

1º SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS

A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA DIGITAL NO COMBATE À SOLIDÃO NUMA AMOSTRA DE IDOSOS PORTUGUESES NÃO-INSTITUCIONALIZADOS

Ricardo Filipe da Silva Pocinho¹ Silvia Clara Laurido da Silva² Sara Maria de Oliveira Gordo³

Rui Miguel Duarte Santos⁴ Cristóvão Adelino Fonseca Franco Ribeiro Margarido⁵

¹ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria I Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA.IPLEiria) I Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES) ORCID: 0000-0003-1307-5434. E-mail: ricardo.pocinho@ipleiria.pt

² Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria I Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES). ORCID: 0000-0002-4215-2999. E-mail: silvia.silva@anges.pt

³ Escola Superior de Saúde de Leiria – Instituto Politécnico de Leiria I Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare) I Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES). ORCID: 0000-0002-9578-9520. E-mail: sara.gordo@anges.pt

⁴ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria I Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA). ORCID: 0000-0002-0473-8497. E-mail: rui.d.santos@ipleiria.pt

⁵ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria I Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA). ORCID: 0000-0002-2479-5114. E-mail: cristovao.margarido@ipleiria.pt

Resumo

A solidão pode ser compreendida como a percepção da satisfação dos relacionamentos interpessoais que o indivíduo estabelece com o seu meio sociofamiliar. Queixas frequentes de solidão têm sido observadas na população idosa, impactada por um mundo cada vez mais automatizado, no qual esta faixa etária acaba por ser mais fragilizada com consequências na saúde física e mental. O objetivo central deste estudo passa pela compreensão do impacto da literacia digital no combate à solidão em idosos residentes no seu domicílio. Foram avaliados 31 idosos não-institucionalizados que frequentam, há 6 meses, as aulas de literacia digital de um Centro Educativo para Seniores. Para a recolha de dados foram utilizados o Tilburg Frailty Test (TFI), o Six-item Cognitive Impairment Test, a Escala de Barthel, o Índice de Lawton & Brody, a Escala de Depressão Geriátrica, o Inventário de Ansiedade Geriátrica e a Escala de solidão. Os resultados indicam que os participantes detêm uma média de idades de 75,21 anos, (DP = 4,67) que a maioria são do sexo feminino (n = 22; 71%) e com escolaridade do 1º ao 4º ano (n = 16; 52%). Desde que frequentam as aulas, todos os participantes já sabem fazer chamadas pelo telemóvel (n = 31; 100%), 61,3% já sabem enviar mensagens (n = 19), 51,6% já aprenderam a fazer videochamadas (n = 16), 77,4% já tiram fotos e vídeos (n = 24) e 64,5% já falam com os seus familiares pelas redes sociais (n = 20). Quando questionados sobre o impacto da literacia digital nas suas vidas, 87,1% afirma que os sentimentos de solidão e isolamento diminuíram (n = 27), assim como os sintomas de depressão e ansiedade (87,2%; n = 23). Os resultados obtidos colocam em manifesto a importância de fomentar a aprendizagem ao longo da vida, criando contextos educativos nos quais os idosos tenham oportunidade de adquirir conhecimentos que lhes permita estabelecer relações interpessoais significativas utilizando, para esse efeito, tecnologia digital.

PALAVRAS-CHAVE

Literacia digital. Solidão. Idosos não-institucionalizados.

Abstract

Loneliness can be understood as the perception of satisfaction in the interpersonal relationships that the individual establishes with their socio-family environment. Frequent complaints of loneliness have been observed in the elderly population, impacted by an increasingly automated world, in which this age group ends up being more fragile with consequences for physical and mental health. This study aimed to understand the impact of digital literacy in combating loneliness in elderly people living at home. 31 non-institutionalized elderly people

who had been attending digital literacy classes at an Educational Center for Seniors for 6 months. For data collection were used the Tilburg Frailty Test, the Six-item Cognitive Impairment Test, the Barthel Scale, the Lawton & Brody Index, the Geriatric Depression Scale, the Geriatric Anxiety Scale, and the Loneliness Inventory. The results indicate that the participants have an average age of 75,21 years, (SD = 4.67) that the majority are female (n = 22; 71%) and with education from the 1st to the 4th year (n = 16: 52%). Since taking classes, all participants already know how to make calls on their cell phones (n = 31; 100%), 61.3% already know how to send messages (n = 19), 51.6% have already learned how to make video calls (n = 16), 77.4% already take photos and videos (n = 24) and 64.5% already talk to their family members on social networks (n = 20). When asked about the impact of digital literacy, 87.1% stated that feelings of loneliness and isolation had decreased (n = 27), as well as symptoms of depression and anxiety (87.2%; n = 23). The results obtained highlight the importance of promoting lifelong learning, creating educational contexts in which elderly people can acquire knowledge that allows them to establish meaningful interpersonal relationships, using digitally means.

KEYWORDS

Digital literacy. Loneliness. Non-institutionalized elderly.

1 Introdução

O mundo atual é caracterizado pelo surgimento de tecnologias que otimizam a partilha de informação, quebram fronteiras, estreitam relações e revolucionam a forma como comunicamos (Gomes, 2023).

Vivemos num mundo altamente automatizado, no qual os serviços públicos sociais e de saúde privilegiam o contacto com o cidadão através dos meios digitais em detrimento do contacto pessoal. Os idosos são o grupo mais vulnerável e mais propício a perder-se neste ambiente digital, pelo que se torna uma prioridade garantir e facilitar o acesso aos meios digitais por parte dos idosos, permitindo-lhes ter um papel participativo na comunidade e na promoção da sua saúde e prevenção da fragilidade inerente ao processo de envelhecimento.

Este contexto exige, assim, uma flexibilidade para a aprendizagem de novas competências de literacia digital, especialmente para as gerações mais velhas.

Dados da Pordata (2022) indicam que Portugal é o quarto país do mundo com mais pessoas com uma idade igual ou superior a 65 anos representando, esta faixa etária, quase 25% da população portuguesa.

Em Portugal, entre os anos 2011 e 2021, verificou-se uma diminuição da população em todos os grupos etários, com exceção do grupo com 65 ou mais anos que teve um crescimento de 20,6%. Desta forma, agravou-se o fenómeno de envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem. Em 2021, a percentagem de população idosa representava 23,4% enquanto a de jovens era de apenas 12,9%, sendo que o índice de envelhecimento da população portuguesa é atualmente de 182, ou seja, existem 182 idosos por cada 100 jovens. (INE, 2021).

Paralelamente ao crescimento do número de idosos, assistimos a um aumento do número de idosos frágeis e dependentes de terceiros para a realização das tarefas da vida diária, aumentando consequentemente a procura pela opção de cuidados institucionais (Pocinho, 2022).

Efetivamente, o envelhecimento normal está associado a uma fragilidade física, mental e funcional, ainda que com intensidade variável (Duque; Gruner, Clara, 2015). A fragilidade pode assim representar uma fase de transição entre o envelhecimento bem-sucedido e a incapacidade funcional e, consequente institucionalização (Cesari et al., 2018; Melo, 2018; Trindade; Pocinho, 2020).

A fragilidade social tem adquirido nos últimos anos particular relevância pelo aumento do número de idosos que vivem sozinhos, sem rede sociofamiliar de apoio e em solidão, impactada pela pandemia COVID-19.

Em 2021, em Portugal, estavam identificadas 446.900 pessoas a viver sozinhas (INE, 2021), passando oito, ou mais horas por dia sozinhas, das quais 20,4% eram mulheres e 7,3% eram homens. As pessoas com menor escolaridade apresentavam mais solidão (25,8%), e o sentimento de solidão aumenta com a idade: 9,9% dos 50-64 anos; 26,8% com 85 anos ou mais, e é mais frequente nas pessoas viúvas (30,6%) e nas pessoas solteiras (15,8%) do que em pessoas casadas (9,2%) (INE, 2021; Mota-Pinto *et al.*, 2011; Sistema Nacional de Saúde, 2023)

A solidão é um sentimento subjetivo que se relaciona com a ausência de sentimento de pertença ou com a sensação de se estar isolado. No entanto, é considerado um conceito complexo devido à sua natureza multidimensional, isto é, viver sozinho, não ter apoio sociofamiliar ou experienciar sentimentos de solidão são situações que podem coexistir, mas correspondem a conceitos distintos (Dias; Henriques, 2020; Gardiner; Laud; Heaton; Gott, 2022).

O isolamento pode levar à solidão, sendo esta situação mais exacerbada na população idosa devido à diminuição dos recursos económicos, à maior fragilidade e limitações funcionais e cognitivas, à vivência da morte dos cônjuges, e à existência de mudanças na rede sociofamiliar (Courtin; Knapp, 2017).

A solidão na população mais envelhecida constitui um desafio num mundo digital, muitas vezes associado à falta de equipamentos informáticos, à baixa escolaridade e à falta de literacia digital.

A literacia digital inclui, não só a capacidade para desempenhar tarefas em ambiente digital, mas também saber como aceder, gerir e organizar a informação, avaliar, interpretar e comparar informação de várias fontes; criar e gerar conhecimento e comunicar pelos meios mais adequados (Loureiro; Rocha, 2012). Assim, o desenvolvimento de competências digitais destaca-se como ferramenta imprescindível no combate à solidão (Gomes, 2021).

2 Objetivos

O objetivo deste estudo passou pela compreensão do impacto da literacia digital no combate à solidão em idosos residentes no seu domicílio.

3 Métodos

Trata-se de um estudo longitudinal com recurso a uma amostragem por conveniência e não probabilística.

Participaram no estudo 30 idosos não institucionalizados e residentes no seu domicílio sem qualquer tipo de apoio institucional, que frequentaram um programa educativo ao longo de 6 meses (janeiro a julho de 2023) com atividades semanais de literacia digital.

Como critérios de inclusão foram admitidos participantes com mais de 65 anos de idade, que tinham o português como língua materna; que não apresentassem dificuldades visuais e/ou auditivas não corrigidas que impedissem a realização das provas de avaliação; com manutenção na independência para atividades que exijam mobilidade e autocuidado, sem historial ou evidência de alterações neurocognitivas e/ou psicopatológicas clinicamente demonstráveis e sem história de abuso de álcool ou outras dependências de drogas.

Todos os participantes foram avaliados com um protocolo multidimensional inicial (T0 em janeiro de 2023) que incluiu um questionário sociodemográfico (idade, escolaridade, leitura e escrita, estado civil, rendimento per capita, condições habitacionais) e clínico (comorbilidades clínicas, medicação, hábitos e estilos de vida, episódios de hospitalização e/ou cuidados de saúde no domicílio nos últimos 6 meses, perturbações do sono, ajudas técnicas), do Tilburg Frailty Test (TFI) para avaliação da fragilidade global e por subdomínios de fragilidade física, psicológica e social (Coelho et al., 2015), do Six-item Cognitive Impairment Test -6 CIT (Apóstolo et al., 2018), para avaliação do funcionamento cognitivo, a Escala de Barthel para avaliação das atividades básicas da vida diária (Araújo et al., 2007), o Índice de Lawton & Brody para avaliação das atividades instrumentais da vida diária (Araújo et al., 2008), da Escala de Depressão Geriátrica – GDS (Pocinho et al., 2011), o Inventário de Ansiedade Geriátrica – GAI (Ribeiro et al., 2011), para avaliação da presença de sintomas ansiosos e depressivos potencialmente patológicos e a Escala UCLA para avaliação da solidão (Pocinho; Farate; Dias, 2010).

Em julho de 2023 foi realizada uma avaliação intermédia (T1) através de uma entrevista semiestruturada de avaliação da satisfação e diagnóstico para implementação de sugestões de melhoria em conformidade com os gostos e interesses, necessidades e fragilidades e de um questionário em formato online através do Microsoft Forms, no qual os participantes do estudo foram convidados a responder a questões como: se tem computador/tablet/telemóvel e para que tipo de atividades os utiliza; conhecimentos sobre os mesmos; que meios de comunicação on-line ou redes sociais possui; se sentiu mudanças nas atividades do quotidiano, sozinho ou junto à família, desde frequenta as aulas de Literacia Digital, nomeadamente na motricidade grossa e fina, na memória, no raciocínio, na atenção/concentração, nos sentimentos de ansiedade e depressão, na solidão, e se ficou menos isolado dos demais (família/amigos/vizinhos).

Em dezembro de 2023, será efetuado um follow-up com reavaliação multidimensional com o protocolo inicial (T2) com o intuito de testar o impacto do programa educativo em literacia digital na solidão e validar cientificamente as atividades desenvolvidas ao longo dos 12 meses de intervenção.

Todos os participantes assinaram um Consentimento Informado ao abrigo do Regulamento Geral de Proteção de Dados.

4 Resultados

Todos os resultados preliminares aqui apresentados referem-se às fases T0 e T1 do estudo.

Os resultados do T0 indicam que os participantes têm uma média de idades de 75,21 anos, (DP = 4,67) que a maioria são do sexo feminino (n = 22; 71%), com escolaridade do 1º ao 4º ano (n = 16: 52%) e residem em meio rural (83%; n = 25). Quanto ao rendimento per capita observámos que a maioria dos participantes vive sem nenhum rendimento (43%; n = 13), seguido de 23% com um rendimento entre 300 e 600 euros e 20% com rendimentos entre os 600 e os 1000 euros. Relativamente aos conhecimentos digitais 53% não possuíam computador em casa (n = 16), e 47% tinham computador em casa (n = 14). A maioria dos participantes afirma que, antes da frequência das aulas, apenas utilizavam o computador para escrever textos, aceder às redes sociais, principalmente ao Facebook, assistir vídeos online e entrar no email. Quanto ao uso de telemóvel, foi possível constatar que 15 participantes faziam chamadas e enviavam mensagens, enquanto os restantes apenas utilizavam o telemóvel para fazer chamadas (n = 16; 51%).

Quando questionados sobre o impacto das aulas de literacia digital na sua vida diária 60% afirmou que aprenderam muito com as aulas pois passaram a manusear as redes sociais e fazer videochamadas com os familiares e amigos (n=18). No entanto, 40% afirmou que as aulas não tiveram impacto, nem adquiriram novas competências que os aproximassem das suas redes sociofamiliares (n = 12). Estas respostas podem ser explicadas em grande parte devido à heterogeneidade dos conhecimentos dos participantes nas aulas. Os

dados da entrevista T1 colocaram a descoberto a necessidade de repensar e readaptar as aulas aos conhecimentos dos participantes. Para tal, desde julho de 2023, que foram criadas três turmas de literacia digital: a inicial, a intermédia e a avançada para dar resposta às necessidades evidenciadas pelos participantes. A turma inicial inclui a aquisição de conhecimento básicos de ligar/desligar o computador, aceder ao word para escrever textos, escrever mensagens, aceder ao youtube e fazer telefonemas no telemóvel. A turma intermédia, além das competências da turma inicial, inclui aprender a manusear o excel, aceder ao email, aceder às redes sociais (Facebook e whatsapp e fazer videochamadas). A turma avançada, além de todas as competências enunciadas anteriormente, inclui ainda criar conteúdos nas redes sociais, publicações de imagem e de vídeo, assim como aprender a utilizar o PowerPoint e o Canvas.

Ainda assim, desde que frequentam as aulas, todos os participantes já sabem fazer chamadas pelo telemóvel (n = 31; 100%), 61,3% já sabem enviar mensagens (n = 19), 51,6% já aprenderam a fazer videochamadas (n = 16), 77,4% já tiram fotos e vídeos (n = 24) e 64,5% já falam com os seus familiares pelas redes sociais (n = 20). Quando questionados sobre o impacto da literacia digital, 87,1% afirma que os sentimentos de solidão e isolamento diminuíram (n = 27), assim como os sintomas de depressão e ansiedade (87,2%; n = 23).

4 Discussão

Se a inovação tecnológica provoca um tremendo impacto nos seus utilizadores, esse impacto é ainda mais significativo na população idosa. Esta população espera que a informação lhe seja fornecida de uma maneira rápida, intuitiva e que permita o seu rápido entendimento e posterior utilização no seu quotidiano.

Estes resultados preliminares demonstram de forma inequívoca a importância de promover o uso das tecnologias por parte dos idosos, independentemente do seu nível de escolaridade e de literacia digital, pois a aquisição de competências digitais promove o contacto social e melhora os sentimentos de pertença e de inclusão.

Estes efeitos devem-se, em grande parte, à capacidade que as tecnologias têm de permitir a partilha de experiências, através de fotos e vídeos, e uma maior conexão com familiares e amigos, através de videochamadas, combatendo desta forma o isolamento social e os sentimentos de solidão (Páscoa; Gil, 2015).

Um estudo de Pinquart e Sorensen (2000) corrobora estes resultados, pois esse trabalho demonstra a importância da educação nos índices de bem-estar na população idosa. De igual forma, distintos autores afirmam que a aprendizagem de habilidades digitais na terceira idade acarreta uma melhoria significativa nos sintomas de depressão, solidão e isolamento, evidenciando assim que o uso de tecnologias contribui para o bem-estar e independência (Pfeil, Zaphiris; Wilson, 2009; Shapira; Barak; Gal; 2007; White, 2002).

4 Conclusão

Os resultados obtidos colocam em evidência a importância de fomentar a aprendizagem ao longo da vida, criando contextos educativos nos quais os idosos tenham oportunidade de adquirir conhecimentos que lhes permitam estabelecer relações interpessoais significativas, digitalmente.

No entanto, a literacia digital, não deverá apenas cingir-se ao manuseamento de equipamentos, mas também e fundamentalmente, aumentar independência digital de forma que os próprios idosos sejam agentes promotores de um envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido e de combate ao isolamento e solidão.

Referências

- APÓSTOLO, José, PAIVA, Diana, SILVA, Rosa, SANTOS, Eduardo & SCHULTZ, Timothy. Adaptation and validation into Portuguese language of the six-item cognitive impairment test (6CIT). **Aging & Mental Health**, 22(9), 1190–1195. 2018.
- ARAÚJO, Fátima, PAIS-RIBEIRO, José, OLIVEIRA, António & PINTO, Cristina. Validação do Índice de Barthel numa amostra de idosos não institucionalizados. **Qualidade**, 25 (2). 2007.
- ARAÚJO, Fátima., PAIS-RIBEIRO, José., OLIVEIRA, Abílio, PINTO, Cristina., & MARTINS, Taynara. **Validação da escala de Lawton e Brody numa amostra de idosos não institucionalizados**. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, I. Silva & S. Marques (Eds.), **ACTAS DO 7º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE**, 217-220. Lisboa: ISPA. 2008.
- COELHO, Tiago, SANTOS, Rubim, PAÚL, Constança, GOBBENS, Robbert & FERNANDES, Lia. Portuguese version of the Tilburg Frailty Indicator: Transcultural adaptation and psychometric validation. **Geriatrics & gerontology international**, 15(8), 951–960. <https://doi.org/10.1111/ggi.12373>. 2015.
- COURTIN, Emilie & KNAPP, Martin. Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. **Health & social care in the community**, 25(3):799-812. 2017.
- GARDINER, Clare, LAUD, Pete, HEATON, Tim & GOTT, Merryn. What is the prevalence of loneliness amongst older people living in residential and nursing care homes? A systematic review and meta-analysis. **Age and Ageing**, 49 (5), doi: 10.1093/ageing/afaa049. 2020.
- GOMES, Gabriela. (Desinformação na era digital - Relação dos idosos com as fake news. **The Trends Hub**, (3). <https://doi.org/10.34630/tth.vi3.5083>. 2023.
- HENRIQUES, Ana & DIAS, Isabel. A emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença — Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19) As duas faces do isolamento dos idosos em tempo de pandemia: quem “achata a curva” da solidão? **Repositório Aberto da Universidade do Porto**. Recuperado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/131205/2/434356.pdf>. 2011
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATISTICA. **Censos 2021 – divulgação dos resultados provisórios**. Recuperado de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=526271534&DESTAQUESmodo=2. 2021.
- LOUREIRO, Ana., & ROCHA, Dina. **Literacia digital e literacia da informação-competências de uma era digital**. In Atas do **TICEDUCA2012-II CONGRESSO INTERNACIONAL TIC E EDUCAÇÃO**, 2726-2738). Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. 2012.
- MOTA-PINTO, Anabela, RODRIGUES, Vitor, BOTELHO, Amália, VERÍSSIMO, Manuel, MORAIS, António, ALVES, Catarina, ROSA, Manuel & OLIVEIRA, Catarina. A socio-demographic study of aging in the Portuguese population: the EPEPP study. **Archives of gerontology and geriatrics**, 52(3):304-8. 2011.

PÁSCOA, Gina & GIL, Henrique. As TIC como antídoto para a solidão e isolamento do cidadão sénior: uma plataforma essencial para alcançar o bem-estar mental e social. Universidade de Lisboa, ISCSP Henrique Gil Instituto Politécnico de Castelo Branco. **SENSOS**, 10(2). 2015.

PFEILL, Ulrike, ZAPHIRIS, Panayiotis & WILSON, Stephanie. Online social support for older people: characteristics and dynamics of social support. Paper presented at the **Workshop Enhancing interaction spaces by social media for the elderly**. Viena. 2009.

PINQUART, Martin., & SORENSEN, Silvia. (2000). Influences of socioeconomic status, social network and competence on subjective well-being in later life. A meta-analysis. **Psychology and aging**, 18(4), 896-905.

POCINHO, Margarida, FARATE, Carlos & AMARAL DIAS, Carlos. Validação Psicométrica da Escala UCLA-Loneliness para Idosos Portugueses. **DialInterações**, 18. 65-77. 2010.

POCINHO, Margarida., FARATE, Carlos., AMARAL DIAS, Carlos, LEE, Tina. & YESAVAGE, Jerome. Clinical and psychometric validation of the geriatric depression scale (GDS) for portuguese elders. **Clinical Gerontologist**, 32(2), 223–236. doi:10.1080/07317110802678680.2009.

POCINHO, Ricardo. O Envelhecimento em Portugal: estado atual". In **Enfermagem em gerontologia e geriatria**. Lidel. 2022

RIBEIRO, Óscar, PAÚL, Constança., SIMÕES, Mário & FIRMINO, Horácio. Portuguese version of the geriatric anxiety inventory: transcultural adaptation and psychometric validation. **Aging & mental Health**, 15(6), 742–774. doi:10.1080/13607863.2011.562177.2011.

SHAPIRA, N., BARAK, A., & GAL, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. **JOURNAL AGING AND MENTAL HEALTH**, 11(5), 477-484

SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE. **A solidão e o isolamento social**. Recuperado de: <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/>. 2023.

TRINDADE, B. & POCINHO, Ricardo. Envelhecimento e longevidade - O que estamos a perder?", **DIGNUS - Revista Técnica de Geriatria e Gerontologia**. 2020

WHITE, H. (2002). A randomized controlled study of the psychosocial impact of providing. Internet training and access to older adults. **Aging and Mental Health**, 6, 213-221.

Submissão: 01/11/2023

Aceite: 26/04/2024

Como citar o artigo:

POCINHO, Ricardo Filipe da Silva et al. A importância da literacia digital no combate à solidão numa amostra de idosos portugueses não-institucionalizados. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 29, e140203, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.140203

