



UTILIZAÇÃO DAS TICs NO PROJETO DE EXTENSÃO ATIVA IDADE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE - RELATO DE EXPERIÊNCIA

Williane Vitória Santos de Lima ¹
Ricarilly Almeida de Farias ²
Elivelton Duarte dos Santos ³
Vânia Maria Oliveira de Farias ⁴
Renata Cardoso Rocha Madruga ⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde não é apenas ausência de doença, mas o completo bem estar físico, mental, social e espiritual. Dessa forma, o Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade é um Projeto de Extensão que tem como objetivo proporcionar ações educativas em saúde focadas no envelhecimento ativo e saudável. Nesse sentido, com o advento da pandemia do COVID-19, a preocupação sobre como se encontrava a saúde dos idosos se maximizou, pois, infelizmente, devido ao isolamento social, esse grupo acabou sendo um dos principais atingidos. Consequentemente, devido a essa realidade foi preciso inovar as atividades de promoção do desenvolvimento de autocuidado desse público, no que se refere a modalidade em que ocorria. **OBJETIVO:** Relatar a experiência e as estratégias utilizadas voltadas ao cuidado aos idosos da Unidade Básica de Saúde (UBS) Antônio Aurélio de Oliveira Ventura localizada no bairro Cinza, município de Campina Grande – PB. **METODOLOGIA:** Foram utilizadas as redes sociais (WhatsApp e Instagram) para a realização de posts, live, mensagens de áudio, vídeo, ligações telefônicas (vídeo chamadas) com o objetivo de uma estabelecer uma interação social que incentivasse o autocuidado, a disseminação de conhecimento, a prevenção contra a COVID-19 e a retirada de dúvidas dos idosos. **RESULTADOS:** A utilização de tecnologias de comunicação no período pandêmico, permitiu que o projeto Ativa Idade se reinventasse e continuasse suas atividades, permitindo a troca de conhecimento e desmistificação de “Fake News” de diversos temas, inclusive, sobre a saúde. **CONCLUSÃO:** Tornase evidente, portanto, que o Ativa Idade conseguiu proporcionar ações educativas voltadas aos idosos, por meio das tecnologias de informação e comunicação no contexto pandêmico. Assim, foi possível perpetuar as ações educativas para melhoria do autocuidado, prevenção contra a COVID-19 e solução de dúvidas com interação social.

Palavras-chave: Saúde do Idoso, COVID-19, Promoção da Saúde, Educação em Saúde, Inclusão Digital.

INTRODUÇÃO

Devido ao advento da pandemia do COVID-19, o mundo entrou em um estado de emergência sanitária (CARMO *et al*, 2021). Isso ocorreu, visto que, esse vírus, muitas vezes,

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - UEPB, williane.vitoria2019.2@gmail.com;

² Graduando pelo Curso de Odontologia da Universidade Estadual - UEPB, ricarilly.raf@gmail.com;

³ Graduando pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual - UEPB, eliveltonduarte18@gmail.com;

⁴ Vânia Maria Oliveira de Farias – SMS CG Preceptora e colaboradora vmofas@hotmail.com;

⁵ Doutora em Odontologia (Saúde Coletiva) – Coordenadora do Projeto e Professora do Departamento de Odontologia da Universidade Estadual – UEPB, renatarocha@servidor.uepb.edu.br.



proporciona uma infecção respiratória aguda de evidente potencialidade que é provocada pelo Sars-Cov-2. Porém, o organismo humano não é o seu hospedeiro natural, logo em um curto período de tempo este é eliminado (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020). Apesar dessa realidade, as consequências causadas são preocupantes. Desta forma, a saúde passou a ficar em destaque, visto que, este patógeno possui uma alta taxa de proliferação (COSTA *et al.*, 2021).

É importante frisar que todos os indivíduos têm a possibilidade de ser infectado pelo novo coronavírus, contudo os idosos foram considerados do grupo de risco, pois estes possuem comorbidades, como hipertensão, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, etc. Assim, caso esses seres sejam contaminados existe uma maior probabilidade de irem a óbito (COSTA *et al.*, 2021). Nesse sentido, com a intenção de protegê-los o distanciamento social surgiu como uma solução eficiente, já que, era preciso desacelerar a transmissão (VELHO *et al.*, 2020).

Com isso, os meios tecnológicos passaram a ser utilizados com a intenção de diminuir os efeitos da distância social entre os idosos e seus familiares (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020). Além disso, essas ferramentas ajudaram consideravelmente nos atendimentos da saúde, visto que, suprimiu a locomoção desses indivíduos e os possibilitou uma maior independência perante esse cenário desordenado (COSTA *et al.*, 2021). Desta forma, nota-se que a tecnologia se encontra cada vez mais inserida no cotidiano desses indivíduos e que está os proporcionou consequências boas (VELHO *et al.*, 2020).

Todavia, infelizmente, os brasileiros de mais idade não têm um nível escolar elevado e também muitos não possuem acesso a smartphone, computadores, tablets, etc. Assim, esses impasses, muitas vezes, dificultaram a compreensão de alguns assuntos acerca da pandemia (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020). Nesse sentido, o Projeto de Extensão Ativa Idade - Envelhecimento Saudável na Comunidade teve uma preocupação acerca de como se poderia promover ações educativas de prevenção e promoção da saúde dos idosos. Assim, os integrantes precisaram buscar por estratégias inovadoras que proporcionassem a interação social pelo qual incentive o autocuidado a disseminação de conhecimento, a prevenção contra a COVID-19 e a retirada de dúvidas dos idosos.

Ademais, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a saúde não é apenas ausência de doença, mas o completo bem estar físico, mental, social e espiritual (WHO, 1946). Assim, é preciso cuidar desses indivíduos de maneira integral, para que se possa promover a promoção da saúde (CARMO *et al.*, 2021). Desta forma, o Ativa Idade utilizou os espaços virtuais para disseminar conteúdos educativos, retirar as dúvidas e promover a prevenção contra o COVID-

19. Com isso, foi possível manter o contato com os idosos através de uma linguagem de fácil entendimento, visto que, quinzenalmente eram realizadas ligações para saber como estavam sendo efetivados os cuidados preventivos.

Além disso, através do Instagram foi possível realizar lives e postagens com o intuito de compartilhar cuidados, dicas, alguns alongamentos para serem feitos em casa, etc. Nesse sentido, nota-se que as tecnologias foram de suma importância para que os idosos conseguissem compartilhar os seus sentimentos e retirar todas as dúvidas que os assolavam. Assim, o presente estudo tem o objetivo mostrar como a utilização das tecnologias foi imprescindível para que o projeto de extensão conseguisse realizar a propagação do envelhecimento saudável e ativo na comunidade, mesmo diante de uma pandemia.

METODOLOGIA

O projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade é desenvolvido pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), campus I e tem como proposta metodológica e de ação a integração da pesquisa e extensão, em que este, através do desenvolvimento de atividades educativas de saúde para a comunidade, busca promover o envelhecimento saudável e empoderamento social dos idosos ao abordar temáticas importantes para o processo do envelhecimento. Dessa forma, foram utilizadas as redes sociais (WhatsApp e Instagram) para a realização de posts, live, mensagens de áudio, vídeo, ligações telefônicas (vídeo chamadas) com o objetivo de uma estabelecer uma interação social que incentiva o autocuidado, a disseminação de conhecimento, a prevenção contra a COVID-19 e a retirada de dúvidas dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os contatos com idosos via WhatsApp e a propagação de conhecimento através de posts do Instagram tornaram-se necessários para a continuidade das atividades do projeto de extensão durante a pandemia. Sendo assim, as TICs são vistas como novas possibilidades de comunicação, fazendo com que o usuário se sinta inserido no meio digital, mantendo as pessoas que outrora estavam isoladas, em conexão (Menezes J.A. *et al.* 2020).



As ligações e o envio de materiais informativos para os idosos durante o período pandêmico, proporcionou um suporte social por meio das tecnologias de comunicação, como forma de neutralizar e diminuir a sensação de isolamento, bem como, contribuir para envolvimento social e superação de crises pessoais (GUSTAVSSON, J.; BECKMAN, L., 2020).

Durante a quarentena, os indivíduos dos grupos de risco, ou seja, idosos e pessoas que apresentavam algum tipo de comorbidade, precisaram ficar em isolamento, como medida protetiva ao coronavírus. Segundo Van Tilburg. *et al* (2020) durante a pandemia a solidão dos idosos aumentaram significativamente, corroborando para o aumento dos problemas de saúde mental nesse público.

Diante disso, segundo recomendações da Fundação Oswaldo Cruz (2020), é de extrema importância manter a qualidade das relações já estabelecidas, como forma de minimizar os efeitos negativos do isolamento social. Assim, pensando nesse aspecto, o contato com idoso através das TIC's foi inserido no projeto de extensão para possibilitar um bem-estar psicológico e melhorar a satisfação com a vida (Sun *et al.* 2020).

Com isso, foi possível manter os idosos conectados e participantes do projeto mesmo que de forma virtual. (Menezes et al. 2020). De acordo com (M. M. S. S.) *“Pra mim é um privilégio participar deste grupo, pois só veio a somar, em termos de ajuda e conhecimento.”* Logo, nota-se que esse contato, agregou muito na vida dessas pessoas. Mas, deve-se ressaltar que também contribuiu de forma positiva na vida dos extensionistas, pois segundo a (M. C. C. O.) *“Desde que comecei a fazer parte, em absolutamente todas as atividades e trocas, tenho um aprendizado diferente.”*

Durante as ligações com idosos eram repassadas informações acerca das formas de prevenção contra o coronavírus, as datas da vacinação contra a influenza e COVID-19 na Unidade Básica de Saúde (UBS) Antônio Aurélio de Oliveira Ventura localizada no bairro Cinza, município de Campina Grande – PB. Além dessas orientações, era compartilhado também acerca da importância e como se pode ter um envelhecimento ativo e saudável mesmo diante desse cenário caótico.

Outrossim, os extensionistas realizavam a coleta de informações sobre as necessidades de solicitação de exames, medicamentos ou até mesmo de algum procedimento médico que os idosos precisavam no momento, as quais eram repassadas para a assistente social através dos feedbacks que eram compartilhados no grupo de WhatsApp. Nesse sentido, pode-se citar como

exemplo de retorno dado da extensionista (A. R. A. G.) acerca da idosa (M. L. A.) “*Conversei com ela pela manhã, ela me falou que estava bem e que estava realizando alguns exames de rotina, para checar se tá tudo dentro dos conformes. Na ocasião, me enviou fotos de uma festinha de casamento que foi, segundo ela “estava muito chique”, rimos um pouco e ela me desejou um bom fim de período!”*

Outra ferramenta bastante utilizada durante a pandemia como forma de propagar conhecimento foi a rede social Instagram, pois através de publicações de posts elaborados pelos discentes participantes do projeto de extensão sobre alimentação saudável, formas de prevenção contra o câncer, a importância do assistente social com o idoso, entendimento sobre o estatuto do idoso dentre outros temas. Para melhor compreensão, foi criado um quadro sinóptico com algumas das publicações realizadas nessa rede social, com intuito de fazer a coleta dos dados acerca os seguintes componentes: postagem, data de publicação, curtidas, comentários, compartilhados, salvamentos e alcance (Quadro 1).

Quadro 1. Algumas postagens e suas respectivas data de publicação, curtidas, comentários, compartilhados, salvamentos e alcance.

Postagem	Data de Publicação	Curtidas	Comentários	Compartilhados	Salvamentos	Alcance
Práticas do autocuidado	12/03/2021	17	6	0	0	138
Dia Mundial da Saúde	07/04/21	21	2	1	0	164
Vacinação dos idosos do Bairro do Cinza	07/04/21	24	1	1	0	201
Cuidados pós - vacina da COVID-19	14/04/21	62	1	19	13	313
Cuidados necessários para a prótese dentária	06/05/21	22	0	2	0	177

Conscientização da violência contra a pessoa idosa	15/06/21	26	2	6	0	221
Horta medicinal e seus benefícios	06/07/21	27	4	4	3	234
Impactos saudáveis com a prática de atividade física	05/08/21	31	10	6	1	215
10 motivos para celebrar a vida	13/09/21	48	13	6	6	280
Conheça o Estatuto do Idoso	01/10/21	50	13	1	5	278
Alimentos que auxiliam na saúde bucal	21/12/21	28	5	11	0	212
Janeiro branco e a saúde mental e emocional	27/01/21	26	5	11	0	308
Março lilás e a conscientização ao câncer de colo de útero	14/03/21	35 -	6	8	0	211
Dicas de como ter uma vida saudável	07/04/22 -	29	4	12	1	195
A importância da assistência social para a pessoa idosa	18/05/22	33	4	7	3	195
Vacinação contra COVID-19 e Influenza	09/06/22	17	1	4	0	136
Por que a superproteção em idosos faz mal	16/06/22	35	4	23	7	197

Receita saudável para o São João: Bolo de Milho	23/06/22	27	5	2	0	144
Conheça mais sobre o Alzheimer	29/07/22	28	4	4	1	150
Dia Nacional da Saúde e suas curiosidades	05/08/22	34	3	4	0	116

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

Atualmente, o perfil no Instagram da presente ação de extensão possui mais de 500 seguidores, dentre eles estão: professores, estudantes, profissionais da saúde, idosos e dentre outras pessoas de diferentes regiões do país. Nesse contexto, verifica-se que a partir dessa ferramenta é possível alcançar diversos grupos sociais. Além disso, como pontua Alencar *et al.* (2020), através da inserção das tecnologias digitais no processo de ensino-aprendizado tem se um maior protagonismo dos discentes.

Tal afirmação articula-se com a experiência vivenciada, porque devido a maior facilidade dos alunos com o uso das ferramentas, estes ficaram responsáveis pelo gerenciamento das plataformas e produção dos designs das artes e logo após a professora coordenadora fazia as devidas correções.

Para executar a produção dos materiais educativos para as postagens na rede social, os participantes do projeto junto com a coordenação seguiam um processo de trabalho colaborativo, interprofissional e estratégico para atingir os objetivos definidos nas reuniões virtuais via Google Meet. Deste modo, eram discutidas as datas de algumas postagens seguindo o calendário da saúde e temas relevantes que abordassem a saúde do idoso por meio das sugestões feitas pelos integrantes da equipe, logo após discentes de diferentes áreas uniram seus conhecimentos para a elaboração de cada material.

Torna-se evidente, portanto, o quão imprescindível é mostrar como se é possível trabalhar em grupo, mesmo que à distância. Pois o Projeto Ativa Idade evidencia isso nitidamente, visto que, é formado por discentes, docentes e profissionais de diferentes cursos da área da saúde, atuando de forma interprofissional o que resulta na junção de diferentes formas de saberes e criatividade. Com isso, se tem como produto final a elaboração e divulgação



de materiais nas redes sociais sob um olhar coletivo e que vai além da especificidade de apenas uma área da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notória a importância de cada ação do Projeto de Extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade para a comunidade idosa, contribuindo para a troca de conhecimento sobre a saúde sistêmica e um aprofundamento sobre os cuidados em saúde bucal, além de trabalhar temas relacionados à prevenção de agravos em saúde. Torna-se evidente, portanto, que o Ativa Idade conseguiu proporcionar ações educativas voltadas aos idosos, por meio das tecnologias de informação e comunicação no contexto pandêmico. Assim, foi possível perpetuar as ações educativas para melhoria do autocuidado, prevenção contra a COVID-19 e solução de dúvidas com interação social.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Tatiane de Oliveira Silva et al. Uso de tecnologias digitais na educação interprofissional: experiência do PET-Saúde Interprofissionalidade. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 9, p. 603-609, 2020.

CARMO, T. et al. InovaTecGeron: Inovação e Tecnologia em Saúde no Cuidado do Idoso. **Revista Portal Saúde e Sociedade**, v. 6, n. Único, 2021.

COSTA, D. E. S. et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. 1-12, 2021.

Fundação Oswaldo Cruz. (2020). **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz. Link:

GUSTAVSSON, Johanna; BECKMAN, Linda. Compliance to recommendations and mental health consequences among elderly in Sweden during the initial phase of the COVID-19 pandemic—a cross sectional online survey. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 15, p. 5380, 2020.



HAMMERSCHMIDT, K. S. DE A.; SANTANA, R. F. Saúde do Idoso em Tempos de Pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.

MENEZES, Jaileila de Araújo et al. A contação de histórias no instagram como tecnologia leve em tempos pesados de pandemia. **Psicologia & Sociedade**, v. 32, 2020.

OSTERTAG, S. et al. Promoting Older Adult Health with Interprofessional Education through Community Based Health Screening. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 11, p. 6513, 2022.

Sun, X., Yan, W., Zhou, H., Wang, Z., Zhang, X., Huang, S., & Li, L. (2020). Internet use and need for digital health technology among the elderly: a crosssectional survey in China. **BMC public health**, 20(1), 1-8.

VAN TILBURG, Theo G. et al. Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 76, n. 7, p. e249-e255, 2021.

VELHO, F. D.; HERÉDIA, V. B. M. Quarantined senior citizens and the impact of technology on their life. **Revista Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade**, v. 12, n. Especial, p. 1-14, 2020.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Minutes of the technical preparatory committee for the international health conference held in Paris from 18 March to 5 April 1946. Paris: United Nations, **World Health Organization Interim Commission**, 1946a.