

## **O IDOSO EM QUARENTENA E O IMPACTO DA TECNOLOGIA EM SUA VIDA**

### **Quarantined Senior Citizens and the Impact of Technology on Their Life**

**FÁBIO DANIEL VELHO<sup>1</sup>, VANIA B. M. HERÉDIA<sup>2</sup>**

**DOI: <http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v12i3a10>**

#### **RESUMO<sup>3</sup>**

Em 2020, a sociedade foi assolada pela presença de uma epidemia que trouxe uma série de consequências econômicas, políticas e sociais em todo o mundo. No Brasil, os impactos se fizeram sentir a partir dos primeiros meses do ano, quando foram identificados sintomas da epidemia em algumas regiões, levando a mudanças significativas para a vida coletiva, principalmente para a população idosa, considerada como de maior risco. A proposta deste estudo é trazer para a discussão a percepção de idosos sobre o isolamento social, causado pela pandemia COVID-19. O estudo de natureza exploratória qualitativa fez uso do método descritivo para tratar as informações registradas pelos idosos, sobre o tema. Os relatos analisados mostram as percepções das primeiras semanas de isolamento e os sentimentos decorrentes, evidenciando as dificuldades acerca da mudança de hábitos, de impactos diretos do isolamento como a redução do contato com outras pessoas e o aumento do uso das tecnologias.

#### **PALAVRAS CHAVES**

Sociabilidade; Isolamento Social; Idoso; Pandemia Covid-19.

---

<sup>1</sup> **Fábio Daniel Velho** – Graduado. Professor de Tecnologias no Programa UCS Sênior, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul-RS, Brasil. E-mail: [fabiodvelho@gmail.com](mailto:fabiodvelho@gmail.com)

<sup>2</sup> **Vania B. M. Herédia** – Doutora. Professora do Programa de Pós-Graduação em Turismo e Hospitalidade, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul-RS, Brasil. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/2028194865995189>. E-mail: [vbmhered@gmail.com](mailto:vbmhered@gmail.com)

<sup>3</sup> **Processo Editorial Especial Covid-19** – Recebido 2 JUL 20; Aceito 4 JUL 20.

## **ABSTRACT**

In 2020, society was plagued by the presence of an epidemic that had economic, political and social consequences worldwide. In Brazil, the impacts were felt from the first months of the year, when symptoms of the epidemic were identified in some regions, leading to significant changes in collective life, especially for the elderly population, considered to be at greatest risk. The purpose of this study is to present the perception of the elderly about social isolation, caused by the pandemic COVID-19. The exploratory qualitative study used the descriptive method to treat the information recorded by the elderly, on the subject. The analyzed reports show the perceptions of the first weeks of isolation and the resulting feelings, showing the difficulties about changing habits, direct impacts of isolation such as reducing contact with other people and increasing the use of technologies.

## **KEYWORDS**

Sociability; Isolation; Elderly; Pandemic; Covid-19.

## **INTRODUÇÃO**

A disseminação do COVID-19 de forma descontrolada, causou temor mundial. Para idosos e pessoas com algum tipo de comorbidade, os dados apontam que os riscos de levar à morte são maiores. O medo da contaminação pelo vírus, que pode ser transmitido socialmente, levanta muitas incertezas. No contexto da pandemia, o COVID-19 nem sempre resulta em síndrome respiratória aguda, mas, mesmo assim, os impactos por ele causados são preocupantes. Nesse sentido, com vistas a proteger a população idosa, que é considerada socialmente como um grupo mais vulnerável, foi proposto como solução o isolamento social.

Para proteger a sociedade dos riscos de contaminação, alguns hábitos foram sendo questionados, uma vez que o modo de disseminação do vírus exige maiores cuidados em práticas que antes não eram observadas, como higienizar as mãos com álcool gel 70%, lavar as mãos frequentemente, limpar o solado dos calçados com água sanitária diluída em água, trocar de roupa quando frequentar ambientes com aglomeração de pessoas, usar máscara, entre outros. Novos cuidados foram apreendidos para evitar o contágio.

Pela necessidade de redução do contato pessoal, os estabelecimentos comerciais precisaram ser fechados abruptamente após decretos governamentais e sanções que os órgãos de saúde estipularam. Consequentemente, o contato entre pessoas precisou ser reduzido e, em muitos

casos, evitado. Este tipo de proibição causou efeitos para sociedade – em especial os impactos negativos – uma vez que a circulação se tornou restrita, o que reduziu o bem-estar de muitas pessoas, a sensação de aprisionamento tornando-se frequente.

Em contrapartida, o isolamento gerou novas demandas que se tornaram possibilidades virtuais. A necessidade de comunicação, a preocupação com amigos e familiares, promoveu novas atitudes em busca de informações, contatos, notícias e principalmente meios para solucionar atividades de vida diária como compra de alimentos, remédios entre outros. Os recursos tecnológicos pelo uso da Internet foram uma das alternativas encontradas para enfrentar essa fase em que muitos se encontravam distantes de tudo e necessitavam resolver situações da vida diária, entre elas, as de relacionamentos e convivência social.

Para idosos que tivessem algum tipo de conhecimento sobre computadores, tablets e smartphone, foi possível encontrar diversas oportunidades, seja para vídeo chamada ou pesquisas online para busca de filmes ou até mesmo para compras virtuais. Os recursos estão presentes na vida de todos, as possibilidades tecnológicas cada vez mais ao alcance, sendo que os impactos positivos que podem causar aos idosos impressiona, pois a partir deles o isolamento pode se tornar menos agressivo. Entretanto, é importante saber manusear os aplicativos a partir de linguagens que nem sempre são de acesso à população idosa.

De modo a compreender alguns aspectos relacionados à qualidade de vida e impressões sobre impactos referentes à quarentena nesse período, ocasionados pelo Covid-19, foi proposto esse estudo exploratório, de natureza qualitativa, realizado com alunos do Programa Sênior da Universidade de Caxias do Sul. O objetivo foi conhecer a posição de idosos acerca de seus sentimentos, provocado pelo distanciamento social. Além de registrar suas percepções, o estudo também indagou acerca do uso de tecnologias para atender demandas diárias, a partir do aprendizado realizado no Programa Sênior.

O estudo contou com 18 entrevistados, de idade entre 65 e 86 anos, sendo dezesseis mulheres e dois homens, todos participantes do Programa UCS Sênior, alunos da disciplina Atividades de Aprendizagem de Tecnologias. Houve o aceite por parte dos que participaram do estudo e a confirmação de que fariam sobre o que passaram no momento inicial do isolamento social. Através do recurso de vídeo chamada *GoogleMeet*, foram realizadas as entrevistas, que ocorreram entre 11 a 22 de maio de 2020, com duração média de vinte minutos cada. Foram realizadas perguntas relacionadas aos aspectos pessoais, sobre os sentimentos relacionados

com a quarentena e o uso das tecnologias como meio de solução para algumas situações criadas pelo isolamento. Os alunos concordaram em participar da entrevista sendo que as mesmas foram gravadas e a partir delas foi possível descrever os impactos, psicológicos e sociais, ocasionados pela permanência em casa e redução do convívio pessoal.

### **A PANDEMIA E AS IMPLICAÇÕES DO COVID-19**

No fim de 2019, o mundo descobriu através das mídias digitais e televisivas, o vírus denominado Coronavírus, que iria contaminar milhares de indivíduos em diversas partes do mundo. O resultado desse vírus foi o exacerbado número de índices de letalidade. Nomeado como SARS-CoV-2, este novo Coronavírus produz a doença classificada como COVID-19, “vírus que tem alta transmissibilidade e provoca uma síndrome respiratória aguda que varia de casos leves – cerca de 80% – a casos muito graves com insuficiência respiratória – entre 5% e 10% dos casos” (Brasil, 2020, p.3). Segundo a mesma fonte, os primeiros casos dessa doença surgiram em Wuhan [China] e que ainda se estuda sua origem e consequências, uma vez que os desdobramentos nos diversos países afetados resultaram num elevado número de contaminações e de mortes. Prossegue informando que os maiores índices de letalidade apresentados pelo Ministério da Saúde chinês “estão relacionados às pessoas com algum tipo de comorbidade e a população idosa. Esses índices apontam que pacientes entre 50 e 59 anos tem 1,3% de letalidade, entre 60 e 69 anos 3,6%, entre 70 e 79 anos 8% e que pacientes acima ou igual a 80 anos apresentam 14,8% de letalidade” (p. 3).

Com intuito de diminuição do contágio, a China adotou medidas protetivas que foram posteriormente também usadas em outros países sob a orientação da Organização Mundial da Saúde [OMS]. A denominada ‘quarentena’ foi uma das formas protetivas encontradas para diminuir a possibilidade de contágio, com vistas a diminuir a proliferação do vírus. Sendo assim, seguindo orientações do governo chinês, o isolamento foi imposto bem como outras medidas como a higienização das mãos e de calçados, a limpeza dos locais onde as pessoas tocassem e o uso de álcool gel foram pensadas a fim de proporcionar a redução na disseminação do COVID-19. Pelo possível alto índice de contaminação pelo ar, foi indicado a exigência do uso de máscara para a população em geral pela OMS, o que muitos países utilizaram como regra.

O impacto causado pelo contágio por COVID-19 em diversos países fez com que autoridades governamentais no Brasil tomassem atitudes para iniciar a quarentena no final de março de 2020. Com isso, ficou estipulado socialmente que fossem evitadas aglomerações e que muitas

atividades econômicas fossem suspensas por lei, sendo que apenas os serviços essenciais como saúde e alimentação, mantivessem suas funções com quadro reduzido de funcionários. A quarentena deu prioridade ao isolamento dos grupos de risco, ou seja, idosos e pessoas com algum tipo de comorbidade, como medidas protetivas, evitando o contato com toda e qualquer pessoa que não convivesse diretamente e diariamente em mesmo ambiente. Para Manso, Comosako e Lopes (2018), o isolamento social pode ser considerado um dos maiores problemas à prejudicar significativamente a saúde do indivíduo, levando a mudança de hábitos e da rotina, podendo intensificar o sentimento de ansiedade, desamparo, tédio, solidão, tristeza, probabilidade de que ocorra doenças cardíacas e, consecutivamente, a pensamentos suicidas, reafirmando a importância da socialização e da convivência social.

Conforme recomendações da Fundação Oswaldo Cruz (2020), ressalta-se a importância de manter a qualidade das relações já estabelecidas, como forma de minimizar os efeitos do isolamento social devido a pandemia. Nesse momento o suporte familiar e o apoio de amigos próximos podem auxiliar na manutenção do bem-estar psicológico e mental, mesmo na não presença. Algumas estratégias podem ser adotadas para manter a qualidade de vida, como: evitar o excesso de informações, seja pela redes sociais ou qualquer outro meio de comunicação; praticar leituras; utilizar as ferramentas virtuais para manter contato com familiares e amigos; buscar manter a rotina de horários; praticar sempre que possível alongamentos por intermédio de *lives* e vídeos que demonstram práticas de atividades físicas; estar atento a sentimentos e sintomas que alterem o seu bem-estar.

## **OS IDOSOS ATIVOS E A PANDEMIA**

Um dos grupos que deve ser protegidos na pandemia é o de pessoas acima de 60 anos de idade. Por ser considerado um grupo de risco, a atenção sobre os idosos é evidenciada pelas orientações da OMS. Nesse contexto, compreende-se que os idosos apresentam hábitos consolidados, que envolvem rotinas nas quais há o contato com pessoas, sejam elas familiares, amigos, vizinhos ou mesmo grupo aos quais frequentem. A ruptura total do contato pessoal e da rotina diária altera a vida de muitos idosos, o que pode gerar problemas na saúde física e mental.

É necessário considerar que os idosos estão vivenciando um dos ciclos de vida que pressupõe experiências nos ciclos anteriores, fazendo com que suas rotinas sejam organizadas e marcadas por escolhas feitas ao longo da vida. O envelhecimento é uma etapa repleta de condicionantes,

ou seja, a condição atual depende muito dos diversos ciclos anteriores. As condições físicas e psicológicas estão diretamente relacionadas com o que o tempo consolidou, a saída dos filhos de casa, perda do cônjuge, dificuldades financeiras. Problemas de saúde que ocorreram durante a vida propiciaram acumular vivências, conflitos e angústias, acontecimentos esses que foram ocorrendo desde o seu nascimento até a fase do ser velho. Todas essas marcas e registros permanecem no indivíduo, tornando cada idoso diferente um do outro. Mudar rotinas que foram práticas por muito tempo não é tão simples e apresenta muitas resistências por parte deles, como se significasse a perda de sua autonomia.

Nessa direção, vê-se que a própria Organização Mundial de Saúde prega que, para existir um envelhecimento ativo, é fundamental garantir a independência e a autonomia dos idosos bem como a expectativa de vida saudável e de qualidade. Esses conceitos fazem parte da definição que esse documento traz acerca do envelhecimento ativo que vê como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2015, p.13). Além da saúde, participação e segurança, em 2015 é acrescido a essa proposta a aprendizagem ao longo da vida como outro componente.

Constata-se que todos esses componentes estão interligados e quando se chega a velhice torna-se mais claro que a saúde é um bem determinante dessa fórmula, mas que também é necessário ter segurança para viver individualmente e coletivamente e poder participar da vida comum no grupo social. Dessa forma, todos esses elementos são fundamentais e se impõem como desafios, mas a aprendizagem ao longo da vida implica numa vontade e numa aceitação de mudanças de hábitos e desafios aos processos.

É importante trazer para a discussão que na última década houve uma mudança significativa nas formas de comunicação, obrigando muitos a aprender novas tecnologias como formas de inserção e participação em algumas esferas sociais. Nessa direção, no momento da pandemia as aprendizagens voltadas ao manuseio dos Smartphones, SmartTv, Tablets e computadores, despertaram muitas possibilidades de comunicação. “Numa sociedade na qual o conhecimento se torna mais acessível, embora mediado por uma tecnologia da comunicação em constante desenvolvimento, o acúmulo de conhecimento ao longo da vida é fundamental” (Centro, 2015, p. 168). Dessa forma, o presente estudo trata das percepções que os idosos manifestaram quanto ao tema em questão.

## **O IMPACTO DO USO COTIDIANO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS PARA OS IDOSOS**

As inovações tecnológicas foram introduzidas com muita rapidez e afetaram a maneira de como a sociedade se organizava. Fruto das transformações advindas do desenvolvimento tecnológico, essa revolução contemporânea impulsionou ao consumo de novos recursos e permitiu melhora no acesso às informações, aproximando os distantes através de vídeos chamadas e redes sociais, tendo em vista ainda que “um grande número de pessoas pode se socializar e trabalhar de maneira remota a partir de praticamente qualquer local” (Centro, 2015, p.25).

Entender as novas tecnologias digitais permite identificar necessidades que poderiam ser supridas desde que parte dos idosos conseguisse acompanhar os avanços tecnológicos seja por desinteresse. Um grande estímulo para ao uso das tecnologias são as novas possibilidades de comunicação, os aplicativos de conversa e redes sociais que mudam positivamente o interesse, fazem o usuário se sentir inserido e desperta cada vez mais à vontade de aprender, buscar e trocar informações digitais com seus amigos e familiares (Doll , Machado & Cachioni, 2016).

Segundo dados do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (2019), 72% das pessoas com idade superior ou igual a 60 anos fazem uso de telefone celular, demonstrando que as tecnologias chegam a um grande número de idosos e os recursos móveis estão se espalhando para todas as gerações. Os novos recursos precisam de tempo e prática para assimilar as suas funções. Apenas 39% das pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos utilizam a Internet no telefone celular, o que mostra uma defasagem de idosos em acompanhar todo o movimento de digitalização da comunicação através de aplicativos e redes sociais.

A Universidade de Caxias do Sul, através do Programa UCS Sênior, dispõe a comunidade atividades de aprendizagem e prática do uso de equipamentos tecnológicos há aproximadamente 22 anos. Nesse período, os cursos sofreram muitas alterações. Inicialmente, os cursos eram voltados a aprendizagem do manuseio do computador e os objetivos estavam relacionados ao ensino de funções básicas de ligar e desligar, acessar a Internet, pesquisar, evoluindo até o desenvolvimento de apresentação de slides. Com a constante evolução tecnológica, ampliação do interesse de alunos e a necessidade de atender a sociedade, em 2013 os cursos de Smartphone e Tecnologias começaram a substituir a demanda do público da terceira idade sobre o uso do computador, tornando em 2020 a maior parte das atividades voltadas ao uso dos Smartphones e Tablets.

A presença das tecnologias ocasionadas pela digitalização da vida urbana torna o acesso a esses recursos cada vez mais fácil. O interesse de acompanhar os hábitos digitais das gerações mais jovens e a busca por desbravar o que as inovações têm a oferecer, mostram-se como os principais objetivos apresentados pelos alunos que se matriculam nos cursos de tecnologias do Programa UCS Sênior. Os cursos estão divididos em módulos que duram um semestre, sendo eles: Aprendizagem Digital; Smartphone e Tecnologias; Ferramentas Digitais Avançadas; UpGrade em Tecnologias; Tecnologias, Interação e Jogos. A continuação e o interesse de grande parte dos alunos fazem com que sua permanência no Programa UCS Sênior perdure mais de quatro semestres, chegando a turmas de tecnologias que continuam estudando juntas por mais de 6 anos.

Os impactos causados pelo isolamento devido a Pandemia por Covid-19 provocaram muitas limitações e os alunos de tecnologias do Programa UCS Sênior nesse período tiveram oportunidade de ampliar a utilização dos recursos apreendidos em aula.

**Relatos de idosos acerca do isolamento** - Na busca de compreender as mudanças de hábitos ocasionadas pela quarentena, as entrevistas constituíram o corpus do estudo. As narrativas dos entrevistados foram analisadas e refletem suas percepções.

**Sentimentos relacionados ao isolamento** - A redução no convívio pessoal demonstra que muitos entrevistados sentiram falta de seus hábitos diários, pois principalmente nas primeiras semanas da quarentena foi necessário fazer uma ressignificação sobre o que realmente faziam e que poderiam fazer após iniciado esse período. As alterações da rotina e o fato de não sair de casa ou sair apenas para consultas médicas, compras de suprimentos e pagamentos bancários, tornou o que anteriormente era tão natural em uma saída de casa repleta de recomendações e novos cuidados.

Hábitos tão naturais como cumprimentar com aperto de mão, abraços e beijos no rosto, precisaram ser negados, o que causa uma estranheza natural, pois estes representam o início e término das conversas do dia a dia e do convívio pessoal. A permanência em casa sem poder receber as visitas de amigos e familiares, o rompimento dos encontros casuais de tomar um café semanalmente com as amigas e amigos, a não mais participação do grupo religioso ao qual fez parte a muitos anos, são alguns dos relatos apresentados pelos entrevistados quando indagados sobre qual o sentimento em relação ao não sair de casa.



Os relatos apontam que para os idosos a importância do convívio pessoal é um valor, pois buscam o convívio social por meio de outros recursos, mas sentem a falta do contato pessoal, que manifestam como principal desconforto. De acordo com uma das entrevistadas, o convívio é importante para a saúde e faz comparações com antes da pandemia e afirma que *“por ser muito ativa, parava muito pouco em casa e nesse período de isolamento fica um pouco cansativo não poder sair”* (N. 76 anos). Essa colocação reforça a visão que muitos idosos têm acerca de como lhes faz bem a convivência com parentes e amigos e a importância da sociabilização como elemento que promove a qualidade de vida.

Tudo depende muito do perfil de cada idoso. A permanência em casa com sensação de aprisionamento causa estranheza na totalidade dos entrevistados, mas ficar mais tempo em casa pode ser considerado um hábito para a maioria das mulheres, uma vez que afirmam se dedicar às atividades da casa, seja realizando as tarefas domésticas, cuidando dos filhos e de tudo que envolve a família.

Para uma das entrevistadas, a quarentena fez com que sua filha, que habitava na capital do Estado, viesse morar com ela por período indeterminado, para ajudar nas compras e nos cuidados com a casa, já que a auxiliar que fazia esse tipo de serviço não estava trabalhando para ela nesse momento. Porém, apesar dos transtornos e mudanças de hábitos, ficou muito feliz com o retorno da filha. Observa como positivo *“ter em casa alguém para conversar e alegrar o ambiente. É muito bom”* (N. 86, anos). Compara que pelo fato de morar sozinha, por ser viúva a pouco mais de dois anos, o retorno da filha trouxe um conforto para enfrentar essa situação.

Quando perguntados sobre ocupação atual, relacionando-a ao período anterior ao isolamento, a totalidade dos entrevistados relatou ser aposentado, sendo que apenas um mantém uma atividade laboral rotineira e contínua. A metade deles relata exercer alguma atividade relacionada a confecção de artesanato, respeitando seus limites e dando prioridade a qualidade de vida. Os demais entrevistados relatam fazer atividades voltadas a família, no auxílio a pessoas carentes e buscam se manter em atividade.

A qualidade de vida dos idosos está muito relacionada a autonomia, que proporciona a manutenção de suas habilidades cognitivas, além de estimular o desenvolvimento da saúde física e mental. Para idosos que mantêm algum tipo de atividade, principalmente uma atividade laboral, entende-se que o período de isolamento pode ter afetado os estímulos para a manutenção das atividades diárias, a rotina estipulada por horários de entrada ou saída do

trabalho muitas vezes regula seus hábitos e se esses abruptamente são interrompidos possivelmente acarretará na diminuição da qualidade de vida, fazendo com que estes se sintam deprimidos e com baixa autoestima (Costa, Bezerra, Pontes et al., 2018).

Preocupações sobre o futuro causam impactos na vida de todos e segundo os relatos, o medo de se contaminarem por Coronavírus está presente, porém menos da metade dos entrevistados afirmou ter medo de se contaminar. Poucos descreveram ter alguma comorbidade e a maior parte deles demonstra estar em plena atividade física e cognitiva. É oportuno salientar que esse sentimento independe do gênero e da faixa etária. Ao responderem a pergunta sobre quais suas percepções acerca da possibilidade de contaminação por COVID-19, o medo de contágio aparece como um sentimento uniforme quando esses apresentam algum tipo de comorbidade, sendo que estendem a preocupação também aos filhos, netos e amigos próximos que apresentam as mesmas adversidades.

A maior parte dos entrevistados deixou claro que o isolamento faz parte dos cuidados necessários para enfrentar a pandemia, e que todos devem colaborar para diminuir os riscos de transmissão do vírus. Fazer a sua parte é fundamental, ou seja, sair apenas quando necessário, utilizar máscara [quando sair ou receber pessoas] e respeitar todos os processos de higienização. Essas medidas foram necessidades impostas para o momento e a grande mídia nacional colaborou positivamente para a ampliação do cuidado e disseminação das práticas apropriadas para evitar o contágio no COVID-19. Por outro lado, as divulgações minuto a minuto, como classificação de olimpíadas e tom de alarmismo sobre os índices de contaminação e mortes assustaram mais do que informam, deixando-os desconfortáveis e apreensivos, o que fez a maior parte deles parasse de acompanhar as notícias televisivas, seja por iniciativa própria ou sugestão de amigos e parentes.

Os diversos fatores que levam o idoso a ser considerado como principal grupo de risco trazem a tona o questionamento se nesse período sentiram algum tipo de preconceito. Em resposta, a maior parte dos entrevistados diz não ter percebido preconceito aparente. Fica em questionamento se o devido isolamento, seguindo as recomendações de não sair de casa, possa ter sido o principal motivo de não terem sentido preconceito aparente: *“Não percebi preconceito algum nas poucas vezes que saí, talvez se saísse mais poderia ver”* (N. 78, anos). Por outro lado, mostra-se através de uma das entrevistadas um possível preconceito velado: *“Saí muito pouco de casa, mas na farmácia ficou a impressão de que o velho é quem passa a doença”*

(N. 69, anos). De modo geral, não foi possível descrever um relato de preconceito aparente nesse escopo da pesquisa.

Com as práticas rotineiras interrompidas, foi possível verificar que menos da metade dos entrevistados mantiveram algum tipo de atividade física ou práticas de alongamentos, seja por estarem matriculados em atividades que mantiveram através de aulas online ou por acompanharem de casa, vídeos e *lives* relacionadas a modalidade de exercícios. Dos diversos impactos que a quarentena resulta para os idosos, a inatividade física pode provocar efeitos colaterais causados pelo isolamento, pois a redução da atividade corriqueira de sair de casa para ir ao mercado, pagar contas, visitar amigos, participar das atividades do grupo de conviver, caminhadas ou ainda da prática de musculação, ampliam o risco de causar uma redução da massa muscular [atrofia por desuso].

No período em que foram realizadas as entrevistas, o contágio por COVID-19 apresentava-se baixo na cidade de Caxias do Sul, a taxa de incidência apresentada no boletim epidemiológico, mostra que em 31 de maio havia apenas 35,2 casos para cada 100.000 habitantes, sendo inferior aos dados do Rio Grande do Sul (82/100.000 habitantes), e que nesse período houve quatro óbitos de casos confirmados entre residentes na cidade, mostrando a baixa letalidade que, no município, era de 2,2% (Prefeitura Municipal de Caxias do Sul, 2020).<sup>i</sup>

**Percepções quanto ao uso de tecnologias** - Em relatos apresentados nas entrevistas foi possível perceber que a totalidade dos entrevistados manteve o vínculo familiar e com amigos através dos recursos tecnológicos de vídeo-chamada, o que demonstra o domínio de alguns aplicativos e a evolução na prática das tecnologias, trazendo mais qualidade de vida e tranquilidade para passar o período de isolamento em casa.

Os relatos sobre o uso das redes sociais WhatsApp, Facebook e Instagram foram listados como excelentes ferramentas no auxílio da obtenção de informações, trazidos como um meio para entretenimento. O acompanhamento das transmissões ao vivo *lives*, de shows, palestras, aulas de atividade física, meditação e debates, contemplaram os exemplos de aplicação do uso das tecnologias no período de isolamento, deixando em evidência que os idosos usuários de tecnologias avançam suas práticas para os mesmos fins que qualquer outro usuário e que a idade não é empecilho para aprender a utilizar nenhum tipo de equipamento tecnológico.

O uso frequente das tecnologias permite uma evolução e compreensão do funcionamento básico dos equipamentos e aplicativos, quanto mais são utilizados mais surgem possibilidades para resolver outros tipos atividades do dia a dia, como fazer compras, reservas em hotéis, acesso eletrônico na academia de musculação, pagar o estacionamento em aplicativo, pagamentos virtuais, utilização de pontos do cartão de crédito e tantos outros recursos. Existe uma evolução constante em tudo que envolve as tecnologias, torna-se um vício utilizar, mas contempla e permite sentir-se parte do mundo digital, *“aprender as tecnologias faz me sentir mais jovem, faço o que todos os mais jovens fazem”* (M, 65, anos).

As atividades do Programa UCS Sênior<sup>ii</sup> demonstraram ser importantes para o vínculo afetivo e instrutivo, *“estou achando ótimo, aprendendo muito com meus colegas e professor nesse período de isolamento”* (M, 76, anos), referindo-se a continuidade das atividades de modo EAD em formato síncrono, onde teve a oportunidade de se expressar, trocar informações e aprender a distância, sem sair de casa. *“É um momento que saio de casa sem sair”* (M, 75, anos).

Muitos recursos estão disponíveis, alguns gratuitos outros pagos, e todos eles se mostram como oportunidade de novos golpes. As gerações mais jovens trabalham e desenvolvem suas atividades digitais com mais facilidade do que os idosos que se inseriram no mundo das tecnologias a pouco tempo, como é o caso dos entrevistados, situação em que os idosos normalmente são alvos mais vulneráveis para golpes virtuais: *“Já comprei um tênis na Internet que não chegou”* (M, 77, anos), o que demonstra a importância de se atualizar e se preparar para as novas possibilidades, nem tudo que a internet oferta é totalmente confiável e muitas vezes pequenas explicações sobre segurança na internet auxiliam muito a perder o medo e ampliar o uso das tecnologias.

### **ALGUMAS CONSIDERAÇÕES**

Os impactos causados pelo COVID-19 são claros e evidentes, uma vez que cresce o número de contaminados e de mortes e que muitos temem pela situação de contaminação. Constatam-se, inicialmente, alterações no modo de vida, na socialização, na ampliação do uso das tecnologias, nas mudanças que afetam a continuação de atividades econômicas ligadas diretas ou indiretas socialmente. A partir das medidas restritivas que foram divulgadas pela sociedade para que a população permanecesse em casa, e que as atividades econômicas fossem suspensas, muitas limitações afetaram a vida coletiva de vários grupos sociais. No grupo de idosos, percebe-se o

impacto que as mudanças trouxeram na rotina de muitos que necessitam de auxílio para realizar atividades diárias e solucionar demandas que antes eram feitas por eles.

Para o grupo em pesquisa foi possível perceber que o uso das tecnologias foi um importante aliado na retomada e ou adaptação das atividades do dia a dia no período de quarentena. A maior parte deles já as utilizava, apresentando familiaridade com as tecnologias envolvidas no uso de Smartphones, Tablets, computadores. As vídeo-chamadas foram os principais recursos utilizados pelos envolvidos segundo o estudo. A prática das tecnologias foi ampliada nesse período de isolamento social e as pessoas trocaram mais mensagens e resolveram muitas de suas atividades da vida diária através dos aplicativos. Para os idosos, de modo geral, resolver seus pagamentos de forma virtual, fazer compras e trabalhar online ainda é um desafio, mas o uso das redes sociais como Facebook, Instagram e Whatsapp já são hábitos diários que oportunizam a manutenção das relações com amigos, familiares e colegas de grupos e cursos.

O vínculo com amigos e colegas de grupo foi importantíssimo para dividir suas angústias, trocar informações, passar o tempo e se informar através das conversas on-line e aulas síncronas. A continuidade das atividades do Programa UCS Sênior de forma online apresentou-se como um suporte para a manutenção de práticas que remetem a melhora na qualidade de vida, dando sequência a sua proposta de oportunizar um envelhecimento ativo.

O pertencimento a grupos, seja grupo de convivência, academia, atividades artísticas ou oficinas, ampliam e melhoram o desenvolvimento cognitivo, somam na busca de qualidade de vida. A importância de manter um envelhecimento ativo é fundamental. Mesmo que as rotinas tenham sido modificadas pelo acréscimo de novos hábitos com o isolamento social devido à pandemia, e apesar da redução do contato pessoal comparado a rotinas anteriores, muitos registraram que estão aprendendo a se organizar de forma diferente por meio do uso das tecnologias.

O convívio continuado no período de quarentena através de aulas síncronas por reunião virtual GoogleMeet trouxe os momentos de aula de volta a continuidade, proporcionando o reencontro com os colegas e professor, garantindo os encontros e as aprendizagens correspondentes a eles. *“Fazer parte de um grupo tão alegre me deixa muito animada”* (M, 78, anos), o que demonstra como é importante a participação no grupo. Outros relatos trazem situações diferentes e que reforçam como o convívio com pessoas fora do grupo familiar auxilia na autoestima e na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- Brasil - Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção Primária à Saúde (2020). *Protocolo de manejo clínico do Coronavírus (Covid-19) na atenção primária à saúde*. Brasília. [Link](#)
- Centro Internacional de Longevidade Brasil. (2015). *Envelhecimento ativo: Um marco político em resposta à revolução da longevidade*. Rio de Janeiro: ILC-Brasil.
- Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (2019). *TIC Domicílios – 2019*. [Link](#)
- Costa, I., Bezerra, V. P., Pontes, M. L. F., Moreira, M. A., Oliveira, F. B., Pimenta, C. J., Silva, C. R., & Silva, A. O. (2018). Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 39(1), 01-13. [Link](#)
- Doll, J., Machado, L. R., & Cachioni, M. (2016). O idoso e as novas tecnologias. 3585-3603. In: Freitas, E., Py, L., Cançado, F., Doll, J., & Gorzoni, M. L. (orgs.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Fundação Oswaldo Cruz. (2020). *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19*. Rio de Janeiro: Fiocruz. [Link](#)
- Manso, M. E. G., Comosako, V. T. & Lopes, R. G. C. (2018). Idosos e isolamento social: algumas considerações. *Revista Portal de Divulgação*, 58, 82-86. [Link](#)
- Organização Mundial da Saúde OMT. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Estados Unidos: OMT. [Link](#)
- Prefeitura Municipal de Caxias Do Sul. (2020). *Boletim Epidemiológico nº 04/2020 - COVID-19*. Caxias do Sul: Secretaria Municipal de Saúde, 2020. [Link](#)
- Sayuri, J. (28 de março de 2020). Coronavírus: qual o impacto do isolamento nas sociedades mais 'abertas' do mundo. *BBC News Brasil*. [Link](#)

---

## NOTAS

<sup>i</sup> A observação acima aponta que os dados transmitidos no começo da pandemia podem ter influenciado respostas **otimistas** frente ao medo de se contaminar. A serra gaúcha teve inicialmente menores índices de contaminação e esses podem estar relacionados às atitudes da população. Os entrevistados relataram que acataram o distanciamento e diminuíram a saída de casa.

<sup>ii</sup> Destaca-se que no período de quarentena as aulas do Programa UCS Sênior foram continuadas através do recurso de reunião online, Google Meet, essas ocorreram em formato síncrono, respeitando o mesmo período anteriormente realizado nas aulas presenciais.