

RELACIONAMENTOS VIRTUAIS ENTRE IDOSOS PROMOVEDO A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

ZICARDI, Érika¹; ABDALLA, Marcelo Moutinho²; CLEMEN TINO, Anna Clara³;

Orientadora: Raphaella M. F. Alves da S. de Martini Barbosa (Prof^a. MSc.) raphaellademartini@terra.com.br

UNIP - Rod. Presidente Dutra, km 157,5 - Pista Sul, Bairro Limoeiro, São José dos Campos - SP.

¹UNIP, Av.Ouro Fino, 2431, Bosque dos Eucaliptos, São José dos Campos, SP, zicardi@gmail.com

²UNIP, Rua Joaquim Pereira, 67, Jardim Rafael, Caçapava, SP, mma_jf@yahoo.com.br

³UNIP, Rua Jubis da Silva, 306, Jardim Santa Maria, Jacareí, SP, annaclacle@hotmail.com

Resumo - Devido ao aumento da expectativa de vida, o idoso passou a ser mais ativo na sociedade, ansiando por projetos futuros e conseqüentemente, acompanhando as transformações tecnológicas. Este artigo tem por objetivo discutir a inserção dos idosos como usuários de novas tecnologias e os benefícios proporcionados a essa faixa etária. Após entrevista feita com vinte e cinco idosos que usam a internet e vinte e cinco idosos que não usam a Internet, observamos mudanças significativas que podem favorecer seu desenvolvimento psicossocial e permitir melhor qualidade de vida. A pesquisa sobre o idoso e o uso da Internet pode trazer novos questionamentos a serem investigados como a inclusão digital do idoso sem medo de aderir às tecnologias e as relações virtuais.

Palavras-chave: Internet, idosos, qualidade de vida.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas (Psicologia)

Introdução

Em nossa sociedade torna-se necessário identificarmos o envolvimento da tecnologia no espaço social e a influência que os meios de comunicação têm na constituição da subjetividade, partindo-se da relação que as pessoas estabelecem dentro de uma comunidade.

A passagem para a velhice, além de acompanhar inúmeras transformações biológicas, traz também mudanças de valores e de emoções aos idosos. Griffa (2001) destaca o fato que na sociedade contemporânea, a juventude, assim como tudo o que é novo, torna-se valorizada. O valor é mensurado pela sua eficácia e rendimento, desta forma, os idosos, com suas perdas físicas e cognitivas, são marginalizados, tornando-se um peso social, dependente da família. Isto os deixa mais vulneráveis e reduz-se a esperança de vida. Envelhecer compreende na privação de uma atividade ocupacional, com a aposentadoria, o que acaba sendo uma condenação econômica e social. Esta privação é acompanhada do enfraquecimento corporal, lentidão das funções psíquicas, diminuição ou exclusão das atividades prazerosas e medo diante da aproximação da morte (GRIFFA, 2001).

Adaptar e acompanhar as mudanças sociais e tecnológicas significa um passo para voltar a caminhada à utilidade social e ao contato com a juventude. Seria encontrar na realidade atual, um novo tipo de lazer e uma nova atividade cognitiva, e ainda, voltar a socializar-se saindo da exclusão e marginalização da condição de "velho", permitindo um envelhecimento ativo e contribuindo para a

manutenção da saúde mental do idoso. Seguindo o pressuposto que a Internet é um dos meios virtuais de comunicação com maior responsabilidade a respeito das transformações sociais, apresentamos as relações do seu uso e suas conseqüências, em uma nova categoria de usuários: a terceira idade.

Conforme pesquisa do IBGE (2005), 20% da população acima de 10 anos de idade usam a Internet. A maioria é de estudantes e homens de 30 a 39 anos. No entanto, os idosos, pessoas acima dos 60 anos segundo o Estatuto do Idoso (2003), vêm aumentando gradualmente os acessos à Rede. A Internet tem se tornado ferramenta imprescindível, não apenas para estudantes e profissionais, mas para qualquer transmissão de dados ou informações, além do lazer e da comunicação.

Criar vínculos na terceira idade, mesmo que virtuais, garante aos idosos um planejamento para o futuro, além de continuarem ativos e acompanhando a evolução tecnológica. Todos esses motivos buscam a manutenção da saúde mental desta faixa etária.

O conceito de saúde, que antes era apenas a ausência de doenças, passou a ser entendida como sendo um estado de bem-estar físico, mental e social. Sendo profundamente difundido no preâmbulo da Organização Mundial de Saúde (1948) "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença". Esta definição trouxe à saúde um estado positivo e multidimensional.

Para Straub (2003), ter saúde mental significa ser capaz de pensar com clareza, ter uma boa auto-estima e um senso geral de bem-estar. De acordo com Bee (1999 apud BALTES, 1996), para o idoso manter níveis ideais de funcionamento da saúde, pode recorrer à *seleção* (concentrar energia e tempo naquelas exigências e necessidades mais importantes), *otimização* (aprender novas estratégias e manter velhas habilidades em boa prática) e *compensação* (ex. compensar a perda visual usando óculos). Neste sentido, a aprendizagem da informática e o uso da Internet, além de manter, ou criar as relações sociais entre os idosos, também é um mecanismo de *otimização* para manter níveis máximos de funcionamento na velhice.

De acordo com Abuchaim (2007) envelhecer tem diversos fatores psicossociais de risco que podem causar problemas mentais, como a perda de papéis sociais, perda de autonomia, perda da saúde, perda (através do falecimento) de parentes e amigos, estes e outros fatores deixa o idoso vulnerável a transtornos. Estes que podem ser evitados, aliviados ou revertidos com atividades que promovam a socialização, como o uso saudável da Internet.

Esta pesquisa teve como objetivo principal investigar como ocorre a manutenção do bem-estar do idoso, através do uso de ferramentas tecnológicas de inclusão. O questionamento inicial partiu da grande procura de idosos, que segundo o Estatuto do Idoso são pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos (LEI 10.741, 2003), aos cursos de informática, interessando-se principalmente pela aprendizagem da Internet e justificando o interesse para comunicar-se com parentes, criar novos relacionamentos ou simplesmente para acompanhar a nova geração.

Assim, destaca-se a relevância científica e social de se investigar as condições que interferem no bem-estar na senescência e os fatores associados à qualidade de vida de idosos, no intuito de criar alternativas de intervenção e propor ações e políticas na área da saúde, buscando atender às demandas da população que envelhece.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, associada a uma pesquisa de campo, com 25 indivíduos, acima de 60 anos, que afirmaram fazer uso freqüente da Internet, onde foi aplicado um questionário elaborado especificamente para esta pesquisa, composto de 9 questões abertas e fechadas. A pesquisa também contou com 25 indivíduos, também acima de 60 anos de idade que não utilizam o computador ou a Internet, respondendo ao mesmo questionário. Os

documentos foram acompanhados dos devidos Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos.

Ambos os grupos de idosos responderam também ao WHOQOL – Abreviado (*World Health Organization Quality of Life*), instrumento elaborado pela Organização Mundial de Saúde para quantificar o nível de qualidade de vida dos indivíduos.

Resultados

Sobre a caracterização dos sujeitos de pesquisa, a maioria destes tem entre 60 e 65 anos, nos dois grupos pesquisados (usuários e não usuários da Internet). É superior também, o número de indivíduos que são aposentados diante dos que exercem outro tipo de atividade (apenas 36% do número total de entrevistados).

Quanto ao Grupo 1, Idosos usuários da Internet, o número de homens foi maior que o de mulheres e com nível de escolaridade Superior foi maior do que no Grupo 2, Idosos não usuários da Internet, onde houve neste, mais mulheres e indivíduos com nível de escolaridade, em sua maioria, com o Ensino Fundamental somente.

Sobre o Grupo 1, a maior parte dos entrevistados utilizam a Internet diariamente, principalmente como meio de comunicação. Enquanto que, o Grupo 2 justificou não usá-la por não saber manusear o computador, ou por não ter o equipamento ao alcance.

64% dos indivíduos do Grupo 2 são casados e mais da metade dos indivíduos do Grupo 1 afirmaram ser viúvos ou divorciados e que usavam a Internet para conhecer pessoas novas ou comunicar-se com parentes e amigos. A oportunidade de conhecer novas pessoas, manter uma relação com elas, que não exija vigor físico, ou mobilidade espacial é o que mais motivou os entrevistados à procura de companhia amorosa “virtual” nesta fase da vida.

Discussão

A Organização Mundial de Saúde (1948) propôs um conceito para qualidade de vida subjetivo, multidimensional e que inclui elementos positivos e negativos: “qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Nesse sentido, a qualidade de vida reflete a percepção que têm os indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto-realização, com independência de seu estado de saúde físico e condições sociais e econômicas.

Os entrevistados do Grupo 1 disseram que a Internet, melhorou sua qualidade de vida com relatos como: *“Eu tenho com o que ocupar a minha mente, passo horas na Internet conversando com amigos, lendo notícias e procurando namorada. Nesta fase da vida, a gente se sente muito sozinho, já sou viúvo e ter uma companheira me traz muita felicidade. Desde que a minha esposa faleceu, há 15 anos, só agora posso dizer que voltei a viver e a ser feliz”*.

Baseado nos resultados do questionário WHOQOL – Abreviado, o Grupo 1 afirmou ter mais qualidade de vida que o Grupo 2, no entanto, os escores do Grupo 1 não foram superiores em todos os domínios e facetas contidos no questionário da OMS.

No que compreende o domínio Físico, este grupo de idosos usuários da Internet afirmaram ter mais problemas com o sono do que o Grupo 2, podemos sugerir que este dado, reflete o fato de ficarem mais tempo acordados utilizando o computador. Também disseram aceitar menos sua imagem corporal e aparência que o grupo de idosos não usuários da Internet, no que diz respeito ao domínio psicológico. Dado que pode ser interpretado, como a maior procura por companhia e amigos virtuais, pela não exposição da aparência física e consequentemente maior satisfação nas relações que não exiba o que os desagrada da percepção de si mesmos.

Quanto a faceta em que inclui as relações pessoais, o Grupo 2 obteve uma porcentagem maior de indivíduos que mostraram-se satisfeitos com suas relações e apoio social. É interessante observar que os usuários da Internet se mostram menos satisfeitos com suas relações pessoais e com o apoio social que recebem dos amigos, sugerindo uma provável solidão e necessidade de vínculos afetivos que são buscados através da Rede.

Castells (2003) diz que a Internet é uma expansão da vida em todas as suas dimensões, ou seja, ela amplia as possibilidades de lazer, amizade, conhecimento, entre outras, na medida em que facilita o acesso ao conhecimento e a interação com outras pessoas, esta expansão da vida é mencionada por entrevistados do Grupo 1 como visto em um dos relatos *“A Internet trouxe várias contribuições para a minha vida, ampliou meus horizontes de relações pessoais”*.

Desta forma sobre a faceta ambiental, o Grupo 1 mostrou-se mais satisfeito com suas oportunidades de lazer e acesso às informações como pôde ser visto em uma das respostas *“A Internet trouxe acesso mais rápido à informação, meio de comunicação mais ágil e com mais recursos do que os que existiam na minha época”*. Os entrevistados deste grupo, disseram que a Internet é responsável pela facilidade em obter informações que necessitam no dia-a-dia. E há

também uma porcentagem maior de usuários, em relação aos não usuários, que disseram ter boa concentração, levando à hipótese de que a Internet é um estímulo à atividade mental destes idosos e com isto contribui para a saúde mental e para manter os níveis máximos na velhice.

Um dado relevante observado nos resultados do questionário é que há um número muito reduzido de indivíduos do Grupo 1 que praticam exercícios físicos ou considera-os atividades de lazer, enquanto que no Grupo 2, 36% destes, afirmaram fazer atividades como caminhada, hidroginástica, dança e ciclismo, como principal atividade de lazer. Assim, podemos sugerir que há um sedentarismo neste grupo de usuários, relacionando ao maior interesse pela Internet como atividade de lazer, por não exigir nenhum esforço físico.

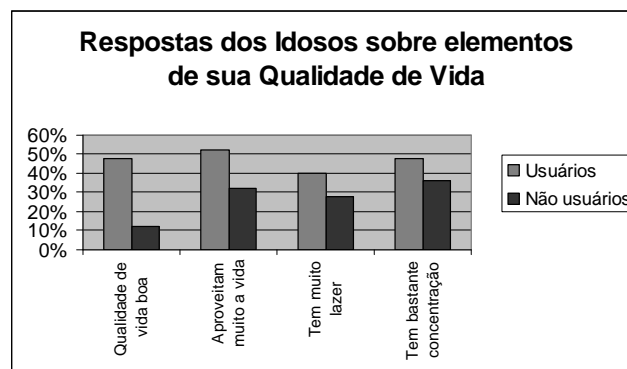


Gráfico 1: fonte própria

Conclusão

A partir dos dados obtidos na pesquisa, observa-se o quanto à saúde possui diversos vértices, partindo de diferentes bases epistemológicas. Dentre eles, a saúde mental e social é de extrema importância para o envelhecimento saudável e qualidade de vida nesta fase do desenvolvimento humano.

Sobre a concepção de saúde proposta pela Organização Mundial de Saúde (1948) como bem-estar físico, social e mental, foi possível identificar que há uma manutenção da saúde mental, como conceituada por Straub (2003), relacionando à capacidade de pensar com clareza e um senso geral de bem-estar, pelo uso da Internet nesta faixa etária, com o estímulo à atividade mental, mencionado por alguns entrevistados e pelos escores de capacidade de concentração maior do que os não usuários da Internet, assim como dizem aproveitar mais a vida mostrando um elevado senso geral de bem-estar em comparação aos não usuários da Internet.

O uso da Internet pelos idosos pode proporcionar uma *otimização* mental no

aprendizado de novas técnicas, além de sentirem-se incluídos à evolução tecnológica.

Bem como, uma *compensação*, já que o idoso utiliza o computador para a comunicação e interação social, ao invés, de deslocar-se até a residência de um amigo, o que poderia causar frustração devido às limitações físicas, algumas vezes, inevitáveis com o avanço da idade.

Desta forma, podemos pensar que a tecnologia vem contribuindo para o bem-estar dos idosos. Estabelecendo a eles uma nova inserção social e que através da Internet podem socializar-se e também manter-se informados. Assim, os relacionamentos virtuais entre os idosos, aparecem como formas de lazer e descontração, aparecendo também, como fator para estimulação mental desta faixa etária.

No entanto, os idosos usuários da Internet apresentaram-se menos satisfeitos com suas relações de amizade e aparência física, levando a reflexão de que sofrem mais com a solidão e que talvez utilizem a Internet como meio para suprir essas necessidades de companhia sem se expor fisicamente. Até porque, mostraram-se com mais problemas de saúde e menos vigor físico do que o grupo de idosos não usuários da Internet, levando a pensar que estas limitações físicas, desencadeiam a maior fixação pela Internet e o reconhecimento dos inúmeros benefícios trazidos por ela.

Pôde-se compreender ainda que o uso *contínuo* da Internet, por essa faixa etária, causaria problemas como a insônia, já que ficam mais tempo acordados utilizando o computador.

Enfim observamos na amostra vários aspectos concernentes ao uso da Internet e seus aspectos. Sendo muito útil sua utilização para promoção da saúde mental, porém moderadamente, buscando qualidade de vida. Devemos, portanto, lembrar que esta pesquisa trabalhou com uma amostra razoável de indivíduos, sendo necessário uma amostragem maior de idosos para obter dados mais significativos, abrindo para pesquisas futuras.

Referências

- ABUCHAIM, Cláudio Moojen; ABUCHAIM, Ana Luiza Galvão. **Transtornos mentais em idosos**. 3.ed. Porto Alegre: Corpo Salutar, 2007. p.35. Disponível em: <<http://www.abcdocorposalutar.com.br/artigo.php?codArt=83>>. Acesso em: 12 mar 2008.

- BEE, Helen. **O ciclo vital**. Tradução Regina Garcez. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. 656p.

- BRASIL. Lei n 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília, DF, 2003. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.htm>>. Acesso em: 15 mar 2008.

- CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. A era da informação: Economia, Sociedade e Cultura. 2.ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999. 1 v.

- CUNHA, Cristiane. **Percepção do idoso em relação à Internet**. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu, 2006.

- FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **WHOQOL – Abreviado: Versão em Português**. Programa de Saúde Mental: Organização Mundial da Saúde Genebra. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1998.

- GRIFFA, Maria Cristina. **Chaves para a psicologia do desenvolvimento: adolescência, vida atual e velhice**. Tradução Vera Vaccari. São Paulo: Paulinas, 2001, 2 v.

- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios-Pnad**. Brasília, 2005. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=846>. Acesso em: 13 mar 2008.

- MANUAL of the international statistical classification of diseases, injuries and causes of death; 6th revision, 1948. Geneva, **World Health Organization (Organização Mundial da Saúde)**, 1948.

- STRAUB, Richard O. **Psicologia da saúde**. São Paulo: Artmed Bookman, 2005. 676p. ISBN 8536303376.