

Mídias sociais como recurso de educação em saúde na promoção de bem-estar da população idosa

Social media as a health education resource to promote the well-being of the elderly population

DOI:10.34119/bjhrv4n1-237

Recebimento dos originais: 17/01/2020

Aceitação para publicação: 17/02/2021

Cleber Queiroz Leite

Graduando de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: cleberqueiroz05@hotmail.com

Kimberly Nava Flores

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: kiimn@hotmail.com

Laís Silva Sousa

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: lais.s.sousa.ls@gmail.com

Grícia Aparecida Rodrigues de Souza

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: gricia21souza@gmail.com

Ingrid Tabosa de Mendonça

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: ingridtbs@hotmail.com

Rhuana Lima Ximenes

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: rhuanaximenes@gmail.com

Iuna Guimarães Vian

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL

Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: iuna_vian_@hotmail.com

Luciana Mamedio da Silva

Graduanda de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: luh_mamedio@hotmail.com

Pedro Henrique Braga e Silva

Graduando de Bacharelado em Medicina
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: phenriquebraga@hotmail.com

Brian França dos Santos

Mestrando em Ciências da Saúde pelo Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA. Professor do Curso de Medicina da Universidade Iguazu – UNIG
Universidade Iguazu – UNIG
Av. Abílio Augusto Távora, 2134, CEP 26260-045 – Nova Iguazu/Rio de Janeiro
E-mail: drbrianfranca@hotmail.com

Flávio Aparecido Terassini

Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo – USP. Professor do Departamento de Medicina do Centro Universitário São Lucas – UNISL
Centro Universitário São Lucas – UNISL
Rua Alexandre Guimarães, 1927, Areal, CEP 76804-373 – Porto Velho/Rondônia
E-mail: flavio@saolucas.edu.br

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural do ser humano, e atualmente tem-se discutido muito sobre o assunto, principalmente pela expectativa de vida que tem aumentado mundialmente. No entanto, a qualidade de vida dos idosos são distintas por diversas razões, dentre elas fatores ambientais, econômicos e socioculturais. Dessa forma, buscou-se levar informações sobre saúde e bem-estar por meio de um site, o qual toda a população idosa ou não poderá acessar. Trata-se de uma pesquisa cujo produto final foi a criação de um site na plataforma *WordPress*, cujo objetivo foi instruir a população idosa, seus cuidadores, familiares e sociedade em geral a respeito da saúde e bem-estar da população da terceira idade. O site contava, ainda com tradutor para facilitar o entendimento dos assuntos abordados. Foram obtido 3.942 visualizações no site, dentre esses resultados foram observados a visualização de 41 países os quais compuseram a amostra da pesquisa. Destacam-se os continentes europeu, americano, africano e com menor visibilidade, continente asiático. Observou-se que o uso da internet e das mídias sociais como forma de busca de saúde e bem-estar, contribui de forma positiva para a população idosa, na qual acabam aumentando a sua socialização digital e suas várias formas de entretenimento, contribuindo na redução da solidão dessa população e no aumento da satisfação com a qualidade de vida e saúde. Assim, percebe-se que a inserção desta população no mundo virtual, em busca de informações e novidades, demonstra a efetividade das mídias sociais em ultrapassar fronteiras, bem como forte aliada na prevenção e promoção da saúde.

Palavras Chaves: Idosos, Mídias sociais, Bem-estar

ABSTRACT

Aging is a natural process of the human being, and currently much has been discussed on the subject, mainly due to the life expectancy that has increased worldwide. However, the quality of life of the elderly is different for several reasons, among them environmental, economic, and socio-cultural factors. Thus, we sought to bring information about health and well-being through a website, which the entire population, elderly or not, can access. This is a research project whose final product was the creation of a website on the WordPress platform, whose objective was to educate the elderly population, their caregivers, family members, and society in general about the health and well-being of the elderly population. The site also had a translator to facilitate the understanding of the subjects approached. The site was viewed 3,942 times, and among these results there were views from 41 countries, which comprised the research sample. The European, American, African, and, with less visibility, the Asian continents stand out. It was observed that the use of the internet and social media as a way to search for health and well-being contributes positively to the elderly population, in which they end up increasing their digital socialization and their various forms of entertainment, contributing to the reduction of loneliness in this population and to the increase in satisfaction with their quality of life and health. Thus, it can be seen that the insertion of this population in the virtual world, in search of information and news, demonstrates the effectiveness of social media in crossing borders, as well as a strong ally in the prevention and promotion of health.

Keywords: IRDR. Legal safety, Legal labor relations, Labor Procedure, Precedents.

1 INTRODUÇÃO

Idoso é considerado todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (CORREIA et al, 2020). Devido às modificações quanto a qualidade de vida e rotina diária, a população idosa tem aumentado significativamente no Brasil nos últimos anos, uma vez que, encontra-se mais participativa e envolvida com a vida e sociedade, fator que resulta em uma melhoria do funcionamento mental e físico bem como em um envelhecimento bem-sucedido (PEDONE, 2019).

O fenômeno de crescimento da população idosa dá-se, sobretudo, às evoluções científicas que impactam de forma positiva no aumento da expectativa de vida (KHALAILA et al., 2018). Tal evento, contudo, traz consigo questionamentos acerca da manutenção do bem estar dessa população que apresenta peculiaridades, principalmente no que tange à preservação de sua saúde e bem-estar (LIU et al., 2016).

A promoção de saúde pode ser considerada sob diversas perspectivas, uma delas, é ressaltada pela Constituição Federal Brasileira de 1988, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de afecções e enfermidades (DA SILVA et al., 2019). Dessa forma, incluir a população idosa no ciberespaço mantendo-os

atentos ao que ocorre em relação ao seu bem estar, é um forte estímulo para a promoção de sua participação social, além de configurar como ferramenta de promoção de saúde (MOURA et al., 2017).

De acordo com uma pesquisa divulgada recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que o brasileiro está vivendo mais, tendo uma expectativa de vida de 76 anos (CORREIA et al., 2020). Assim, cada vez mais, a população chega a terceira idade com autonomia, saúde e capacidade para gerenciar atividades domiciliares e extra domiciliares, além de maior utilização da internet, aplicativos e redes sociais (DOMÈNECH-ABELLA et al., 2019).

Concomitante a melhoria da qualidade de vida do idoso, surgiu o advento da internet e mídias sociais, meios capazes de difundir conhecimento e entretenimento (CASTRO et al., 2019). Estudos salientam o aumento da participação dos idosos em âmbito virtual, sendo um público ativo e exigente com diversos interesses, dentre eles socialização e ampliação de conhecimento (KOBAYASHI et al., 2016).

Estando cientes do impacto das mídias sociais não apenas como uma ferramenta útil no bem estar, mas também proveitosa na disseminação de conhecimento (KHALAILA et al., 2018), o presente trabalho tem como objetivo discutir acerca da saúde e do bem estar da população idosa enfatizando o uso das mídias sociais como ferramenta na educação e promoção de saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho realizado por meio de buscas nas bases de dados da *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS) e *National Center for Biotechnology Information* (PubMed), a fim de embasar o trabalho escrito e buscar conteúdos úteis para a produção do produto final: o site. Primeiramente, Utilizando-se como critérios as seguintes palavras-chave e suas combinações: “Idosos”, “Mídias sociais” e “Bem-estar”, bem como, dispondo-se dos critérios de inclusão publicações a partir do ano de 2015, texto completo e publicações regidas nas línguas inglesa, portuguesa e espanhola. Em contrapartida, como critérios de exclusão, os artigos que não abordavam o tema, os que se repetiam nas bases de dados utilizadas e os trabalhos anteriores ao ano de 2015. Sendo assim, reduziu-se para 18 (dezoito) artigos que foram objetivos de pesquisa para a criação deste trabalho. Posteriormente, como principal produto de ação e intervenção do projeto, criou-se um site na plataforma *WordPress* voltado à população idosa, seus cuidadores, familiares e sociedade em geral, com conteúdos relacionados à saúde e bem-

estar da população da terceira idade. A linguagem utilizada nessa ferramenta foi simples e acessível, assim como, os assuntos elaborados de forma didática e de fácil manuseio pensando no público-alvo, inclusive, na paleta de cores. O site contava, ainda, com tradutor, para facilitar o entendimento do assunto abordado para as diversas nacionalidades que o visitava. Além disso, os subtemas abordados nessa plataforma integram a importância dos exercícios físicos, a busca de saúde e bem-estar, controle da medicação, prevenção e riscos de quedas em idosos. Somado a isso, foi desenvolvido jogos estimulantes da cognição e da memória dos usuários. A criação desse produto foi peça fundamental para este trabalho, cujo canal de divulgação foi nas mídias sociais – Whatsapp®, Instagram® e Facebook®- e seus conteúdos, também, em rede televisiva. Como estratégia de atração para o site, desenvolveu-se um breve texto acerca do assunto, capaz de envolver o leitor e a influenciá-lo a obter mais informações clicando no link que o direcionava ao site. Os dados coletados foram retirados de um banco eletrônico dessa plataforma, na qual é habilitada para reconhecer a nacionalidade e a quantidade dessas visualizações, os dias de maior alcance, bem como, a coleta de comentários, o que admite um feedback dos usuários.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obtivemos 3.942 visualizações no site na qual traz informações a respeito de saúde e bem-estar da população idosa, dentre esses resultados foram observados a presença de visualizações de 41 países que compuseram a amostra da pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1: distribuição do nº de países, visualizações e porcentagens

PAÍSES	VISUALIZAÇÕES	PORCENTAGEM
1. Brasil	3,467	88%
2. Portugal	85	2,1%
3. Paraguai	59	1,5%
4. África do Sul	49	1,3%
5. Itália	43	1,1%
6. Estados Unidos	25	0,63%
7. Moçambique	18	0,47%
8. Angola	16	0,40%
9. México	16	0,40%
10. Venezuela	15	0,38%
11. Suíça	12	0,30%
12. Reino Unido	12	0,30%
13. Senegal	12	0,30%
14. Egito	11	0,28%
15. Argentina	11	0,28%
16. França	9	0,23%

17. Guatemala	7	0,18%
18. Iêmen	6	0,15%
19. Bolívia	5	0,13%
20. Peru	5	0,13%
21. Colômbia	5	0,13%
22. Espanha	5	0,13%
23. Honduras	5	0,13%
24. Panamá	4	0,10%
25. Alemanha	4	0,10%
26. São Tomé e Príncipe	4	0,10%
27. Índia	3	0,07%
28. Chile	3	0,07%
29. Nicarágua	3	0,07%
30. Uruguai	3	0,07%
31. Guiné-Bissau	3	0,07%
32. República Dominicana	3	0,07%
33. Equador	2	0,05%
34. Bangladesh	2	0,05%
35. Luxemburgo	2	0,05%
36. Cuba	2	0,05%
37. Nigéria	2	0,05%
38. Indonésia	1	0,02%
39. Paquistão	1	0,02%
40. El Salvador	1	0,02%
41. Irlanda	1	0,02%
Total	3.942	100%

Conforme a tabela 1, foram observadas visualizações dos seguintes países como: Brasil correspondendo a 3,467 visualizações, cerca de (88%), seguido de Portugal com 85 visualizações, correspondendo a cerca de (2,1%). Em terceiro lugar ficou o Paraguai com 59 visualizações, correspondendo a (2,1%), da África do Sul obtivemos 49 visualizações, correspondendo a (1,3%), da Itália recebemos 43 visualizações, correspondendo a (1,1%). Já dos Estados Unidos obtivemos 25 visualizações, correspondendo a (0,63%) e Moçambique obtivemos 18 visualizações, correspondendo a (0,47%). Países como Angola, México e Venezuela obtivemos 16 e 15 visualizações, correspondendo a (0,40%) para Angola e México e (0,38%) para Venezuela. Já os países como Suíça, Reino Unido e Senegal obtivemos 12 visualizações de cada país, correspondendo a (0,30%), o mesmo foi observado para o Egito e Argentina aos quais nesses países foram obtivemos 11 visualizações cada, correspondendo a (0,28%).

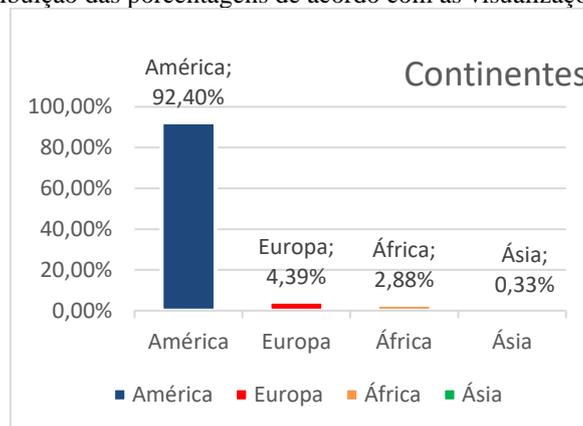
Da França, da Guatemala e do Iêmen obtivemos 9, 7 e 6 visualizações, correspondendo a (0,23%), (0,18%) e (0,15%) respectivamente. Dos países como a Bolívia, Peru, Colômbia, Espanha e Honduras recebemos 5 visualizações, correspondendo a (0,13%). O mesmo foi observado em um outro grupo de países, aos quais obtivemos números de visualizações iguais, países esses como Panamá, Alemanha e São Tomé e Príncipe recebemos 4 visualizações de cada país, correspondendo assim a

(0,10%) cada.

Dos países que obtivemos apenas 3 visualizações, correspondendo a (0,07%) cada um. Podemos citar a Índia, Chile, Nicarágua, Uruguai, Guiné-Bissau e a República Dominicana. Em contrapartida, dos países que obtivemos apenas 2 visualizações, correspondendo a cerca de (0,05%) podemos citar o Equador, Bangladesh, Luxemburgo Cuba e Nigéria. Já os países que obtivemos apenas 1 visualização, correspondendo a (0,02%) cada um, nessa categoria ficou os países como Indonésia, Paquistão, El Salvador e Irlanda.

Quando colocamos os países de acordo com o seu respectivo continente, conforme a gráfico 1, podemos observar a extensão da propagação da educação em saúde que conseguimos com a divulgação através das mídias sociais.

Gráfico 1: distribuição das porcentagens de acordo com as visualizações por continente



Conforme o gráfico 1. Hoje são reconhecidos 6 continentes terrestres: América, Europa, Ásia, África, Oceania e Antártida. Desses 6 continentes, obtivemos visualizações em 4 deles, cuja eles são: América correspondendo a (92,40%) dos acessos, seguido da Europa com (4,39%) dos acessos, em terceiro lugar ficou a África com (2,88%) dos acessos, já a Ásia corresponde a (0,33%), não se obteve visualizações na Oceania e nem na Antártida. Somado a isso, tornou-se visível que os dias com maior visualização dos conteúdos postados no site, foram as sextas-feiras à noite, sábados e aos domingos. Em contrapartida, os dias de menor acesso foram nas segundas-feiras.

Diante dos dados expostos no presente trabalho, têm-se que 92,40% da população idosa que interagiu pertencem ao continente Americano, fator que demonstra o quanto a terceira idade ampliou o contato com a tecnologia, e o que uso da mesma tornou-se benéfico para a promoção de educação em saúde (PEREIRA et al., 2016). O Brasil, por sua vez, vivencia uma transição demográfica ocasionada por um conjunto de fatores, tais

como avanços da medicina, redução da taxa de natalidade e mortalidade e, conseqüentemente, aumento da expectativa de vida, que acarreta na modificação da pirâmide etária com o número de idosos em ascensão (CARDOSO et al., 2018).

Associado a esse processo de envelhecimento populacional, tem-se o início das discussões acerca da saúde e do bem-estar da pessoa idosa, uma vez que, no ínterim do envelhecimento são conhecidas muitas temáticas que podem representar prejuízos à saúde física e mental dessas pessoas (CORREIA et al., 2020). Desse modo, evidencia-se as restrições físicas e de locomoção, diminuição ou perdas funcionais e sensoriais - dentre elas principalmente audição e visão, déficits de cognição (como a memória e a linguagem) e outras patologias crônicas, além de aspectos relacionados ao próprio adoecimento psicológico, como o estresse (NAKANO, et al., 2019).

Nesse contexto, faz-se necessária a busca pelo chamado envelhecimento saudável, cuja definição pode ser baseada em medidas tanto objetivas quanto subjetivas (GROSSI et al., 2020). Objetivamente, podemos indicar a morbidade, a independência e a mortalidade, enquanto subjetivamente, pode-se apontar, satisfação com a vida, disposição e afetos como fatores que interferem diretamente na saúde e bem-estar (DOMÈNECH-ABELLA et al., 2019). Dessa forma, a busca pelo envelhecer com saúde se dá pelo equilíbrio entre fatores biológicos, psicológicos, sociais, e pela realização de atividades que visam o autocuidado (MANTOVANI et al., 2016).

As novas modificações sociais geram novas demandas, o que torna o processo de envelhecimento uma temática relevante e que deve ser vista sob diversos prismas (MIRANDA et al., 2016). A integralidade do cuidado, bem como, o uso da tecnologia como forma de ofertar ao idoso informações de qualidade, capacitando-o para ser capaz de prevenir doenças, além de promover educação em saúde de uma maneira acessível, tem sido uma busca constante nos dias atuais por parte dos profissionais de saúde (DE CARVALHO SANTOS et al., 2017)

Nas últimas décadas, o uso da internet tornou-se uma ferramenta importante em campanhas de saúde, atividades sociais e recursos de lazer para a população idosa (KHALAILA et al., 2018). Tendo em vista a grande demanda de programas sociais, vale ressaltar, a importância do idoso ter acesso a informações seguras, aprendizado, redução da sensação de solidão e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida (GROSSI et al., 2020).

Sendo assim, existem vários caminhos pelos quais a tecnologia pode melhorar o bem-estar entre grupos mais velhos, incluindo o gerenciamento de limitações de saúde

física - por exemplo, usando um site médico para aprender sobre uma condição de saúde - e envolvimento social, como videoconferência para ver parentes distantes (ROOK et al., 2015). Dessa forma, o uso das mídias sociais para enviar mensagens de texto para amigos ou bate-papo com vídeo, acarreta na proteção contra a solidão (SIMS et al., 2017). Ademais, estudos ainda demonstram que pesquisas na internet por informações de saúde estão relacionados a resultados positivos, como um aumento no engajamento de comportamentos saudáveis e manutenção da saúde (GROSSI et al., 2020).

Nesse diapasão, observamos que o uso da internet e das mídias sociais como forma de busca de saúde e bem-estar, contribuem de forma positiva para a população idosa, aumentando a sua socialização digital e fornecendo modos distintos de entretenimento (KHALAILA et al., 2018). Desse modo, essas ferramentas geram inúmeros benefícios, para a população em geral e, principalmente a idosa, que usufrui das mídias sociais como uma forma de exercício de memória e de aumento da autoestima (NAKANO et al., 2019). Assim, nota-se que não há restrições de idade, raça e nem de cor, uma vez que, essas mídias alcançam um público variado, deixando de ser apenas uma ferramenta de pesquisa e passa a compor diretamente a vida da população (CORREIA et al, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que o grupo populacional de idosos está cada vez mais atento às mídias sociais, demonstrando a efetividade desses meios de comunicação como aliada na prevenção e promoção da saúde. Em relação ao site produzido pelos presentes pesquisadores, destaca-se que os dias com maior número de visualizações foram as sextas-feiras à noite, sábados e aos domingos. E que os dias de menor número de acessos foram as segundas-feiras. Fato esse que demonstra como o fim de semana é o momento em que o indivíduo possui mais tempo para o auto cuidado e que buscar informações capazes de contribuir com seu bem estar e qualidade de vida é uma ação presente no cotidiano do idoso. Ademais, enfatiza-se a importância da oferta de conteúdos verídicos com linguagem acessível nas mídias sociais, a fim de incentivar o idoso cada vez mais a manter-se ativo, compreendendo seu valor para a sociedade e aplicar manutenção quanto a autoestima. O presente trabalho apresentou grande repercussão à população em geral, gerando um impacto positivo para sociedade, com destaque para a população da terceira idade. O projeto atingiu a mídia televisiva regional, além de ultrapassar fronteiras geográficas uma vez que levou informações de qualidade através do site, para diversos continentes.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Amanda et al. **Aceitação e adoção da internet entre idosos: um estudo de representações e práticas sociais.** 2019.

CARDOSO, Rachel da Silva Serejo et al. **Tecnologia educacional: um instrumento dinamizador do cuidado com idosos.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, p. 786-792, 2018.

CORREIA, Evelyne; ALMEIDA, Andreia; ROCHA, Rosimara. **Mídias sociais e terceira idade: influência na prática de atividades físicas e recreativas.** Caderno Intersaberes, v. 9, n. 17, 2020.

DA SILVA, Mônica Maria Viana et al. **Promovendo a qualidade de vida da população idosa.** Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, v. 7, n. 1, p. 255-263, 2019.

DOMÈNECH-ABELLA, Joan et al. Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). **Journal of affective disorders**, v. 246, p. 82-88, 2019.

DE CARVALHO SANTOS, Simone; DA ROCHA TONHOM, Sílvia Franco; KOMATSU, Ricardo Shoit. **Saúde do idoso: reflexões acerca da integralidade do cuidado.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 29, p. 118-127, 2017.

GROSSI, Giuliano et al. **Positive technology for elderly well-being: A review.** Pattern Recognition Letters, v. 137, p. 61-70, 2020.

KHALAILA, Rabia; VITMAN-SCHORR, Adi. **Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects.** Quality of Life Research, v. 27, n. 2, p. 479-489, 2018.

KOBAYASHI, Toru et al. **Social Media Mediation System for Elderly People: Message Exchange Learning Type Switching Method.** In: 2016 19th International Conference on Network-Based Information Systems (NBiS). IEEE, 2016. p. 286-291.

LIU, Lijun; GOU, Zhenggang; ZUO, Junnan. **Social support mediates loneliness and depression in elderly people.** Journal of health psychology, v. 21, n. 5, p. 750-758, 2016.

MANTOVANI, Efigênia Passarelli; LUCCA, Sérgio Roberto de; NERI, Anita Liberalesso. **Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 2, p. 203-222, 2016.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; DA SILVA, Ana Lucia Andrade. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras.** Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

MOURA, Tiemy da Silva. **Iconografia de idosos em comunicações marcárias publicadas nas mídias sociais.** 2017. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

NAKANO, Tatiana de Cassia; MACHADO, Wagner de Lara; ABREU, Isabel Cristina Camelo de. **Relações entre estilos de pensar e criar, bem-estar, saúde percebida e estresse na terceira idade.** Psico-USF, v. 24, n. 3, p. 555-568, 2019.

PEDONE, Marcia Rejane Estima. **Envelhecimento saudável: uma revisão integrativa.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 16, n. 2, p. 50-50, 2019.

PEREIRA, Déborah Santana et al. **A tecnologia como ferramenta promotora da saúde.** TECNOLOGIAS EM SAÚDE, p. 64, 2016.

ROOK, Karen S. **Social networks in later life: Weighing positive and negative effects on health and well-being.** Current directions in psychological science, v. 24, n. 1, p. 45-51, 2015.

SIMS, Tamara; REED, Andrew E; CARR, Dawn C. **Information and Communication Technology Use Is Related to Higher Well-Being Among the Oldest-Old.** The Journals of Gerontology: Series B, v. 72, n. 5, pág. 761-770, 2017.