

# @Ciencia\_e\_envelhecimento: Comunicação em saúde para envelhecer bem

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Saúde. Comunicação. Mídia social.

## Lívia Pimenta Rennó Gasparotto

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus* Curitiba  
<https://orcid.org/0000-0002-6879-1406>

## Elisangela Valevein Rodrigues

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus* Curitiba  
<https://orcid.org/0000-0002-4284-2519>

## Nilcéia Adriano G. de Souza Fontanella

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus* Curitiba  
<https://orcid.org/0000-0001-8446-4651>

## Luceny de Freitas

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus* Curitiba  
<https://orcid.org/0000-0002-6827-2155>

## INTRODUÇÃO

A longevidade é uma característica do século XXI e nos últimos 100 anos o mundo observou um acelerado crescimento na população de pessoas com idades acima de 60 anos. Países desenvolvidos foram os primeiros a vivenciar essa realidade. Embora o aumento populacional nesses lugares aconteceu gradativamente, ao longo do último século observou-se duas prospecções que merecem atenção: a primeira é o cenário cada vez maior de pessoas idosas nos países desenvolvidos seguida pela redução do número de nascimentos e da população economicamente ativa, aquela que produz e gera riqueza. Esse fato traz implicações relevantes no campo de serviços de saúde, políticas públicas e seguridade social; a segunda constatação é o acelerado movimento de envelhecimento populacional em países menos desenvolvidos. A rapidez com que tal processo tem sido acompanhado alerta para as mesmas questões citadas anteriormente, com a adicional de que se trata de países com índices de desenvolvimento mais baixos e maiores necessidades de investimento em serviços de saúde pública. (CAMARANO, 2002; CAMARANO, 2004; KALACHE, 1987; KALACHE, 2014, KALACHE, 2017)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), entre 2015 e 2050 a proporção de pessoas idosas em todo o mundo vai praticamente dobrar, ascendendo de 12% para 22%. Porém em 2020 o número de pessoas idosas ultrapassou - em quantidade - quando comparado ao número de crianças com até 5 anos. Outro dado que chama atenção é que em 2050 80% das pessoas com 80 anos ou mais viverão em países com renda média ou baixa. Enquanto a França levou 100 anos para adequar-se ao crescimento de 10 a 20% da população, países como o

Brasil observa esta transformação em um espaço de 20 anos.

O envelhecimento humano é um processo multifatorial, relacionado às mudanças biológicas que, em maior ou menor grau, são aceleradas por comportamentos de saúde inadequados. A fragilidade é o estágio o qual o declínio funcional é visível e predispõe ao óbito, mesmo em situações vinculadas às comorbidades controladas. Com isso, nota-se a importância da adoção de um estilo de vida saudável que se compreendem ações como: alimentação balanceada, atividade física, bem-estar psicológico e social. Dessa forma, adentrar a chamada terceira idade não significa possuir declínios, deixar de realizar sonhos ou ter uma vida ativa. Isso dependerá de uma série de fatores, alguns genéticos, outros do comportamento individual e, por fim, do suporte social e de políticas públicas as quais o idoso está inserido. (KALACHE, 1987, KALACHE, 2017, CAMARANO, 2004)

A proporção de pessoas idosas no mundo cresce aceleradamente. Países desenvolvidos já vivenciam a realidade de importante contingente populacional de pessoas acima de 65 anos, condição que influencia diversos setores e políticas públicas. Há, em paralelo, o crescente e acelerado aumento de idosos em países em desenvolvimento como o Brasil. A perspectiva de mais anos de vida vem associada ao maior acesso a serviços de saúde, informação de saúde e mudanças de comportamentos. No que diz respeito ao acesso à informação, o uso das mídias sociais tem sido uma das ferramentas de entretenimento, que especialmente ao longo da pandemia, atraiu seguidores de todas as faixas etárias de idades, incluindo a de idades avançadas. O uso das tecnologias digitais, para além da aproximação social e

lazer, é visto também como uma ferramenta cada vez mais presente na divulgação de dados sobre saúde. (CAMARANO, 2002, CAMARANO, 2004)

O uso das mídias sociais por públicos longevos tem sido objeto de estudo nos últimos anos. Shang et al (2020) apontam o fácil acesso e o alto poder de interação das mídias sociais como fatores positivos à rotina de idosos, então o uso das redes se torna uma das principais fontes de informação em saúde nos últimos anos. Além disso, a mídia social habilita o usuário a ser também um agente de divulgação ao permitir seu engajamento no encaminhamento de informações consideradas relevantes aos seus pares. A possibilidade de interação do idoso com conteúdos da mídia social atribui novos papéis sociais e significados na sua rotina, alivia perdas vinculadas ao afastamento social.

De acordo com Gouveia *et al.* (2016) e Ferreira e Teixeira (2017), pessoas idosas usam as redes sociais para estabelecer contatos e interações sociais, assim como, para obter informações sobre saúde e aspectos relacionados à sua rotina. Adultos mais velhos acreditam que o compartilhamento de informações em saúde os confere um papel relevante e ativo na comunicação entre seus familiares e amigos.

Pela perspectiva de pessoas idosas, os conteúdos das mídias sociais devem se mostrar confiáveis, atuais, e preferencialmente devem vir acompanhados de sugestões para a prevenção, além de serem comunicadas em linguagem clara e sem uma ênfase negativa. Nesse último caso, há uma relação do idoso em procurar conteúdos que evitem abatimento psicológico, condição que muitas vezes acompanha o indivíduo, e cuja sensação ele busca evitar. (GOUVEIA *et al.*, 2016; FERREIRA; TEIXEIRA, 2017)

Sobre o contexto da pandemia da Covid-19, Hodgson (2020), destaca que houve uma mudança radical na rotina das pessoas, em seu convívio social, nas prioridades em saúde, na dinâmica familiar, dentre outros. No campo da pesquisa, ao passo que o direcionamento financeiro ficou cada vez mais restrito às necessidades essenciais, como a vacina, por outro lado, a divulgação das informações foi favorecida com a internet e seus diversos canais midiáticos. Vale destacar a evidente inserção de instituições representativas do campo da saúde no Brasil e no mundo nas mídias sociais. Órgãos como a OMS, assim como grupos de pesquisa de Universidade renomadas, núcleos governamentais como Ministério da Saúde (MS), utilizam as redes sociais e as tecnologias de comunicação para compartilhar informações, recomendações e atualizações. A OMS, por meio de um documento organizado por especialistas na área destacam a década - entre 2020 e 2030 - como o período para o cumprimento das metas voltadas à saúde integral do idoso, dentre elas o acesso e o suporte ao conhecimento para a promoção da saúde, e hábitos saudáveis fazem parte (WHO, 2020).

Hodgson (2020) destaca que o compartilhamento de informação entre pesquisadores do mundo todo, em curto espaço de tempo, como o que ocorreu na pandemia da Covid-19, é fundamental para o

desenvolvimento de ações resolutivas. De todos os lados os artigos científicos se tornam o foco das atenções a se seguir, seja pela orientação sobre os passos seguros a seguir, seja pela capacidade em antecipar os comportamentos ou pela adoção de práticas capazes de reduzir o risco de transmissão. A credibilidade das orientações científicas, salvo algumas exceções, foram destaques ao longo do último ano.

O uso da internet e das redes sociais pela população idosa está relacionado à qualidade de vida. O estudo de Gouveia *et al.* (2016), aponta que em países europeus e na América do Norte, as redes sociais se associam ao suporte social e emocional. Além disso, outros fatores encontrados que se ligam à sensação de bem-estar são a aproximação geográfica das redes sociais, o aumento da relação social, a frequência do contato e a melhora do aspecto emocional. O estudo de Ferreira e Teixeira (2017), conduzido no Brasil, reforça que as experiências positivas nas redes sociais se associam principalmente ao acesso ao entretenimento e aproximação de familiares e amigos.

## OBJETIVOS

O projeto teve como objetivo geral promover a comunicação e a educação não formal em saúde e envelhecimento humano por meio da rede social, atrelada ao contexto do isolamento social de idosos na pandemia da Covid-19.

Os objetivos específicos foram: manter o contato com o público via rede social por meio de vocabulário simples e fundamentado na atualização científica e promover o acolhimento e motivação ao tema envelhecimento por meio de trocas de experiências e lições de vida entre os participantes do perfil na rede social Instagram, com ênfase na faixa etária acima de 60 anos.

O projeto foi estruturado de maneira a se adequar ao contexto pandêmico da Covid-19, não havendo possibilidade de intervenções presenciais e da indicação ao isolamento social, especialmente de pessoas idosas. A criação de um perfil pela rede social foi a estratégia possível para fomentar educação em saúde associada ao acolhimento num período de relevante fragilidade física e social.

## MÉTODOS

O projeto foi desenvolvido usando a rede social Instagram, com nome do perfil @ciencia\_e\_envelhecimento. Foi criado pela autora no ano de 2020 como um modelo piloto e protocolado como projeto de extensão em 2021. Nesse momento contando com a participação de mais uma docente do colegiado de Massoterapia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) *Campus* Curitiba, também com experiência na área de envelhecimento, uma estudante do curso técnico em Massoterapia e uma graduanda do curso superior em Massoterapia. Foram estabelecidos como critérios de publicação principal (no

feed), textos com detalhes e curiosidades sobre publicações científicas na área da saúde do idoso e gerontologia; alternados por publicações com lições de vida, estas, construídas com a contribuição dos usuários do perfil e/ou entrevistas realizadas pelas alunas participantes do projeto. Cada publicação seguiu um modelo de edição e estão disponibilizadas de forma ordenada. Também houve publicação de vídeos curtos com orientações de autocuidado, sugerindo a prática no ambiente doméstico aos usuários que se encontravam em isolamento social. As práticas sugeridas de autocuidado eram relacionadas às dicas de automassagem e alongamentos. Os vídeos foram produzidos pelas participantes do projeto.

Em paralelo, publicações sobre notícias quanto à saúde do idoso, gerontologia, frases e imagens inspiradoras, bem como eventos observados na mídia social sobre o mesmo tema, eram divulgados na parte do perfil destinada à publicação temporária (stories). Parte dessas publicações temporárias ficaram registradas como “destaque” na página, distribuídas nos seguintes temas: “Contemple”, “Inspire-se”, “Informe-se” e “Geronto”.

Houve também contato com outros perfis da mesma rede social e com objetivos similares, engajados na temática da saúde e do envelhecimento, a fim de divulgar seus conteúdos e eventos online na página. Interações com os usuários foram realizadas nos comentários do *feed* (publicações do perfil), e das publicações temporárias (*stories*).

## RESULTADOS

A primeira publicação ocorreu em setembro de 2020 e, até abril de 2022, foram 72 postagens. Os textos se alternavam entre publicações voltadas para a comunicação científica, cujo objetivo era divulgar de forma sucinta e em vocabulário simples, os dados de pesquisas na área de envelhecimento, e também, publicações sobre relatos de vida/lições de vida mediadas pela contribuição dos usuários do perfil. Foram 42 textos com temáticas referentes à divulgação científica na área de saúde, envelhecimento e/ou gerontologia, 25 relatos de usuários acima de 60 anos sobre lições de vida, além de 5 vídeos instrucionais sobre autocuidado e massoterapia, estes últimos, produzidos a partir de setembro de 2021, pelas participantes do projeto.

No que diz respeito aos dados quantitativos do perfil da rede social Instagram, foram mais de 900 (até maio de 2022, precisamente 902 usuários). A página do Instagram permite acesso a alguns dados do perfil dos usuários, permitindo identificar características como faixa etária, gênero e localização geográfica. De acordo com a página, as principais localizações geográficas dos usuários são Paraná, sendo a maioria da região de Curitiba; cidades do Estado de São Paulo, com destaque para a capital; e Minas Gerais, com concentração na região de Belo Horizonte.

Notou-se a participação de ambos os gêneros, sendo 78,8% de mulheres e 21,1% de homens, sendo que

0,1% dos perfis não identificaram gênero. No que diz respeito às idades, dos 912 usuários: 4,4% tinham entre 18 a 24 anos, 18,9% entre 25 e 34 anos, 33,2% entre 35 a 44 anos, 15,6% entre 45 a 54 anos, 18,5% entre 55 a 64 anos e 9% com mais de 65 anos de idade. Os horários mais ativos de interação e acesso à página ocorriam por volta das 12hs, 18hs e 21hs.



Dados dos usuários (faixa de idade, gênero), relatório do Instagram.  
Crédito: Livia Pimenta Rennó Gasparotto

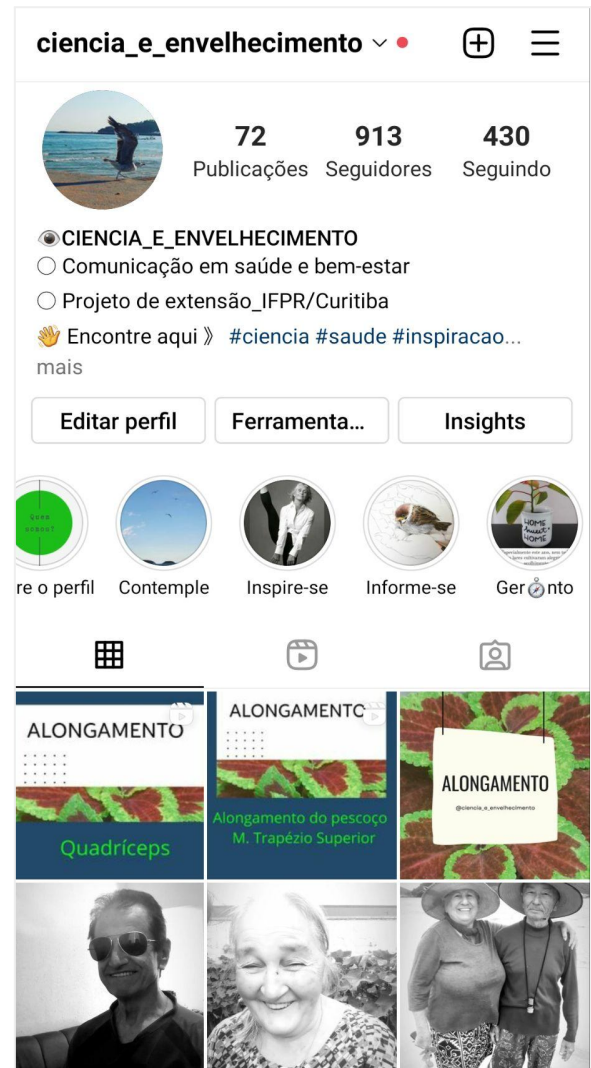
Do ponto de vista da integração entre instituição de ensino e estudantes, o projeto contou com a colaboração das alunas dos cursos técnico e tecnologia em Massoterapia. Ao longo do período de participação, as estudantes e docentes envolvidas no projeto desenvolveram atividades com entrevistas e transcrição de relatos sobre lição de vida de idosos e criação de vídeo instrucional sobre como realizar automassagem em casa, a partir de conhecimentos da Medicina Tradicional Chinesa (acupressão em pontos visando alívio de sintomas como insônia, enxaqueca e náuseas), e de técnicas de alongamentos para regiões de membro inferior e coluna cervical. Os vídeos instrucionais acompanhavam a descrição de dados da literatura científica sobre tais temas.

Dentre os textos publicados fazendo referência à ciência do envelhecimento foram abordados os seguintes temas: teorias do envelhecimento, envelhecimento populacional, senescência e senilidade, independência e

capacidade funcional, alterações posturais, músculos estabilizadores, atividades da vida diária, doenças crônicas, uso de medicamentos, hidratação, Alzheimer, osteoartrite, depressão, atividade física, história das vacinas, síndrome da fragilidade, o viver com propósito, a felicidade e os comportamentos, a velhice resiliente, quedas, sono, isolamento social, a população de idosos no mundo, *mindfulness* para idosos, consumo do selênio, alongamentos e automassagem.

Além dos aspectos quantitativos, vale destacar os significados e representações demonstrados pelos usuários em suas interações com a página. Observou-se o enaltecimento ao tema envelhecimento, como uma espécie de voz que precisa ser ouvida (ao se abordar o tema do preconceito com a pessoa idosa conhecido por, IDADISMO), e a atenção aos aspectos emocionais e sociais, observadas, por exemplo, na publicação sobre o uso das redes sociais por idosos, na qual as usuárias idosas, que se intitulam no perfil como “blogueiras”, se manifestaram sobre todas as ações e movimentos que ocorrem nas redes sociais, apontando a participação ativa do público idoso em várias temáticas e interesses.

Com a realização do projeto, pôde-se perceber o grande engajamento e interesse das alunas dos cursos técnico e tecnologia em Massoterapia em produzir os conteúdos para serem postados. Acredita-se que isso se deve à facilidade do contato com as mídias sociais e o quanto as mídias já estão inseridas no nosso cotidiano. Além disso, o projeto mostrou a grande viabilidade de se aproximar o mundo acadêmico à comunidade e de contribuir com assuntos relevantes da vida de todos, inclusive dos idosos, que se mostram cada vez mais adeptos das TICs.



Página do perfil (*feed* de publicações). Crédito: Lívia Pimenta Rennó Gasparotto

*“Embora pareça simples, esse projeto exige muita responsabilidade no desenvolvimento, busca e troca de informações. É uma contribuição que nos transforma por dentro, mexe com a nossa alma. Eu adoraria passar o resto dos meus dias ouvindo as histórias de vida dos idosos. Há muita sabedoria oculta no silêncio dessa galerinha de 60+”*

Luceny de Freitas  
Estudante e colaboradora no projeto

## REFERÊNCIAS

- Kalache, A. Respondendo à Revolução da Longevidade. **Ciência e Saúde Coletiva**, 19(8), 2014.
- Kalache, A. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. **Cadernos de Saúde Pública**, 1987.
- Kalache, A. Direitos adquiridos, envelhecimento ativo e resiliência: a importância desses conceitos ao longo da vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 20 (2), 2017.
- Gouveia, O.M.R; Matos, A.D; Shouten, M.J. Redes sociais e qualidade de vida de idosos: uma revisão e análise crítica da literatura. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2016; 19(6): 1030-1040.
- Ferreira, M.C; Teixeira K.M.D. **Uso das redes sociais pelos idosos**. Estudo Interdisciplinar em Envelhecimento. Porto Alegre, 22(3): 153-167; 2017.



Shang, L; Zhou J; Zuo M. **Understanding older adults' intention to share health information on social media: the role of health belief and information processing.** Internet Research 2021 31(1): 100-122.

Hodgson, J. The pandemic pipeline. **Nature Biotechnology.** Março, 2020.

Camarano, A. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?.** IPEA, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, 2004.

Camarano, A. **Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica.** IPEA, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, 2002.

WHO. **The Decade of Health Aging: 2020- 2030.** Geneva: World Health Organization, 2020.