

## **IDOSOS INTERNAUTAS E AS REDES SOCIAIS: MELHORIA DO BEM ESTAR E FIM DA SOLIDÃO NA VELHICE**

Autor: Lidiane Souza de Macena Desiderio; Orientador: Ana Karina da Cruz Machado

Centro Universitário de Jaguariúna – UNIJA Email: [lidianedesiderio@tjrj.jus.br](mailto:lidianedesiderio@tjrj.jus.br)

Instituto Nada Será como Antes – INSA Email: [karinacruz\\_rn@yahoo.com.br](mailto:karinacruz_rn@yahoo.com.br)

### **Resumo**

A aposentadoria e a fragilidade trazida pela velhice fazem com que as pessoas idosas se sintam mais introspectivas. As relações sociais, por conseguinte, se tornam mais escassas e a solidão é um dos sentimentos mais descritos em diversos estudos da terceira idade. O autor Dias (2015), relata que quando os idosos, descobrem que podem se comunicar com outras pessoas em qualquer lugar do mundo, existe um grande fascínio pela internet, seguidos por uma vontade crescente de realizar novas conexões. Este trabalho objetiva analisar a influência das redes sociais no aspecto de melhoria do bem-estar e combate a solidão da pessoa idosa. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, na base de dados Scielo, Revista Renole, entre outras publicações. Nos resultados podemos observar a evidência de que o mundo tecnológico tem atraído cada vez os idosos. Conclui-se, que o avanço da idade provoca a exclusão social, ainda que de maneira involuntária, no entanto, as redes sociais por se darem como um processo dinâmico, de interação, participação e conversação, permitem as trocas e o sujeito idoso pode satisfazer parte de suas necessidades sociais conversando com parentes e amigos distantes ou próximos, além de fazer novas amizades e participar da vida dos seus ente queridos, ainda que virtualmente.

**Palavras chaves:** Idoso; Redes Sociais; Qualidade de Vida; Solidão.

### **INTRODUÇÃO**

A população idosa tem acompanhado a era da internet em todas as partes. No Brasil, dos 207 milhões de brasileiros, 29,6 milhões têm mais de 60 anos (IBGE, 2014). Pesquisas mostram que a demanda de idosos que acessam a internet tem crescido de forma extraordinária. Entre as atividades feitas na internet foram citadas, as atividades práticas cotidianas, como pagar contas, conversar com amigos, marcar consultas e o uso cada vez mais frequente das redes sociais (DIAS, 2015).

Mercklé (2004), aponta o conceito de rede social, evidenciando que seu surgimento, teve fortes relações com a sociologia e a antropologia social, e na primeira metade do século XX, até os dias atuais. No entanto, a relevância das redes sociais na vida cotidiana, enfocando o bem-estar das pessoas, são estudos recentes, iniciados por Cobb e Cassel (1976).

Segundo Godman (2005), percebe-se que as redes sociais, dão um novo significado à velhice, trazendo uma imagem que simboliza um tempo de liberdade, “liberdade essa que os libertam das responsabilidades profissionais e familiares da qual eram vinculados ao logo dos anos”.

Os idosos internautas vão, aos poucos, impondo um novo sentido ao tempo livre disponível em suas vidas. E com o aumento da perspectiva de vida da população e o avanço

acelerado das novas ferramentas de tecnologias, não é de se estranhar a adesão desse público, ou mesmo o estímulo da mídia e dos fabricantes para que haja o ingresso dessas novas tecnologias digitais na velhice.

No senso comum, pessoas idosas são resistentes à inovação e possuem uma certa desconfiança em relação às coisas técnicas e modernas. Um reflexo disso é que no mundo moderno da tecnologia, as pessoas idosas não dispõem de grande prestígio. Em um mundo marcado pela mudança acelerada, o idoso ganha a conotação de antigo e ultrapassado. A teoria da modernização elabora suas reflexões exatamente a respeito desta ideia, do status e do prestígio da pessoa idosa nas sociedades modernas. Ao contrário das teorias anteriores, que abordam a relação entre bem-estar e atividade dos idosos na sociedade, a teoria da modernização trabalha com a imagem do idoso e com as representações que influenciam essa imagem (DOLL et al, 2007).

É possível fazer quase todas as operações básicas diárias através de aplicativos, o que torna o uso das tecnologias cada vez mais necessária para a população, ou seja, ao longo dos anos, tem comprovado que é uma ferramenta de diversas possibilidades de formas de atuação e atualização. Tem também se mostrado, com o auxílio a novos modelos de organização da vida, com a otimização do tempo de dispêndio para a realização de trabalhos e tarefas. (KACHAR, 2003 apud WASSERMAN et al., 2012).

No período da velhice, muitos acontecimentos marcam essa fase, tais como: a chegada da aposentadoria e com ela o sentimento de inutilidade, o afastamento de filhos do lar, uma vez que trabalham e passam maior parte do tempo fora de casa, ou constituem nova família, passando menos tempo com seus pais, existe ainda situações de perda de pessoas queridas, e todos esses acontecimentos contribuem para sentimentos de desânimo ou solidão (Figueiredo, 2007). O autor reforça que, de um modo geral, o avanço da idade impacta nas relações sociais e a troca de apoio social também diminui, surgindo assim, o sentimento de tristeza, insatisfação ou isolamento, comuns nesta fase da vida.

É na velhice onde o conceito de isolamento social se torna mais presente (Sousa e col., 2004). Neste período, também surgem as transformações econômicas, sociais e familiares, onde, as mudanças e perdas (saúde, autonomia e de competências intelectuais e funcionais) repercutem diretamente na autoestima, no bem-estar e na qualidade de vida (Parente e col., 2006 cit. por Santos, 2008).

Apesar de ser visto como tarefas mais comum na idade jovem, o uso das redes sociais está tendo a cada dia mais adesão das pessoas idosas e se tornando uma forma de influência e interação social que o auxilia no combate a solidão e no resgate do bem-estar perdido.

## **OBJETIVO**

Analisar a influência das redes sociais no aspecto de melhoria do bem-estar e combate a solidão da pessoa idosa.

## **METODOLOGIA**

Para desenvolver o presente estudo, foi realizada uma revisão sistemática de literatura, que envolve o tema proposto, revisão essa, feita em artigos científicos, dissertações, pesquisa nos sites de interação sociais disponíveis, revistas impressas disponíveis e reportagens que abordam o assunto proposto.

A revisão sistemática da literatura é um estudo secundário, que tem por objetivo reunir estudos semelhantes, publicados ou não, avaliando-os criticamente em sua metodologia. Por sintetizar estudos primários semelhantes e de boa qualidade é considerada o melhor nível de evidência para tomadas de decisões (ATALLAH, 1998).

Nessa direção, houve um levantamento da literatura a ser usada, separando artigos e publicações para análise do tema escolhido na base de dados Scielo, Revista Renale – Novas tecnologias na Educação - CINTED-UFRGS, mediante os descritores de pesquisa: idoso, qualidade de vidas, redes sociais.

A Seleção do material para a pesquisa aconteceu entre os períodos de junho a agosto de 2018. Foram selecionados material que abordassem o tema das redes sociais, inclusão digital e o bem-estar do idoso com o uso das redes sociais, em anais e revistas disponibilizadas online.

O ano de publicação não foi um critério de inclusão, uma vez que ainda são restritos os estudos sobre a temática, no entanto, quanto as publicações pesquisadas, se deu preferência as mais recentes, tanto na literatura brasileira quanto em inglês. Algumas publicações foram excluídas após a leitura, por não estarem relacionadas diretamente ao objetivo proposto.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados de diversos estudos apontam que o idoso pode ser auxiliado por uma boa rede de apoio social auxiliando-os a viver melhor e enfrentar os estresses decorrentes do envelhecimento (WASSERMAN, 2012).

Kachar (2003) discorre sobre a necessidade de se entender que o sujeito idoso tem seus hábitos e costumes modificados ao longo do tempo, e nesse sentido, se faz necessário que as pessoas aprendam a ter uma melhor convivência com os mesmos, ressaltando que cabe aos governantes o investimento em políticas públicas que possam ofertar novas práticas de lazer, férias, serviços especiais, entre outras possibilidades.

Atualmente os idosos vêm se apropriando de redes sociais para suprir o tempo ocioso que possuem, e, estes meios são utilizados pelos mesmos como substituição a pessoas ou situações frustrantes, de medo, angustia ou solidão.

Segundo Neto (2000), têm sido identificadas diversas formas de solidão associadas a diversos sentimentos. Por exemplo, o autor cita a solidão social, quando uma pessoa se sente insatisfeita e solitária por causa da falta de uma rede social de amigos e de pessoas conhecidas, e cita solidão emocional, em que se está insatisfeito e solitário por causa de uma relação pessoal, íntima. O autor refere que a solidão emocional é a forma mais dolorosa de isolamento.

McKenna (1998), define comunidade virtual como um espaço na união de pessoas com os mesmos pensamentos, ideologias, gostos, habilidades e que não necessariamente ocupam o mesmo espaço geográfico. E, pensando na utilização das comunidades on-line para aproximar as pessoas que estão geograficamente longes e encontrar indivíduos que possuem as mesmas afinidades, Dias (2015), exemplifica os Estados Unidos, como país que investe em redes sociais específicas para os idosos.

Um estudo quantitativo de Dellarmelin; Froemming (2017), buscou compreender a utilização das redes sociais pelos idosos, onde através de questionários, se ouviu 32 idosos no município de Chapada/Rio Grande do Sul, que acessavam as redes sociais. Nesta pesquisa, se



percebeu que a maioria dos idosos que acessam as redes sociais são do sexo feminino (65,6%), com idade entre 60 e 64 anos (59,4%), a maioria desses idosos são casados (53,1%) e a minoria não tem ensino superior (12%) e quase que 100% dos entrevistados possuem acesso à internet em casa (96,9%). Esse estudo aponta ainda que a rede social mais acessada pelos idosos é o Facebook (72%), seguidos pelo WhatsApp (18%), Instagram (9%), LinkedIn e Snapchat somam 4%, o motivo principal que o fizeram criar contas em redes sociais foi estar conectado ao mundo e acompanhar as novas tecnologias (59%).

Ainda são escassos os estudos quantitativos sobre o acesso dos idosos em redes sociais, no entanto, diversos autores que tratam a temática, apontam que esse público acessa ainda redes sociais para jogos-online, ou como um passatempo e forma de estimular a memória e raciocínio, além de obter informações de novelas, dos famosos e de fofocas. Outros autores corroboram com as pesquisas existentes apontando o uso das redes sociais como fonte de busca de receitas, poemas e destaca ainda, que alguns idosos buscam diálogos com pessoas que possuem as mesmas afinidades e novos relacionamentos após viuvez ou separação (DELLARMELIN; FROEMMING, 2017).

A informática tem se destacado com os idosos que procuram vencer os medos e desafios, aprendendo a usar equipamentos eletrônicos, o uso destas tecnologias passa a ser um aliado ao ócio e torna-se uma distração para eles (ROCHA, 2003).

Ao realizar um estudo sobre o bem estar e a qualidade de vida em idosos, o autor Jacob (2007) destacou que a mesma é potencializada por alguns determinantes, entre os quais destacamos: possuir autonomia para executar as atividades do dia a dia, manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular e realizar atividades lúdicas e recreativas constantemente.

Na literatura, destacamos alguns conceitos de qualidade de vida, aos quais está relacionada com determinantes, tais como, o estilo de vida, os apoios sociais e de saúde, a disposição, a espiritualidade, as redes sociais, o desempenho de atividades, o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social (Sousa e col., 2004; Paul e Fonseca, 2005; Santos, 2008).

Outro fator positivo no uso das redes sociais pelos idosos é discorrido por Wasserman et al. (2012) destacando ser esse, um meio essencial para que o idoso minimize carências emocionais e afetivas em suas relações.

Portanto, a partir do momento em que os idosos descobrirem 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, surge a vontade de conhecer mais e realizar novas conexões (DIAS, 2015).

Percebe-se então, que as comunidades online, ou redes sociais, podem auxiliar e trazer diversos benefícios para a estimulação dos idosos, conseqüentemente fazendo com que tenham qualidade de vida, e sejam reinseridos na sociedade diminuindo sua ociosidade e sentimento de inutilidade ou solidão.

## CONCLUSÕES

O mundo está cada vez mais digital. Apesar do uso das tecnologias serem vistas como atividades comuns aos mais jovens, o uso de internet, das redes sociais e dos aplicativos, não tem idade, e exatamente por isso, cada vez mais, o interesse dos mais velhos cresce, trazendo benefícios como o exercício da mente ou ainda a socialização com o ambiente externo.

A tecnologia, que as vezes criticamos por afastar as pessoas, no caso da pessoa idosa,

Já solitária, pode ajudar a aproximá-la da realidade social perdida, promovendo a proximidade uma das outras, aumentando a sua autoestima, gerando momentos de descontração, tirando-as da ociosidade e da solidão aos quais o fim da idade produtiva, o aumento do tempo presente em casa, em contrapartida a vida corrida dos filhos, netos e a não correspondência ao seu tempo livre provocam. Neste caso, o acesso a internet além de os colocarem como cidadãos antenados, informados e participativos, devolve ainda, a sensação de bem-estar e qualidade de vida perdidos.

Ao utilizarem a informática como meio de participação, sobretudo, as redes sociais, os idosos se apropriam ainda, de diversos recursos disponíveis enquanto passatempo, como fotografias, vídeos, textos, além da possibilidade de conhecer pessoas novas, encontrar pessoas do seu tempo de trabalho e amigos queridos, reconstruir vínculos perdidos, exercitando a cidadania. E é nesse sentido, que as redes sociais se tornam um espaço para contribuir com uma nova vida aos idosos, promovendo bem-estar e contribuindo com o fim da solidão.

## REFERÊNCIAS

Atallah, AN, Castro AA. Revisão Sistemática e Metanálises, em: Evidências para melhores decisões clínicas. São Paulo. Lemos Editorial 1998.

BRASIL. **Lei 8.421, de 04 de Janeiro de 1994**. Disponível em <http://www.pge.sp.gov.br/centrodeestudos/bibliotecavirtual/dh/volume%20i/idosolei8842.htm>  
Acesso em 30 agosto de 2018.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.

DIAS, F. **Idosos aderem as redes sociais e passam a produzir conteúdo para a web**. Disponível em: <http://opiniaoenoticia.com.br/vida/comportamento/idososaderem-as-redes-sociais-e-passam-a-produzir-conteudo-para-a-web/> . Acesso em 10 de setembro de 2018.

DELLARMELIN, Mateus Luan Lurdes; FROEMMING, Marlene Seide. Vovôs Conectados: Análise da utilização das Redes Sociais pelos Idosos. **Revista Sociais e Humanas** (ISSN online 2317-1758). Universidade Federal de Santa Maria. Rio Grande do Sul, 2017.

GOLDMAN. Sara Nigri. Envelhecimento e ação profissional do Assistente Social. Revista *Àgora – Caderno Especial* nº 8. Edição 04 a 18 fev. 2005.

KACHAR, Vitória (org.). **Longevidade: um novo desafio para educação**. São Paulo: Cortez, 2003.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

McKENNA, B. **Virtual community**. Online & CD-ROM Review; Dec 1998; v. 22, n. 6. 1998.



NUNES, V. P. C. Envelhecimento: olhando-se no espelho da vida, através da inclusão digital. In: TERRA, Newton Luiz; FERREIRA, Anderson Jackle; TACQUES, Cláudia de Oliveira, MACHADO Leticia Rocha (Orgs.). **Envelhecimento e suas Múltiplas áreas do Conhecimento**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

WASSERMAN, Camila et al. Redes sociais: um novo mundo para os idosos. **Revista Renote: Novas Tecnologias na Educação**, Rio Grande do Sul, v. 1, n. 10, p.1-10, 2012. Mensal. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/30863/19222> . Acesso em: 06 de agosto de 2018.