

VOVÔS E VOVÓS CONNECTADOS: ligados na internet e na qualidade de vida



ORIENTAÇÕES DE SAÚDE

DEZEMBRO DE 2020

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto do projeto de extensão “Vovôs e Vovós Conectados: ligados na internet e na qualidade de vida: 2a. edição”, desenvolvido no Instituto Federal do Paraná, Campus Avançado Astorga.

Seu objetivo é informar idosos, familiares e cuidadores sobre o uso de mídias digitais no período que durar o distanciamento social causado pela pandemia com o novo coronavírus, as vantagens e desvantagens das mídias, os riscos virtuais e à saúde do usuário, apresentando dicas para o equilíbrio entre a vida on-line e off-line.

Com esse material espera-se contribuir na disseminação de informações científicas, mediante linguagem acessível e confiável, facilitando e orientando a vida “digital” dos idosos e suas famílias.



AUTORES

- **Prof. Ms. Adriana Martins Gallo**, enfermeira, mestre em Saúde Coletiva, doutoranda em Enfermagem, docente do IFPR Campus Avançado Astorga.
- **Prof. Ms. Cristiano Schebeleski Soares**, educador físico, mestre em Ciências da Saúde, docente do IFPR Campus Avançado Astorga.
- **Prof. Dra. Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi**, fisioterapeuta, doutora em Ciências Farmacêuticas, docente do IFPR Campus Avançado Astorga.
- **Prof. Dra. Simone Roecker**, enfermeira, doutora em Saúde Coletiva, docente do IFPR Campus Londrina.
- **Djennyfer Abreu de Souza**, discente do curso de Desenvolvimento de Sistemas do IFPR Campus Avançado Astorga, bolsista PIBEX ano 2020.

ÍNDICE

1. Pandemia (Covid 19)
2. Sintomas e Transmissão
3. Orientações e cuidados na pandemia
4. O que são mídias digitais?
5. Distanciamento social x Mídia digital
6. Vovôs e vovós conectados na internet
7. Vantagem & Desvantagem em estar conectado
8. Riscos à saúde
9. Riscos à saúde: o que fazer?
10. Impactos do Excesso de Informação na Saúde Mental
11. Riscos virtuais
12. Riscos virtuais: Como se proteger de golpes on-line
13. Riscos virtuais: Exposição na internet
14. Tempo recomendado
15. Mudanças pós-pandemia
16. Orientações finais
17. Referências

PANDEMIA (COVID 19)



A COVID-19 é uma doença infecciosa, uma síndrome respiratória aguda grave que pode causar **sintomas** nas pessoas infectadas (**sintomático**) ou **não** (**assintomático**).

De acordo com a **Organização Mundial da Saúde (OMS)** cerca de 80% dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), 20% precisarão de atendimento hospitalar devido a dificuldade respiratória e 5% poderão precisar de suporte ventilatório.

Segundo a OMS, o grupo de risco, ou seja, pessoas que tem mais chance em desenvolver quadros graves da COVID-19 é composto por idosos e pessoas com doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares (por exemplo: hipertensão, doença cardíaca e acidente vascular cerebral), doenças respiratórias crônicas, diabetes e câncer.

SINTOMAS & TRANSMISSÃO

Os sintomas mais comuns são:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato
- Alteração do paladar
- Distúrbios gastrintestinais
- Cansaço
- Diminuição do apetite

Os sintomas podem variar e serem parecidos com os de um resfriado, uma gripe comum ou até mesmo com uma pneumonia severa.



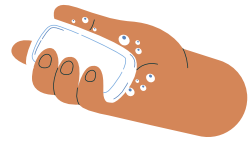
O vírus é transmitido de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mãos que estejam contaminadas;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro (secreção);
- Objetos ou superfícies contaminadas (celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, etc.)

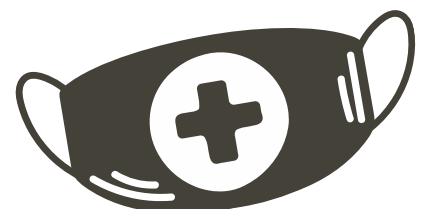


ORIENTAÇÕES E CUIDADOS NA PANDEMIA

As recomendações do **Ministério da Saúde** são:



- Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos;
- **Higienizar as mãos** até a altura dos punhos com **álcool em gel 70%**;
- Se tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo;
- Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara com as mãos não higienizadas;
- Manter distância mínima de 2 (dois) metros entre pessoas;
- Higienizar com frequência o celular, brinquedos e outros objetos;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos, copos, etc;
- Manter os ambientes limpos e bem ventilados;
- Se estiver doente, evitar contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos;
- Buscar orientações online no site do Ministério da Saúde ou, em caso de sintomas, atendimento nas unidades de saúde mais próximo;
- **Manter o distanciamento social.** Evitar circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas;
- Se tiver que sair, **usar máscaras de tecido (caseiras/artesanais).**



O QUE SÃO MÍDIAS DIGITAIS?

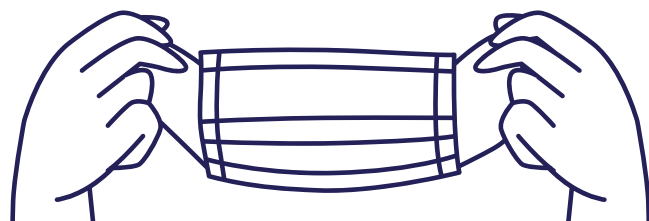
Mídias Digitais são dispositivos, formatos, métodos de comunicação que transmitem conteúdos digitais na internet, na TV ou redes de computadores ou de telefonia.

Estes dispositivos possibilitam a conexão em tempo integral e real assim como a visualização de conteúdos (assistir a hora que quiser).

Exemplos: smartphones, tablets e smart TV, software de computador, aplicativos, redes sociais, videogames, páginas da Web e imagens (fotos e vídeos) digitais.



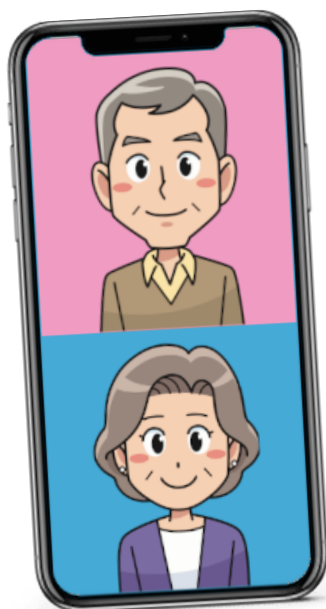
DISTANCIAMENTO SOCIAL X MÍDIA DIGITAL



Em tempos de pandemia, **o distanciamento social é necessário para a segurança das pessoas.** A distância física não significa solidão, pois a internet PODE APROXIMAR AS PESSOAS NESTE MOMENTO.

ANTES

Poucos idosos conectados à Internet



ATUALMENTE

Segundo o IBGE, em 2016, 25% dos internautas eram idosos, em 2017, **31%**.

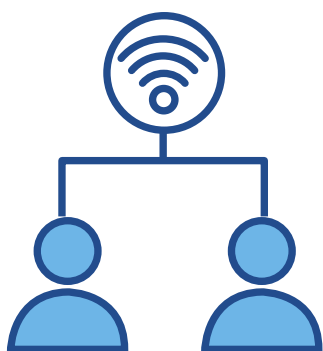


As plataformas são mais acessíveis e intuitivas, despertando nos idosos o interesse em fazer parte "do mundo virtual".

VOVÔS E VOVÓS CONECTADOS NA INTERNET

A partir da instalação da Pandemia, mais vovôs e vovós aderiram a independência digital e agora:

- Interagem nas redes sociais;
- Conversam por vídeo chamada com amigos e parentes;
- Fazem compras;
- Pagam contas;
- Assistem filmes e jogos;
- Acessam informações de qualidade.

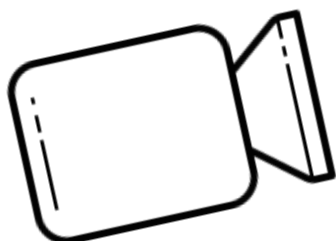


VANTAGENS & DESVANTAGENS EM ESTAREM CONECTADOS



Vantagens

- Acessar informações;
- Divertir-se com jogos e brincadeiras;
- Relaxar e viajar com filmes e séries;
- Conversar com amigos e familiares;
- Fazer compras e pagar contas sem sair de casa.



Desvantagens

- Desatenção;
- Sedentarismo;
- Insônia;
- Aumento de peso;
- Intolerância, nervosismo e frustração;
- Acesso a Fake News (notícias falsas);
- Uso abusivo das redes sociais.



”A DIFERENÇA ENTRE UM RÉMÉDIO E UM VENENO É A DOSE”

**Estar conectado pode ser muito benéfico,
porém evite os excessos!**

**Ficar muito tempo parado, conectado à
internet, pode gerar consequências como o
isolamento, o sedentarismo e até a obesidade.**

”LEMBRE-SE TUDO É QUESTÃO DE EQUILÍBRIO”

RISCOS À SAÚDE

Ficar na internet causa riscos físicos?

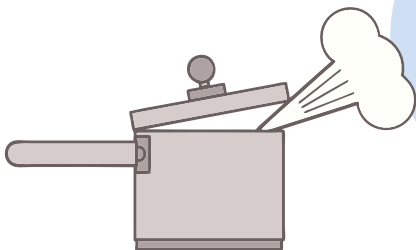
SIM! Há riscos se não equilibrarmos o tempo de uso!

Passar muito tempo na frente de telas pode ocasionar:

- complicações oculares;
- alterações posturais (dores na coluna e no pescoço);
- aumento do peso;
- agravamento de doenças crônicas (hipertensão e diabetes);
- maior vulnerabilidade às doenças;
- redução da concentração e da produtividade (desatenção).

POR EXEMPLO:

Esquecer uma panela no fogo, podendo queimar um alimento e até mesmo causar um incêndio.



RISCOS À SAÚDE



Impacto na Rotina de Sono

Segundo Charles Czeisler (Faculdade de Medicina de Harvard, 2013) as luzes e os sons emitidos pelos celulares (minutos antes de dormir, ou durante o sono) podem deixar o corpo em estado de alerta, atrapalhando o descanso.

DURANTE O SONO

- Ocorrem processos:
- de memória;
 - liberação de hormônios;
 - saciedade.

INTERRUPÇÕES NO SONO

Comprometem estes processos

levando a:

- sonolência excessiva;
- dificuldade em regular o humor.



RISCOS À SAÚDE

O que fazer?

Resposta curta: equilíbrio entre sua vida on-line e sua vida off-line.

Resposta completa: siga as dicas abaixo para evitar alguns problemas e dores no corpo.

Dicas para evitar:

- **Dores no pescoço:** elevar o celular ou tela do computador até que o centro da tela fique na altura dos olhos. Direcionar a visão e não o pescoço.
- **Dores na mão/punho:** alternar o uso das mãos e usar os indicadores ao invés de somente os polegares. Ficar um tempo sem usar o aparelho para que os tendões e as articulações possam descansar.
- **Dores no ombro:** procurar manter a postura correta com os ombros alinhados. O ideal é não utilizar o aparelho enquanto estiver deitado na cama ou sofá.
- **Insônia:** desconectar, por pelo menos 30 minutos antes da hora de dormir e desligar o celular. Se não puder, deixar o celular no modo silencioso e com a tela virada para baixo, a fim de evitar qualquer brilho ou som possa atrapalhar a rotina do sono.

RISCOS À SAÚDE:



Orientações:

- Realizar atividades que ajudam a fortalecer a musculatura e exercícios de alongamentos.
- Fazer atividades físicas e cognitivas que manterão seu corpo e sua mente saudável.



Sugestões:

Que tal ler um livro? Ou quem sabe pintar, desenhar, ou fazer outra atividade cognitiva? Começar a praticar uma atividade física nova ou uma simples caminhada? Brincar com seu bichinho de estimação?

IMPACTOS DO EXCESSO DE INFORMAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

No cotidiano existe a preocupação com as consequências do excesso de tempo conectado à internet. Na pandemia, além disso, preocupa-se com o fenômeno que pode afetar a saúde mental.



INFODEMIA:
grande número de informações
de um assunto específico.



ocasiona muita confusão e
desinformação devido as
notícias falsas.

POR EXEMPLO:

Com o surgimento do novo Coronavírus veio um surto de informações, um excesso de notícias, algumas verdadeiras outras fake news.

IMPACTOS DO EXCESSO DE INFORMAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Qual o impacto disso?

A Infodemia afeta a confiança nas fontes sérias de informação, além disso pode afetar a saúde em um movimento cascata, causando:



- Ansiedade;
- Estresse;
- Diminuição da imunidade.

Como se imunizar contra a Infodemia:

É preciso selecionar fontes sérias e seguras, priorizando por qualidade ao invés de quantidade.

Quando o assunto é a Covid-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda utilizar apenas uma hora por dia para se atualizar em portais confiáveis e antes de compartilhar algo, verificar se a informação é verdadeira.

RISCOS VIRTUAIS

Infelizmente o mundo virtual não é totalmente seguro.

Os riscos virtuais mais comuns são:



Fake News:

Fake News ou notícia falsa, diferente do que se imagina é algo mais antigo do que parece, podendo começar com uma fofoca ou mentira que acaba sendo tomada como verdade por parte de uma população.



Qualquer um pode acreditar em uma fake news, por isso, sempre que receber uma informação, verifique em canais de notícias confiáveis se a informação é verdadeira.

Golpes on-line



Em geral, a desatenção transforma pessoas em vítimas de golpes on-line, como roubo de contas e/ou dados, até mesmo extorsão em dinheiro.



Os golpes mais comuns são:

- Notificações falsas de redes sociais;
- Pessoas se passando por bancos ou instituições financeiras;
- Notificações falsas de serviços ou lojas populares;
- Clonagem de páginas bancárias e de informações pessoais.

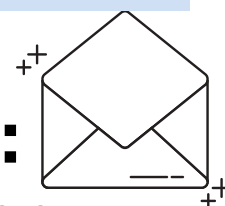
RISCOS VIRTUAIS

Como proteger-se de golpes?

O primeiro passo é prestar atenção. **FIQUE SEMPRE ATENTO.**

Se você receber e-mails suspeitos:

Observar o remetente, dessa forma descobrirá se é falso ou não. É importante lembrar que quando bancos, instituições financeiras, serviços ou lojas mandam e-mail, o endereço de e-mail do remetente começará com: **no-reply**



Se receber uma mensagem de empresa:

Não passe nenhuma informação. Nenhuma instituição mandará mensagem pedindo seus dados.



Já sobre sites:

Em casos de notícias: se ler algo que parece estranho, saia e pesquise em outros sites.

Em casos de compras online, lembre-se: verificar o URL do site (exemplo: <https://lojadeexemplo.com>), para ver se realmente é da loja e não apenas uma clonagem.



RISCOS VIRTUAIS



Exposição na Internet

A facilidade do acesso à internet e a popularização de profissões como "influencers" tornou a exposição na rede algo comum e cultural.

Os Perigos: Criminosos estudam o perfil das vítimas nas redes sociais para planejar golpes, extorsões, fraude e sequestros.

Costumam ficar atentos aos:

- gostos e desgostos;
- bens que possuem;
- parentes e amigos;
- locais que frequentam e localização exata da residência

Lei 12.737/2012 (Lei Carolina Dieckmann)
prevê como CRIMES:

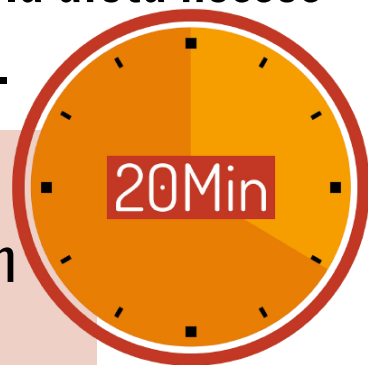
- invasão de computadores sem o consentimento;
- coleta de informações pessoais que possam gerar algum tipo de dano;
- venda de programas que permitem a invasão de sistemas.

CUIDADO: a exposição excessiva já fez pessoas perderem o emprego, amigos e serem processadas!

TEMPO RECOMENDADO

É normal perder a noção do tempo quando conectado, porém apesar de não haver consenso, existem várias teorias que recomendam o tempo adequado para uso.

O Professor Christopher Starr (Weill Cornell Medical College de Nova York) diz que o tempo excessivo em frente à tela afeta nossos olhos e defende a regra do 20-20-20.



A cada 20 minutos diante de um computador ou dispositivo móvel, temos que olhar em direção a um objeto que esteja a mais ou menos seis metros de distância, por 20 segundos ou mais. Dessa forma, os músculos dos olhos relaxam.

Já a psicóloga Jean Twenge (Universidade Estadual de San Diego), recomenda que o tempo de uso dos dispositivos seja algo entre 30 min e 1 hora por dia.



Portanto, use as mídias sociais com moderação!



MUDANÇAS PÓS-PANDEMIAS

Possíveis inovações em um futuro pós pandemia:

- **Revisão de crenças e valores;**
- **Reconfiguração do comércio com a evolução do mercado digital;**
- **Novos modelos de negócios para restaurantes;**
- **Experiências culturais imersivas;**
- **Trabalho remoto;**
- **Evolução da educação a distância.**

IDOSOS NA INTERNET

Segundo Patrícia Soares (CEO da Prestho, 2020), devido a pandemia cerca de 49% dos idosos adquiriram o hábito de pesquisar e fazer compras online.

Ainda afirma que nos últimos 15 dias de março, o pedido de empréstimo consignado online por idosos cresceu 28%. Enfatiza que 67,7% dos pedidos foram realizados em dispositivos móveis, quando comparado com as semanas anteriores ao decreto de isolamento social.

ORIENTAÇÕES FINAIS



O uso das mídias digitais possui pontos positivos e negativos, havendo uma necessidade de equilíbrio na vida on-line e off-line.

Dicas:

- Faça uma autoavaliação dos seus hábitos em relação às mídias digitais: você está usando por muito tempo ou em momentos inadequados?
- Crie um plano de uso de internet para sua família, delimitando quando pode ou não ser usada, e quanto tempo cada um poderá ficar conectado.
- Tenha cuidado com as pessoas com quem interage, elas podem não ser honestas.
- Tire um tempo para as atividades artesanais, lúdicas, musicais e atividades físicas. Adquiria passatempos que não precisam de mídias digitais, como por exemplo as citadas na página 16.

REFERÊNCIAS:

- WIKIPÉDIA. Covid-19. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/COVID-19>>. Acesso em: 17 set. 2020
- CORONAVÍRUS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sobre a doença. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>>. Acesso em: 18 set. 2020.
- OPAS. Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19#:~:text=Idosos%20e%20pessoas%20com%20doen%C3%A7as,quadros%20graves%20da%20COVID%2D19.>>. Acesso em: 18 set. 2020.
- RIO GRANDE DO SUL, Universidade Federal do. Núcleo de Pesquisa e Intervenção em Famílias com Bebês e Crianças. O uso de mídias digitais por bebês e crianças pequenas. Rio Grande do Sul. 2020.
- MARTINELLI, Juliana. O Perigo da Super Exposição de Idosos à Internet. Disponível em: <<https://idosos.com.br/super-exposicao-de-idosos-a-internet/>>. Acesso em: 21 set. 2020.
- ROSAS, Dra. Ana Luísa. Idosos no mundo digital na pandemia COVID. Disponível em: <<http://abraz.org.br/web/2020/05/29/idosos-no-mundo-digital-na-pandemia-covid/>>. Acesso em: 31 ago. 2020.
- VIEIRA, Nathan. Idosos: um público cada vez mais adepto à tecnologia. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/comportamento/idosos-um-publico-cada-vez-mais-adepto-a-tecnologia-154977/>>. Acesso em: 21 ago. 2020.
- JANTSCH, Anelise. et al. As Redes Sociais e a Qualidade de Vida: os idosos na era digital. IEEE-RITA, Madrid, v. 7, n. 4, p. 173-179, nov. 2012.
- MIRANDA, L.M.; FARIAS, S.F. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. Interface, Botucatu, Saúde, Educ., v.13, n.29, p.383-94, abr./jun. 2009.
- BBC. Como minimizar os efeitos na saúde do tempo que passamos na frente do celular e de outras telas. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-43177534>>. Acesso em: 31 ago. 2020.
- HERCOMITZ, Andrea. Quais os riscos do uso excessivo de celulares para os adolescentes?. Disponível em: <<https://www.minhavida.com.br/familia/materias/32352-quais-os-riscos-do-uso-excessivo-de-celulares-para-os-adolescentes#:~:text=Uso%20do%20celular%20em%20excesso%3A%20consequ%C3%A7%C3%A3o%20de%20problemas%20de%20sa%C3%BAde,as%20contraturas%20dos%20m%C3%BAsculos%20dorsais>>. Acesso em: 31 ago. 2020.
- GLOBALMED. 6 malefícios causados pelo uso excessivo do celular. Disponível em: <<https://www.globalmedclinica.com.br/uso-excessivo-celular/>>. Acesso em: 21 set. 2020.
- HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Celular e tablet antes de dormir são prejudiciais à saúde. Disponível em: <<https://www.einstein.br/noticias/noticia/celular-tablet-antes-de-dormir-prejudiciais-a-saude>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- ESCOBAR, Herton. Usar celular ou tablet à noite pode prejudicar o sono, revela estudo. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/estado/2013/05/23/usar-celular-ou-tablet-a-noite-pode-prejudicar-o-sono.htm>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- CATRACA LIVRE. 6 problemas que você terá se usar o celular por muito tempo. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/equilibrio-se/6-problemas-que-voce-tera-se-usar-o-celular-por-muito-tempo/>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- OPAS. Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a covid-19. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf?sequence=14>. Acesso em: 30 set. 2020.

REFERÊNCIAS:

- GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde vol.29 no.4 Brasília 2020 Epub Sep 07, 2020.
- FARO, André; El al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Seção temática: Contribuições da psicologia no contexto da pandemia da COVID-19. Estud. psicol. (Campinas) vol.37 Campinas 2020 Epub, Jun, 2020.
- SUMMIT SAÚDE. Como a infodemia pode afetar a saúde. Disponível em: <<https://summitsaude.estadao.com.br/desafios-no-brasil/como-a-infodemia-pode-afetar-a-saude>>. Acesso em: 30 set. 2020.
- MUNDO EDUCAÇÃO. Fake News. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/curiosidades/fake-news.htm>>. Acesso em: 30 set. 2020.
- LAB, Kaspersky. Fraude online: conheça os 5 golpes mais comuns. Disponível em: <<https://blog.nec.com.br/fraude-online-conheca-os-5-golpes-mais-comuns>>. Acesso em: 10 set. 2020.
- BRUC INTERNET. 5 dicas para evitar os golpes virtuais. Disponível em: <<https://www.bruc.com.br/blog/simplificando-a-internet/ler/5-dicas-para-evitar-os-golpes-virtuais.html>>. Acesso em: 10 set. 2020.
- DIÁRIO DO NORDESTE. Até que ponto vai o excesso de exposição na web?. Disponível em: <<http://plus.diariodonordeste.com.br/exposicao-na-web/>>. Acesso em: 11 set. 2020.
- SANTINO, Renato. Os perigos da exposição desenfreada nas redes sociais. Disponível em: <<https://olhardigital.com.br/video/os-perigos-da-exposicao-desenfreada-nas-redes-sociais/82625>>. Acesso em: 11 set. 2020.
- VARGAS, André. Os perigos das redes sociais. Disponível em: <<https://istoe.com.br/os-perigos-das-redes-sociais/>>. Acesso em: 11 set. 2020.
- ALVES, Lauren Juliê L F T. Exposição nas redes sociais sem autorização. Disponível em: <<https://laurenfernandes.jusbrasil.com.br/artigos/686195090/exposicao-nas-redes-sociais-sem-autorizacao>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- SILVA, Gabriela da. A lei contra as ofensas e exposição indevida nas redes sociais. Disponível em: <<https://www.jornalnh.com.br/2016/03/noticias/regiao/289733-a-lei-contra-as-ofensas-e-exposicao-indevida-nas-redes-sociais.html>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- MELO, Clayton. Como o coronavírus vai mudar nossas vidas: dez tendências para o mundo pós-pandemia. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/opiniao/2020-04-13/como-o-coronavirus-vai-mudar-nossas-vidas-dez-tendencias-para-o-mundo-pos-pandemia.html>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- AGÊNCIA NO AR. Uso de tecnologia por idoso pode impactar negócios após pandemia. Disponível em: <<https://jrs.digital/2020/05/13/uso-de-tecnologia-por-idoso-pode-impactar-negocios-apos-pandemia/>>. Acesso em: 24 set. 2020.
- PAULO, Vitorya. Muda a relação dos idosos com a tecnologia na pandemia. Disponível em: <https://www.jornaldocomercio.com/_conteudo/ge2/noticias/2020/07/746368-muda-a-relacao-dos-60-com-a-tecnologia.html>. Acesso em: 24 set. 2020.