovação da versão final.

**5 – Cristiano Schebeleski Soares**

Educador Físico, Mestre em Ciências da Saúde. E-mail: cristiano.soares@ifpr.edu.br

Concepção e desenvolvimento da pesquisa, redação do manuscrito, revisão e aprovação da versão final.

**6 – Lígia Carreira**

Enfermeira, Doutora em Enfermagem. E-mail: ligiacarreira.uem@gmail.com

Concepção e desenvolvimento da pesquisa, redação do manuscrito, revisão e aprovação da versão final.

**Editora Científica Chefe:** Cristiane Cardoso de Paula

**Editora Associada:** Nara Marilene Oliveira Girardon-Perlini

**Como citar este artigo**

Gallo AM, Araujo JP, Siraichi JTG, SouzaIV DA, Soares CS, Carreira L. Experience with social media to promote health actions in older adults during the Covid-19 pandemic. Rev. Enferm. UFSM. 2022 [Access in: Year Month Day]; vol.12 e37: 1-17. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769268294>