

# CONTRIBUIÇÕES DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS COMO FERRAMENTA PARA O FORTALECIMENTO DA REDE DE APOIO E PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO BEM- SUCEDIDO

Fabiola Luciane dos Santos da Silva<sup>1</sup>

Aline Mendes da Rosa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hospital de Aeronáutica de Canoas, Força Aérea Brasileira

## Correspondência

Fabiola Luciane dos Santos da Silva  
Hospital de Aeronáutica de Canoas  
Av. Guilherme Schell, 3950  
Canoas – RS | CEP: 92200-630  
[dasilvafiss@fab.mil.br](mailto:dasilvafiss@fab.mil.br)

## RESUMO

O envelhecimento humano é algo recente na sociedade contemporânea, principalmente no Brasil que era considerado até recentemente um país de jovens, onde passa-se a ter um processo de envelhecimento de forma muito acelerada sem que a conjuntura social e econômica do país estivesse preparada para ofertar proteção social para seus idosos. Assim, o envelhecimento social está imbricado hoje na nossa cultura pela crise de identidade, mudança de papéis, chegada da aposentadoria, saída dos filhos do lar e perdas diversas. Ressalta-se ainda que a rede de apoio social dos idosos, por estas razões com o passar do tempo sofre um esvaziamento tornando-se restrita, fatores estes que favorecem para ocorrência do isolamento social e o sentimento de solidão nos idosos. Diante deste contexto, acredita-se que os profissionais da saúde da gerontologia social, possuem papel importante em instrumentalizar e orientar os idosos e seus familiares frente a estas mudanças, fazendo-se necessário pensar alternativas e intervenções para o fortalecimento e ampliação da rede de apoio dos idosos junto aos familiares e amigos, para que se sintam reconhecidos, valorizados e estimados. Assim, o presente artigo pretende discorrer e refletir sobre estas questões, sugerindo as redes sociais digitais como alternativas para fortalecimento dos laços sociais e a oferta de apoio social, visando o envelhecimento bem-sucedido.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Social, Apoio social, Rede social digital.

## 1 INTRODUÇÃO

Diante do aumento demográfico da população idosa e da elevação da expectativa de vida, o processo de envelhecimento humano passou a ser um desafio constante da sociedade contemporânea. A gerontologia tem mostrado que este fenômeno é complexo e envolve vários fatores que se entrelaçam no decorrer do percurso da vida. Neste contexto, é preciso buscar possibilidades que fomentem uma vida mais ativa e participativa para um envelhecimento bem-sucedido.

No entanto, a rede de apoio social, com o passar do tempo, sofre alterações que estão relacionadas às transições do ciclo vital e à perda de papéis exercidos socialmente. Os idosos são mais suscetíveis ao esvaziamento das relações sociais, que contribuem para a ocorrência do isolamento social e da solidão, podendo influenciar no declínio da saúde física e psicológica.

No entanto, estudos demonstram que as redes sociais digitais podem ser ferramentas que contribuem para o fortalecimento dos laços sociais com a rede de apoio, por aproximarem e possibilitarem a ampliação das relações familiares e o aumento da rede de amigos, principalmente daqueles que se encontram distantes.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### ***Compreendendo o Processo de Envelhecimento e seus Aspectos Sociais***

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, sendo reconhecido como um dos maiores triunfos da humanidade, mas representa também um grande desafio para a sociedade atual. Os dados demográficos indicam uma acelerada mudança no comportamento dos índices populacionais, bem como da longevidade populacional das últimas décadas.

Tais mudanças na estrutura etária devem-se aos grandes avanços tecnológicos principalmente nas áreas da saúde e à diminuição considerável da taxa de fertilidade, fazendo com que no Brasil, considerado um país jovem, vivencie de forma acelerada o envelhecimento populacional, que conseqüentemente refletem preocupações em relação ao prolongamento do tempo e a qualidade de vida destes idosos.

Segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [1], no Brasil vivem aproximadamente cerca de 10 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, de modo que até 2025 nosso país deverá ocupar o sexto lugar no contexto

mundial, com aproximadamente 32 milhões de pessoas idosas. Assim, a inversão da pirâmide etária é um fenômeno irreversível [2].

O processo de envelhecimento é marcado por vários aspectos do desenvolvimento humano, sendo contínuo e irreversível desde o nascimento, estando atrelado a fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, há várias formas de envelhecer, as quais se relacionam a alterações características dos indivíduos associadas aos condicionantes sociais existentes na sociedade.

Com base nessas premissas, as questões relacionadas ao envelhecimento passaram a ter visibilidade na agenda política do cenário mundial em 1982, com a aprovação de um plano de ação na Primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, em Viena. Este plano foi o primeiro documento da ONU (Organização das Nações Unidas) sobre as questões do envelhecimento de repercussão mundial e teve como objetivo assegurar o comprometimento governamental com a plena proteção e promoção dos direitos humanos da pessoa idosa, visando o envelhecimento bem sucedido [3].

Transcorridos vinte anos, em 2002, no sentido de ampliar e fomentar o debate, foi realizada a Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento, em Madri, tendo como finalidade o desenvolvimento de uma política internacional para o envelhecimento do século XXI, assinalando e estabelecendo dezoito princípios propostos agrupando-se em torno linhas mestras, sendo elas: independência, participação, cuidados, auto realização e dignidade. Os princípios defendidos nesses documentos tiveram como objetivos o estabelecimento metas para mudanças nas áreas sociais, culturais e tecnológicas, na perspectiva de uma sociedade para todas as idades. Esses documentos nortearam as políticas públicas para o idoso no Brasil, regulamentadas através da Política Nacional do Idoso, de 1994, e ampliada com o Estatuto do Idoso, em 2003.

No entanto, Neri [4] considera que as políticas de proteção social no Brasil têm uma concepção negativa sobre velhice, baseada em crenças inadequadas que favorecem e intensificam os preconceitos e discriminações. Apesar do Estatuto do Idoso traçar um marco cronológico reconhecendo a pessoa idosa a partir dos sessenta anos, isso não representa que as pessoas a partir dessa idade passam a ser velhas como se apresenta no imaginário social.

É necessário clarificar a essencial diferença entre o que é envelhecimento e o que é a velhice, isso porque, embora façam parte de um mesmo fenômeno, possuem

faces diferentes. Segundo Neri [5], o envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, pautado geneticamente para a espécie e para cada indivíduo, do nascimento até a sua morte. Já a velhice é a última fase do ciclo vital, compreendida por idosos situados na faixa etária de 75-80 a 90 anos, sendo demarcada por eventos de naturezas múltiplas, caracterizando-se pelas limitações físicas, sensoriais e mentais [6].

Debert [7] considera que as categorias de idade são construções históricas e sociais; os recortes de idades das padronizações da infância, juventude, adulto e velhice não são somente fruto de uma evolução científica para estabelecer parâmetros do desenvolvimento biológico humano, mas possuem pesos distintos e podem ser atribuídos a diversas dimensões, tais como as mudanças econômicas, em detrimento da transição de uma economia baseada na unidade doméstica que passa a ser a do mercado de trabalho e de consumo. O Estado, nesse contexto, tem como objetivo ser a instituição orientadora do curso da vida, regulamentando e burocratizando todas as fases deste ciclo: a juventude, a vida escolar, o mundo adulto, o trabalho, a velhice e a aposentadoria. Consequentemente, em razão das necessidades impostas pelo mercado de consumo, da definição dos direitos e deveres na atuação dos papéis dos atores sociais, passa a estabelecer a ordem social e reger as famílias a partir de categorias.

A partir desta construção social, percebe-se que a causa do envelhecimento social está imbricada hoje na nossa cultura pela crise de identidade, mudança de papéis, aposentadoria, perdas diversas e, principalmente, a perda dos contatos sociais, preconceitos em razão da valorização exacerbada da juventude, que tem como foco fortalecer o consumo da produção econômica. No entanto, este não pertencimento social resulta na morte social dos indivíduos em razão de não se sentirem incluídos.

Para Magalhães [8] e Neri [5], os determinantes sociais conferem características decisivas no processo de envelhecimento biológico, que são peculiares de indivíduo para indivíduo, de cada sociedade, do momento histórico da mesma sociedade, dependendo de circunstâncias econômicas e sociais, bem como de cada classe, grupo étnico, de parentesco etc. Assim, a velhice é socialmente construída a partir da reprodução e adequação dos indivíduos no desempenho dos papéis e dos comportamentos para pessoas de cada idade. A pessoa idosa pode ser atribuída como um peso social em certas comunidades ou, em outras, cultuada como alguém importante devido à sabedoria e

experiências de vida.

A perda de papéis e diminuição da rede social também são explicadas através da Teoria do Desengajamento, desenvolvida por Cumming e Henry em 1961 [9], que descreve o desengajamento como um processo inevitável durante o qual muitas das relações entre uma pessoa e outros membros da sociedade são rompidas e aquelas que permanecem são modificadas qualitativamente [10, 11]. Esta teoria traz a primeira tentativa compreensiva na Gerontologia, de explicar as relações sociais entre indivíduos e sociedade, os fatores necessários para o ajustamento psicológico, a luz do processo de envelhecimento [12]. A teoria defende a necessidade de o idoso passivamente afastar-se socialmente como forma de aceitação e adaptação dos desafios normativos da velhice.

No entanto, o autor Cumming e Henry em 1961 [9], ao explicar a Teoria do Desengajamento propõe uma teoria oposta como resposta e complementação, sendo ela: a Teoria da Atividade. Este preceito traz a Teoria da Atividade como base do envelhecimento saudável, pois defende que pessoas que se mantêm ativas são mais satisfeitas com a vida e nutrem sentimentos positivos sobre si, apesar das perdas naturais, que ocorrem com o envelhecimento nos seus múltiplos aspectos. Assim, propõem o ajustamento dos indivíduos através da possibilidade de substituir a perda de papéis no processo de envelhecimento por novos, visando a manutenção do seu lugar na sociedade [13].

Apesar de não haver certo consenso unânime do que seria “envelhecer com sucesso” entre as vertentes das Ciências e Biológicas versus Ciências Sociais e Humanas. Estas áreas do conhecimento concordam que é necessário três perspectivas para um envelhecimento bem-sucedido, sendo elas: 1) Processo transacional, ou seja, construção de processo simultâneo e dinâmico de escolhas e hábitos do indivíduo ao longo da vida; 2) Competência do desenvolvimento de habilidades e capacidades de adaptação (resiliência), frente as mudanças e perdas que ocorrem no meio social, mente e corpo; 3) Capacidade de aprendizagem de novas estratégias faces às perdas, buscando promover o potencial de reabilitação e manutenção da independência e autonomia [14].

Neste sentido, acredita-se que intervenções sociais voltadas para articulação e fortalecimentos dos vínculos da rede de apoio dos idosos são essenciais, pois o suporte fornecido por familiares e amigos contribuem para o desenvolvimento da resiliência dos idosos em saber lidar emocionalmente com as perdas físicas decorrentes do

processo de envelhecer e com as mudanças no meio social. Assim, os laços de afeto e o apoio emocional são molas propulsoras para reconstrução de novos papéis e para o desenvolvimento de atividades que estimulem a autonomia e independência, para manutenção do sentido da vida e do bem-estar.

### **Contribuições da Rede de Apoio na Saúde e Bem-Estar dos Idosos**

O interesse pelos estudos científicos sobre a rede de apoio envolvendo a saúde e bem-estar das pessoas é recente, sugerido por Sidney Cobb e John Cassel nos anos 70, quando compilaram evidências de que a ruptura de laços sociais aumentava a suscetibilidade de doenças [15, 16].

Fechine e Trompieri [6] descrevem que muitos idosos apesar das fragilidades vivenciadas continuam levando uma vida completa e com bem estar, devido ao suporte emocional e físico de familiares e amigos, bem como em razão do suporte pessoal e ambiental recebido.

Neste sentido, a manutenção de uma rede de apoio e interações sociais positivas estabelecidas nestas relações - formadas por amigos, familiares, vizinhos e comunidade - são fundamentais para o idoso, pois fazem com que se sinta mais estimado, valorizado e amparado. Geib [17] considera as redes sociais como determinantes na saúde dos idosos, descrevendo-as como capital social formada através de relações fortalecidas, marcadas pelo sentimento de confiança, cooperação e reciprocidade. Porém, esta rede de apoio para ser efetiva precisa ser alimentada no sentido de poder haver trocas, sendo essas: afetivas, financeiras, de informações ou até mesmo de ajuda física.

Logo, a manutenção e ampliação das relações sociais significativas são essenciais nos vários momentos de transição do ciclo vital, pois possibilitam aos sujeitos segurança e proteção, as quais se manifestam em várias formas de suporte social, podendo assumir a figura do apoio, ajuda, proteção, cuidado ou acompanhamento instrumental, econômico, social, físico e emocional, exercidos recíproca ou unilateralmente [18].

Assim, a família, os amigos, o sistema moral e de valores formam esferas capazes de fornecer apoio à pessoa nas diversas relações sociais e nos eventos vivenciados ao longo da vida. Esta rede de apoio social possibilita com que a pessoa perceba o seu mundo e oriente-se nele, bem como potencializa os recursos necessários para o enfrentamento das dificuldades. Logo, quanto maior for a satisfação e percepção da pessoa no que se refere à sua rede de apoio,

maior será a sua satisfação com a vida [19].

Esta satisfação está condicionada ao significado e avaliação que a pessoa atribui à sua rede social. Então, o importante não é a quantidade, mas a qualidade das relações estabelecidas, bem como a sua desejabilidade e interação [18]. O estabelecimento destas relações com pessoas consideradas importantes e próximas emocionalmente auxilia as pessoas a negociarem de forma mais bem sucedida os conflitos e desafios da vida [19].

Resende e colaboradores [20] realizaram um estudo que teve como objetivo investigar a configuração da rede de relações sociais de adultos e a satisfação relatada quanto às suas relações, sua satisfação com a vida e a associação de bem-estar subjetivo, medido com a rede de relações. Esse estudo contou com noventa sujeitos, com idades entre 25 a 85 anos. Os resultados apontaram correlação significativa entre redes de relações sociais e a satisfação com a vida, sendo que as pessoas que possuem uma maior rede social relataram ser mais satisfeitas com a vida e obter maior apoio social. O estudo ressalta ainda a importância das relações sociais, principalmente através da família, que é a maior provedora de apoio social, na saúde da pessoa adulta e idosa.

Uma importante contribuição no campo teórico sobre a rede de apoio social foi a de Kanh e Antonucci nos anos 80, para esses autores, as relações de apoio possuem hierarquia, assim, as relações mais íntimas servem como amortecedor nas ocorrências de eventos negativos, contribuindo para aumentar o bem-estar subjetivo dos indivíduos [21]. Assim, situações em que o sujeito se sinta querido, valorizado e estimado reciprocamente não ajudam só combater o isolamento social, mas também contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável através da intensificação da vida social [22]. No entanto, a rede de relações sociais e suas interações sofrem mudanças decorrentes das transformações dos papéis sociais dos seus membros [23].

No lastro desta discussão, como forma de apoio e de inclusão, em uma era globalizada e tecnológica, as redes sociais digitais ganham destaque, por possibilitarem a interação em sociedade de forma mais facilitada. Diante disso, tais redes ocupam um papel central na construção social da velhice, no sentido de eliminar barreiras e discriminações, bem como fomentar o apoio para que não ocorra o isolamento social e a solidão, fortalecendo o acesso à informação e à participação social.

### **Redes Sociais Digitais: uma possibilidade na promoção do envelhecimento**

Diante do contexto acima, observa-se que o conceito de rede social é bastante amplo e abrangente. Assim, para diferenciar as redes que possuem configurações tecnológicas e comunicacionais das demais, decidiu-se adotar a descrição “Rede Social Digital”, utilizada e discutida por diversos autores [24-26].

Recuero [27] descreve que a interação tem sempre cunho social permanente, estando atrelado ao processo de comunicação. Atualmente, existem muitas plataformas de sites de redes sociais digitais na internet, como: Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, WhatsApp, LinkedIn, Snapchat, Pinterest, Telegram, entre outros. Estes espaços contribuem para a comunicação social, são utilizados para fazer amigos, compartilhar fotos, vídeos e comentários, como também podem ser fontes de ensino e aprendizagem, como forma de suporte formal e informal na modalidade presencial ou a distância [28].

Logo, as redes sociais digitais são responsáveis pela disseminação de informações e facilitam a comunicação, promovendo transformações na vida social dos indivíduos. Castells [29] afirma que foi criada uma nova estrutura material para o desenvolvimento das atividades, através das redes que “define os processos sociais predominantes, consequentemente dando forma à própria estrutura social”.

Tais instrumentos potencializam a conservação e o desenvolvimento dos laços sociais, além de possibilitar visualizar as redes de relacionamento das quais os indivíduos fazem parte. Assim, as redes sociais digitais são “macroestrutura tecnológica que dão suporte a um conjunto de atores sociais (sujeitos e instituição) conectados por laço sociais, os quais são formados e mantidos e reforçados por meio das interações sociais” [24].

Logo, muitos autores acreditam que as redes sociais digitais têm potencial para fortalecer a rede social de idosos, por aproximar e possibilitar a ampliação das relações familiares, o aumento da rede de amigos, como também promover o apoio social, aproximando gerações e por resgatar as relações que haviam se perdido [26, 30-34].

As redes sociais digitais podem transformar o convívio interpessoal dos idosos, à medida que modificam a forma como as pessoas se relacionam. Segundo Jantsch e colaboradores [35], estas ferramentas podem auxiliar não somente na socialização do conhecimento, mas no estabelecimento da comunicação e da interação com familiares e amigos, bem como a reencontrar pessoas do

passado, restabelecer novos vínculos e a aquisição de novos conhecimentos e informações, consequentemente, pode-se gerar melhorias no bem-estar e a promoção de um envelhecimento mais ativo.

Gibson e colaboradores [34] realizaram um estudo buscando identificar o interesse e os sentimentos relacionados as redes sociais digitais com idosos entre 63 a 86 anos, bem como conhecer os participantes e sua rede de apoio. A pesquisa foi realizada em dois grupos distintos, os que já utilizavam as redes sociais há algum tempo e os que não a conheciam e estavam iniciando este processo. Os resultados apontaram que as redes sociais destes idosos consistiam basicamente de parentes (de vários graus de proximidade) e amigos, adquiridos antes da reforma de trabalho ou sua vida social anterior, e novos amigos, estabelecidos durante a aposentadoria (através de grupos e atividades compartilhadas). Os participantes consideraram que as redes sociais digitais auxiliam no contato com a rede de familiares e amigos, contemplando aqueles que estão distantes fisicamente, como também os que estão próximos, mas que não conseguem manter uma frequência de contato pessoal em função da vida agitada de trabalho.

Páscoa e Gil [26], em seu estudo, tinham como objetivo compreender o contributo da rede social digitais na promoção do envelhecimento ativo. Participaram treze idosos integrantes de uma oficina de informática da Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), em Castelo Branco, Portugal. Foram utilizados como instrumentos a observação não participante, a entrevista semiestruturada e a grelha de exploração cronológica do Facebook. Como resultado, os autores identificaram que a maioria dos alunos manifestou opinião favorável à ferramenta digital, por combater o isolamento, promover a socialização, sendo compreendido também como forma de lazer e entretenimento. Além disso, aproximou as gerações, entre avós e netos, possibilitando o reencontro de pessoas que haviam perdido o contato, bem como partilhar o conhecimento e marcar eventos com amigos e familiares. A pesquisa concluiu que o Facebook é uma ferramenta digital com potencialidades para aumentar a qualidade de vida, autoestima e promover um envelhecimento bem sucedido.

Os estudos realizados por Ferreira e Teixeira [36] e Dellarmelin [37] apontam que as redes sociais digitais mais utilizadas pelos idosos é Facebook e WhatsApp, devido à facilidade do uso destas ferramentas, sendo acessadas com mais frequência por meio de Smartphone. Ferreira e Teixeira [36] afirmam que os idosos investigados acessam ambas as

plataformas diariamente, com o tempo gasto entre 30 minutos até 5 horas de uso diário, geralmente nos períodos da manhã e noite. Sobre os recursos e ferramentas predomina a utilização do WhatsApp, o aplicativo permite a criação de grupos e o envio de mensagens ilimitadas com imagens, vídeos e áudios. Já o Facebook, possibilita que os idosos possam se conectar com outras pessoas, curtir páginas que publicam assuntos de seu interesse, conversar com amigos e parentes, postar textos, mensagens e fotos e compartilhar o que desejar [36, 37]. Nogueira e colaboradores [38], explicam que o bem-estar dos idosos está ligado diretamente à disponibilidade de interação com aqueles que o cercam.

Nota-se ainda, que, muitos estudos apontam que as redes sociais digitais são instrumento de inserção social, pois a socialização e interação são aspectos que impulsionam os idosos a praticarem novas atividades e procurarem meios de se reinserirem em um determinado contexto social, promovidos pelo sentimento de pertencimento e de manter-se conectados com o mundo [39].

Diante do exposto, evidencia-se que as redes sociais digitais podem ser grandes aliadas para prevenção do isolamento social e no fortalecimento e manutenção da rede social dos sujeitos, sendo uma alternativa que favorece e potencializa formas de apoio social e os laços afetivos com familiares e amigos, por meio do estabelecimento de interações que não exijam deslocamento físico e horários marcados. Os estudos da literatura também apontam que as redes sociais digitais oferecem suporte por serem ferramentas de intervenção que proporcionam interação social, acesso facilitado a informação, lazer, entretenimento com baixo custo.

### 3 CONCLUSÃO

Conforme, clarificado na discussão realizada acima, os profissionais da saúde da gerontologia social possuem papel fundamental na instrumentalização do idoso e da sociedade acerca do processo de envelhecimento, esta construção também se faz necessária junto à rede de apoio para promoção do suporte social.

Assim, é de suma importância a desconstrução dos vários mitos e preconceitos que envolvem a velhice em nossa sociedade, devido ela estar associada ao conceito de declínio, estagnação e doença. Desta forma, é necessário pensar estratégias envolvendo os idosos e sua rede de apoio, com a finalidade de reconstrução e reinvenção da vida a partir da construção de novos papéis e atividades, levando em conta as circunstâncias sociais e de saúde em que cada

um se encontra.

Nesta perspectiva, acredita-se que as redes sociais digitais podem ser ferramentas de grande valia a serem utilizadas pelos idosos, pois possibilita que se sintam reconhecidos, valorizados e estimados pelos familiares e amigos, devido ser possível compartilhar sentimentos e o acompanhamento da rotina diária, mesmo que virtualmente.

Neste sentido, destaca-se a função central da reciprocidade nesta etapa da vida, que pode elevar a autoestima e o sentimento de pertencimento, reduzindo a sensação de isolamento e solidão, que pode acarretar sofrimento e no adoecimento físico e psicológico. Também se destaca que as redes sociais digitais podem contribuir para novas aprendizagens devido ao acesso facilitado a informação, entretenimento e lazer e o resgates de antigas e a construção de novas amizades através de grupos de interesses comuns.

Assim, todas estas possibilidades podem direcionar os idosos para vivenciar de forma positiva e significativa o processo de envelhecer em meio a sociedade.

### REFERÊNCIAS

- 1) BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese dos indicadores sociais. Uma análise da qualidade de vida da população brasileira. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/> [Acessado em 20 de julho de 2020].
- 2) VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas desafios e inovações. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 43, nº 3, jun., 2009.
- 3) ONU Organização das Nações Unidas. Plano de Ação Internacional de Viena sobre o Envelhecimento. *Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, Viena 1982*.
- 4) NERI, A.L. As políticas de atendimento aos idosos direitos da pessoa idosa. A Terceira Idade, São Paulo, v. 16, n. 34, p. 7-25, out. 2005.
- 5) NERI, A.L. (2001). Maturidade e velhice. Campinas: Papyrus.
- 6) FECHINE, B.; TROMPIERI. N. Processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revista Científica Internacional. Rio de Janeiro; 2012; 1(7); 106-94.
- 7) DEBERT, G. G..A Invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas. In Revista Brasileira de Ciências Sociais, vol. 12,

no 34, 1997.

8) MAGALHÃES, D. R.. A invenção social da velhice. Editora Papagaio. Rio de Janeiro, 1989.

9) CUMMING, E, HENRY, W. E. Growing Old: the process of disengagement. New York: Basic Books, 1961

10) DOLL, J. et al. Atividade, Desengajamento, Modernização: Teorias Sociológicas Clássicas sobre o Envelhecimento. Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento, Porto Alegre, v. 12, p. 7-33, 2007.

11) FIGUEREDO, N. M, TONINI, T. Gerontologia: Atuação da Enfermagem no processo de envelhecimento. São Caetano do Sul: Yendis; 2006.

12) FONTOURA, D. S.; DOLL, J; OLIVEIRA, S. N. O Desafio de Aposentar-se no Mundo Contemporâneo. Educação & Realidade. Porto Alegre; 2015; 1(40); 53-79. <https://doi.org/10.1590/2175-623645774>.

13) LEMON, B.; BENGTON, V.; PETERSON, J. An Exploration of the Activity Theory of Aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a Retirement Community. Journal of Gerontology. Washington; 1972; 4(27); 511-523.

14) ZIMERMAN, G.I. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre. Artes Médicas Sul. 2000.

15) RODRIGUES, A. G.; SILVA, A. A. A rede social e os tipos de apoio recebidos por idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro, 2013; 16(1): 159-170.

16) CHOR, D. et al. Medidas de rede e apoio no Estudo Pró- Saúde: pré-testes e estudo piloto. Caderno de Saúde Pública. v.17, n. 4, p. 87-97, 2001.

17) GEIB, L. T. C. Determinantes sociais da saúde do idoso. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, 2012; 1(17); 123-133. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000100015>.

18) CAPITANINI, M. E. S. Solidão da Velhice: Realidade ou mito? In. NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (org). E por falar em boa velhice. São Paulo. Papyrus, 2000.

19) PINHEIRO, M. P et al. Adaptação e utilização de uma medida de avaliação da rede de apoio social, diagrama da escolta, para idosos brasileiros. Univ. Psychol. Bogota, Colombia, v. 7, pp. 493-505, mayo- agosto, 2008, 1657-9267.

20) RESENDE, M. C. et al. Rede de relações sociais e

satisfação com a vida de adultos e idosos. Revista Psicologia para America Latina, n.5, 2006.

21) RODRIGUES, A. G. Habilidades comunicativas e a rede social de apoio de idosos institucionalizados. Tese de doutorado. São Paulo: Instituto de Psicologia, Programa de Pós-graduação em Psicologia Experimental da Universidade de São Paulo, 2011.

22) FERREIRA, P.; MARQUES, T. Redes sociais e Envelhecimento In. Congresso Português de Sociologia, n. 7, 2012, Porto. Sociedade, Crise e Reconfigurações. Universidade do Porto, 2012, 1-12.

23) COUTO, M. C. P. P.; KOLLER, S. H.; NOVO, R. F. Resiliência no envelhecimento: risco e proteção. In. FALCÃO, D.V.S.; DIAS, C.M.S (Org). Maturidade e Velhice: pesquisa e intervenções psicológicas. Vol.2. Casa do Psicólogo. São Paulo, 2006.

24) PIROLA, A. P.; VELHO, A. P.; VERMELHO, S. N. Redes sociais na promoção da saúde do idoso: estudos bibliográfico do cenário brasileiro. In. Mostra Interna de Trabalho de Iniciação Científica, n. VI, 2012. Anais Eletrônico. Maringá: Centro Universitário de Maringá. 2012. ISBN 978-85-8084-413-9.

25) JANTSCH, A. et al. As redes sociais e a qualidade de vida: os idosos da era digital. IEEE- RITA, v. 7, n. 4, Nov. 2012.

26) PÁSCOA, G.; GIL, H. O facebook e os idosos: a importância do software social na aprendizagem ao longo da vida. In. Actas de Iá Conferencia Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información. VII, 2012. CIST .Madrid, Españã. Jun de 2012.

27) RECUERO, R. Redes sociais na Internet. Porto Alegre: Sulina, 2009.

28) BARCELOS, G. T.; PASSERINO, L. M.; BEHAR, P. A. Redes sociais e comunidades: definições, classificações e relações. In. Novas Tecnologias na Educação. CINTEC-UFRGS. v.8, n.2, julho de 2010.

29) CASTELLS, M. A. Galáxia na Internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

30) SANTANA, V. F. et al. Redes Sociais Online: Desafios e Possibilidades para o Contexto Brasileiro. Campinas, p. 339-353, 2009.

31) CARLETO, D. G. S. Relações intergeracionais de

idosos mediadas pelas tecnologias de informação e comunicação. Dissertação de mestrado. São Paulo. Pós-Graduação Interunidades Bioengenharia – Escola de Engenharia de São Carlos/ Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/ Instituto de Química de São Carlos da Universidade de São Paulo, 2013.

32) CARVALHO, G. M. Redes sociais e geratividade: a experiência do programa idosos On-line. Estudo Interdisciplinares Envelhecimento. Porto Alegre, v. 19, n. 3, p. 793-812, 2014

33) CORNEJO, R.; FAVELA, J.; TENTORI, M. Ambient displays for integrating older adults into social networking sites. In: Collaboration and Technology.v. 6257, p. 321–336, 2010.

34) GIBSON, L. et al. Designing social networking sites for older adults. In: Proceedings of the 24 th BCS Conference on Human-computer Interaction, p. 186-194, 2010.

35) JANTSCH, A. et al. As redes sociais e a qualidade de vida: os idosos da era digital. IEEE- RITA, v. 7, n. 4, Nov. 2012.

36) FERREIRA, M. C.; TEIXEIRA, K. M. D. O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 153-167, 2017.

37) DELLARMELIN, M. L.; BALBINOT, V. A.; FROEMMING, L. M. S. Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos. Revista Sociais e Humanas, v. 30, n. 1, p. 174-184, 2017.

38) NOGUEIRA, E. J. et al. Rede de relações sociais e apoio emocional: pesquisa com idosos. Iniciação Científica CESUMAR, Maringá, v. 11, n. 1, p. 65-70, jan./jun. 2009.

39) KACHAR, V. Terceira Idade & Informática: Aprender revelando potencialidades. São Paulo: Cortez; 2003.