



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

LEONARDO FARIAS DE ARRUDA

**SUORTE SOCIAL E PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UM
GRUPO DE HOMENS IDOSOS EM FORMATO VIRTUAL**

**CAMPINA GRANDE
2022**

LEONARDO FARIAS DE ARRUDA

**SUPORTE SOCIAL E PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UM
GRUPO DE HOMENS IDOSOS EM FORMATO VIRTUAL**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Graduação em Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dra. Maria do Carmo Eulálio

**CAMPINA GRANDE
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A773s Arruda, Leonardo Farias de.
Suporte social e pandemia [manuscrito] : relato de experiência com um grupo de homens idosos em formato virtual / Leonardo Farias de Arruda. - 2022.
21 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Maria do Carmo Eulálio ,
Coordenação do Curso de Psicologia - CCBS."

1. Suporte Social. 2. Saúde do idoso. 3. Pandemia. 4.
Tecnologia da Informação e Comunicação. 5. Isolamento
social. I. Título

21. ed. CDD 362.1

LEONARDO FARIAS DE ARRUDA

SUPORTE SOCIAL E PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UM
GRUPO DE HOMENS IDOSOS EM FORMATO VIRTUAL

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso
de Graduação em Psicologia da
Universidade Estadual da Paraíba como
requisito parcial à obtenção do título de
bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia

Aprovado em: 23/02/2022.

BANCA EXAMINADORA

Maria do Carmo Eulálio

Prof. Dra. Maria do Carmo Eulálio (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Edivan Gonçalves da Silva Júnior

Prof. Me. Edivan Gonçalves da Silva Júnior
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Pâmela de Sousa Gonzaga

Profª. Ma. Pâmela de Sousa Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A(o) A(a)mparo, por tudo e por tanto. Pelo tempo e pelo investimento, que tornou possível de maneira mais leve (quase sempre) seguir na vida, e que sem você(s) nada disso seria possível, DEDICO.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CNS – Conselho Nacional de Saúde

OMS – Organização Mundial da Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TICs – Tecnologias da Informações e Comunicação

UATI – Universidade Aberta a Terceira Idade

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
METODOLOGIA	10
EXPERIÊNCIA GRUPAL	13
DISCUSSÃO DA PRÁTICA	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

SUPORTE SOCIAL E PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UM GRUPO DE HOMENS IDOSOS EM FORMATO VIRTUAL

SOCIAL SUPPORT AND PANDEMIC: EXPERIENCE REPORT WITH A GROUP OF ELDERLY MEN IN VIRTUAL FORMAT

Leonardo Farias de Arruda¹

RESUMO

As mudanças nas relações sociais decorrente da pandemia do novo coronavírus afetaram toda a população mundial, especialmente, a população idosa, concebida inicialmente como o grupo mais vulnerável. Logo, surgiram as medidas de cuidado, baseadas essencialmente no isolamento social, por conseguinte impactaram nas atividades diárias, principalmente nas realizadas em coletivo. Nesse cenário, a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) demonstrou ser uma ferramenta capaz de minimizar o distanciamento social, além de promover a criação de novas relações sociais, virtualmente. O presente trabalho tem como objetivo compreender o resultado de uma experiência grupal advinda de intervenções sobre suporte social com homens idosos, em desenvolvimento de um projeto de extensão efetivado de forma virtual durante a pandemia no primeiro semestre de 2021. Foram realizadas quatorze intervenções, cada uma com duração média de uma hora e trinta minutos, com um grupo formado por sete homens com idade a partir de 60 anos. A experiência grupal vivenciada foi focada em dois eixos temáticos; (1) Suporte social ao longo da vida; (2) Suporte social durante a pandemia de forma virtual. Nesta experiência, compreendemos que a integração entre TICs e suporte social expressou uma possibilidade de enfrentamento diante das dificuldades geradas a partir da pandemia. Desta forma, a execução do projeto de extensão em tempos pandêmicos pode ser caracterizada como um ato de resistência, frente ao distanciamento e isolamento social, portanto, foram produzidas novas formas de ser e estar presente, virtualmente.

Palavras-chave: Suporte Social. Saúde do idoso. Pandemia. Tecnologia da Informação e Comunicação. Isolamento Social.

ABSTRACT

The social relationship changes due to the new coronavirus pandemic affected world's population as a whole, especially the elderly, initially conceived as the most vulnerable group. Thus, prevention measures emerged based essentially on social isolation, which therefore had an impact on daily activities, mainly the collective ones. In this scenario, the use of Information and Communication Technologies (ICTs) had shown to be a tool capable to diminish social distancing, and beyond that virtually promoting the creation of new social relationships. The present study aims to understand the result of a group experience arising from interventions on social support with elderly men, during the development of an extension project carried on virtually during the pandemic on the first semester of 2021. Fourteen interventions were made, each one with one hour and thirty minutes average duration, with a group of seven men with

¹ Graduando em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba, nado.lfa@gmail.com.

age starting at 60. The group experience had its focus on two thematic axes; (1) Lifetime social support; (2) Virtual social support during the pandemic. In this experience we have learned that integration between ICTs and social support has expressed a way of fighting back the difficulties arisen from the pandemic. Thus, the execution of the extension project in pandemic times can be characterized as an act of resistance against social distancing and isolation, therefore, new ways of being present emerged, virtually.

Keywords: Social Support. Elderly Health. Pandemic. Information and Communication Technology. Social Isolation.

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus alterou significativamente as relações sociais e cotidianas na vida das pessoas, em particular, a população idosa considerada, *a priori*, como o grupo de maior vulnerabilidade e mortalidade em casos de contaminação. A esse público, marcadamente as orientações de cuidados foram baseadas no distanciamento social, ou seja, houve a necessidade de permanência em suas residências. Como uma das principais medidas de cuidado e minimização no contágio do vírus, o distanciamento social provocou um impacto nas atividades de vida realizadas em coletivo ou no favorecimento de relações sociais.

Ainda na pandemia, as atividades corriqueiras foram restringidas ao ambiente doméstico e a necessidade de criação de novas estratégias e adaptações na realização de tarefas e atividades cotidianas, desde atividades laborais até as atividades de lazer. Nesse cenário, o uso de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) expôs um recurso capaz de suprir as consequências decorrentes de limitações na efetivação de atividades diárias, além de possibilitar a promoção de conexões sociais através de relações virtuais (SEIFERT; COTTEN; XIE, 2021). Entretanto, esse contexto evidenciou a exclusão da população idosa diante dos avanços das TICs, repercutindo em um crescimento demasiado da falta de acesso a essas ferramentas, compreendendo essa dificuldade como uma questão social a ser problematizada.

Cotidianamente, as TICs estão presentes no dia a dia da maior parte da população, assim, os meios de comunicação passam por transformações constantes e necessitam de uma permanente adaptação às novas formas de se comunicar virtualmente, e torna-se imperativo estar *online*. De acordo com Cogo, Brignol e Fragoso (2015), a expressão TIC, pode ser compreendida como toda e qualquer ferramenta tecnológica ligada à informação, tais como, os *smartphones*, *tablets*, jogos eletrônicos e virtuais, *e-mails*, aplicativos de comunicação e de trocas de mensagens (*WhatsApp*), entre outros, que possuem como base a comunicação.

Comumente, o senso comum associa a população idosa diretamente à incapacidade funcional ou intelectual no acesso às TICs, desenvolvendo uma impossibilidade na realização de funções básicas necessárias para o engajamento a essas ferramentas (CAMACHO; THIMOTEO; SOUZA, 2020). Em contrapartida, as transformações nos modos de pensar e de se comunicar, na contemporaneidade, estão associando a integração das tecnologias e os impactos causados nas relações sociais. Desta forma, frente ao avanço da tecnologia, a população idosa deve se apropriar desses recursos, utilizando-os de forma efetiva e consciente, promovendo assim uma (re)construção de uma nova imagem da velhice, promovendo a participação ativa desses indivíduos (FRIAS et al., 2011; PÁSCOA; GIL, 2019).

O uso das TICs tem demonstrado impactos positivos para a vida dos idosos, como visto no trabalho de Frias et al. (2011), que ao realizar uma experiência com ferramentas virtuais, obteve melhoras significativas em marcadores de depressão e solidão. Recentemente, a integração das TICs junto a população idosa está sendo produzida e divulgada, como o trabalho de Mendes et al., (2020), realizado em uma Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI), o trabalho de Medeiros, Costa e Koerich (2021) que promoveu um programa de postagem virtual de cunho informativo, através de vídeos e mensagens, além dos trabalhos de Silva e Pereira (2021) e Coronago, Bulhões e Silva (2020) que expõem a importância das TICs como ferramentas que auxiliam no cotidiano durante o período da pandemia.

De comum acordo aos resultados encontrados pelos referidos autores, o uso de TICs aponta para a importância e a necessidade de uma integração efetiva com a população idosa, podendo representar uma possibilidade de promoção à qualidade de vida, à saúde e a seus determinantes. A utilização de TICs gera uma prática que envolve novas formas de se relacionar consigo e com os outros, de modo a contribuir para uma transformação na sociabilização diante das medidas de distanciamento social. Desse modo, novas redes de convivência são criadas, podendo suprir uma falta que se instaurou diante do afastamento social proveniente da pandemia, logo, potencialmente novas redes de suporte podem ser efetivadas (CAMACHO; THIMOTEO; SOUZA, 2020; CARAN; BIOCHINI, 2015).

A utilização de TICs e suas aplicabilidades não são expressas apenas em contextos futurísticos, elas são exercidas no cotidiano social e é atravessada por questões sociais, culturais, econômicas, entre outras. As TICs se tornaram uma ferramenta eficaz no processo de cuidado, contudo, é necessário compreender a multidimensionalidade que pode ser utilizada, podendo auxiliar nos processos de saúde, assim como estimular processo de adoecimento (BOAVA; WEINERT, 2020). Nesse sentido, os benefícios da utilização de TICs por pessoas idosas evidenciam que a inclusão digital é um acesso para veicular melhorias na comunicação,

facilitação de atividades cotidianas, lazer e combate ao isolamento (CASADEI; BENNMANN; LUCENA, 2019).

O distanciamento social, como medida de proteção diante da exposição ao novo coronavírus, influenciou fortemente nas relações sociais e em como elas se mantiveram durante a pandemia. As restrições para a população idosa foram imperativas e negativamente potencializou uma menor inserção social durante o período pandêmico, visitas a casa de familiares ficaram mais escassas, participação em grupo de convivência, em centros recreativos, igrejas, entre outras formas de convívio foram fatigadas, foi necessário ficar em casa (CASTRO et al., 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2005), ratifica que a facilitação à participação social é um dos requisitos que contribuem para uma qualidade de vida satisfatória na velhice e reforça a necessidade da participação ativa dos idosos, nos domínios físicos, sociais, econômicos, culturais, espirituais e cívicos. Nesse sentido, essa orientação implica a necessidade de compreender o construto do suporte social, sendo ele essencial e que influencia a vida desses sujeitos. Assim, o suporte social é destacado como um fator importante nas relações sociais, que atualmente são marcadas pelas transformações advindas com a pandemia, e que se torna capaz de minimizar os efeitos do isolamento social, causado pelas orientações de distanciamento social.

Na contemporaneidade, há um envolvimento, em menor ou maior grau, de forma direta ou indireta, com as redes sociais, sejam elas físicas ou virtuais que influenciam e moldam as relações cotidianas. As redes sociais podem contribuir de forma expressiva para a formação da identidade, da capacidade de enfrentamento a situações de crises e a uma qualidade de vida satisfatória. Entendidas ainda como um conjunto das relações que o indivíduo considera significativas e as fronteiras desse sistema significativo não são limitadas à família nuclear ou a extensa, mas incluem o conjunto de vínculos interpessoais, como família, amigos, relações de trabalho e relações comunitárias. Para tanto, as redes sociais podem ser estruturadas a partir de relações informais, como família, amigos e vizinhos, e nas relações formais que, em suma, excluem relações de intimidade e tem origem profissional ou institucional (NERI; VIEIRA; 2013; SLUZKI; BERLINER, 1997).

É notável a importância das redes sociais no desenvolvimento de novos vínculos sociais e na oferta do suporte social. O suporte social pode ser entendido como um construto baseado nas relações sociais e na representação que cerca os afetos e integração entre sujeitos, que pode ser expressa em apoio material (ajuda financeira, objetos e alimentos), apoio instrumental (auxílio em atividades diárias), apoio informativo (informações sobre saúde e tomada de

decisões), apoio afetivo (expressão de emoções). Um ponto importante para a discussão é que há também o suporte social percebido e pode ser caracterizado como a percepção do indivíduo sobre a qualidade, frequência e adaptação do apoio que lhe é fornecido diante de suas necessidades (FONTES et al., 2011; NERI; VIEIRA, 2013; SANT'ANA; D'ELBOUX, 2019a).

Comumente, o suporte social oferecido à população idosa é vinculado diretamente às relações familiares, principalmente entre cônjuges, filhas e netos, oferecendo o suporte primário. A centralidade no suporte social informal, muitas vezes acaba por ser insuficiente para suprir as necessidades dos idosos, assim, há uma indicação de diálogos entre redes sociais formais e informais. Notadamente, evoca-se a importância de uma rede substancialmente resistente, composta por pessoas disponíveis para oferta e apoio emocional, informacional, afetivo e material, caso seja necessário (SANT'ANA; D'ELBOUX, 2019b).

No entanto, a fragilidade das relações sociais pode se tornar um fator de risco para a população idosa, ou seja, uma rede social que fornece suporte inadequado ou insuficiente, sugere relações com aspectos negativos, como indicadores de adoecimento psíquico e físico, e indica uma maior situação de vulnerabilidade. Nesse ínterim, destaca-se a importância do suporte social para a saúde do idoso ao considerar que pertencer a uma rede de apoio, ter acesso a recursos afetivos e de ajuda mútua na comunidade produz um efeito particularmente protetor sobre a saúde.

O presente trabalho teve como objetivo relatar o resultado de uma experiência grupal advinda de intervenções com homens idosos sobre suporte social, em desenvolvimento de um projeto de extensão efetivado de forma virtual durante a pandemia no primeiro semestre de 2021.

METODOLOGIA

Os encontros grupais tiveram início em janeiro e término em abril de 2021. Ao longo desse período foram realizadas quatorze (14) intervenções com duração média de uma hora e trinta minutos, desenvolvidas com um grupo de homens idosos. As intervenções foram facilitadas por dois (2) discentes e a coordenadora, todos do curso de Psicologia.

Participantes

Para compor os integrantes do grupo recorreremos à amostragem não probabilística por conveniência em forma de bola de neve, que utiliza cadeias de indicação, até que o ponto de saturação seja atingido, ou seja, quando os mesmos participantes indicados começam a ser

repetidos. Desta forma, foram realizados convites por meio de contatos individuais e em grupos no aplicativo *WhatsApp*, em que participavam homens idosos e que aceitaram participar de forma espontânea das intervenções. Foram convidados quinze (15) homens, mas apenas sete (7) aceitaram e firmaram compromisso de participar dos encontros ininterruptos conforme a proposta apresentada.

Participaram do grupo sete (7) homens, com idade entre 63 a 78 anos, tendo média de idade 68,28 anos. No tocante ao estado civil, quatro (4) participantes eram casados, dois (2) viúvos e um (1) solteiro. Todos os participantes possuíam mais de doze (12) anos de escolaridade e renda familiar igual ou superior a um salário-mínimo. Todos os participantes estudavam na Universidade Aberta da Maturidade (UAMA).

Como critérios de inclusão, os participantes precisavam ser do sexo masculino, ter idade igual ou superior a 60 anos, possuir acesso à internet, via *smartphones* ou outros dispositivos digitais (tablet, computadores ou notebooks), habilidade para o troca de mensagens via aplicativo *WhatsApp*, e conhecimento para a utilização da plataforma digital *Google Meet*. O critério de exclusão utilizado foi a incapacidade na utilização de ferramentas digitais e das plataformas utilizadas, ou que possuíssem comprometido da visão ou audição.

Estratégias de intervenção

Para realização das intervenções, elegemos as metodologias participativas como uma ferramenta potente para a participação ativa do grupo diante dos seus problemas, objetivando inseri-los como sujeitos corresponsáveis por transformações ao longo do processo (PADILLA, 2017). Associamos as metodologias participativas as orientações de oficinas de dinâmicas de grupo norteadas por Afonso (2006), que sublinha o caráter voltado para a produção grupal, em grupos pequenos ou grandes, que abrem portas para a discussão em diversas áreas do conhecimento, direcionada para a problematização, discussões e reflexões de temáticas pertinentes a quaisquer populações.

O planejamento das intervenções levou em consideração os apontamentos levantados pelos participantes no decorrer de cada encontro grupal *on-line*, ratificando assim a potencialidade da posição de sujeito ativo durante todo o processo. Assim, para a preparação das intervenções, foram geradas a partir de cinco pontos: demanda, pré-análise, foco, enquadre e planejamento flexível.

Em suma, a demanda está sempre vinculada aos aspectos trabalhados em cada encontro. Na etapa de pré-análise, foram considerados os dados obtidos das demandas, sendo estes

relevantes para a temática trabalhada nas intervenções. No foco, houve a compreensão do tema geral trabalhado a partir do levantamento da pré-análise, considerando as vivências do grupo. No enquadre, ofertamos um ambiente de expressão livre e que a linguagem pudesse ser compreendida por todos. Por fim, o planejamento flexível, que possibilitou a construção do passo-a-passo da oficina, flexibilizando possíveis mudanças no decorrer da oficina, frente ao interesse dos participantes (AFONSO, 2006).

Para a execução das intervenções, foram utilizados recursos diversificados para promover estímulos, a saber, músicas, videoclipes, filmes de curta e longa metragem, exercício do teatro do oprimido, apresentação audiovisual, entre outros. Ao final de cada intervenção, foram realizadas orientações com a coordenadora, provocando discussões teóricas sobre as temáticas, uma análise das oficinas efetivadas e o planejamento da intervenção seguinte. Assim, baseados nesses recursos metodológicos, foi possível oferecer orientações, debates e reflexões críticas sobre as temáticas discutidas ao longo das ações extensionistas, e consequentemente, estimular narrativas dos participantes sobre o suporte social e o envelhecimento.

Para a comunicação com os participantes foi criado um grupo no aplicativo, para smartphones, *WhatsApp* com o objetivo de promover e facilitar a comunicação coletiva, assim como o envio de mensagens. Para reforçar o recebimento das mensagens, os extensionistas também encaminhavam as mensagens enviadas para o contato privado de cada participante. O envio de mensagens e mídias no grupo era aberto, ou seja, não houve restrição na comunicação entre os próprios participantes, nesse sentido, os participantes, também utilizaram o grupo para conversar, encaminhar mensagens e mídias diversas, indicar filmes, seriados e músicas. As intervenções ocorriam uma vez por semana, no mesmo dia e horário, o *link* de acesso a plataforma *Google Meet* era enviado dez (10) minutos antes do horário combinado com o grupo e cada encontro tinha duração de uma hora e trinta minutos.

Procedimentos Éticos

Todos os participantes foram previamente informados sobre o registro gravado das intervenções. Para tanto, foi realizada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) através da criação de um formulário no *Google Forms*, preservando o sigilo e anonimato dos participantes. Consta no referido termo, que os registros podem ser utilizados para fins acadêmicos, a fim de contribuir para produção científica, resguardado pelos cumprimentos éticos pertinentes às resoluções do CNS nº 466/12 e nº 510/16 (BRASIL, 2012; 2016).

EXPERIÊNCIA GRUPAL

Durante a execução das intervenções os participantes, narraram autorrelatos, a partir de vivências, carregadas de conteúdos de suporte social. Nesse sentido, o presente relato de experiência foi dividido em dois eixos: (1) Suporte social ao longo da vida, que será apresentado a partir de uma ótica com enfoque na relação de experiências anteriores; (2) Suporte social durante a pandemia de forma virtual, referente à relação com o suporte social virtual no período do desenvolvimento do projeto de extensão.

Suporte social antes da pandemia

Na realização das intervenções foi possível discutir sobre o conceito de suporte social. Repensar tal conceito trouxe consigo vários desdobramentos, como perceber o que é suporte social, a qualidade do suporte e a formação de redes de suporte social ao longo da vida. O suporte social foi apresentado na primeira intervenção como uma definição que é presente desde o nascimento, geralmente pela família, e que pode ser preservado ao longo da vida, através de relações sociais.

Entre as várias discussões acerca do suporte social, uma foi realçada por meio de uma dinâmica de grupo, estimular que os próprios participantes a refletirem sobre o suporte social. Inicialmente, foi solicitado que cada participante pegasse cinco objetos (escolha livre) e que segurasse apenas com uma das mãos. Após todos concluírem, pedimos para que eles segurasse mais cinco objetos, com a mesma mão, e assim conseqüentemente, até que não seja mais possível segurar mais objetos. Enquanto os participantes seguraram os objetos foram feitas algumas perguntas: “Está fácil segurar tudo com apenas uma mão?”; “É difícil segurar tudo sozinho?”; “Vocês conseguem pensar em alguma solução de como facilitar essa situação?”. O intuito da dinâmica foi incentivar que os participantes (re) pensassem sobre o suporte social a partir de suas próprias experiências.

No tocante aos aspectos de suporte social ao longo da vida, os participantes relataram que o apoio material e afetivo era, geralmente, ofertado pelos familiares, cônjuges, filhos e netos. Entretanto, no decorrer das narrativas, foi exposto que esse apoio também era oferecido por amigos e vizinhos, que se assemelhavam ao suporte familiar. Esmiuçar as experiências de vida dos participantes fez com que eles revisitassem o passado e relembassem obstáculos que foram atenuados a partir de uma rede de suporte social efetiva e que dispunha de ferramentas possíveis para cada situação.

Também foram destacados aspectos de apoio instrumental e informacional, ofertados para além da rede familiar, que evidência essencialmente as relações sociais, extra familiares, são necessárias para oferta e recebimento de apoio. Logo, os participantes apresentaram que através da participação de grupos diversos, lidar com os problemas do dia a dia tornou-se mais fácil, pois tinham com quem contar. Dessa maneira, o suporte social ao longo da vida foi percebido pelos participantes através de amigos, familiares, vizinhos, grupos de convivência e outras relações sociais, provocando-os a repensarem nas formas de apoio que podem ser prestados.

Destarte, compreendemos que o suporte social é uma faceta importante e que possui marcadamente ferramentas para enfrentar adversidades encontradas ao longo da vida. Faz-se necessário compreender que as relações, sejam elas quais forem, também são suscetíveis a transformações ao longo do tempo, sendo necessário uma manutenção na rede de suporte social, seja ele na oferta ou no recebimento de apoio.

Suporte social durante a pandemia de forma virtual

Paulatinamente, adaptar-se ao meio virtual foi um exercício árduo, não apenas para os participantes, mas também para os extensionistas, a partir de atualizações constantes, novas tecnologias e a disponibilização de novos recursos lançados constantemente. Ao utilizar as TICs, no decorrer da experiência, tornou-se possível perceber a importância desse recurso nas atividades de vida diárias, no uso de aplicativos para comunicação, troca de mídias e em ligações de áudio ou vídeo, que impactaram diretamente nas relações sociais. Nesse sentido, destaca-se a promoção na interação social para os participantes mediante as medidas de preventivas contra a Covid-19.

Durante as intervenções, os participantes relataram as transformações advindas da necessidade de se adaptar ao uso das TICs, como uma ferramenta efetiva para enfrentar a distância imposta nesse momento de pandemia. Tais mudanças, acarretaram impactos nas relações sociais e no uso das TICs por parte dos participantes, sendo elas positivas, na possibilidade de criar e estreitar os laços sociais que foram rompidos durante a pandemia, além de expressar os desafios a serem superados.

Referente às relações sociais, os participantes apontaram para as características positivas propiciadas pelo uso das TICs, bem como, pela participação no projeto de extensão. Desta forma, com o uso dessas ferramentas e participação em grupos virtuais, os participantes destacaram que esta é uma das principais formas de enfrentar o distanciamento social. Fomentar

a interação social a partir da convivência virtual, foi exposto como uma possibilidade de melhoria na vida dos participantes, visto que foi possível, dentro das possibilidades, manter o ritmo de “normalidade” a partir de recursos que antes não eram utilizados.

As vivências na pandemia, fez com que os participantes rompessem muitos vínculos sociais que eram realizados apenas de forma presencial, como participação em grupos de convivência, reuniões entre amigos, encontros familiares, participação em eventos sociais, e o rompimento ou enfraquecimento das redes de suporte. O grupo relatou que a realização das intervenções proporcionou novos vínculos sociais, de forma virtual. Assim, a cada encontro a rede de suporte grupal, pôde ser fortalecida decorrente da criação e do fortalecimento de vínculos afetivos, promovendo dar e receber suporte.

No tocante às dificuldades observadas, principalmente no início das intervenções, se concretizavam no manuseio de algumas TICs, como recursos de ligar e desligar microfone ou câmera de vídeo, dificuldade em acessar o link para acesso às intervenções. Diante das intercorrências que surgiam, os próprios participantes, com auxílio dos extensionistas, quando necessário, ofertavam suporte técnico para solucionar ou minimizar os obstáculos. Propor essa assistência, tornou-se um hábito em que todos procuravam soluções possíveis para resolver as dificuldades que surgiam.

Notavelmente, o apoio informativo foi fortemente marcado no decorrer das intervenções tendo em vista a troca de conhecimentos que pudesse facilitar os momentos que eram realizados virtualmente. O grupo permanecia em contato para além dos horários dos encontros grupais, logo, o grupo de WhatsApp se tornou um ambiente potente para que esse suporte pudesse ser viabilizado e reforçado no cotidiano.

Outrossim, também se evidenciou o apoio instrumental e o apoio afetivo nesse percurso. Os participantes mencionaram durante os encontros a importância do grupo diante do cenário pandêmico que acontecia e demonstravam que, apesar da distância física, foi possível criar vínculos com novas pessoas e, por conseguinte, foi possível ofertar e receber apoio virtualmente. Em decorrência desse processo, foi possível criar uma atmosfera que propiciou um espaço de acolhimento e expressão livre, como foi observado em momentos de desabafos em que os participantes ofertavam apoio para, se possível, reduzir possíveis sofrimentos.

Assim, o contato social entre os participantes constituiu-se como uma nova rede de suporte, não somente para os participantes, mas para os extensionistas e para a coordenadora, que, seguros de suas funções, incentivaram o fortalecimento dessa rede que se tecia virtualmente. Assim, percebeu-se que a realização das intervenções de forma virtual com os

idosos foi uma prática eficaz na minimização do distanciamento social e conseqüentemente promoveu suporte social.

Desta forma, evidenciamos que todas as intervenções propuseram discussões e reflexões sobre o suporte social, destacando o suporte em formato virtual. Sendo assim, observou que a oferta e o recebimento de suporte foram promovidos e efetivados positivamente pelo grupo de homens idosos. A percepção do grupo como suporte social foi salientado através de relatos que afirmam a relevância da existência do grupo e das novas conexões que ali foram criadas:

“Eu não tenho muito suporte não, sabe? Só o suporte que eu tenho assim de vocês que a gente aprende muita coisa, tem coisa que a gente não sabia, saber se cuidar, eu aprendi muito com vocês ensinando a gente. (p1)”

“Esse suporte social que eu recebi, eu recebi e ainda recebo com vocês e todos os amigos aqui presentes. (p2)”

“Vocês também estão sempre à disposição. Então, é uma alegria. É uma alegria, é uma coisa de tudo e de todos desses dois grupos que eu falei, dos professores, de vocês, nossos amigos, que eu considero como meus amigos e assim a gente vai pra frente e a gente tá sempre à disposição. (p3)”

DISCUSSÃO DA PRÁTICA

As medidas de isolamento ou distanciamento social acarretaram inúmeras mudanças na vida de toda população, principalmente os idosos, aqueles já marcados por estereótipos negativos associados a declínios. Nesse sentido, essas medidas impactaram social e culturalmente a vida desses, como afirmam Coronago, Bulhões e Silva (2020), os reflexos dessas medidas, apesar de necessário e eficaz, provocou risco para possíveis exclusões sociais, para a compreensão da identidade, pela restrição de direitos, pelos impactos na saúde integral, e nas redes sociais, afetando diretamente o suporte recebido. Ainda segundo os autores, além dos fatores apresentados, a falta de políticas públicas efetivas como uma lacuna que ainda se perpetua na falta de cuidados e direitos da população idosa, e destacam a escassez em ações que pudessem ajudar em aspectos relacionados à saúde, como bem-estar físico, psicológico e social.

Ao utilizar as TICs como uma ferramenta que permitiu o desenvolvimento do projeto de forma virtual, compreendemos que no decorrer desse processo foi oportuno para a capacidade de promover e fortalecer vínculos sociais. Destaca-se que a utilização das TICs durante o período pandêmico, teve como um dos principais efeitos a manutenção das relações

sociais, e conseqüentemente, minimizou efeitos adversos do isolamento social, e como sublinham Costa et al. (2021), foi possível se conectar ao mundo, mesmo dentro de casa. Salieta-se ainda, em consonância a Mazuchelli et al. (2021), a importância em evidenciar que o isolamento atingiu cada sujeito de maneira singular, levando em considerações aspectos socioeconômicos, de raça e gênero, como determinantes para enfrentar positiva ou negativamente as conseqüências dessa medida.

Nesse sentido, apesar dos avanços da inclusão no uso de TICs pela população idosa, uma parcela significativa acaba por ser excluída mediante as dificuldades de meios de comunicação ou não saber manusear aparelhos tecnológicos, como Deodoro et al. (2021) nomeia, estes são os infoexcluídos. Dar evidência a esse aspecto é essencial para compreender que os grupos de homens idosos também precisaram aprender e se apropriar dessas tecnologias, na possibilidade de entrar em plataformas digitais, como o *Google Meet*, e utilizar suas ferramentas de forma efetiva. Assim, há necessidade de um tempo para adaptar-se às novas tecnologias, e que estavam sendo demonstradas e apresentar ao grupo, reconhecendo os limites e as possibilidades a interação com esses recursos, como sugerem Deodoro et al. (2021) e Casadei, Bennmann e Lucena (2019).

A criação do grupo de *WhatsApp*, plataforma digital que era utilizada por todos os participantes antes do desenvolvimento do projeto de extensão, foi uma ferramenta essencial para estimular a interação e comunicação com os participantes de forma coletiva. Portanto, a esta experiência, revelou que discutir e promover uma extensão de forma virtual durante a pandemia, fomentou a utilização das ferramentas tecnológicas como uma alternativa eficaz. Dessa forma, foi possível refletir sobre os impactos e a relevância que o uso de TICs e das plataformas digitais incidiram sobre os participantes, evidenciando as interações entre os próprios participantes, durante e depois dos encontros (DEODORO et al., 2021; MAZUCHELLI et al., 2021).

Através do grupo de *WhatsApp* e da plataforma *Google Meet*, notavelmente os integrantes mantiveram a troca de mensagens, informações, o compartilhamento de vídeos, músicas, poemas e experiências de forma espontânea. Durante um dos encontros, um dos participantes precisou se ausentar por motivos de saúde, assim, os outros participantes ao saberem da notícia, propuseram formas de dar suporte, entre ligações, chamadas de vídeos e trocas de mensagens, fornecendo o apoio necessário naquele momento. Constatamos que nesse momento, a promoção do suporte social foi possível de ser viabilizada de forma virtual, encorajando o uso de TICs e para a ampliação da rede de suporte social.

Evoca-se a importância de considerar as possibilidades de receber e ofertar suporte social durante a pandemia, logo, a experiência vivida demonstrou que as TICs foram eficazes como uma alternativa no desenvolvimento de apoio social e mais sentido em seus cotidianos. Neste caso, foi possível refletir sobre a importância de conhecer e saber manusear essas plataformas digitais, que tiveram impacto positivo para o convívio social. A inclusão digital, de fato, da pessoa idosa, pode se tornar um dispositivo potente para a inclusão social em tempos pandêmicos, gerando acesso a informações de qualidade, inserção às redes sociais virtuais, estimular novos hábitos e incidir diretamente na qualidade de vida (DEODORO et al., 2021; CASADEI; BENNMANN; LUCENA, 2019).

No que se refere ao suporte social, infere-se que os vínculos criados ao longo do projeto de extensão, foram expressos a partir do suporte informativo quando houve trocas de experiências e momentos de troca de sugestões para lidar com determinadas situações, do suporte afetivo, quando o próprio grupo acolheu demandas pessoais e as expressões de sentimentos individuais e coletivos. Salienta-se essas afirmações decorrentes dos *feedbacks* ao final dos encontros, em que os participantes livremente expunham a importância da participação no grupo e de todo o suporte que eles recebiam. Estas proposições coadunam com a perspectiva de participação social enquanto um determinante de saúde e da qualidade na formação da rede de suporte efetiva e concreta (BARBOSA et al., 2021; FONTES et al., 2011; MAZUCHELLI et al., 2021; NERI; VIEIRA, 2013).

A experiência grupal apresentou repercussão na rede de suporte social dos participantes, ampliada para além família, sendo assim foi possível estabelecer novos vínculos capazes de atenuar adversidades que surgiram e que poderão surgir durante a pandemia. Apropriar-se desses recursos e utilizá-los efetivamente torna-se uma prática para promoção de uma rede de suporte conectada, tendo em vista facilitação de acesso ao uso de TICs, como um elemento potente para o cuidado em saúde. Mazuchelli e colaboradores (2021), alertam para os discursos sociais que ainda são fortemente marcados pela compreensão de incapacidade do idoso, seja no uso de TICs, discriminados pelo não saber, bem como pelos distanciamentos e isolamentos, sociais e culturais, que esta produção narrativa implica na vida desses sujeitos. Corroboram a essa premissa, Barbosa et al. (2021), mas advertem que, essencialmente, as redes de suporte social devem priorizar a qualidade em suas relações. Desta forma, consentimos que a concretização da experiência grupal com homens idosos como uma rede criada e desenvolvida virtualmente, foi oportuno para estabelecer a oferta e o recebimento de suporte social durante esse período.

Nesta experiência, compreendemos que a integração entre TICs e suporte social expressou uma possibilidade de enfrentamento diante das dificuldades geradas a partir da pandemia, e como o diálogo teve influência na vida dos participantes. As intervenções, tornaram viável uma prática integrada a um compromisso ético de produzir saberes e fazeres que estimulem as relações sociais e os desdobramentos que foram e ainda serão produzidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

*“Se não der, tenta ligar
A gente resume a distância.”*
Anavitória – Me conta da tua janela

A finalidade, neste trabalho, foi relatar uma experiência de extensão realizada com um grupo de homens idosos em formato virtual em quem foram utilizados recursos das TICs através de metodologias ativas para o desenvolvimento de um grupo que promovesse suporte social em formato virtual. A intenção é contribuir para as experiências que estejam concatenadas com a inserção da população idosa ao mundo digital, além de promover recursos de enfrentamento a novas situações de risco ou isolamento.

Utilizar as TICs como ferramentas potentes para minimizar os efeitos adversos causados pela pandemia gerou impactos positivos nas redes e nas relações sociais dos participantes. A partir disso, acreditamos que foi possível promover o suporte social de forma virtual. Recorrer a essas ferramentas foi trilhar um novo caminho, lidar com novas possibilidades de saberes e fazeres, foi preciso se (re) inventar em cada encontro. A troca de mensagens, sugestões de filmes, séries e músicas, o compartilhamento de experiências e vivências, os momentos de desabafos compuseram uma nova rede social. Não só apenas entre os participantes, mas também, na inclusão dos extensionistas nessa nova teia, tecida coletivamente.

O projeto de extensão proporcionou um campo fértil para formação dos estudantes. Em cada reunião de planejamento, na produção dos materiais utilizados e nos encontros com o grupo de homens idosos foi, dentre outros aspectos, uma convocação para refletir sobre a prática, adotando posturas éticas e afirmando a importância desta prática enquanto essencial para a formação profissional. No entanto, faz-se necessário compreender que, durante o desenvolvimento do projeto de extensão, também surgiram dificuldades e obstáculos, devido às falhas nos aparelhos eletrônicos e digitais e as quedas de conexões provocadas por motivos diversos. Assim, entendemos que o resultado é importante, mas além disso, é essencial

compreender toda a execução do projeto de extensão e dos desdobramentos que esse processo provocou na vida dos participantes e dos extensionistas.

Destarte, cremos na possibilidade de promover cada vez mais projetos de extensão que abarquem as temáticas apresentadas neste trabalho, como uma prática capaz de transformação na vida dos idosos. Acreditamos que a execução do projeto de extensão em tempos pandêmicos foi um ato de resistência. Resistimos frente ao distanciamento e isolamento social e produzimos formas de ser e estarmos presentes virtualmente.

REFERÊNCIAS

AFONSO, M. L. M. Oficinas em Dinâmica de Grupo: um método de intervenção psicossocial. In: _____ (org.). **Oficinas em Dinâmica de Grupo: um método de intervenção psicossocial**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. p. 9-63.

BARBOSA, A. R. C. et al. APOIO SOCIAL PERCEBIDO POR IDOSOS: UM ESTUDO COM PARTICIPANTES DE UMA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 11, p. 150-157, 2019.

BOAVA, L. M.; WEINERT, W. R.. TECNOLOGIA EM SAÚDE–UMA REFLEXÃO NECESSÁRIA. **Revista Mundi Engenharia, Tecnologia e Gestão (ISSN: 2525-4782)**, v. 5, n. 3, 2020.

BRASIL . Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde. **Resolução 466**, de 12 de dezembro, 2012.

BRASIL . Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde. **Resolução 510**, de 07 de setembro, 2016.

CAMACHO, A. C. L. F.; THIMOTEO, R. S.; SOUZA, V. M. F.. Tecnologia da informação ao idoso em tempos de COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 6, p. e124963497-e124963497, 2020.

CARAN, G. M.; BIOLCHINI, J. C. A.. Suporte social informacional mediado por grupos no Facebook: um estudo de caso. In: **XVI Encontro Nacional de Pesquisa em Pós-Graduação em Ciência da Informação**. 2015.

CASADEI, G.; BENNEMANN, R. S.; LUCENA, T.. Influência das redes sociais virtuais na saúde dos idosos. **Enciclopédia Biosfera**, v. 16, n. 29, 2019.

CASTRO, C. S. S. et al. Distanciamento social durante a pandemia da COVID-19, uso de tecnologias e seus impactos para os idosos no Brasil. **Population Horizons - LARNA Special Issue**, p. 1-10, 2020.

CORONAGO, V. M. M. O.; BULHÕES, J. R. S. R.; SILVA, L. S. L.. ISOLAMENTO SOCIAL DE IDOSOS FRENTE O COVID-19: Afeto e cuidado em tempos de pandemia. **Confluências| Revista Interdisciplinar de Sociologia e Direito**, v. 22, n. 2, p. 242-259, 2020.

- COSTA, D. E. S. et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e8210212198-e8210212198, 2021.
- DEODORO, T. M. S. et al. A inclusão digital de pessoas idosas em momento de pandemia: relato de experiência de um projeto de extensão. **Extensão em Foco**, n. 23, 2021.
- FONTES, A. P. et al. Arranjos domiciliares, expectativa de cuidado, suporte social percebido e satisfação com as relações sociais. **Fragilidade, saúde e bem-estar em idosos: dados do estudo FIBRA Campinas. Campinas (SP): Alínea**, p. 55-74, 2011.
- FRIAS, M. A. E. et al. Utilização de ferramentas computacionais por idosos de um centro de referência e cidadania do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, p. 1606-1612, 2011.
- MAZUCHELLI, L. P. et al. Discursos sobre os idosos, desigualdade social e os efeitos das medidas de distanciamento social em tempos de covid-19. **Saúde e Sociedade**, v. 30, 2021.
- MEDEIROS, M.; COSTA, M. F. B. N. A.; KOERICH, G. H. Educação para idosos em tempo de pandemia no Núcleo de Estudos da Terceira Idade: relato de experiência. **Olhar de Professor**, v. 24, p. 1-9, 2 abr. 2021.
- MENDES, A. C. R. et al. Relato de experiência de extensão com idosos no enfrentamento da COVID-19: percurso metodológico e competências adquiridas por monitores-estudantes de uma universidade pública na Bahia. **Conecte-se! Revista Interdisciplinas de extensão**, v4, n.8, p 123-140, 2020.
- NERI, A. L.; VIEIRA, L. A. M.. Envolvimento social e suporte social percebido na velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 419-432, 2013.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. In: **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**, 2005.
- PADILLA, B. Saúde e migrações: metodologias participativas como ferramentas de promoção da cidadania. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 21, n. 61, p. 273-284, jun. 2017. Doi: 10.1590/1807-57622016.0624. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/icse/2017.v21n61/273-284/pt>. Acesso em: 01 janeiro 2021.
- PÁSCOA, G.; GIL, H.. Envelhecimento e tecnologia: desafios do século XXI. In: **14 Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)**. CISTI, 2019. p. 1-6.
- SANT'ANA, L. A. J.; D'ELBOUX, M. J.. Comparação da rede de suporte social e a expectativa para o cuidado entre idosos em diferentes arranjos domiciliares. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2019b.
- SANT'ANA, L. A. J.; D'ELBOUX, M. J.. Suporte social e expectativa de cuidado de idosos: associação com variáveis socioeconômicas, saúde e funcionalidade. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 503-519, 2019a.
- SEIFERT, A.; COTTEN, S. R.; XIE, B.. A double burden of exclusion? Digital and social exclusion of older adults in times of COVID-19. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 76, n. 3, p. e99-e103, 2021.
- SLUZKI, C. E.; BERLINER, C.. **Rede Social Na Prática Sistêmica**, a. Casa do Psicólogo, 1997.