



## **O USO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA APLICAÇÃO DE ATIVIDADES EXTENSIONISTAS COM O PÚBLICO DA TERCEIRA IDADE NO PERÍODO DE MAIO A DEZEMBRO DE 2021**

*Aila Roberta Passos Pereira – Monitora bolsista/UNEB<sup>1</sup>*

*Viviani Silva Nascimento – Monitora voluntária/UNEB<sup>1</sup>*

*Thailane Kelli Almeida da Gama – Monitora bolsista/UNEB<sup>1</sup>*

*Prof. Dr. Glauber Sá Brandão – Orientador/UNEB<sup>2</sup>*

**Introdução:** O uso das tecnologias como meio de comunicação tem impacto positivo, reduzindo as consequências provocadas pelo isolamento social, pois promovem interações, momentos de descontração e aprendizados. As atividades de forma remota atuam como uma estratégia para promover melhores condições físicas e mentais para a população idosa, principalmente quando não há possibilidade de serem desenvolvidas atividades presenciais (CHEN; SCHULZ, 2016). O processo de envelhecimento implica em profundas mudanças nas relações sociais, seja no contexto econômico, familiar ou cultural. Assim, buscar um estilo de vida no qual o bem-estar e a autonomia estejam presentes, decorre de um envelhecimento ativo, com participação em programas voltados para a população idosa, com o intuito de promover o cuidado do corpo, da mente e das relações (REIS *et al.*, 2021). As atividades extensionistas inseridas na universidade mostram-se importantes neste contexto, sendo desenvolvidas através dos projetos de extensão Educação em Saúde para Idosos da UATI e o projeto Qualidade de Vida e Envelhecimento Saudável (QuaLES), ambos relacionados ao programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). A UATI é desenvolvida como programa extensionista, a fim de desenvolver ações voltadas para a população da terceira idade. **Objetivo:** Promover ações educativas, que possam contribuir para melhorar a qualidade de vida dos idosos, por meio de aulas expositivas com diferentes temáticas, como: educação em saúde, orientações, práticas de exercício físico, meditação e relaxamento, além da realização de treinamento cognitivo, todos adequados à terceira idade, de forma que possam ser incluídos na rotina dos idosos, além de proporcionar momentos de troca de experiências, aprendizados e socialização. **Metodologia:** As atividades foram desenvolvidas de forma remota, devido ao contexto pandêmico que impossibilitou a realização de atividades presenciais. Os projetos citados atuaram de forma conjunta durante todo o desenvolvimento das ações, com o intuito de realizar atividades de diferentes temáticas ligadas a esta população. Sendo assim, ocorreram por meio da plataforma de reunião virtual Google Meet, que foi escolhida por promover uma maior facilidade de acesso por parte dos idosos, quando comparada às outras plataformas disponíveis. Inicialmente foi realizado um teste com os idosos, criando

<sup>1</sup>Estudante do curso de Bacharelado em Enfermagem, UNEB - Senhor do Bonfim/BA. aylapassos15@gmail.com.

<sup>2</sup>Doutor em Medicina e Saúde Humana. Universidade do Estado da Bahia, UNEB – Senhor do Bonfim/BA. gbrandao@uneb.br.

um link e pedindo para que eles acessassem este link, objetivando realizar um mapeamento da quantidade de idosos que tinham acesso à plataforma, e aqueles que tiveram dificuldades de acesso, foram auxiliados por meio de conversas pelo WhatsApp. Além disso, foi solicitado também, para aqueles que não conseguiram acessar o Google Meet, que pedissem ajuda a familiares ou alguém mais próximo, para que de forma presencial conseguisse realizar uma assistência direta e intermediar a orientação ao idoso. As atividades foram realizadas durante o período de maio a dezembro de 2021, por meio de um encontro semanal de duas horas em acordo com os idosos. No dia do encontro era enviado, antecipadamente, um lembrete relacionado à atividade que seria desenvolvida, informando os materiais e tipo de roupa necessário para melhor realização das atividades previstas. Com uma hora de antecedência era enviado, no grupo do WhatsApp, outro lembrete referente ao horário da atividade e com 10 minutos de antecedência era enviado o link de acesso da plataforma Google Meet. Todas as ações desenvolvidas foram previamente planejadas e baseadas em evidências científicas na área de envelhecimento humano com enfoque na educação em saúde direcionada à qualidade de vida, buscando estratégias para que as atividades fossem realizadas em casa, de maneira individual e com segurança, proporcionando uma troca de experiências entre os idosos e as monitoras dos projetos. Desta forma, as monitoras contaram com todo o suporte tecnológico disponível e a utilização das plataformas virtuais para desenvolver atividades lúdicas, seja por meio de vídeos e ferramentas específicas para a elaboração de dinâmicas adequadas aos idosos. No decorrer dos encontros era solicitado que os idosos ativassem suas câmeras para que houvesse maior interação, além de ser uma forma de avaliar como as atividades estavam sendo recebidas do outro lado da tela. Durante o período foi possível a realização de diversas atividades como alongamentos, exercícios de fácil execução utilizando o peso do próprio corpo e materiais presentes no cotidiano dos idosos, tais como: toalhas, cadeira e cabo de vassoura. As práticas de meditação e relaxamento como sono do yoga e meditação guiada, tinham como objetivo a aquisição de consciência corporal e equilíbrio emocional. Foram realizadas algumas dinâmicas com o objetivo de associar momentos de diversão com aprendizado e troca de experiências por meio da realização de bingos, confecção de artesanatos e roda a roleta, as quais foram elaboradas utilizando o programa Word Wall, com algumas perguntas e com ações que os participantes deveriam executar como dançar forró ou cantar uma música. Também foram realizadas aulas expositivas com a utilização de recursos audiovisuais, abordando temáticas variadas como quedas em idosos e suas consequências; capacidade funcional de idosos; racismo e preconceito etário; diabetes mellitus: prevenção e tratamento; alimentação adequada na terceira idade e uso de fitoterápicos, especialmente relacionados às plantas comuns da região como babosa (*Aloe vera*), picão (*Bidens pilosa*) e calêndula (*Calendula officinalis*). Os projetos contam, como parte de sua equipe executora, com a participação de profissionais de diferentes áreas da saúde como Nutrição, Psicologia, Enfermagem, Educação Física e Fisioterapia, os quais desenvolveram ações e aulas expositivas de acordo com sua área de atuação, contando com a colaboração das monitoras durante os encontros. As monitoras realizaram atividades voltadas ao autocuidado, autoestima, autonomia e o autoconhecimento, para isso foram apresentadas estratégias simples como arrumar o cabelo, tomar banho ou vestir uma roupa que gosta, visando desenvolver o autocuidado impactando de forma direta na melhora da autoestima dos idosos. Um dos principais objetivos dos projetos era provocar discussão e consequentemente troca de conhecimento e experiências entre os participantes. Durante a execução das atividades, as monitoras estiveram atentas em prestar suporte referente às dificuldades relatadas ao

acesso da plataforma e ao desempenho e satisfação apresentados, pelos idosos, em cada encontro. Sendo assim, ao longo de cada mês, foram realizadas perguntas de forma verbal e por meio da aplicação de questionários, que continham questões relacionadas às atividades passadas, como uma forma de revisar o conteúdo abordado até o momento, além de avaliar o conhecimento adquirido pelos idosos, quais as contribuições haviam sido construídas e as práticas favoritas relatadas por eles, possibilitando coletar informações que culminaram na elaboração dos resultados encontrados. Resultados: A quantidade de participantes durante as atividades variou entre 8 e 12 idosos, o pequeno quantitativo pôde ser justificado pelo fato de alguns idosos não terem acesso às ferramentas tecnológicas, por não conseguirem acessar a plataforma mesmo com suporte, por não ter alguém próximo para realizar a mediação e assistência ou devido ao desinteresse em participar das atividades de forma remota, optando por aguardar o retorno presencial. As atividades propostas foram recebidas de forma positiva pelos idosos, houve uma boa participação dos mesmos durante a realização das atividades, sendo notório um avanço significativo na capacidade de manusear as ferramentas tecnológicas supracitadas usadas no decorrer das ações. Foi possível observar evolução na capacidade de acessar o link, na manipulação do microfone, da câmera e do chat dentro da plataforma Google Meet gerando satisfação e autoconfiança pela superação das próprias dificuldades. As atividades de exercício físico e alongamento proporcionaram aos idosos uma nova forma de adaptação e a possibilidade de se exercitar em casa de forma fácil e segura, pois durante o período pandêmico muitos precisavam se manter em casa a fim de evitar contaminação, porém mantendo-se ativos e impedindo as possíveis complicações do sedentarismo. A realização das técnicas de relaxamento e meditação foram relatadas pelos idosos como eficientes, principalmente em relação ao alívio da ansiedade e na busca pela percepção sobre o próprio corpo em equilíbrio com a mente, pois declararam sentir-se em paz, esquecer dos problemas e ainda quase adormecer durante as práticas. Na terceira idade, muitos idosos apresentam desinteresse em realizar ações individuais que promovem o autocuidado e a autoestima e relatam ser desestimulados por pessoas próximas que proferem palavras que ferem e reduzem sua autoestima. Porém, apesar das dificuldades apresentadas, foi possível perceber por meio das falas dos idosos o quanto acreditam na diferença em que atitudes simples como se cuidar, ouvir música, usar batom, cuidar do cabelo, tomar banho e vestir uma roupa que gostam podem impactar de forma positiva no cotidiano e disseram implementar tais ações no dia a dia reservando pelo menos 5 minutos para dedicarem a si mesmos. Durante a realização das dinâmicas todos os idosos se mostraram participativos e empolgados, proporcionando interação, descontração e alegria entre o grupo e também com as monitoras. As aulas expositivas proporcionaram aos idosos solucionar dúvidas e adquirir novos aprendizados sobre diversas temáticas relacionadas à terceira idade, como questões relacionadas aos fatores de risco para quedas no ambiente domiciliar, em consequência disto, ocorreram importantes adaptações em relação aos hábitos dos idosos como o uso adequado de tapetes, barras de segurança no banheiro e a utilização de calçados e pisos antiderrapantes, proporcionando segurança, autoconfiança e qualidade de vida. No que diz respeito aos hábitos alimentares, foi relatado uma adequação/mudança na alimentação de acordo com a presença de determinadas comorbidades como o diabetes mellitus e hipertensão arterial. Foi citado aumento no consumo de frutas, verduras, legumes, maior ingestão hídrica, além de redução na quantidade do uso de sal e açúcar. Tais adequações, além de trazer benefícios para a saúde previnem o aparecimento de determinadas doenças e favorecem o não agravamento de patologias já existentes. A participação de profissionais de variadas áreas de atuação,

proporcionou maior segurança para abordar importantes assuntos, visto que, todos apresentaram-se empenhados em solucionar os questionamentos e entender as demandas do público alvo. Os idosos sempre relataram muita satisfação em relação à participação dos especialistas, pois poderiam sanar suas questões e relatar suas experiências e práticas, em relação ao que podiam melhorar. A participação nas diversas atividades citadas, a socialização com as monitoras, com os diversos profissionais envolvidos nos projetos e com os demais idosos, se mostrou de grande importância e com resultados positivos para o enfrentamento do distanciamento social necessário neste contexto situacional. Com isso, em inúmeros momentos os idosos trouxeram suas experiências, vivências e histórias relacionadas ao seu passado e presente, formou-se um elo de confiança, onde estes podiam expor sobre suas alegrias, angústias e expectativas sobre o futuro. Conclusão: Diante do exposto, foi possível concluir que, a realização de projetos voltados para o público da terceira idade, principalmente no cenário pandêmico de 2021, onde os idosos por serem do grupo de risco para a doença e necessitar manter o distanciamento social, a adequação ao uso das mídias sociais foi de grande relevância, uma vez que, trouxe momentos de aprendizados, reflexões e adaptações, não só ao público da terceira idade, como também as monitoras envolvidas nos projetos em questão, sendo possível ensinar e aprender com as experiências de cada um dos idosos. Sendo assim, constata-se que os objetivos foram alcançados, por meio de melhora na qualidade de vida dos idosos. Os projetos alcançaram suas metas iniciais em realizar as atividades propostas, por meio das ações de educação em saúde, práticas de exercícios físicos, meditação e relaxamento, atingindo os objetivos de proporcionar aprendizados, socialização e melhoria na qualidade de vida, obtendo elogios e relatos positivos, em relação às atividades. Torna-se fundamental o fortalecimento dos programas e projetos extensionistas disseminando conhecimentos para além dos muros da universidade, atuando diretamente com a comunidade, nesse caso voltados à realização de ações em conjunto entre discentes com a participação de outros colaboradores proporcionando educação em saúde e qualidade de vida para a população da terceira idade.

## Referências

CHEN, Y. R.; SCHULZ, P. J. The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. **J Med Internet Res**, v. 18, n. 1, jan. 2016. DOI: <https://doi.org/10.2196%2Fjmir.4596>.

REIS, M. G. M. *et al.* Importância de um programa formativo sobre envelhecimento ativo na perspectiva das pessoas idosas. **Rev Bras Enferm**, v. 74, n. 2, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0843>.