



OS BENEFÍCIOS DAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Emilly Nery da Silva¹, Carolina Rego Chaves Dias², Débora Alcina Rego Chaves³

¹ Universidade do Estado da Bahia - emillynery.s@outlook.com

² Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - carolinaregochaves@gmail.com

³ Universidade do Estado da Bahia - deboraalcinarego@gmail.com

Introdução: A população brasileira, a partir de março de 2020, foi surpreendida com as primeiras medidas sociais para o controle da doença causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), em decorrência da sua acelerada disseminação e alta letalidade, principalmente entre os grupos de risco, a exemplo dos idosos. Com a perda da liberdade, o afastamento de pessoas queridas e a falta de lazer e de interação social, levando ao surgimento da solidão, do estresse, da tristeza e da ansiedade, os longevos precisam aprender a lidar com as emoções, mantendo-se ativos com atividades que preservem o seu estado de bem-estar, uma vez que este está relacionado à saúde física, psíquica e social¹⁻³. Nesse contexto, o ensino a respeito da utilização das tecnologias da informação e comunicação como ferramenta para o envelhecimento ativo estimula funções cognitivas, emocionais, comportamentais, além da recuperação do convívio social, que foi afetado por consequência da pandemia^{4,5}. Dessa forma, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência vivenciada por integrantes de um projeto de extensão sobre os benefícios das tecnologias da informação e comunicação para a promoção da saúde dos idosos no período de isolamento social. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por integrantes do projeto de extensão (discente do curso de Licenciatura em Química e docente do curso de Sistema de Informação) intitulado “COVID-19: #CONECTADOSEM CASA60+”, de uma universidade pública da capital baiana, em parceria com uma graduanda do curso de Medicina, para uma turma de 15 idosos residentes nesta cidade. Estes foram selecionados com base no interesse em participar das atividades do Projeto. Em função do isolamento social gerado pela pandemia, o trabalho foi organizado sob a forma de educação continuada à distância, utilizando-se de *softwares* de comunicação em tempo real, associado ao ambiente virtual de aprendizagem, como o *Jitsi Meet*, *Google Classroom* e o *Skype*. As atividades iniciaram no mês de abril de 2020 e estendem-se até o presente momento, com encontros realizados às terças e quintas-feiras, das 14h30min às 17h30min, além de reuniões e dinâmicas que ocorrem em outros dias da semana, com o intuito de organizar as futuras atividades que serão desenvolvidas e de ampliar as estratégias metodológicas que foram elencadas para o projeto. **Resultados e Discussão:** Para a edificação do conhecimento, foram construídos materiais didáticos, como apostilas, quizzes, vídeoaulas e outras ferramentas adaptadas às necessidades desse grupo etário, visando o aprendizado dos recursos tecnológicos durante a pandemia. Estas atividades têm proporcionado a diminuição do medo, do desamparo, das preocupações excessivas, da anedonia e do humor deprimido em detrimento ao estado de euforia, por exemplo, ampliando o desejo de inclusão digital. Em adição, os encontros on-line também estão possibilitando a existência do estreitamento de laços entre familiares e amigos, além da interação social com profissionais nas mais diversas áreas do conhecimento – psicóloga, advogado, analista de



sistemas, delegado, terapeuta ocupacional, educador físico e artista plástica -, resultando como estratégia para o bem-estar psicológico desse grupo. Ademais, o acesso às informações verídicas, por meio da participação de especialistas, está possibilitando o alívio dos anseios e das angústias, diminuindo a transmissão de mensagens sensacionalistas, imprecisas ou falsas o que, por conseguinte, provoca a redução de reações prejudiciais, como a incerteza e a raiva. Com a criação dessa rotina atual, em que os longevos estão utilizando seu tempo para aprender algo novo e, também, para buscar outras formas de entretenimento e conhecimento on-line, o aprendizado das tecnologias da informação e comunicação constitui-se como alternativa eficaz para a atenuação de estados mentais disfóricos, além de atuar como exercício para atividades da cognição, da afetividade, das relações sociais e emocionais, propiciando um grande alívio à condição psicológica da terceira idade, enquanto mantenedores da prevenção de agravos e da promoção da saúde para o seu contexto biopsicossocial. **Conclusão:** O ensino acerca do uso das tecnologias da informação e comunicação auxilia como ferramenta para a estimulação das atividades mentais dos idosos, trabalhando o desenvolvimento da autonomia e da sociabilidade. Assim, atividades educativas que integram o ensino à comunidade podem fornecer insumos importantes para o planejamento de ações de cuidado à saúde do idoso, convergindo para o envelhecimento ativo, além de possibilitar, aos diferentes envolvidos, a rica oportunidade de troca de experiências.

Palavras-chave: Aprendizagem On-line; Inclusão Digital; Isolamento Social; Saúde do idoso; Tecnologia da Informação e Comunicação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ FILHO, N. M. A. **O que é saúde?**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 160 p, 2011.
- ² FRENK, J.; GÓMEZ-DANTÉS, O. Designing a framework for the concept of health. **Journal of Public Health Policy**, v. 35, n. 3, p.401-406, 2014.
- ³ HUNTER, J. et al. A positive concept of health - interviews with patients and practitioners in an integrative medicine clinic. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 18, n. 4, p. 197-203, 2013.
- ⁴ BANHATO, E. F. C. et al. Inclusão digital: ferramenta de promoção para envelhecimento cognitivo, social e emocional saudável?. **Psicologia Hospitalar (São Paulo)**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 2-20, 2007.
- ⁵ SÁ, J. L. M. Educação e Envelhecimento. In: PY, L.; PACHECO, J. L.; SÁ, J. L. M.; GOLDMAN, S.N. **Tempo de Envelhecer: percursos e dimensões psicossociais**. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2004.