

Intervenções tecnológicas para redução da solidão e/ou isolamento social em idosos que vivem na comunidade

Technological interventions to reduce loneliness and/or social isolation in older people living in a community

<https://doi.org/10.29327/1108645.4-13>

Ana Laura Costa Menezes^{1✉}

Resumo

Objetivo: realizar uma revisão narrativa sobre a temática de intervenções tecnológicas para reduzir a solidão e/ou isolamento social em idosos que vivem na comunidade. **Método:** a busca foi realizada na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os seguintes descritores indexados no DeCS – Descritores em Ciências da Saúde: technology, aged, social isolation e loneliness e seus respectivos correspondentes em português. Como critério de inclusão, definiu-se o período de publicação de 2017 a 2022 e artigos disponibilizados na íntegra na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão adotados foram os estudos de revisão e que não se limitavam a população idosa. **Resultados:** dos 4 estudos incluídos nesta revisão, todos foram publicados no idioma inglês, 2 foram realizados nos Estados Unidos da América, 1 na Austrália e 1 na China. Verificou-se que o acesso a tecnologias de informação e comunicação (TICs) podem melhorar a conectividade social e reduzir a solidão entre os idosos, além de ter potencial de mudança atitudinal em relação à tecnologia e aumentar a autoeficácia desta. As TICs podem tanto ser benéficas quanto desfavoráveis para a saúde do idoso. O nível de solidão deve ser considerado ao planejar uma intervenção, assim como a identificação de estratégias bem-sucedidas, objetivos bem definidos, abordagem adequada, flexibilidade da intervenção, monitoramento da relação entre profissional e idoso e experiências prévias. **Conclusão:** as intervenções tecnológicas que utilizam como recursos os equipamentos digitais contribuem para redução da solidão e/ou isolamento social de idosos.

Palavras-chave: Tecnologia. Idoso. Isolamento Social. Solidão. Revisão.



¹Centro Universitário do Espírito Santo - UNESC, Vila Velha - ES, Brasil.

Introdução

Cada vez mais prevalentes entre os idosos que vivem na comunidade, a solidão e o isolamento social são reconhecidos como importantes preocupações internacionais de saúde pública por estarem associados a maiores taxas de mortalidade, comprometimento do estado de saúde física, níveis mais baixos de saúde mental e bem-estar psicológico, incluindo depressão, ansiedade e menor satisfação com a vida (WISTER; FYFFE; O'DEA, 2021).

O envelhecimento populacional demanda uma urgente necessidade de serviços e ações que promovam a independência e participação social de idosos, voltados para um envelhecimento ativo e saudável. Com isso, através da tecnologia é possível desempenhar um papel crítico no apoio à capacidade dos idosos residentes na comunidade de manter níveis saudáveis de conexão e engajamento social (LIDDLE et al., 2021; WISTER; FYFFE; O'DEA, 2021).

Deste modo, o presente estudo se propôs a realizar uma revisão narrativa sobre a temática de intervenções tecnológicas para reduzir a solidão e/ou isolamento social em idosos que vivem na comunidade.

Materiais e métodos

Para realizar este levantamento bibliográfico foram consultadas, no mês de setembro de 2022, referências sobre a temática da tecnologia para reduzir a solidão e/ou isolamento social em idosos que vivem na comunidade, na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os seguintes descritores indexados no DeCS – Descritores em Ciências da Saúde: technology, aged, social isolation e loneliness e seus respectivos correspondentes em português. Como critério de inclusão, definiu-se o período de publicação de 2017 a 2022 e artigos disponibilizados na íntegra na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão adotados foram os estudos de revisão e que não se limitavam a população idosa. Na leitura dos resumos, com base nos critérios de elegibilidade adotados pelo estudo, foram excluídos 14 artigos totalizando uma amostra final de 4 artigos analisados na íntegra.

Resultados e discussão

Dos 4 estudos incluídos nesta revisão, todos foram publicados no idioma inglês, 2 foram realizados nos Estados Unidos da América, 1 na Austrália e 1 na China.

Verificou-se que o acesso a tecnologias de informação e comunicação (TICs) podem melhorar a conectividade social e reduzir a solidão entre os idosos, além de ter potencial de mudança atitudinal em relação à tecnologia e aumentar a autoeficácia desta. O estudo de Czaja e colaboradores (2018), ensaio de campo randomizado, realizado com 300 idosos americanos, que possuíam idade média de 76 anos, em risco de isolamento social e que viviam de forma independente na comunidade, observou que aqueles que fizeram uso de um sistema de computador especialmente projetado para a população idosa (Personal Reminder Information and Social Management - PRISM) relataram menos solidão, maior apoio social percebido, bem-estar e se sentir mais seguros ao usarem um computador.

Por outro lado, estudo conduzido com 738 idosos chineses, na

sua maioria do sexo feminino, mostrou que as TICs podem tanto ser benéficas quanto desfavoráveis para a saúde do idoso. Ao examinar se a associação entre uso de TICs, sofrimento psicológico e senso de comunidade entre idosos depende de seus níveis de solidão, identificou que o uso das TICs pode diminuir a sensação de solidão, porém entre idosos considerados mais solitários, o uso frequente dessas tecnologias foi associado a mais sofrimento psicológico e menos senso de comunidade. Dessa forma, é importante que o nível de solidão seja considerado ao formular e implementar ações que promovam o uso das TICs entre a população idosa (FANG et al. 2019).

Jiménez e colaboradores (2021), descreveram as barreiras e facilitadores de implementação de um programa de treinamento em TICs destinado a reduzir o isolamento social e a solidão de idosos confinados em casa. Os participantes receberam no domicílio aulas individuais de treinamento em TICs ministradas por voluntários durante um período de 14 semanas, que tinham como objetivo principal aumentar o uso de tecnologia social. Como aspectos que facilitaram os autores identificaram o relacionamento dos voluntários com os idosos, uma infraestrutura estabelecida para fornecer intervenções baseadas na comunidade, alinhamento das metas de intervenção com objetivos organizacionais mais amplos e financiamento para apoiar a equipe dedicada do programa. Já os desafios foram: ausência de tempo e recursos da equipe, recrutamento de participantes e voluntários e interrupções devido a pandemia do Covid-19.

Portanto programas de treinamento em tecnologia para reduzir o isolamento social e a solidão dos idosos, assim como melhorar o bem-estar geral destes devem levar em consideração a identificação de estratégias bem-sucedidas, objetivos bem definidos, abordagem adequada, flexibilidade da intervenção e monitoramento da relação entre profissional e idoso (JIMÉNEZ et al., 2021).

Além disso, é fundamental levar em consideração as experiências prévias de conexão por meio do uso de tecnologia, visto que os sentimentos relacionados a estas podem ser positivos ou negativos e cada indivíduo demandará uma necessidade de apoio diferente, ao depender do que ele já vivenciou. Ao atentar-se a esses fatores, é possível desenvolver estratégias que promovam o uso da tecnologia pelos idosos e consequentemente promovam o engajamento social destes (LIDDLE et al., 2021).

Conclusão

A partir dos resultados obtidos verificou-se que as intervenções tecnológicas que utilizam como recursos os equipamentos digitais contribuem para redução da solidão e/ou isolamento social de idosos e para a promoção da inclusão e participação social deles. Sugere-se que mais estudos sobre o tema seja realizado para fundamentar intervenções com a população idosa.

Referências

CZAJA, S.J. et al. Improving Social Support for Older Adults Through Technology: Findings From the PRISM Randomized Controlled Trial. **Gerontologist**. v. 58, n. 3, p. 467-477, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnw249>

FANG, Y. et al. Loneliness Shapes the Relationship between Information and Communications Technology Use and Psychological Adjustment among Older Adults. **Gerontology**, v. 65, n. 2, p. 198-206, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1159/000495461>

JIMÉNEZ, F.N. et al. A Technology Training Program to Alleviate Social Isolation and Loneliness Among Homebound Older Adults: A Community Case Study. **Frontiers in Public Health**. v. 18, n. 9, e750609, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.750609>

LIDDLE, J et al. Building the Threads of Connection that We Already Have: The Nature of Connections via Technology for Older People. **Clinical Gerontologist**. v. 44, n., p. 406-417, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1852638>

WISTER, A.; FYFFE, I; O'DEA, E. Technological interventions for loneliness and social isolation among older adults: a scoping review protocol. **Systematic Reviews**, v. 10, n. 217, p. 1 – 7, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01775-6>