

11 - 4 | 2023

Isolamento social de idosos e a importância das relações sociofamiliares – projeto *Link Me Up*

Social isolation of the elderly and the importance of socio-family relationships - Link Me Up project

Marta Rosa | João Samartinho

Versão eletrónica

URL: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/> ISSN: 2182-9608

Data de publicação: 31-12-2023 Páginas: 9

Editor

Revista UI_IPSantarém

Referência eletrónica

Rosa, M.; Samartinho, J. (2023). Isolamento social de idosos e a importância das relações sociofamiliares – projeto Link Me Up. *Revista da UI_IPSantarém*. Número Especial: IV Conferência Intercontinental em Transformação Digital 2023, 11(4), 15-23. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v11.i4.34139>

ISOLAMENTO SOCIAL DE IDOSOS E A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIOFAMILIARES – PROJETO LINK ME UP

**Social isolation of the elderly and the importance of socio-family relationships - Link
Me Up project**

Marta Rosa

Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Saúde de Santarém

Centro de Investigação em Qualidade de Vida – CIEQV; Unidade de Monitorização de Indicadores
de Saúde - eUMISic, Portugal

marta.rosa@essaude.ipsantarem.pt | ORCID 0000-0003-0916-0564 | Ciência ID 0117-CC79-
BACC

João Samartinho

Instituto Politécnico de Santarém

Pólo em Literacia Digital e Inclusão Social do Centro de Investigação em Artes e Comunicação da
Universidade do Algarve, Portugal

samartinho@esg.ipsantarem.pt | ORCID 0000-0001-9049-1234 | Ciência ID D81E-93C2-552E

RESUMO

O Projeto de Inovação Pedagógica baseada na Metodologia *Demola* assenta em processos de cocriação e design *thinking* entre equipas multidisciplinares, constituídas por estudantes, organizações da comunidade e docentes que são os facilitadores do processo de cocriação de inovação. Estes processos centram-se na procura de soluções para responder aos desafios atuais e futuros propostos pelas organizações parceiras. Neste artigo temos como objetivo evidenciar o percurso efetuado num processo de cocriação desenvolvido numa parceria entre estudantes e docentes do ensino superior na área da saúde – enfermagem e o Departamento de Ação Social de um Município do distrito de Santarém. O desafio proposto, relacionava-se com o isolamento social nos idosos do Município e a importância das relações sociofamiliares. Após o desenvolvimento do processo de cocriação evidenciamos a importância da valorização da literacia digital entre os idosos e na promoção da intergeracionalidade. A interligação entre os diversos setores da sociedade, especialmente o setor da saúde e o setor social, é essencial para o desenvolvimento de respostas cada vez mais adequadas às necessidades da população idosa. A longo prazo também serão evidentes benefícios nesta área, com a capacidade de se iniciar a preparação do envelhecimento, não apenas na última fase da vida, mas ao longo de toda a vida.

Palavras-chave: Isolamento social, Envelhecimento, Inovação Pedagógica, Cocriação

ABSTRACT

The Pedagogical Innovation Project based on the Demola Methodology is based on co-creation and design thinking processes between multidisciplinary teams, made up of students, community organizations and teachers who are the facilitators of the innovation co-creation process. These processes focus on finding solutions to respond to current and future challenges proposed by partner organizations. In this article we aim to highlight the journey taken in a co-creation process developed in a partnership between students and higher education teachers in health – nursing and the Department of Social Action of a Municipality in the district of Santarém. The proposed challenge was related to social isolation among the Municipality's elderly and the importance of socio-family relationships. After developing the co-creation process, we highlighted the importance of valuing digital literacy among the elderly and promoting intergenerationality. The interconnection between the different sectors of society, especially the health sector and the social sector, is essential for the development of increasingly appropriate responses to the needs of the elderly population. In the long term, benefits will also be evident in this area, with the ability to begin preparing for aging, not just in the last phase of life, but throughout life.

Keywords: Social isolation, Aging, Pedagogical Innovation, Co-creation

1 INTRODUÇÃO

O projeto Demola/ 1000 ideias é um projeto internacional que visa promover o empreendedorismo através da formação de estudantes, numa parceria com o tecido empresarial e/ ou instituições da comunidade, a partir da cocriação criativa e inovadora do Projeto Link Me Up – 1000 ideias (2021).

Atualmente este projeto envolve várias instituições de ensino superior nacionais, em parceria com Instituições da comunidade e/ ou empresas, onde as equipas, formadas por estudantes do ensino superior, professores e elementos das entidades parceiras, trabalham em conjunto, catalisando energias em prol da identificação de tendências/desafios de futuro em diversas áreas (tecnológica, social, ambiental e outras que a empresa tenha interesse), procurando encontrar estratégias inovadoras de resolução, novas formas de abordagem dos desafios e até a definição de novos conceitos para esses desafios, a médio e longo prazo.

Partindo de uma prestativa sistémica de abordagem das questões, evidencia-se a importância de agentes da comunidade, num sistema de inovação, entendendo-se estes como essenciais na transferência e criação de conhecimento (Dost, 2020), assim como na gestão do próprio sistema público (Halili, 2020).

A dinâmica estabelecida entre as equipas, é fundamental para o alcançar dos objetivos, desenvolvendo-se diversas atividades relacionadas com a pesquisa da evidência científica disponível acerca do desafio, consulta de peritos, assim como rentabilização da criatividade e visão dos jovens estudantes na área do desafio.

Neste artigo descreveremos a metodologia *Demola* utilizada num desafio proposto pelo Departamento de Ação Social de um Município do distrito de Santarém, relacionado com o isolamento social presente nos idosos do Município e a importância das relações sociofamiliares. A equipa foi constituída por estudantes do ensino superior, na área da saúde - enfermagem, elementos do departamento de ação Social do referido Município e teve como elemento facilitador um professor do ensino superior também da área da saúde.

2 ENQUANDRAMENTO TEÓRICO/ ESTADO DA ARTE

O isolamento social dos idosos é um desafio crescente na sociedade atual. Com maior longevidade e esperança média de vida, os idosos correm maior risco de isolamento social dos seus pares, quer familiares ou amigos.

Dados do INE - Instituto Nacional de Estatística (2011) mostram que no distrito de Santarém existem 5909 pessoas vivem sozinhas e deste número, 3193 têm mais de 65 anos, o que se traduz em 54% da população com mais de 65 anos a viver sozinha. Assim, sendo o envelhecimento um fator natural da população de qualquer sociedade, o nosso desafio foi identificar as necessidades deste grupo etário e fornecer pistas para a melhor forma de intervenção integrada, para a promoção de um envelhecimento saudável.

O isolamento social nos idosos é definido como uma deficiência de contactos sociais e a integração desses contatos em seus relacionamentos (Pohl, Cochrane, Schepp & Woods, 2017). O mesmo relaciona-se com o sentimento de solidão, que é um sentimento angustiante que acompanha a divergência entre desejos e relações sociais reais, onde existe o risco de diminuição da qualidade de vida nos idosos que vivem sozinhos (Schorr e Khalaila, 2018). A diminuição da capacidade funcional, decorrente do processo de envelhecimento, acaba por interferir nas atividades de vida diária e na participação social dos idosos, constituindo-se como um fator de risco relevante para o surgimento de quadros depressivos e outros (Santini, et al., 2020).

O isolamento social e a solidão são situações descritas globalmente nos países desenvolvidos, associado essencialmente ao aumento da esperança média de vida e à incapacidade de as políticas públicas responderem a este enorme desafio. Diferentes pesquisas demonstram que o isolamento social e a solidão têm um efetivo impacto na saúde física e mental dos idosos, qualidade de vida e longevidade (Livingston & Bucher, 2019). O efeito do isolamento social e a solidão na mortalidade pode ser comparada à de outros fatores de risco bem estabelecidos como tabagismo, obesidade e sedentarismo (OMS, 2021).

3 METODOLOGIA

O desenvolvimento de trabalho no *Demola*, tem como base o envolvimento da academia e das organizações que estabelecem e lançam os desafios. A aproximação e colaboração da academia e das organizações, no processo de procura de soluções para desafios reais e concretos, é essencial para a promoção do empreendedorismo, criação de emprego e de organizações/empresas inovadoras.

O processo de trabalho e encaminhamento de todo o processo foi liderado pelo facilitador (docente), que de forma virtual, ou nos momentos presenciais, orientou os elementos do grupo no decurso do desafio. Neste sentido a disponibilização de ferramentas de trabalho transversais ao desenvolvimento do projeto permitiram uma comunicação eficaz e o desenvolvimento de elos de confiança e de relacionamento entre todos os elementos da equipa, podendo dizer-se que a academia ficou mais próxima dos parceiros.

Tarefas desenvolvidas ao longo do projeto

O projeto teve o horizonte temporal de 8 semanas, ao longo das quais se desenvolveram diversas tarefas para a concretização do objetivo major, que era apresentar soluções e/ ou ideias inovadoras face ao isolamento social dos idosos, identificado no Município parceiro.

As tarefas são apresentadas esquematicamente na figura 1, passando desde a reunião inicial da equipa até à apresentação do relatório final com as ideias/ soluções a que a equipa chegou.



Figura 1 – Tarefas desenvolvidas pela equipa ao longo do projeto de cocriação

O projeto iniciou-se então, com uma reunião inicial (*Kick-off*), com todos os elementos da equipa, com objetivo de definir a imagem do projeto e a concretização do desafio proposto, tendo o mesmo sido estabilizado face à discussão entre os estudantes, docente facilitador e entidade parceira - Departamento de Ação Social de um Município de Santarém - Isolamento social dos idosos. Neste enquadramento diversas questões foram inventariadas, no sentido de especificar melhor o desafio que tínhamos pela frente:

- Como é possível identificar os idosos que se encontram isolados?
- Que características são transversais a estes idosos e quais são suas necessidades maior?
- Como podemos intervir localmente, de forma integrada e multidisciplinar, valorizando a manutenção no domicílio com a plena satisfação das necessidades?

O **mapa mental** foi uma das tarefas efetuada pela equipa de estudantes, que permitiu a compreensão do fenómeno que compunha o desafio, permitindo uma integração e reflexão da temática, por todos, definindo-se como desafio: *“Healthy Aging 4 All – Stopping social isolation”*.

Tendo em consideração o tema do isolamento social, procedeu à elaboração de uma **análise PESTEL** que procurou identificar a existência ou inexistência de ações referentes à temática em cada setor da sociedade: Político, Económico, Social, Tecnológico, legal e Ambiental, que descreveremos de seguida.

Setor político

Ao falar sobre o tema do isolamento social, especificamente nos idosos, alguns aspetos políticos devem ser considerados. Por exemplo, a criação da figura de cuidador informal, já aplicada em Portugal a nível nacional, pode influenciar a forma como os cuidados serão prestados às pessoas idosas no seu domicílio. O recurso à institucionalização das pessoas idosas em situação de dependência ou vulnerabilidade poderá ser adiada. Os cuidadores informais, muitas vezes familiares das pessoas que cuidam, deixam os seus empregos, para conseguir dar resposta às suas necessidades diárias, focando-se exclusivamente nessas. Assim, os órgãos governamentais devem criar estratégias e implementar políticas para evitar o isolamento social dos idosos, que se considera um problema crescente, quer seja no investimento e difusão do estatuto do cuidador informal, aumentando o número de famílias que podem receber o benefício conferido por este estatuto ou criando outras estratégias a nível nacional que visam reduzir este problema.

Setor económico

No que diz respeito ao investimento económico destinado a impedir o isolamento, a taxa média de cobertura dos principais serviços sociais respostas destinadas ao apoio aos idosos (Centro de Dia, Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário), no continente português, foi de 12,56%, valor que reflete ainda uma oferta ainda aquém das necessidades. No Orçamento do Estado de 2020 havia 30 milhões de euros destinado a apoiar o estatuto do cuidador informal do qual apenas 700 mil euros foram gastos. Existe assim necessidade de maiores investimentos por

parte do governo e dos municípios, a fim de criar melhores respostas ao isolamento social dos idosos.

Setor social

Os aspetos sociais incluem os baixos rendimentos que as famílias com pessoas idosas a cargo usufruem, o que poderá dificultar esta envolvência do cuidar. A falta de apoio familiar, na área social surge, pois, na maior parte dos casos não existe capacidade da família em abandonar o trabalho, pois não são fornecidos apoios efetivos para que tal aconteça. Existem, no entanto, indicadores sociodemográficos que nos mostram, a necessidade de socialmente investirmos no apoio às pessoas idosas e suas famílias que pretendem manter os seus idosos em casa, em detrimento da hipótese de institucionalização, ajudando e prevenindo o fenómeno de isolamento social. Com o número de pessoas idosas a aumentar exponencialmente em Portugal, é imperativo fornecer cada vez mais apoio para que envelheçam com qualidade e dignidade, oferecendo e promovendo o controle sobre suas próprias vidas, minimizando problemas de saúde e exclusão social. A implementação de mais Centros de Dia e de Noite, podem constituir-se também em medidas que previnam o isolamento social. É ainda importante proporcionar aos idosos qualidade de vida e capacidade de desenvolvimento de atividades que promovam o envelhecimento ativo e saudável, tendo em conta as limitações que possam ocorrer, decorrentes do próprio processo de envelhecimento.

Setor tecnológico

A tecnologia hoje desempenha um papel muito importante em diversos momentos da vida quotidiana. A informação e o acesso às tecnologias tornaram-se indispensáveis e, são fomentados cursos e aulas de informática para atender a diversas necessidades: sociais, económicas e intelectuais. É importante, atualmente, traçar estratégias para que os idosos possam ter acesso a estas novas tecnologias, nomeadamente através da criação de plataformas sociais online ou de linhas de teleassistência. Como exemplo referimos a linha SOSolidão - 800 91 29 90, que é uma linha telefónica portuguesa, gratuita que atende idosos em situações de isolamento social ou geográfico, promovendo a partilha de emoções e experiências diárias. A título de exemplo, em Portugal existem ainda cidades que criaram e desenvolveram iniciativas para combater o isolamento social e a solidão entre os idosos, fornecendo-lhes rádios operados por bateria e dispositivos de teleassistência. O rádio é conhecido como um instrumento poderoso para combater o isolamento social e trazer um pouco de alegria e esperança para quem está sozinho em casa, no entanto em termos de comunicação encontra-se limitado pela falta de retroação na comunicação.

O investimento na literacia digital entre os idosos, é fundamental, permitindo o empoderamento dos idosos através do uso de tecnologias digitais. É fundamental a universalização do acesso à informática e acesso à Internet em todas as áreas de trabalho, social, atividade educacional, política e pessoal. As Academias e Universidades Seniores também são neste âmbito, respostas socioeducativas, que visam criar e promover atividades sociais, culturais, de conhecimento e de socialização, para pessoas com mais de 50 anos, realizadas por entidades públicas ou organizações privadas, com ou sem fins lucrativos.

Entende-se assim a importância que as novas tecnologias podem assumir na vida ativa dos idosos, promovendo, em última análise, a luta contra o isolamento social e a solidão, muito presente na nossa sociedade.

Setor legal

Nos aspetos legais, temos de ter em conta os direitos dos idosos, uma vez que os idosos são um grupo vulnerável na nossa sociedade e por isso é fundamental preocupar-se com o seu bem-estar, conforto e segurança. Também temos que considerar a pensão de velhice e o exemplo o Regulamento nº. 51/2020 do Diário da República nº 12/ 2020, Série II de 17 de janeiro, que define as condições de funcionamento de um grupo de proteção Sénior de um Município Português.

Setor ambiental

Nos aspetos ambientais, podemos implementar e motivar a realização de viagens, na promoção do envelhecimento ativo e da expansão de conhecimento. O contexto habitacional pode constituir-se como uma barreira e condicionar o isolamento social das pessoas idosas. Nas cidades, existem muitos idosos a viver em prédios, sem elevador, condicionando e limitando este facto o seu acesso ao exterior.

OPINIÕES DOS STAKEHOLDERS

Entrevistas com diversos stakeholders, forneceram suporte adicional para os fatores discutidos acima. A escolha dos stakeholders foi baseada na identificação de pessoas com relevância para o tema em questão, e para a identificação dos problemas, recolhendo contribuições de um professor universitário da área da investigação, um estudante não vinculado à área da saúde, um professor universitário da área de ética no idoso e também um especialista no tema envelhecimento e isolamento social.

As entrevistas com estes stakeholders, com estes especialistas, contribuíram muito para a identificação de alguns problemas em relação ao tema em estudo, que apresentamos de seguida.

Foi relevado que uma das principais questões relacionadas com o isolamento social dos idosos é a falta de interligação entre os sectores da saúde e social, o que se traduz em respostas mais precárias e na difícil identificação dos idosos em risco de isolamento social.

Outra questão identificada por estes stakeholders foi a ausência de espaços onde estas pessoas podem interagir, além de ERPI (Estruturas Residenciais para Idosos) ou Centros de Dia, uma vez que estas muitas vezes resultam num “isolamento de grupo” onde os idosos interagem entre si, mas permanecem isolados do mundo exterior.

Um dos grandes desafios para o futuro é a promoção do contacto entre diferentes gerações (intergeracionalidade) e literacia digital, tendo em consideração a situação das megatendências globais, com predisposição para o envelhecimento da população e para os novos idosos serem cada vez mais capacitados para o uso de novas tecnologias.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na procura de soluções para o desafio colocado – isolamento social dos idosos, encontramos algumas respostas futuras em resposta às questões/ desafio inicialmente inventariadas(o), com base em todo o processo desenvolvidos neste processo de cocriação.

Como é possível identificar os idosos que se encontram isolados?

A identificação das pessoas idosas em situação de isolamento, pode ser feita pela maior articulação entre os setores da saúde e o setor social. Esta articulação traduz-se em respostas que levam à identificação e encaminhamento dessas pessoas aos recursos disponíveis na comunidade.

É também importante aumentar as respostas disponíveis por parte das forças de autoridade, nomeadamente Guarda Nacional Republicana, Polícia de Segurança Pública e Bombeiros para identificação de idosos que se encontrem em situação de isolamento social.

A articulação destes sectores é importante para que as respostas aos problemas e a identificação dessas pessoas possa ocorrer o mais precocemente possível. Um adjuvante a esta situação é a realização dos Censos que também é benéfica para a identificação destas pessoas.

Que características são transversais a estes idosos e quais são suas necessidades major?

Embora a pessoa idosa seja alguém que possui características específicas tanto no nível físico

e psicológico, o grande desafio é conseguir empreender estratégias adaptadas à individualidade de cada pessoa, para estas se constituam em respostas individualizadas, adequadas e felizes.

As soluções devem surgir no contexto da promoção do envelhecimento ativo e saudável, através do aumento de programas que apoiem plenamente a participação em atividades sociais, culturais e espirituais, não apenas dentro das instituições, mas em casa e na comunidade, de acordo com os direitos humanos, capacidades, necessidades e vontades.

Como podemos intervir localmente, de forma integrada e multidisciplinar, valorizando a manutenção no domicílio com a plena satisfação das necessidades?

Consideramos essencial a procura de estratégias que visem facilitar o acesso a equipamentos eletrônicos, bem como estratégias para capacitar os idosos para o uso eficaz desses mesmos equipamentos. Combinado com a literacia digital, o papel da intergeracionalidade na redução do isolamento e a solidão destes idosos pode ser uma estratégia possível, contribuindo assim para o aumento da sua qualidade de vida.

5 CONCLUSÃO

As megatendências globais (Conselho de Ministros, 2019) emergem como forças de longo prazo, cuja identificação precoce e adequação das políticas públicas às novas circunstâncias, permitem obter vantagens para o desenvolvimento dos países, incluindo Portugal. Assim, o reequilíbrio da população mundial, a generalização de um nível de rendimento médio/alto e a sua longevidade, representarão oportunidades de progresso para os países. Será necessário procurar uma harmonia geracional, reformular modelos educativos e preparar a sociedade para entender os valiosos ativos humanos que são jovens e pessoas idosas, sendo as megametrópoles epicentros de disseminação desses novos modelos de convivência e de estilos de vida. Em suma, embora já tenha havido avanços no que diz respeito à criação de políticas para combater o isolamento social, por exemplo, o desenvolvimento do estatuto do cuidador informal, acreditamos que será através de uma aposta na literacia digital entre os idosos e na promoção entre gerações, assim como através de uma maior interligação entre os diversos setores da sociedade, especialmente o da saúde e setor social, que será possível criar respostas adequadas às necessidades reais da população idosa.

É preciso também estar atento para a necessidade de começar a perceber a preparação do envelhecimento ativo/ saudável da população desde tenra idade, dada a tendência crescente do envelhecimento da população mundial, num mundo cada vez mais digital. Agradecemos a oportunidade que o parceiro deste projeto - Departamento de Ação Social de um Município do distrito de Santarém, nos deu de podermos refletir em conjunto e contribuir para um desafio real e eminente com que se deparam.

6 REFERÊNCIAS

- Dost, M., Badir, Y., Sambasivan, M., Umrani, W. (2020). Open-and-closed process innovation generation and adoption: analyzing the effects of sources of knowledge, Technol. Soc. 62, 101309, <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101309>
- Conselho de Ministros (2019). Megatendências Globais Prospetiva Estratégica: Como focar um mundo em mudança. https://www.sg.pcm.gov.pt/media/49578/megatrends_16_abril_2020.pdf
- Halili, Z. (2020). Identifying and ranking appropriate strategies for effective technology transfer in the automotive industry: evidence from Iran, Technol. Soc. 62 (2020), 101264, <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101264>.

- Khalaila, R., & Vitman-Schorr, A. (2018). Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects. *Quality of life research*, 27(2), 479-489.
- Livingston E., Bucher K. (2020). Coronavirus disease 2019 –COVID-19 in Italy. *JAMA*(2020); 323(14): 1335. <http://doi.org/10.1001/jama.2020.4344>
- Montijo, M. (2018). Projeto intergeracional de combate ao isolamento social e solidão dos idosos no concelho de Estremoz [Dissertação de mestrado, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Iscte.
- Pohl, J., Cochrane, B., Schepp, K., Woods, N. (2017). Measuring Social Isolation in the National Health and Aging Trends Study. *Research in Gerontological Nursing*, 10(6), 277-287. <https://doi.10.3928/19404921-20171002-01>
- Roberto, S., Fidalgo, A., Buckingham, D. (2014). O papel da solidariedade intergeracional no âmbito da literacia digital. *Revista Kairós: Gerontologia*, 17(2), 09-25.
- Santini, I., Jose, E., Cornwell, Y., Koyanagi A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, R., et al. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health* 5, 62–70. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0)
- Santos, A. & Figueiredo, M. C. (2021). Intervenções de enfermagem na prevenção do isolamento social nos idosos: uma scoping review. *Revista da UI_IPSantarém. Edição Temática: Ciências da Vida e da Saúde*. 9(1), 82-93. <https://revistas.rcaap.pt/uiips/revista>
- World Health Organization. (2021). Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief.