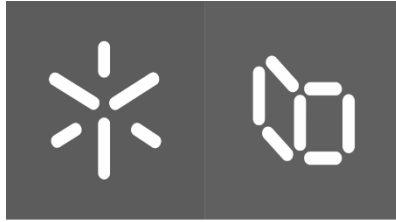


Universidade do Minho

Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas

Ana Luísa da Mota Antunes Ribeiro

Soluções Digitais para Promover o Bem-Estar na Terceira Idade



Universidade do Minho

Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas

Ana Luísa da Mota Antunes Ribeiro

Soluções Digitais para Promover o Bem-Estar na Terceira Idade

Relatório de Estágio

Mestrado em Humanidades Digitais

Trabalho realizado sob a orientação do

Professora Doutora Sílvia Lima Gonçalves Araújo

e do

Professor Doutor António Abel Vieira de Castro

fevereiro de 2023

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Rosa e Amâncio por todo o apoio dado e estarem sempre a meu lado ;

Ao meu irmão Pedro por tudo aquilo que fez por mim e continua a fazer;

À minha avó Emília por todo o seu amor;

Aos meus amigos que sempre puxaram por mim, mas em especial à Nancy Gonçalves;

À minha orientadora professora doutora Silvia pela disponibilidade e orientação para terminar este passo;

Ao meu orientador professor doutor António por tudo aquilo que fez durante este período;

Mas em geral, Obrigado a todos que fizeram parte da minha vida nestes anos de formação académica.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração. Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Soluções Digitais para Promover o Bem-Estar na Terceira Idade

RESUMO

“Soluções Digitais para Promover o Bem-Estar na Terceira Idade”, apresenta-se como uma proposta de estágio em que o principal objetivo é capacitar os idosos de ferramentas que consigam combater a solidão na terceira idade e que, essencialmente, contribuam para o bem-estar e para um envelhecimento rico em alegria e diversão.

De forma a estimular o raciocínio e criatividade do idoso, será criado um protótipo de rede social, que será desenvolvida sincronamente com a minha colega de mestrado. Esta rede social será um espaço onde podem partilhar experiências e colmatar a vontade de interação, e também, fazer parte de desafios que visam o expressar de sentimentos e o ressurgimento de memórias.

Antes de começar qualquer tipo de prototipagem foi necessária uma familiarização com o produto já desenvolvido pela empresa siosLIFE, pelo que, este será o primeiro passo a ser tomado.

Numa primeira fase, foi realizada uma pesquisa inicial para melhor compreender a temática a trabalhar e descobrir quais são as maiores necessidades dos idosos. Descobrir um pouco mais sobre o desenvolvimento cognitivo na terceira idade, assim como, descobrir como é que as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) podem contribuir para um envelhecimento saudável. De seguida, foi levado a cabo o protótipo da Rede Social a ser desenvolvido em conjunto com a colega de mestrado. Simultaneamente, a prototipagem da Rede Social a desenvolver individualmente irá começar sendo que serão levados em conta todos os elementos já presentes nas ferramentas previamente desenvolvidas pela siosLIFE. A última fase é a de avaliação, que foi levado a cabo pela empresa Sioslife.

Palavras-Chave

Bem-Estar; Cognição; Idosos; Solidão; Tecnologias da Informação e Comunicação;

Digital Solutions to Promote Well-Being in the Elderly

ABSTRACT

“Soluções Digitais para Promover o Bem-Estar na Terceira Idade”, presents itself as an internship proposal in which the main objective is to capacitate the elderly with tools that can combat loneliness and, essentially, contribute to their well-being and to a fun and joyful aging.

In order to stimulate the reasoning and creativity of the elderly, a prototype of a social network will be created, which will be developed synchronously with my master’s colleague. This social network will be a space where they can share experiences and fulfill their desire for interaction, and also take part in challenges that aim to express feelings and revive memories.

Before starting any type of prototyping, familiarization with the product already developed by the siosLIFE company was necessary, so this will be the first step to be taken.

In a first phase, an initial search was carried out to better understand the theme to be worked on and find out what the greatest needs of the elderly are. Find out a little more about cognitive development in old age, as well as find out how Information and Communication Technologies (ICT) can contribute to healthy aging. Then, the prototype of the Social Network was carried out, to be developed together with my master’s colleague. Simultaneously, the prototyping of the Social Network to be developed individually will begin, considering all the elements already present in the tools previously developed by siosLIFE. The last phase is the assessment, which was carried out by the company Sioslife.

Key words

Cognition; Information and Communication Technologies; Loneliness; Seniors; Welfare;

ÍNDICE

RESUMO	I
ABSTRACT	II
ÍNDICE DE FIGURAS.....	V
LISTA DE ABREVIATURAS	VII
INTRODUÇÃO.....	1
1.ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
1.1. O Panorama de envelhecimento mundial.....	3
1.1.1 Conceito de envelhecimento	4
1.1.2.Cenário do envelhecimento ativo.....	4
1.2.Os Obstáculos ao Envelhecimento	5
1.2.1. Conceito de Solidão.....	5
1.2.2. Conceito de Isolamento social.....	5
1.2.3. Conceito de Depressão.....	6
1.3. Bem-estar	7
1.3.1. Bem-estar: Conceito	7
1.3.2. A Preservação do bem-estar na Terceira Idade.....	8
1.4. A importância dos relacionamentos na Terceira Idade	9
2.Caracterização de Redes Sociais.....	11
2.1. O Panorama atual das Redes Sociais	11
2.1.2. As Tecnologias Interativas na terceira idade	12
2.2. Caracterização das principais redes sociais	13
2.2.1. Facebook	14
2.2.2. Instagram.....	14
2.2.3. Twitter.....	15
2.2.4. TikTok.....	16
3.Comunicação em rede.....	17

3.1. O conceito de comunicação em rede.....	17
3.2. Aplicações de Comunicação em rede	17
3.2.1. Whatsapp.....	17
3 .2.2. Messenger	18
3 .2.3. Weixin /WeChat	19
3 .2.4. Quadro de Comparação.....	19
4.Modelo da Rede Social.....	21
4.1. Apresentação do modelo de layout.....	21
4..2. Avaliação e Análise do Protótipo	43
5.Conclusão e Trabalhos Futuro.....	44
Bibliografia	46
Anexos.....	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Página Inicial de “paraSi”	21
Figura 2 - Segunda Página: Com notificações	22
Figura 3 - Segunda Página: após ver as notificações	22
Figura 4 - Segunda Página: Visualização das Notificações.....	23
Figura 5 Segunda Página: Visualização das Notificações em “Ver Detalhes”.....	23
Figura 6 - Visualização das Notificações Premindo "Sim".....	24
Figura 7 - Visualização das Notificações Premindo "Não".....	24
Figura 8 - Meu Espaço.....	25
Figura 9 - Meu Espaço: Vídeos, 1.....	25
Figura 10 - Meu Espaço: Vídeos, 2.....	26
Figura 11 - Meu Espaço: Ver Vídeo.....	26
Figura 12 - Meu Espaço: Ver Foto.....	27
Figura 13 - Meu Espaço: Remover Vídeo.....	27
Figura 14 - Meu Espaço: Remover Foto.....	28
Figura 15 - Meu Espaço: Vídeo removido.....	28
Figura 16 - Meu Espaço: Foto removida.....	29
Figura 17 - Meu Espaço: Os meus amigos.....	29
Figura 18 - Meu Espaço: Os meus amigos – Remover.....	29
Figura 19 - Meu Espaço: Remover 1.....	30
Figura 20 - Meu Espaço: Remover 2.....	30
Figura 21 - Meu Espaço: Remover 3.....	31
Figura 22 - Desafio: Página Inicial.....	31
Figura 23 - Desafio: Após a Roleta girar.....	32
Figura 24 - Desafio: Rolamos de Novo.....	32
Figura 25 - Desafio: Gravar ou Tirar Foto?.....	33

Figura 26 - Desafio: Tirar Foto.....	33
Figura 27 - Desafio: Gravar.....	34
Figura 28 - Desafio: Tirar Foto – 2.....	34
Figura 29 - Desafio: Gravar – 2.....	35
Figura 30 - Desafio: Tirar Foto – 3.....	35
Figura 31 - Desafio: Gravar – 3.....	36
Figura 32 - Desafio: Gravar – 4.....	36
Figura 33 - Desafio: A minha instituição.....	37
Figura 34 - Desafio: Os meus amigos.....	37
Figura 35 - Desafio: Ver outras instituições.....	38
Figura 36 - Desafio: Selecionar Opção 1.....	38
Figura 37 - Desafio: Selecionar Opção 2.....	39
Figura 38 - Desafio: Selecionar Opção 3.....	39
Figura 39 - Desafio: Selecionar Opção 4.....	39
Figura 40 - Desafio: Última página.....	40
Figura 41 - Comunidade: Página inicial.....	40
Figura 42 - Comunidade: Conversar.....	41
Figura 43 - Comunidade: em videoconferência.....	41
Figura 44 - Comunidade: terminar a videoconferência.....	42

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS	Organização Mundial de Saúde
QV	Qualidade de Vida
SNS	Serviço Nacional de Saúde
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio tem como tema “Soluções Digitais para Promover o Bem-Estar na Terceira Idade” e foca-se nas necessidades dos nossos idosos na atmosfera digital, e como estas podem ser colmatadas. Simultaneamente mostra o desenvolvimento de um protótipo de uma rede social.

Com o crescimento constante da população idosa, que pode ser resultado do aumento da esperança de vida devido aos diversos avanços na medicina, assim como da baixa natalidade assistida nos últimos anos, não só em Portugal, mas em todo o mundo. Unido a este crescimento vêm outras problemáticas, a terceira idade é o último período da vida de um ser humano, e como tal precisamos de perceber quais são os seus maiores dilemas.

A terceira idade é uma altura de maior isolamento, depressão e menor capacidade cognitiva, com todos estes problemas em cima da mesa podemos assumir que a qualidade de vida do idoso diminui drasticamente, e é aqui que é necessário criar/ fazer a diferença.

O protótipo de rede social foi criado no decorrer de um estágio realizado na Empresa de Software Sioslife.

Fundada em 2011 por Jorge Oliveira (CEO) e Flávio Macedo (CTO), a empresa siosLIFE surgiu em contexto universitário, tornando-se mais tarde numa startup - Uma startup é uma Empresa ou negócio novo ou em fase de arranque, geralmente de carácter inovador e ligado à tecnologia (Priberam Informática, S. n.d.). A siosLIFE desenvolve software com vista à inclusão social, e melhoria da qualidade de vida do idoso.

Segundo a siosLIFE, este sistema interativo para seniores, é “uma solução inovadora” que “permite aos seniores manterem-se ligados à família e jogarem entre si através de aplicações interativas” (“siosLIFE”, n.d.). É adaptável, dado que cada utilizador possui um cartão individual personalizado. O software Sioslife já foi implementado, em cerca de 320 instituições a nível nacional, e já atravessou a fronteira para Espanha.

O principal objetivo no decorrer deste estágio foi tentar habilitar os idosos de mecanismos que possibilitem a melhoria do bem-estar, assim como, o diminuir da solidão. Além disso, trazer diversão e divertimento à terceira idade que é, continuamente algo que continua a ser uma lacuna nos idosos do nosso país. É de salientar, que não pretendemos aumentar a capacidade cognitiva

do idoso, mas sim, preservar aquela que ainda possuem e deverão manter para conservar a saúde sua mental.

Além deste objetivo principal, existem diversos outros objetivos mais específicos que, têm em vista, sustentar todos os elementos a serem realizados no decorrer do estágio.

Com o desenvolvimento de uma rede social a finalidade é ajudar ao raciocínio do idoso, criando todas as semanas uma espécie de desafio que irá proporcionar o estímulo cognitivo. Por exemplo, colocar questões como, “Qual a sua melhor anedota?”, ou pedir a partilha de histórias como, “Conte-nos o seu pedido de casamento.” Na mesma linha de pensamento, a criação do mural onde os idosos podem partilhar o resultado do desafio da semana, teria como finalidade o fomentar da lembrança de momentos já passados em que estes foram felizes, e proporcionar emoções e sentimentos que podem ir de alegria à nostalgia.

Este relatório está dividido em quatro capítulos. Um primeiro onde está todo o enquadramento teórico, desde o panorama mundial do envelhecimento, conceito de envelhecimento e os obstáculos criados ao envelhecimento, assim como as principais doenças na terceira idade e como são os relacionamentos na terceira idade. De seguida, no segundo capítulo é possível encontrar uma caracterização das redes sociais, onde são discutidas as vantagens das redes sociais, as dificuldades dos idosos a usarem-nas e como podemos colmatar estes problemas, ainda temos uma breve apresentação daquelas que são as redes sociais mais utilizadas. No capítulo três falamos de comunicação em rede e são faladas e comparadas as aplicações em rede mais conhecidas. Por último, é apresentado modelo e layout do protótipo de rede social criado.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste capítulo será explorado o panorama de envelhecimento mundial, assim como vários conceitos que estão diretamente relacionados com a terceira idade e o envelhecer. O Bem- Estar e a importância de relacionamentos para idosos também são discutidos dado que são importantes para melhor entender o público-alvo.

1.1. O Panorama de envelhecimento mundial

A população quer portuguesa, quer mundial, tem tido um crescente interesse na faixa etária mais avançada, porque esta é aquela que se encontra em crescimento. Este fenómeno pode estar diretamente relacionado com a “diminuição da taxa de fecundidade e pelo aumento da longevidade” (Gil, 2013, p.1).

Atualmente, os idosos comportam a maior parte da população portuguesa, sendo o país da União Europeia com o “terceiro maior rácio de idosos para jovens”, dado que há “100 jovens para cada 153 idosos” (Expresso, 2019). A nível mundial a percentagem de população com mais de 65 anos tem tido um crescimento exponencial, segundo o relatório das Nações Unidas (Unidas, n.d.)

“A população global com 60 anos ou mais foi de 962 milhões em 2017, mais de duas vezes tão grande quanto em 1980, quando existiam 382 milhões de pessoas idosas em todo o mundo. O número de seniores espera-se que dobre novamente até 2050, quando se projeta que chegue a quase 2,1 mil milhões. Em 2030, espera-se que os idosos superem o número de crianças com menos de 10 anos (...); em 2050, as projeções indicam que haverá pessoas mais velhas com 60 ou mais anos do que adolescentes e jovens com idades entre 10-24 (...)”

Com esta tendência cada vez mais vincada na atualidade medidas terão de ser tomadas para que a nossa população possa garantir um futuro promissor.

1.1.1 Conceito de envelhecimento

O processo de envelhecimento pode ser dividido em 3 fases, dado que ocorre desde o início da nossa vida. De acordo com Chalise (2019, p. 1-2) essas fases são.

- i. Crescimento e desenvolvimento (em criança)
- ii. Maturação (na adolescência e no início da vida adulta)
- iii. Senescência (depois dos 30)

Apesar de envelhecermos todos os dias da nossa vida, há diferentes tipos de envelhecimento. O envelhecimento cronológico é o mais reconhecido, dado que este representa o número de anos que uma pessoa já viveu. Contudo, este processo pode não ser representativo de um indivíduo dado que nem sempre uma pessoa aparenta ter a sua idade, sendo assim, este processo pode ser influenciado pelos processos biológicos, sociais, psicológicos e funcionais.

Chalise (2019, p.2) diz que o envelhecimento biológico pode ser também chamado de envelhecimento físico, ou seja, alguém que tenha mais cuidado com o seu corpo pode aparentar ser mais novo do que um indivíduo que tenha a mesma idade, mas que não tenha o mesmo cuidado com o seu físico. Envelhecimento psicológico envolve a mente de um indivíduo, a destreza psicológica, capacidade de memória e de aprendizagem, posto isto um idoso que tenha uma capacidade mental acima da média pode ser considerado mais jovem.

O envelhecimento social e segundo Chalise (2019, p.2) pode representar o “papel social de um indivíduo na sociedade em geral, como quando um idoso se torna num avô ou bisavô, ou quando alguém entra na reforma”. Envelhecimento funcional é usado quando se “comparam indivíduos da mesma idade psicologicamente” (Chalise, 2019, p.2).

1.1.2. Cenário do envelhecimento ativo

O conceito de “envelhecimento ativo” é definido pela OMS – Organização Mundial de Saúde, como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. (W.H.O, 2002, p.12)

É importante lembrar que o processo de envelhecimento ativo é dependente de várias causas, sejam culturais ou sociais. Segundo Almeida (2012, p.7) a cultura é um dos “fatores determinantes transversal dentro da estrutura para compreender o envelhecimento ativo, pois

abrange todas as pessoas e populações, modela a nossa forma de envelhecer, pois influência todos os outros fatores determinantes do envelhecimento ativo”

1.2. Os Obstáculos ao Envelhecimento

É na terceira idade que grande parte dos maiores problemas de saúde têm tendência a surgir, mas não só. Desde transtornos físicos a transtornos psicológicos os nossos seniores são profundamente afetados. As suas necessidades cada vez mais diferentes podem resultar em depressão, causada por solidão e/ou isolamento, transtornos de ansiedade, transtornos de humor, entre outros.

1.2.1. Conceito de Solidão

A solidão pode ser considerada como um:

“fenómeno cuja amplitude e complexidade do seu significado se traduz, no facto das relações sociais estabelecidas serem insuficientes, e não em função das expectativas individuais, ou seja, a perceção subjetiva experienciada por todos os indivíduos perante a frequência dos contactos sociais.” (Freitas, 2011, p.12).

A solidão não é apenas um sentimento sofrido por aqueles que estão institucionalizados, este flagelo está em toda a parte, mesmo naqueles que se encontram no seio familiar. Este sentimento é muito pessoal, e segundo Freitas (2011, p.22) “A solidão emocional experiencia-se quando há falta de um relacionamento emocional íntimo.” Sendo a solidão a falta de relações sociais e emocionais precisamos de cultivar e alimentar a criação de relacionamentos íntimos, de forma a preencher esta lacuna. Se a família ou instituição não suprir esta necessidade, os idosos encontrar-se-ão inevitavelmente na solidão.

1.2.2. Conceito de Isolamento social

O conceito de isolamento e de solidão são diferentes, contudo, andam por vezes lado a lado, dado que um pode ser a causa do outro. O isolamento social caracteriza-se segundo o serviço

nacional de saúde como (S.N.S, n.d.) “a ausência de contacto social ou familiar, ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior e a ausência ou dificuldade no acesso a serviços”. Algo de relevante a ter em consideração é que qualquer indivíduo pode ser afetado por isolamento social, e em qualquer altura da sua vida.

1.2.3. Conceito de Depressão

Na atualidade, o conceito de depressão é falado por grande parte da população e reconhecido como um importante problema de saúde. Falamos em depressão “sempre que um sujeito sente uma perda do amor de um objeto significativo. É caracterizada por um abatimento geral, uma diminuição da energia vital, inércia, dificuldade em pensar e uma falta de interesse pelo mundo que o rodeia.” (“Depressão – Infopédia”, n.d).

Existindo diversos tipos de depressão, como depressão maior (ou depressão unipolar) em que,

“Os pacientes podem parecer infelizes, com olhos lacrimejantes, testa enrugada, cantos da boca voltados para baixo, postura retraída, pouco contato visual, perda da expressão facial, pouco movimento corporal e mudanças no discurso (p. ex., voz suave, perda da prosódia, uso de palavras monossilábicas).

A aparência pode ser confundida com doença de Parkinson.” (Coryell, 2021)

O transtorno disfórico pré-menstrual, que como indica o nome está relacionado com o ciclo menstrual da mulher e as suas manifestações “são semelhantes àquelas da síndrome pré-menstrual, mas são mais graves, causando sofrimento clinicamente significativo e/ou prejuízo acentuado no funcionamento social ou ocupacional.” (Coryell , 2021), o transtorno depressivo persistente é aquele que pode durar vários anos sem remissão e que pode começar na adolescência e seguir o paciente até idade avançada “Os pacientes afetados podem estar habitualmente melancólicos, pessimistas, sem senso de humor, passivos, letárgicos, introvertidos, hiper-críticos de si mesmos e dos outros e queixosos. “

Acredita-se que é na idade mais avançada que a depressão se torna mais comum, dado que “são pessoas em que as doenças crónicas tendem a aumentar, bem como uma série de

dependências que advém quer destas doenças quer do próprio envelhecimento normal”. (Drago, 2011, p.26). Simões (1996, cit por Drago 2011, p.28) refere que é frequente que as pessoas que convivem habitualmente com os idosos associem à idade avançada a melancolia e a tristeza devido a perdas afetivas, económicas, sociais e doenças crónicas.

1.3. Bem-estar

Além da solidão e isolamento, o que mais pode interferir na vida de um idoso, é o seu bem-estar/ qualidade de vida, que manifestamente melhora ou piora de acordo com o momento e fase da vida em que se encontra. De grande interesse é compreender o que pode influenciar o bem-estar.

1.3.1. Bem-estar: Conceito

Bem-estar é um conceito bastante complexo e, constantemente, sujeito a mudanças. Atualmente, o bem-estar pode ser dividido em duas perspetivas, a perspetiva hedónica e a perspetiva eudemónica. A perspetiva hedónica ou bem-estar subjetivo adota o entendimento de que bem-estar consiste na “felicidade subjetiva e diz respeito à experiência de prazer.” (Chaves, 2015, p.19). Sendo assim,

“o Bem-estar Subjetivo (BES) diz respeito às avaliações que as pessoas fazem sobre as suas vidas, que podem ser juízos como a satisfação com a vida, mas também avaliações baseadas em sentimentos, incluindo estados de espírito e emoções. (Siqueira, & Padova, 2008, citado por Chaves, 2015, p.19) No entanto, tais avaliações devem ser também cognitivas (...)”. (Chaves, 2015, p.19)

Por outro lado, a perspetiva eudemónica assenta no pressuposto de que o bem-estar “consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, na sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso” (Siqueira, & Padova, 2008, citado por Chaves, 2015, p.19), sendo assim falamos em bem-estar psicológico. Ainda assim, para a perspetiva hedónica, “a espiritualidade e a religiosidade são uma das estratégias mais ricas e utilizadas pelos idosos frente ao aumento do sentido de finitude ou proximidade da morte.” (Chaves, 2015, p.19).

Sendo assim, o conceito de bem-estar é permutável e sujeito a mudanças, e é de frisar que o conceito de bem-estar varia de indivíduo para indivíduo. Estas mutações podem ocorrer causadas por uma multitude de razões, uma delas o uso de novas tecnologias, e, segundo Palma (2013, p.44) “os idosos consideram que no seguimento do seu contacto com as Novas Tecnologias, o seu bem-estar aumentou”.

1.3.2. A Preservação do bem-estar na Terceira Idade

As tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) são um grande potenciador e gerador de mudanças a nível mundial, e aliadas à rápida aceleração da globalização em torno das tecnologias interativas, o seu acesso é indispensável para a sociedade atual, “nesta perspetiva, e por decisão da Comissão Europeia, são indispensáveis para o desenvolvimento acelerado da sociedade portuguesa.” (“TIC - Infopédia”, n.d.). Segundo Pereira, (2010, p.92) que realizou um estudo para descobrir como afetam as TIC a qualidade de vida:

“A utilização das TIC aumentou a QV das pessoas idosas, na medida em que permitiu diminuir a solidão, aumentar a frequência da comunicação entre familiares e amigos e o acesso à informação; A utilização da Internet para fins comunicativos estreita relações familiares, sobretudo intergeracionais;”

Assim sendo, as tecnologias interativas potenciam uma maior interação e comunicação, a diminuição da solidão, e, por conseguinte, aumentam e ajudam a preservar o bem-estar. É de frisar que estas tecnologias não são de fácil implementação para idosos, e é necessário serem criadas e dotadas de ferramentas específicas “devido ao ritmo de aprendizagem mais lento e à possibilidade de desmotivação” (Pereira, 2010, p.92). Segundo Pereira, (2010, p.92)

“a idade não deve ser justificativa para a exclusão do mundo digital. Pelo contrário, deve ser considerada uma motivação acrescida, no sentido de se consertar esforços e desenvolver iniciativas para que os idosos possam viver ainda mais felizes com o passar do tempo.”

1.4. A importância dos relacionamentos na Terceira Idade

Segundo Maia (2002, cit por Freitas, p.25), “devemos considerar os indivíduos a partir das relações que mantêm entre si”. Ou seja, como um indivíduo se comporta face a outros, sejam estes outros indivíduos parte de um vínculo familiar ou não. Sendo assim, quanto maior é o número e a intensidade dos relacionamentos existentes, maior será a importância de uma rede social. (“Redes Sociais – Infopédia”, n.d)

O relacionamento de vínculo familiar não é superior nem exclusivo. Também existe o vínculo de amizade até o de cuidador que pode ou não estar relacionado com os demais. Todas as relações humanas são importantes e essenciais, mas na terceira idade “a comunicação tem um papel fundamental na interação com os idosos, sendo importante quando se procura estabelecer uma relação de ajuda e confiança”

Quando estabelecemos uma relação com um idoso e queremos iniciar uma conversa, Alves (2003, p.69) diz que é

“necessário saber ouvir, isto é, estar atento enquanto o idoso fala, mostrar disposição em partilhar a conversa. Por vezes o silêncio é necessário, pois transmite uma vontade de ouvir, uma aceitação sem transmitir dúvidas ou discordâncias, mas permanecendo atento às expressões faciais.”

Contudo, quando falamos de relacionamentos podemos falar de relacionamentos interpessoais e intrapessoais.

Quando falamos em relacionamentos interpessoais, falamos de “uma comunicação, ou uma relação, que se estabelece entre duas ou mais pessoas.” (Duarte, 2005)

Esta comunicação pode ser realizada cara a cara, por telemóvel, entre outros. Sendo assim, o relacionamento intrapessoal é aquele que mantemos com nós próprios.

“Algumas das maiores diferenças entre ambas, são que a comunicação intrapessoal ocorre continuamente porque é a tendência humana de pensar, analisar e interpretar as coisas, esta baseia-se no pensamento e na análise. Por outro lado, a Comunicação Interpessoal ocorre regularmente a nível pessoal e profissional e preocupa-se com a troca de ideias, informações, opiniões, sentimentos e assim por diante. “(Surbhi, 2017)

Sendo assim, um indivíduo não poderá ter um relacionamento interpessoal sem ter um relacionamento intrapessoal primeiro.

2. Caracterização de Redes Sociais

2.1. O Panorama atual das Redes Sociais

A Infopédia (“Redes Sociais – Infopédia”, n.d) classifica rede social como “um conjunto de relações entre pessoas ou organizações que partilham interesses, conhecimentos e valores comuns, por meio da internet.”

Vários avanços realizados ao longo dos anos permitiram a criação da rede social e dos seus componentes. No ano de 1971, Ray Tomlinson criou o mundialmente conhecido email e “hoje mais do que 306 mil milhões de emails são enviados todos os dias.” (Dobrilova, 2022) e a troca de mensagens surgiu em 1988 por Jarkko Oikarinen.

A primeira rede social foi criada em 1994 por David Bohnett e John Rezner. Esta rede social chamava-se GeoCities, onde os utilizadores podiam criar páginas online em que cada tópico era associado a cidades. Friendster, rede social criada por Jonathan Abrams em 2002 permitia publicar imagens e vídeos assim como comentar as publicações dos amigos dos utilizadores.

No ano de 2003 ficaram conhecidas duas redes sociais (LinkedIn e MySpace) uma das quais ainda hoje utilizada e outra que se veio a tornar uma das mais usadas de todos os tempos até ser destronada no ano de 2009. O LinkedIn foi fundado por Reid Hoffman, Allen Blue, Konstantin Guericke, Eric Ly e Jean-Luc Vaillant e é inteiramente direcionado para o trabalho, as empresas criam a sua página e podem recrutar colaboradores assim como publicar vagas de trabalho a que os utilizadores podem responder. O MySpace era especialmente popular em adolescentes e permitia “mudar as cores da página pessoal, utilizar um cursor personalizado e até colocar música para os visitantes da sua página”. (Dobrilova, 2022) Os anos seguintes viram a expansão das redes sociais com a criação do Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram, Snapchat, TikTok e muitos mais.

Assim sendo, inicialmente apenas um espaço de reencontro entre amigos e familiares, as redes sociais são, nos dias de hoje, muito mais do que apenas lugares de partilha de pensamentos e imagens, mas são movimentos de comunicação e até mesmo de marketing generalizado, “as empresas começam a reconhecer a necessidade de uma presença online, nomeadamente nas redes sociais, em virtude das mesmas permitirem a criação de relações de confiança com o público” (Phillips e Young, 2009, p.184)

Ribeiro (2012, p.18) refere que “A globalização cria um imperativo para as organizações de considerar participar em redes e para refletir na importância estratégica das redes sociais para

as organizações”. Desta forma, as marcas conseguem ter uma maior transparência e melhor comunicação com o seu comprador.

Em suma, as redes sociais podem ser uma ferramenta eficiente para gerar efeitos positivos “sobre os processos de inovação, tornando-se uma fonte de vantagem competitiva sustentável para as empresas” (Ribeiro, 2012, p.63) sendo assim, são capazes de impactar fortemente o desenvolvimento capital de uma empresa ou organização.

2.1.2. As Tecnologias Interativas na terceira idade

As tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), ou redes sociais, são um grande potenciador e gerador de mudanças a nível mundial, e aliadas à rápida aceleração da globalização em torno das tecnologias interativas, o seu acesso é indispensável para a sociedade atual, “nesta perspetiva, e por decisão da Comissão Europeia, são indispensáveis para o desenvolvimento acelerado da sociedade portuguesa.” (“TIC - Infopédia”, n.d.). Segundo Pereira, (2010, p.92) que realizou um estudo para descobrir como afetam as TIC a qualidade de vida:

“A utilização das TIC aumentou a QV das pessoas idosas, na medida em que permitiu diminuir a solidão, aumentar a frequência da comunicação entre familiares e amigos e o acesso à informação;

A utilização da Internet para fins comunicativos estreita relações familiares, sobretudo intergeracionais;”

Assim sendo, as tecnologias interativas potenciam uma maior interação e comunicação, a diminuição da solidão, e, por conseguinte, aumentam o bem-estar. É de frisar que estas tecnologias não são de fácil implementação para idosos, e é necessário serem criadas e dotadas de ferramentas específicas “devido ao ritmo de aprendizagem mais lento e à possibilidade de desmotivação” (Pereira, 2010, p.92). Segundo Pereira, (2010, pp. 92-93)

“a idade não deve ser justificativa para a exclusão do mundo digital. Pelo contrário, deve ser considerada uma motivação acrescida, no

sentido de se consertar esforços e desenvolver iniciativas para que os idosos possam viver ainda mais felizes com o passar do tempo.”

Quando falamos de tecnologias interativas também podemos falar de jogos interativos, e didáticos. E,

“Tanto as atividades tradicionais quanto as realizadas por meio de jogos interativos melhoraram significativamente os parâmetros da capacidade funcional. Tal desfecho fortalece a hipótese de que a realização de atividades virtuais pode ser uma estratégia adicional para a manutenção da autonomia das pessoas idosas, condição para a busca de uma expectativa de vida mais saudável.” (Soares et al, 2014, p.57)

É de frisar que estas tecnologias não são de fácil implementação para idosos, e é necessário serem criadas e dotadas de ferramentas específicas “devido ao ritmo de aprendizagem mais lento e à possibilidade de desmotivação” (Pereira, 2010, p.92).

Em suma, a idade é apenas um número que demonstra o percorrer do tempo, esta mesma idade não atende à desculpa de que apenas os jovens podem desfrutar do mundo digital. A literacia digital nada tem haver com números e pode ser alcançada por todas as pessoas que estejam dispostas a atingi-la. Como referido por Gil (2013, p.7), “As TIC e/ou a internet criam espaços informais onde a partilha e o «ensino» e a «aprendizagem» pode ser feita e assumida por diversos atores, sejam eles jovens ou não.

2.2. Caracterização das principais redes sociais

Como já referido previamente, as redes sociais são um espaço onde podemos interagir com a família e amigos, mas além disso são locais estratégicos que as empresas cada vez mais utilizam para marketing generalizado. Desta forma, e de modo a melhor compreender as redes sociais, vamos fazer um pequeno estudo que incide sobre as maiores redes sociais atualmente.

2.2.1. Facebook

Criado em 2004 por Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Dustin Moskovitz, and Chris Hughes, o Facebook começou por ser utilizado inicialmente pelos alunos da Universidade de Harvard. Os estudantes podiam “criar o seu perfil de utilizador, onde se assegurava a introdução dos seus dados pessoais, como nome, género, orientações, gostos pessoais, entre outras informações” (Guerra, 2017, p.68). Além desta funcionalidade, era possível adicionar e remover amigos. O enorme sucesso da rede social permitiu que esta se tornasse aberta a qualquer pessoa mundialmente e fosse de uso gratuito (Hall, n.d.).

A comunicação é um dos pontos mais fortes desta rede social, dado que a interação não precisa de acontecer apenas através de mensagens privados. A interação pode acontecer através de comentários em perfis e fotografias, grupos, páginas e jogos. Esta rede social proporciona uma vasta lista de ferramentas e aplicações que permitem aos utilizadores comunicar e partilhar informação, assim como controlar quem pode aceder a informação específica ou realizar determinadas acções (Educause, 2007).

2.2.2. Instagram

O Instagram é uma rede social que surgiu em 2014 pela mão de Kevin Systrom e Mike Krieger que consiste, inicialmente, na partilha de fotografias apenas para a marca Apple e que mais tarde se estendeu a outras marcas. Esta plataforma oferece mais do que o simples conteúdo estático, o Instagram é agora uma rede social de partilha de conteúdo visual, com “foco na partilha não só de fotografias como de vídeos com amigos e seguidores dentro da aplicação móvel” (Novais, 2019, p.26).

A constante evolução da rede social permitiu o seu crescimento dado que é uma das mais populares em todo o mundo e, num contexto global, em 2018 atingiu mil milhões de utilizadores mensalmente (Novais, 2019, p.27).

Uma das maiores diferenças entre o Facebook e o Instagram encontra-se na comunicação. Enquanto o Facebook está mais focado na comunicação interpessoal, o Instagram está mais focado no teor das suas publicações (Kaplan & Haenlein, 2010, cit por Novais (2019, p.29)). Foi assim que fomos apresentados ao mundo dos influenciadores, estes influenciadores são indivíduos que construíram uma “rede social considerável de seguidores e que são tidos, por esses mesmos seguidores, como referências de confiança e credibilidade” (Novais, 2019, p.30). Estes influenciadores

revolucionaram o mundo das marcas. Marcas essas que passaram a valer-se da ajuda destes indivíduos que ganhando a confiança dos seus seguidores, e segundo Novais (2019, p.30) permitiram

“atacar diretamente o seu público-alvo através de variados tipos de publicidade, neste caso têm como objetivo incentivar a admiração por estes indivíduos que são considerados como líderes de opinião confiáveis e não intencionais que não só falaram como recomendaram os seus produtos”.

2.2.3. Twitter

O Twitter foi fundado no ano de 2004 pelas mãos de Evan Williams, Biz Stone, and Noah Glass, e finalmente lançado ao público em 2006.

“A interface deste serviço de social media permite aos utilizadores escrever mensagens até 140 caracteres que podem ser lidas pelos seus seguidores e, nos perfis públicos, por qualquer utilizador do Twitter. É possível seguir outras pessoas e receber os seus tweets (mensagens) numa lógica cronológica.” (Amaral & Sousa, 2009, p.5)

Utilizado por milhares de utilizadores em todo o mundo, o Twitter tem três “timelines”, uma pública, uma privada e uma de pesquisa. Pública, quer obviamente dizer que está aberta ao público em geral; privada, em que o utilizador apenas tem acesso aos “tweets” dos utilizadores que segue, e por último a de pesquisa que apresenta os resultados em tempo real a partir de uma pesquisa (Amaral & Sousa, 2009, p.5).

Uma das maiores diferenças entre o Facebook e o Twitter é a comunicação, assim sendo, no Facebook pode ou não aceitar um pedido de amizade, pelo contrário no Twitter qualquer utilizador pode seguir outro sem necessitar de permissão. O Facebook não tem limite de palavras

por publicação, e o Twitter é basicamente conhecido e o utilizado por essas mesmas razões. (Surbhi, 2017)

2.2.4. TikTok

Lançado em 2006, o TikTok é uma rede social que não para de crescer, a aplicação permite a publicação de pequenos vídeos de apenas 15 segundos. Segundo Geysler (2022) a sua popularidade é crescente e em outubro de 2018 foi a aplicação de imagens e vídeos mais descarregada globalmente.

O formato curto dos vídeos e o interface baseado no ato de *swipe* proporcionam satisfação constante. Wang, Gu e Wang (2021, cit. por Duarte & Dias (2021, p.5)) concluíram que o TikTok satisfaz necessidades cognitivas e emocionais, e destacam a integração social e o alívio da pressão. Contudo, apesar de o TikTok permitir comentar vídeos e seguir outros utilizadores, toda a comunicação fica por aí, no TikTok a ideia é fazer com que as pessoas se expressem através da dança, canto, comédia e outros tipos de meios, e não criar amizades ou comunicar em geral (Khillar, 2021).

3. Comunicação em rede

3.1. O conceito de comunicação em rede

Sendo que Manuel Castells (2003, cit. por Amaral (2017, p.100)) define rede como um “conjunto de nós interligados”, e que comunicação implica a troca de informação através de fala, entre outros podemos inferir que comunicação em rede é a o contacto que pode ser estabelecido com mais do que uma pessoa em qualquer lugar; (“Comunicação - Infopédia”, n.d); E se a este coligarmos a noção mais recente de rede podemos retirar que toda a comunicação em rede é aquela com mais de um contributo e realizada na internet.

Posto isto, aquilo de realmente estamos a falar são comunidades virtuais que revelam uma relação mais afetiva do que a rede social em geral, “mobilizando um capital social distinto da estrutura em que estão inseridos. A representação espacial existe mas não numa dimensão territorial, permitindo a tecnologia que as redes e as comunidades se centrem na ideia do «individualismo em rede» (Wellman e Gulia, 1999; Castells, 2003; Recuero,2009, cit. por Amaral (2017, p.15))” Assim sendo, as comunidades são formadas tendo em conta os valores e interesses dos intervenientes e/ou membros.

3.2. Aplicações de Comunicação em rede

Nesta secção vamos poder conhecer mais intrinsecamente algumas aplicações virtuais criadas diretamente para atacar a necessidade comunicação em rede, as aplicações beneficiam de prós e contras que também vamos discutir.

3.2.1. Whatsapp

Criado em 2009 por Brian Acton e Jon Koum, o Whatsapp é uma plataforma digital de troca de mensagens instantâneas, imagens e áudios (Dove et al., 2022). Chamadas de vídeo e de voz também são permitidas através do whatsapp. Por ser gratuito, o WhatsApp oferece uma solução de “baixo custo e acessível a grande parte da população” basta ter internet disponível que é possível utilizá-lo (Barroso, 2018, p.69)

Algumas das suas funções e até benefícios:

- Pode ser instalado em telemóvel e em computador;
- Identifica de entre os contactos guardados no telemóvel aqueles que usam a aplicação;
- É possível fazer a procura de palavras-chave;
- A aplicação tem a possibilidade de restaurar mensagens;
- Mandar a localização para os amigos;
- Criação de grupos;
- Entre outros.

O Whatsapp está atualmente presente em mais de 180 países mundialmente, estimando-se que seja utilizado por cerca de 2 mil milhões de pessoas. De realçar, que a plataforma whatsapp foi adquirida pelo Facebook (atualmente, Meta Platforms) em 2014.

Segundo a Statista.com (Dixon, 2022), o Whatsapp tem a partir de Janeiro de 2022 mais de 2 mil milhões de utilizadores por mês.

3 .2.2. Messenger

De maneira muito semelhante ao Whatsapp, o Facebook Messenger criado em 2011 pelo conglomerado Meta Inc., é também uma aplicação de troca de mensagens, áudios e fotografias, e permite também chamadas de voz e de vídeo. Apesar de ser parte do Facebook, não é necessária uma conta associada à aplicação, pelo que pode ser utilizado como uma aplicação de mensagens normal. Muitas das funcionalidades que o Facebook Messenger oferece são equivalentes às do Whatsapp, algumas destas, a criação de grupos, a partilha da localização com os contactos, entre outros (Heine Jr., 2021). Sendo assim, vamos focar-nos no que as difere. Além da aplicação original, o grupo criou ainda o Messenger Lite que é a versão simplificada.

No Facebook Messenger é possível enviar dinheiro usando a informação bancária em certos países. Na aplicação ou no website é permitido jogar jogos com um ou mais amigos.

Considerada a aplicação de mensagens instantâneas mais popular do mundo, uma visita à Play Store do Google Play , mostra-nos que a aplicação tem mais de 5 mil milhões de transferências realizadas, e se juntar-mos ainda de 500 milhões de transferências da aplicação Messenger Lite, o número é ainda mais elevado.

Segundo a Statista.com (Dixon, 2022), o Facebook Messenger tem a partir de Janeiro de 2022 cerca de 988 milhões de utilizadores por mês, ficando atrás de WhatsApp e do Chinês WeChat.

3 .2.3. Weixin /WeChat

Lançado, inicialmente em 2011 pela companhia Tencent Holding Limited, o WeChat ou Weixin tem atualmente cerca de mil milhões e 300 mil de utilizadores (Dixon, 2022). Destes mais de mil milhões de utilizadores que se expandem mundialmente, cerca de mil milhões encontram-se unicamente na China.

Como todos os seus competidores, tem uma variedade de serviços que abrange mensagens instantâneas, chamadas de voz e de vídeo, partilha de fotos e de localização, entre outros. Contudo, um dos serviços do WeChat que lhe é inédito, é a possibilidade de efetuar pagamentos com a aplicação. Estes pagamentos podem ser desde simples compras de comida ou serviços como podem ser também pagamentos tidos como mais importantes, como luz, gás, entre outros (Media, 2018).

Algumas das outras funções do WeChat são (Software, 2019):

- Enviar dinheiro aos contactos;
- Ter acesso a serviços públicos, como marcações de consultas de medicina;
- Entre outros.

3 .2.4. Quadro de Comparação

No seguinte quadro, vamos poder ver uma comparação mais direta das aplicações de comunicação em rede mais usadas a nível mundial que falei nos pontos anteriores. De referir que apenas usei certos pontos como base de comparação.

	WhatsApp	Facebook Messenger	WeChat/ Weixin
Criado por	Brian Acton e Jon Koum	Meta Inc.	Tencent Holding Limited

Ano de Lançamento	2009	2011	2011
Gosto	✓	✓	✓
Comentários	✓	✓	✓
Chamada de Voz	✓	✓	✓
Chamada de Vídeo	✓	✓	✓
Partilha de Imagens e vídeos	✓	✓	✓
Jogos Online	x	✓	✓
Partilha de Localização	✓	✓	✓
Serviços Públicos	x	x	✓
Pagamentos	x	x	✓
Envio de Dinheiro	x	✓ (Limitado a certos países)	✓

4. Modelo da Rede Social

Toda a informação compilada nos capítulos anteriores ajudou à criação daquele que será um protótipo de uma Rede Social que tem como público-alvo os idosos. Esta rede social tem como principal objetivo capacitar os idosos de ferramentas que consigam combater a solidão na terceira idade e que, essencialmente, contribuam para o bem-estar e para um envelhecimento rico em alegria e diversão.

Este Protótipo de Rede Social foi criado em colaboração com a colega de mestrado. Neste relatório apenas irei abordar o que é comum a ambas, Meu Espaço, uma pequena parte da Comunidade e Desafio.

O Meu Espaço é a zona de perfil do utilizador. A Comunidade é onde tem acesso a vídeos e fotografias postados por outros utilizadores e onde pode criar amizades. A zona do Desafio e das Experiências é um espaço de abertura onde podem contar histórias de vida e partilhar um pouco do seu dia a dia. Jogos Sociais é o local onde têm diversos jogos para se divertirem e onde ainda será possível jogar simultaneamente com amigos.

É de salientar que esta proposta foi elaborada em estágio com a Sioslife e como tal uma grande parte deste projeto vai ter inspiração nos trabalhos já desenvolvidos pela mesma. O protótipo deverá futuramente ser implementado pela Sioslife em computadores e tablets de instituições portuguesas.

4.1. Apresentação do modelo de layout

Esta será a apresentação formal daquele que é o modelo criado para a potencial Rede Social para idosos a ser integrada no Tablet Sioslife. O nome da rede social foi uma questão bastante discutida, inicialmente o nome seria “youFirst” dado que o plano era expandir a rede social juntamente com todo o sistema Sioslife, mas após reunir com o gerontólogo da empresa foi acordado que como o protótipo passará primeiro pelas mãos das instituições e lares portugueses devia ter um nome português e aí escolhemos “paraSI” para salientar o nosso propósito e aquilo que sempre pensamos, “O idoso é a personagem principal”. Assim também adotamos o slogan “Uma rede social à sua medida!”, para realçar o papel do idoso. Todo o protótipo tem imagens geradas aleatoriamente, e foi criado um utilizador, a Antonieta. De realçar que em todo o protótipo temos dois botões comuns a todas as páginas, o botão “sair” e o botão de “ajuda”.

O Botão “Sair” é sempre igual, e apenas existe um por cada página. Inicialmente, esse botão era acompanhado por outras na páginas legendados de “voltar atrás”, contudo após reunião com a Sioslife foi estabelecido que isso iria gerar confusão. O Botão de “Ajuda” é para acionar mecanismos para o idoso de emergência, assim sendo, cada idoso terá um contacto de emergência que será notificado quando este pressionar o botão. A primeira página que o utilizador vai ver é a da Figura 1. Esta página inicial foi elaborada em conjunto com a colega de mestrado. É possível ver que os botões e letras em todo o layout são grandes e de letra redonda porque os tamanhos de texto e botão devem sempre ser mantidos grandes (Andrade, 2020). É de referir que a presença de botões legendados foi algo pedido pela Sioslife e que na perspetiva da usabilidade para idosos deve ser feita sempre que possível para garantir que todo e qualquer texto seja facilmente interpretado é essencial (Polyuk, n.d.).

O uso da cor contrastante de verde foi indicada pela Sioslife dado que sendo o fundo uma cor neutra o olho humano é chamado à atenção para a cor diferente.



Figura 1 - Página Inicial de “paraSi”

Na Segunda Página do layout (Figura 2) de paraSi é possível encontrar botões de acesso às diversas partes integrantes do protótipo, a Comunidade, as Experiências, Desafio e os Jogos Sociais, assim como o Meu Espaço. Cada Botão tem uma legenda que como referido anteriormente é necessário no aspeto da usabilidade do idoso, e tem ainda uma imagem e um ícone a acompanhar seguindo já o modelo utilizado pela Sioslife em outros projetos.



Figura 2 - Segunda Página: Com notificações

Ainda na Figura 2, temos a barra de notificações que é horizontal, verde e ocupa grande parte da página. Esta barra de notificações é horizontal para se ver bem e não ser apenas um pequeno botão. Inicialmente vermelha, e depois amarela, a barra de notificações ficou finalmente verde após estudos com o gerontólogo da Sioslife, que salientou que vermelho pode significar que não tem notificações e ser trocado com o botão sair, e que amarelo pode ser confundido com o fundo neutro.



Figura 3 - Segunda Página: após ver as notificações

Imaginando que o utilizador vê as notificações compreendidas na barra das notificações, esta barra transforma-se de verde para cinza,

uma cor neutra que permite ao utilizador ler a legenda que diz "Escolha uma opção e diverta-se!" (Figura 3).



Figura 4 - Segunda Página: Visualização das Notificações

Com um exemplo de notificação é possível ver que mantemos as letras grandes e redondas e os ícones com legenda (Figura 4). Com um pedido de amizade e premindo o “Ver detalhes” vamos à página da Figura 5

Aqui, o utilizador pode ver a fotografia de perfil assim como o nome da pessoa que lhe pediu em amizade. O utilizador é apresentado com duas escolhas, o sim que se encontra a verde e o não que está a vermelho. Estas foram as cores escolhidas já que apresentam uma espécie de semáforo e são contrastantes.



Figura 5 - Segunda Página: Visualização das Notificações em “Ver Detalhes”

Caso o utilizador pretenda aceitar o pedido de amizade premindo sim (Figura 6) já pode ter acesso ao espaço pessoal do seu nome “amigo”.



Figura 6 - Visualização das Notificações Premindo "Sim"

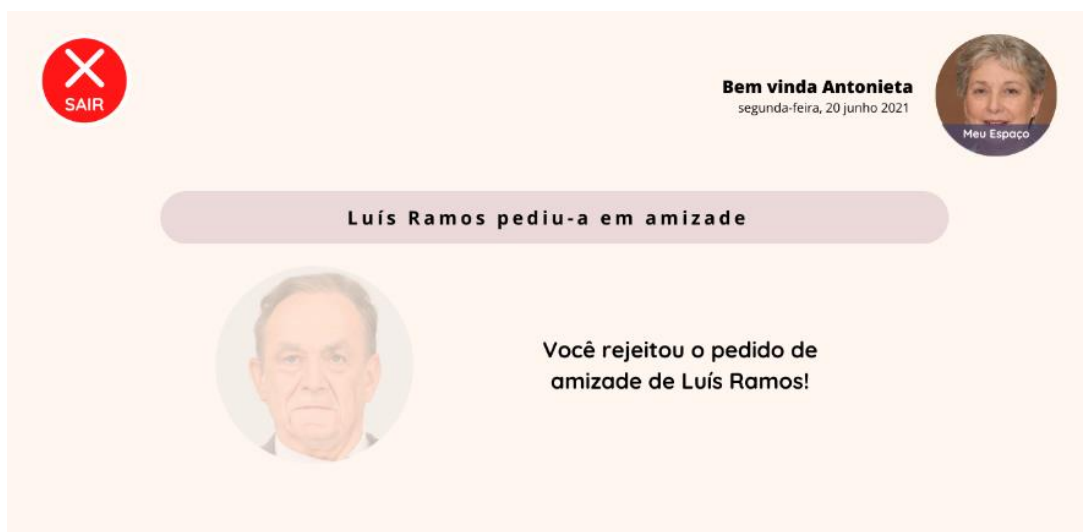


Figura 7 - Visualização das Notificações Premindo "Não"

Rejeitando o pedido de amizade o utilizador apenas é informado de que rejeitou o pedido de amizade e a fotografia que antes aparecia a cores fica desvanecida (Figura 7)

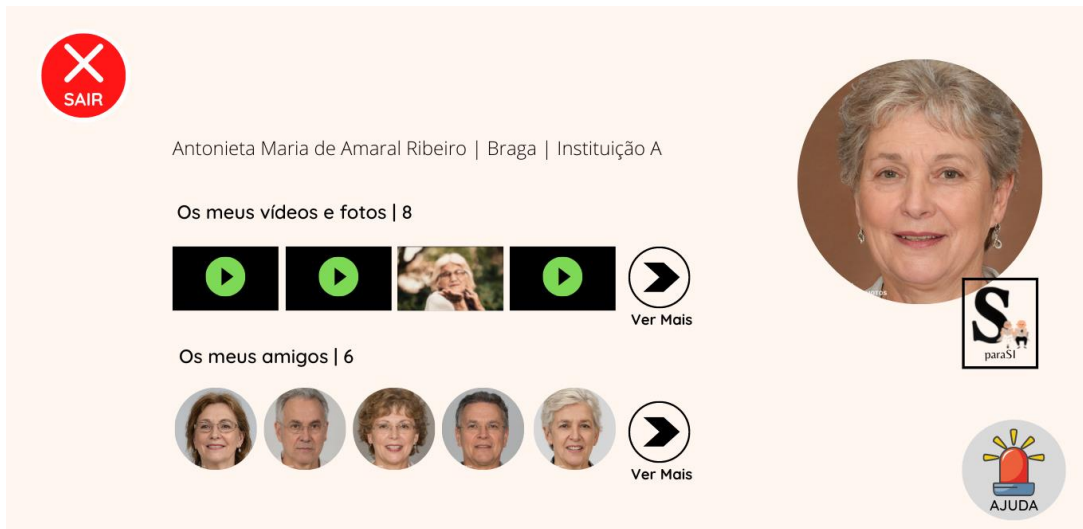


Figura 8 - Meu Espaço

O Meu Espaço (Figura 8) é mais nada mais nada menos do que o perfil do utilizador onde este tem as fotografias e vídeos realizados na plataforma paraSi.

Também é possível saber através do espaço do utilizador o nome deste, qual a sua localidade/ conselho e que instituição frequenta. Clicando em “Ver Mais” que estão acompanhadas com o ícone de seta, vamos para as Figuras 9 e 10.

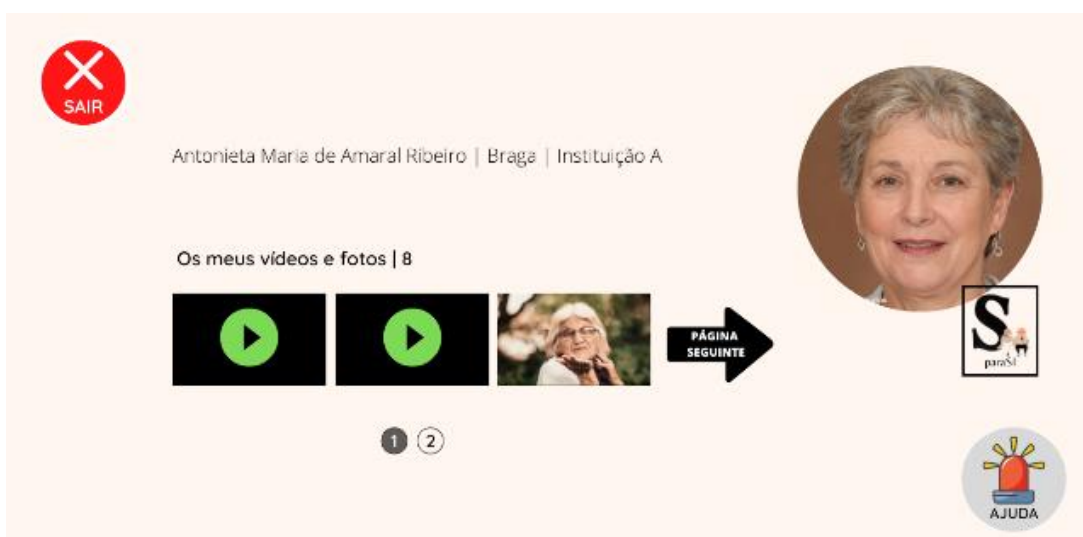


Figura 9 – Meu Espaço: Vídeos, 1



Figura 10 - Meu Espaço: Vídeos, 2

Nas Figuras 9 e 10 temos um exemplo da apresentação dos vídeos e fotos partilhados pelo utilizador. Existem setas, que mais uma vez se encontram legendadas com Página Seguinte e Página anterior, assim como numeração. As setas são horizontais dado que a Sioslife já fez um teste de usabilidade, e foi comprovado. A numeração vai depender da quantidade de partilhas efetuadas pelo utilizador e a página em que este se encontra fica sempre sublinhada.

Pressionando num dos vídeos ou fotos a página apresentada é a das figuras 11 e 12.

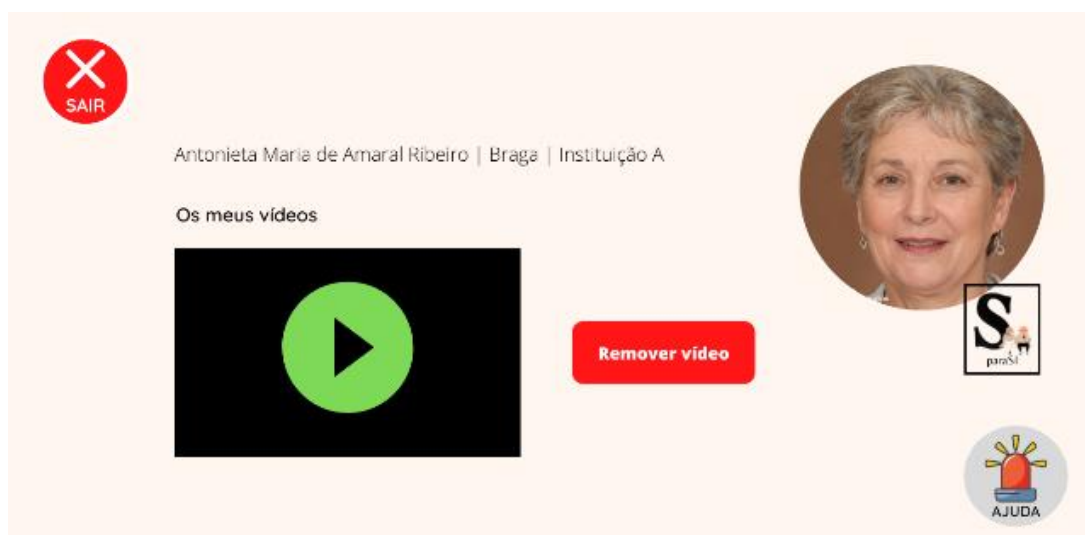


Figura 11 – Meu Espaço: Ver Video



Figura 12 – Meu Espaço: Ver Foto

Como em qualquer outra plataforma de partilha existe a possibilidade de eliminar fotos, vídeos e até amigos. A vermelho, cor escolhida pela Sioslife temos um botão que legendado diz “Remover Vídeo” ou “Remover Foto”, após carregar nesse botão o utilizador é questionado (Figura 13 e 14) se quer realmente remover aquele conteúdo do seu perfil.

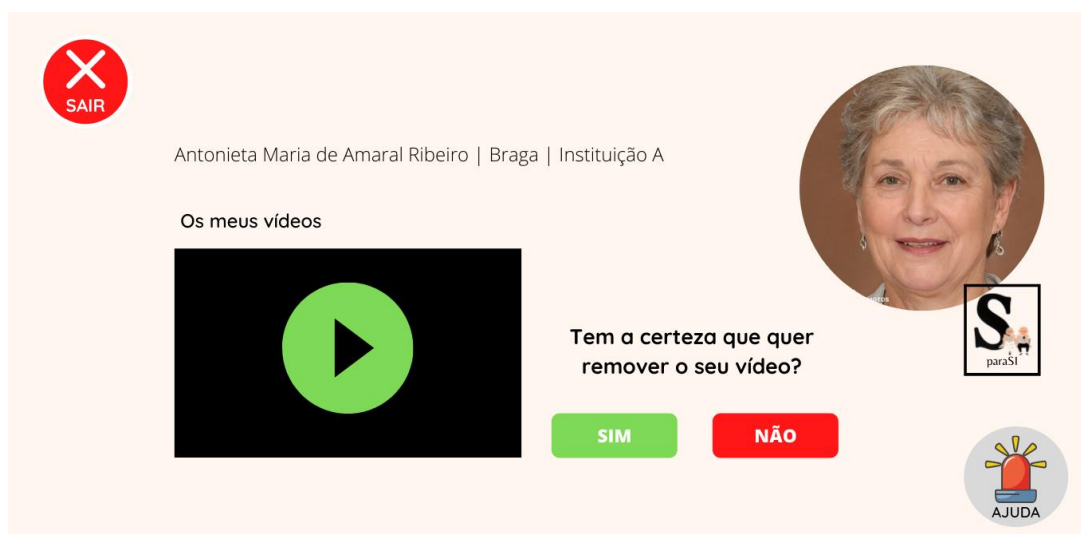


Figura 13 – Meu Espaço: Remover Vídeo

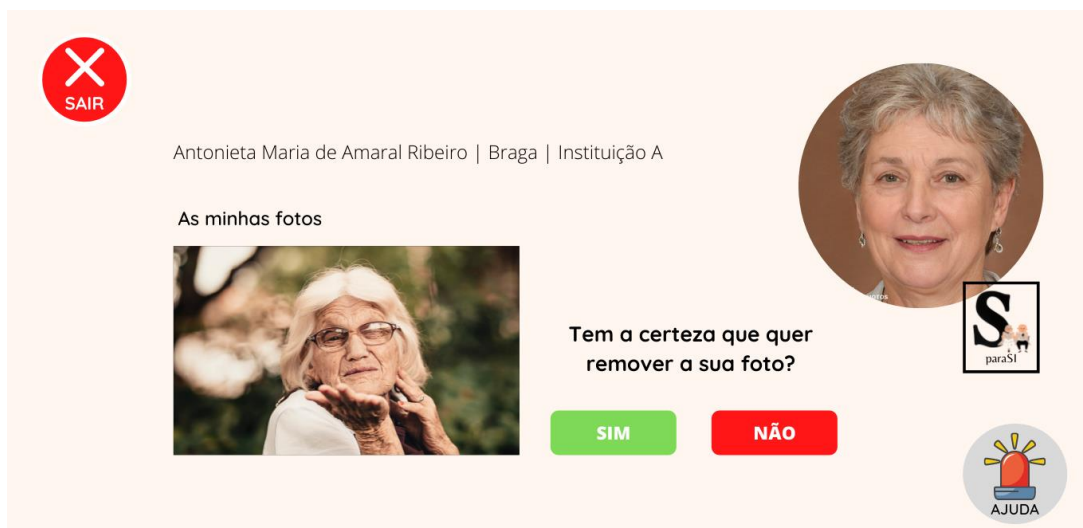


Figura 14 – Meu Espaço: Remover Foto

O Utilizador é sempre questionado quando faz alguma ação porque pode ter clicado em algum botão inintencionalmente. Como anteriormente o “sim” a verde e “não” a vermelho permanecem.

Após clicar em não quando questionado se quer remover o vídeo, o utilizador volta à posição inicial (Figura 12). Contudo se estiver realmente decidido em apagar o conteúdo, é levado a uma página que lhe diz “O seu vídeo foi removido!” e uma imagem desvanecida do conteúdo apagado surge (Figura 15 e 16)



Figura 15 – Meu Espaço: Vídeo removido



Figura 16 – Meu Espaço: Foto removida

Permanecendo na zona Meu Espaço na Figura 17 é possível ver a lista de amigos do utilizador.

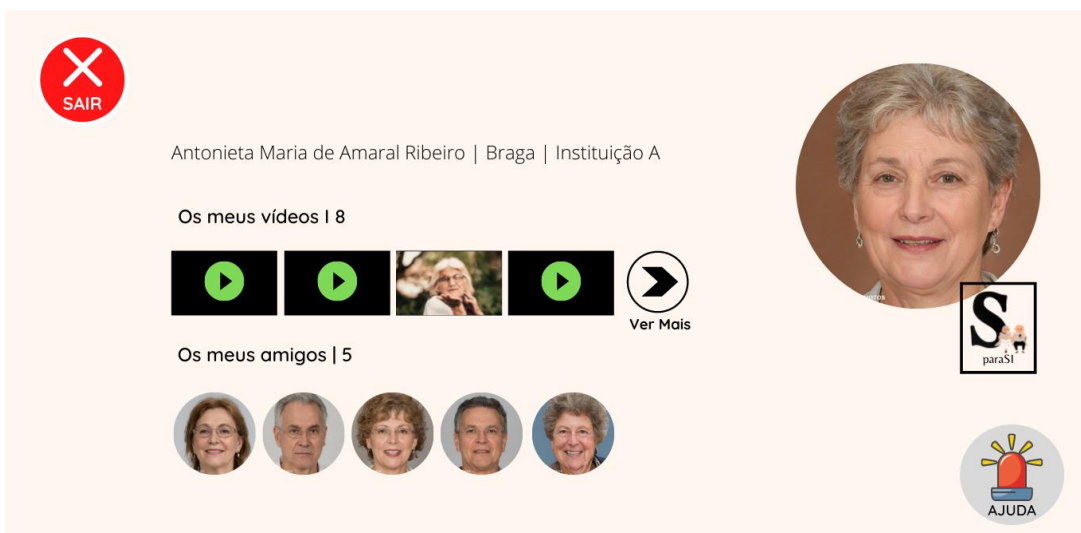


Figura 17 – Meu Espaço: Os meus amigos

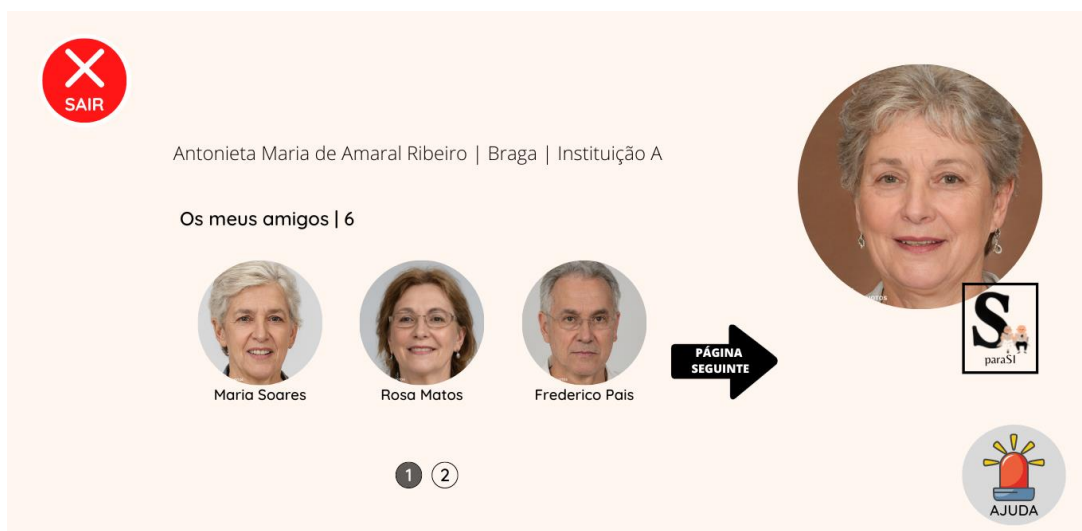


Figura 18 – Meu Espaço: Os meus amigos

Suponhamos que o utilizador pretende eliminar “Maria Soares” da sua lista de amigos, o processo é exatamente o mesmo que nas situações anteriores e pode ser visto nas Figuras 18, 19 e 20.

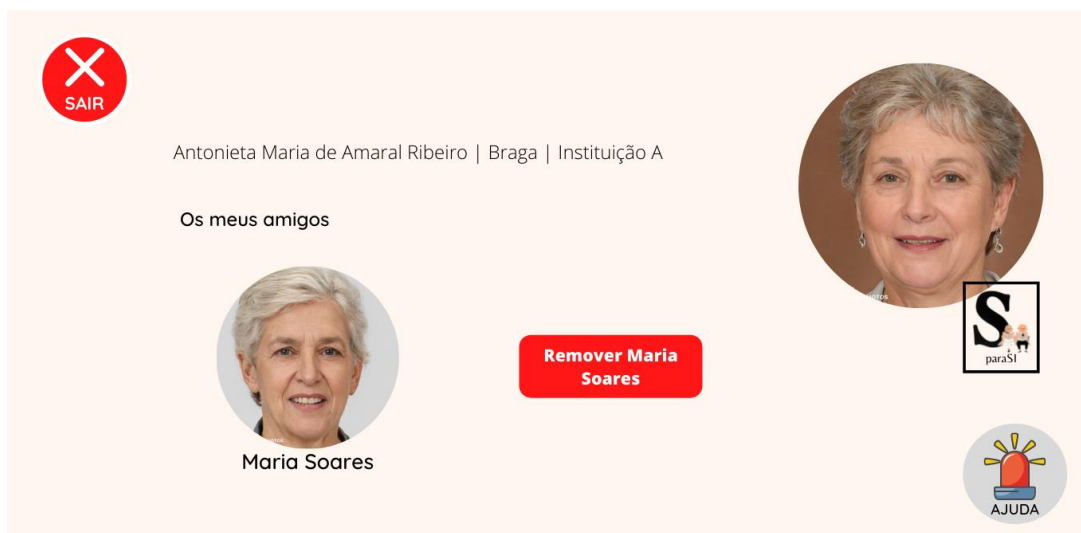


Figura 19 – Meu Espaço: Remover 1



Figura 20 – Meu Espaço: Remover 2

Desta forma, após remover a amizade com o utilizador deixará de ter acesso ao seu espaço e vice-versa e não poderá jogar e falar diretamente com este até que seja estabelecida amizade novamente. A página Meu Espaço vai claro mudar de acordo com a atualização, e o utilizador que já não é parte da lista de amigos desaparece, como é possível ver na Figura 21.



Figura 21 – Meu Espaço: Remover 3

Assim que o utilizador entra na página inicial (Figura 2 ou Figura 3) pode pressionar o botão de Desafio. O Desafio consiste numa série de pequenas questões ou afirmações que motivem o utilizador à partilha de fotografias e vídeos que vão de encontro ao que lhes é atribuído. Questões como, “Como pediu a sua esposa em casamento?” ou afirmações como, “Mostre-nos o jogo favorito”, são apenas alguns dos exemplos que poderão ser colocados ao utilizador.



Figura 22 – Desafio: Página Inicial

Assim que entra em Desafio (Figura 22) o utilizador verá que tem uma espécie de Roleta Russa, no protótipo esta Roleta é uma imagem, contudo a esperança é que numa próxima fase esta possa ser animada.

Imaginando que a Roleta gira o resultado aparece e o utilizador é, novamente, questionado, isto porque o desafio que lhe pode estar a ser colocado pode ser um assunto sensível e até mesmo algo que o utilizador não esteja disposto a partilhar. (Figura 23)



Figura 23 – Desafio: Após a Roleta girar

Se o utilizador recusar o desafio apenas terá de pressionar “Não”, e escolher “Rolamos de novo”. (Figura 24)



Figura 24 – Desafio: Rolamos de Novo

Assumindo que o desafio é aceite, independentemente da quantidade de vezes que girou a roleta, o utilizador é apresentado com a página da Figura 25.

Na página da Figura 25 o utilizador tem dois vídeos ou fotografias exemplares que deverão ser escolhidos de entre os mais vistos. A decisão de colocar exemplos assentou no facto de que a Sioslife alertou para a necessidade de mostrar um vídeo ou foto de referência, dado que por vezes o público-alvo desta rede social pode não ter ideias de como realizar a sua tarefa. Posto isto, o utilizador apenas escolhe o ícone de Gravar ou Tirar Foto. Escolhendo a forma como quer completar o desafio, o utilizador é introduzido a página de Tirar Foto (Figura 26) e Gravar (Figura 27), que são ambas iguais apenas mudando o ícone e legenda. São páginas bastante simples e diretas para serem rapidamente compreendidas pelo utilizador.



Figura 25 – Desafio: Gravar ou Tirar Foto?



Figura 26 – Desafio: Tirar Foto



Figura 27 – Desafio: Gravar

Após tirar a foto para seguir em frente é necessário carregar no botão Seguinte, que está a verde como forma de saber que está pronto para fase seguinte, como é visível na Figura 28. Da mesma forma, depois de completar o vídeo pressiona Parar, que está a vermelho para assinalar que não pode continuar sem clicar no botão (Figura 29). Este vídeo só pode ter um total de 4 minutos. Estas escolhas foram feitas para seguir as regras e modelos já implementados pela Sioslife.

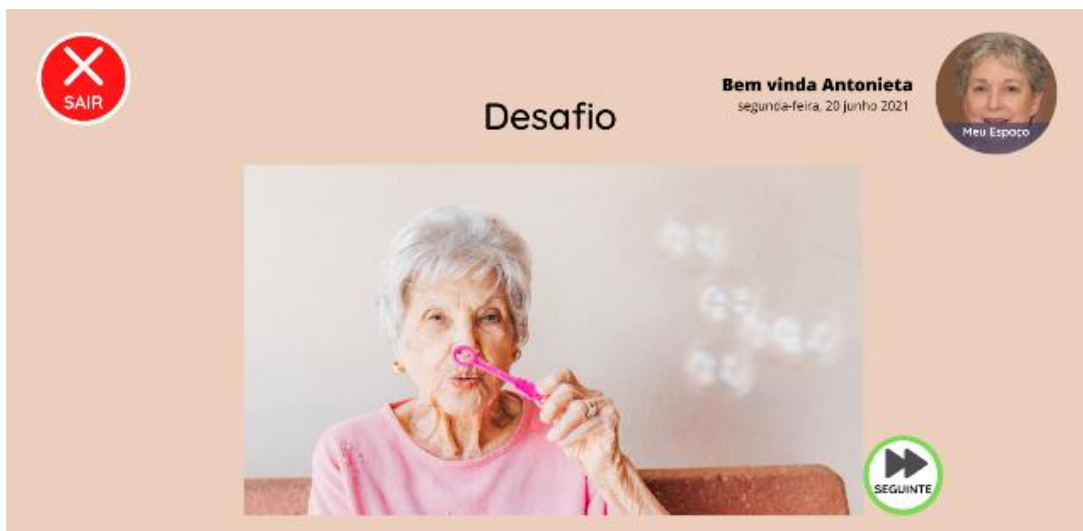


Figura 28 – Desafio: Tirar Foto – 2



Figura 29 – Desafio: Gravar – 2

O processo continua nas próximas páginas, e segue o modelo utilizado anteriormente. O utilizador tem uma pergunta a que tem de responder Sim ou Não. As perguntas são “Já tirou a sua foto?” (Figura 30) e “Já terminou o seu vídeo?” (Figura 31). Mediante a sua escolha ou segue em frente ou é levado novamente à página da Figura 26 ou 27.



Figura 30 – Desafio: Tirar Foto – 3



Figura 31 – Desafio: Gravar – 3

Seguindo em Frente, após pressionar “sim” para a partilha do vídeo ou fotografia o utilizador vai ter várias opções.



Figura 32 – Desafio: Gravar – 4

Suponhamos que o utilizador gravou um vídeo, a Figura 32 é a página que ele irá ver após terminar esse vídeo. Aquilo que se encontra na página é a seleção das pessoas ou instituições com quem o utilizador pretende partilhar a sua criação. Existem três opções: Os meus amigos, ou seja, apenas aqueles selecionados como amigos o poderão ver; A minha instituição, sendo que somente os utentes que estejam na mesma instituição do utilizador têm acesso; e por último, Ver outras instituições. Esta última foi acrescentada visto que a Sioslife pretende que haja uma maior comunidade e união entre os utilizadores independentemente da sua localização, nesta lista

apenas estarão as instituições que utilizam o sistema Sioslife. O utilizador pode seleccionar apenas uma opção (Figuras 33 a 35).



Figura 33 – Desafio: A minha instituição



Figura 34 – Desafio: Os meus amigos



Figura 35 – Desafio: Ver outras instituições

Ou então, tem várias outras formas de selecionar segundo o seu desejo, estas opções encontram-se nas Figuras 36 a 39.



Figura 36 – Desafio: Selecionar Opção 1



Figura 37 – Desafio: Selecionar Opção 2



Figura 38 – Desafio: Selecionar Opção 3



Figura 39 – Desafio: Selecionar Opção 4

No final de todos este processo pressionando em Enviar, o vídeo ou foto do utilizador é partilhado com todos aqueles que este escolheu e a Figura 40 é a página final do Desafio. O utilizador é convidado a ver o seu vídeo ou foto e é parabenizado pela sua conquista. Este pequeno detalhe foi considerado essencial pela equipa Sioslife que realça que é sempre necessário salientar as pequenas conquistas.



Figura 40 – Desafio: Última página

A Comunidade é, como referido um local de partilha de vivências e experiências. Nesta parte, é de salientar que a página inicial foi criada pela colega de mestrado, contudo como é possível ver na Figura 41, o utilizador tem duas opções, Aprecie os vídeos e fotos e Veja e comunique com os seus amigos. Esta segunda opção foi elaborada e desenvolvida por mim.



Figura 41 – Comunidade: Página inicial

Supondo que o utilizador seleciona a segunda opção será levado a uma página onde terá os seus amigos e um lembrete que lhe diz que “Se a roda estiver verde clique para conversar com o seu amigo!”, ou seja a fotografia daqueles que possam conversar com o utilizador estará sublinhada a verde como forma de o utilizador que aqueles estão livres para uma videoconferência. (Figura 42)



Figura 42 – Comunidade: Conversar

Após selecionar um amigo, o utilizador aguardara a resposta do amigo que recebera uma notificação na sua rede social para saber que o utilizador o esta a contactar. Imaginando que aceita a Figura 43 apresenta uma hipótese de layout de videoconferência, em que depois de conversarem apenas têm de pressionar o botão vermelho de desligar chamada e a Figura 44 será o resultado deste desligar de chamada.



Figura 43 – Comunidade: em videoconferência



Figura 44 – Comunidade: terminar a videoconferência

E assim, a parte do protótipo desenvolvida por mim termina. Todo o protótipo / rede social pode ser observado nos anexos

4..2. Avaliação e Análise do Protótipo

A compilação deste protótipo foi bastante extensa, árdua, mas certamente apreciada e, gratificante. Todo o layout do protótipo desenvolvido ficou de acordo com o que era esperado e desejado. Desde o início existia o entendimento de que a rede social teria de ser simples, limpa e com poucas distrações, daí letras grandes e redondas, cores contrastantes, ícones legendados, frases simples, e até mesmo palavras mais coloquiais e populares. Contudo, existem sempre alguns pequenos detalhes que desejaríamos ter de forma diferente.

Um dos principais pormenores que seria diferente é o uso da Roleta no Desafio, Figura 23 que num futuro seria realmente funcional e não apenas uma imagem sem movimento. Outra particularidade era acrescentar uma espécie de telefone na página da Comunidade (Figura 42) para acompanhar o sublinhado verde para reforçar a ideia de que o utilizador está a “ligar” para alguém. Aquilo que realmente queríamos era ter a rede social implementada, contudo essa possibilidade foi colocada de lado porque não haveria tempo suficiente para tal investida.

Fundamentalmente, foi um projeto desenvolvido em parceria, parceria essa que resultou extraordinariamente e foi altamente recompensadora.

5. Conclusão e Trabalhos Futuros

O presente relatório de estágio teve como principal objetivo tentar criar um pouco mais de diversão e comunicação à vida de todos os idosos que estejam integrados em instituições portuguesas e que tenham acesso ao sistema Sioslife, e esperamos que esse objetivo seja concretizado num breve futuro.

Foi durante a pandemia que afetou todo o mundo mas principalmente os nossos idosos que levaram à ribalta produtos e novas ideias para todos. Um desses produtos foi o sistema Sioslife, que após ter uma entrevista em televisão entrou nas nossas vidas. Encontrada inusitadamente, esta empresa e o seu propósito afetaram a nossa equipa de muitas formas avassaladoras. Assim, foi a paixão e coração que resultaram na escolha deste tópico e de público-alvo, foi o prazer de ouvir os idosos a partilharem a sua vida, as suas experiências, os seus gostos que tornaram este protótipo em tudo aquilo que é.

Perceber o público-alvo, as suas dificuldades e expectativas foi a peça mais importante para este protótipo ser remotamente bem-sucedido. Nada neste projeto foi simples, e como Michael Jordan (n.d) disse “O talento vence jogos, mas só o trabalho em equipa ganha campeonatos”, a pesquisa foi complexa e obtivemos imensa ajuda de toda a parte.

Desde o começo do desenvolvimento deste projeto que surgiram muitas questões, onde criar o protótipo, que cores usar, que letra utilizar, porém, aquilo que foi mais difícil foi descomplicar. Passo a explicar, quando se está a criar algo a tendência mais humana é acrescentar e acrescentar mais detalhe, e mais informação, contudo com o público-alvo sendo terceira idade isto era a última coisa que poderia acontecer. Ainda assim, apesar de todas as dificuldades, a persistência foi o caminho escolhido para terminar o protótipo, protótipo esse que é aqui apresentado com todos os seus pequenos elementos que fazem toda a diferença para um idoso, e que é por nós adorado.

Futuramente e no contemplar deste projeto como um todo, aquilo que realmente faz falta é realmente tornar esta rede social uma realidade e que possa ser usado por todos aqueles que o desejem fazer. Há um prazer especial em ver todo o protótipo e saber que, um dia, este estará nas mãos de um idoso no nosso país, e que este o vai usar e fomos nós as pessoas que o tornaram possível.

Amor, paixão, diversão, mas principalmente Vida são apenas alguns dos nomes que podem ser associados à vida humana, e esta vida são dois dias, como diz o ditado popular. Um

dia estamos a nascer e no próximo já somos adultos com uma cabeça pensativa e uma vida pela frente, como de repente estamos na terceira idade e ninguém nos vê ou ouve. Pois, nós ouvimos e continuaremos a ouvir, a terceira idade não precisa de ser taboo e medo, também pode ser diversão e amor. Continuem a viver e como disse Raúl Solnado “Façam o favor de ser felizes!” (n.d.).

Bibliografia

Almeida, M. (2012). *Envelhecimento e Dinâmicas Sociais Envelhecimento Activo*. p.7
<http://www4.fe.uc.pt/fontes/trabalhos/2012015.pdf>

Alves, A. (2003). *A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NO CUIDAR DO IDOSO* [Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto Repositório Aberto da Universidade do Porto. , p.69
https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10508/7/5933_TM_01_P.pdf

Amaral, I. (2017). *Redes Sociais na Internet: Sociabilidades Emergentes*. Editora LabCom.IFP, pp.15-100
https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/45388/1/Amaral_Ines_2017_redes-sociais-emergentes.pdf

Amaral, I., & Sousa, H. (2009). *Ciências Sociais, tecnologia e comunicação: Trabalho e organizações*. , p.5
https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/29865/1/IA_HS_comunicacao.pdf

Andrade, A. (2020). *Web Design para Idosos: UX de uma perspectiva madura*. Ciber Sistemas.
<https://cibersistemas.pt/web-design/web-design-para-idosos-ux-de-uma-perspectiva-madura/>

Barroso, W. (2018). *As contribuições do aplicativo WhatsApp no Ensino Superior: estudo de caso com os professores do Instituto de Natureza e Cultura da Universidade Federal do Amazonas* [Tese de Mestrado, Universidade do Minho]. RepositóriUM., p.69
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/57810>

Chalise, H. N. (2019). Aging: Basic Concept. American Journal of Biomedical Science & Research, pp. 1-2. <https://biomedgrid.com/pdf/AJBSR.MS.ID.000503.pdf>

Chaves, M. (2015). *Bem-Estar Subjetivo e Perceção de Suporte Familiar em Idosos Institucionalizados* [Tese de Mestrado, Universidade de Évora] Repositório da Universidade de Évora, p.19 <http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/14539>

Comunicação - Infopédia. Infopédia - Dicionários Porto Editora.
<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/comunica%C3%A7%C3%A3o>

Coryell , W. (2021). *Transtornos depressivos. Manual MSD*. <https://www.msmanuals.com/pt-pt/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-depressivos>

Depressão – Infopédia. Infopédia - Dicionários Porto Editora. [https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$depressao](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$depressao)

Dixon, S. (2022). *Most popular global mobile messenger apps as of January 2022, based on number of monthly active users*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps/>

Dobrilova, T. (2022, October 16). *Social Networks History - Everything You Need to Know!* techjury. <https://techjury.net/blog/social-networks-history/#gref>

Dove, J., Udavant, S., & Mehra, S. (2022). *What is WhatsApp?* digitaltrends. <https://www.digitaltrends.com/mobile/what-is-whatsapp/>

Drago, S. (2011). *A depressão no idoso* [Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu., pp. 26-28 <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1663>

Duarte, A., & Dias, P. (2021). *TikTok: usos e motivações entre adolescentes em Portugal*. *Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*, p.5 <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/75808/1/document.pdf>

Duarte. C. (2005) *em Ciberdúvidas da Língua Portuguesa*, <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/interpessoal-e-intrapessoal/15618#>

EDUCAUSE; (2007). *7 Things You Should Know About Facebook II*. http://net.educause.edu/ir/library/pdf/ELI7_025.pdf

Expresso. (2019). *Em Portugal há 153 idosos para cada 100 jovens*. <https://expresso.pt/sociedade/2019-10-20-Em-Portugal-ha-153-idosos-para-cada-100-jovens>

Freitas, P. (2011). *Solidão em Idosos - Percepção em Função da Rede Social* [Tese de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa] Veritati - Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa, pp.12-25 <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/8364>

Geyser, W. (2022). *What is TikTok? – Everything You need to Know in 2023*. Influencer Marketing Hub. <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>

Gil, H. (2013) *Ambientes ‘personalizados’ de aprendizagem para adultos idosos : a potencial relevância das TIC* [Comunicação em Encontro Científico e Técnico] In VIII Conferência internacional de TIC na educação, Braga, 15-16 de Julho - Challenges 2013 : aprender a qualquer hora e em qualquer lugar, learning anytime anywhere : atas. Braga. , pp.1-7 <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2031>

Guerra, C. (2017). [Tese de Mestrado, Instituto Superior de Engenharia do Porto]. Repositório Científico do Politécnico do Porto. *Comércio online através das redes sociais - A plataforma ttb.pt* , p.68 <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/11593>

Hall, M. (n.d.). *Facebook*. Britannica. <https://www.britannica.com/topic/Facebook>

Heine Jr., M. (2021). *Facebook Messenger: Everything You Need to Know*. Lifewire: Tech for Humans. <https://www.lifewire.com/facebook-messenger-4103719>

Jordan , M. (n.d.). *Michael Jordan*. Pensador. https://www.pensador.com/autor/michael_jordan/

Khillar, S. (2021). *Difference Between TikTok and Facebook*. Difference Between Similar Terms and Objects. <http://www.differencebetween.net/technology/difference-between-tiktok-and-facebook/>

Media, B. (2018). *Difference between WeChat and Facebook*. Bullinger Media. <https://medium.com/@bullinger.media/difference-between-wechat-and-facebook-5834aaf1c00d>

Novais, A. (2019). *Comprometimento do consumidor com a marca no contexto do Instagram: análise dos antecedentes e consequências* [Tese de Mestrado, Universidade do Minho]., pp.26-30 RepositóriUm. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/64462>

Palma, D. (2013). *O contributo das Novas Tecnologias para o bem-estar social dos idosos em meio rural: um estudo de caso*. [Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Beja] Repositório do Instituto Politécnico de Beja. , p.44 <https://repositorio.ipbeja.pt/handle/20.500.12207/716>

Pereira, C. (2010). *O contributo das TIC para a Qualidade de Vida de pessoas idosas* [Tese de Mestrado, Universidade de Aveiro] Repositório Institucional de Aveiro., p.92
<https://ria.ua.pt/handle/10773/1420>

Phillips, D., & Young, P. (2009). *Online Public Relations (2nd ed.)*. , p.184
https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=M0mE7Z6rbU8C&oi=fnd&pg=PR1&dq=Phillips+e+Young,+2009&ots=ZZahzApOWN&sig=CTd6sdnT5nkJ-aFqaJrocG9cxk&redir_esc=y#v=onepage&q=online&f=false

Polyuk, S. (n.d.). *Age Before Beauty – A Guide to Interface Design for Older Adults*. TopTal.
<https://www.toptal.com/designers/ui/ui-design-for-older-adults>

Priberam Informática, S., n.d. *Consulte o significado / definição de startup no Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, o dicionário online de português contemporâneo*. Dicionario.priberam.org.
<https://dicionario.priberam.org/startup>

Redes Sociais - Infopédia. Infopédia - Dicionários Porto Editora.
[https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$redes-sociais](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$redes-sociais)

Ribeiro, P. (2012). *O Papel das Redes Sociais no Crescimento Empresarial* [Tese de Mestrado, Universidade do Minho]. RepositóriUM. , pp.18-63
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/24806/1/Pedro%20Miguel%20Pinto%20Ribeiro.pdf>

S.N.S. (n.d.). *A solidão e o isolamento social*. SNS 24. <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/>

siosLIFE. Sioslife.com. <https://sioslife.com/>

Soares, Ben Hur [et al.] (2014) A interação virtual através de videojogos e a capacidade funcional das oessoas idosas [Comunicação em Encontro Científico e Técnico] In 9ª Conferencia Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Informacion, Barcelona, 18-21 junho. Atas. Vol. I- Artículos. p. 53-58
<https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2466>

Software, QP. (2019). *YOUR GUIDE TO WECHAT FEATURES*. QPSoftware.
<https://qpsoftware.net/blog/your-guide-to-wechat-features>

Solnado, R. (n.d.). *Frases de Raúl Solnado*. Citações e frases famosas. <https://citacoes.in/autores/raul-solnado/>

Surbhi, S. (2017). *Difference Between Intrapersonal and Interpersonal Communication*. Key Differences. <https://keydifferences.com/difference-between-intrapersonal-and-interpersonal-communication.html#ComparisonChart>

Surbhi, S. (2017). *Difference Between Facebook and Twitter*. Key Differences. <https://keydifferences.com/difference-between-facebook-and-twitter.html>

TIC - Infopédia. Infopédia - Dicionários Porto Editora. [https://www.infopedia.pt/\\$tic](https://www.infopedia.pt/$tic)

Unidas, N. (n.d.). *Envelhecimento*. Nações Unidas. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>

W. H. O. (2002). *ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE*. p.12 https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

ANEXOS



SCAN ME