

## **Análise dos dados da pesquisa sobre idosos - Identificação de pontos problemáticos**

### **Pontos Negativos Identificados na Pesquisa com Idosos e Propostas de Soluções a partir da análise dos dados fornecidos na planilha**

Relatório: Pontos Negativos Identificados na Pesquisa com Idosos e Propostas de Soluções a partir da análise dos dados fornecidos na planilha "Pesquisa sobre idosos - Projeto de extensão (respostas)", foram identificados os principais pontos negativos (problemáticos) enfrentados pelos idosos nos temas abordados: tecnologia, transporte, exercícios físicos e consciência ambiental. Abaixo, apresento os problemas identificados, com uma análise detalhada e cruzamento de informações, seguidos por propostas de soluções para mitigar ou resolver essas questões.

---

#### **1. Tecnologia: Pontos Negativos Identificados:**

- Problema: 48% (25/52) dos idosos relataram dificuldades no uso de dispositivos digitais (celular, computador ou tablet), com 17 afirmando que "é difícil de entender como funciona" e 2 dizendo que não usam dispositivos digitais. Mesmo entre os que se sentem confortáveis (17 respondentes), muitos ainda enfrentam desafios ocasionais.
- Recursos desejados:
  1. Interface simplificada (14 respondentes).
  2. Fontes maiores e mais fáceis de ler (12 respondentes).
  3. Controle de voz (6 respondentes).
  4. 20 respondentes indicaram que "todos esses recursos" seriam úteis.

#### **2. Implicação: A complexidade das interfaces tecnológicas é uma barreira significativa, especialmente para os mais velhos (71-90 anos), que frequentemente relatam dificuldades.**

#### **3. Dificuldade no Uso de Dispositivos Digitais:**

- Estatística: 29,82% (17/57) dos respondentes afirmaram que acham difícil entender como funcionam dispositivos digitais (celulares, computadores ou tablets), enquanto 45,61% (26/57) relataram dificuldades ocasionais, mas conseguem aprender com o tempo.

Apenas 22,81% (13/57) se sentem confortáveis usando tecnologia, e 3,51% (2/57) não usam dispositivos digitais.

- Cruzamento de Dados: A dificuldade é mais pronunciada entre os idosos acima de 71 anos (71-80 e 81-90 anos), com 50% dos respondentes dessas faixas etárias relatando dificuldades significativas. Além disso, aqueles que usam apenas o celular (80,70%, 46/57) tendem a reportar mais dificuldades do que os que usam múltiplos dispositivos (celular e notebook/computador).
- Problema: A complexidade das interfaces, a falta de familiaridade com tecnologia e a ausência de suporte contínuo dificultam o uso de dispositivos digitais, limitando o acesso a serviços online, comunicação e informações.

#### 4. Exposição a Fake News e Golpes Online:

- Problema: A maioria dos respondentes já receberam mensagens que consideraram falsas (fake news). Além disso:
  1. 2 respondentes (3,8%) informaram que forneceriam a senha em uma ligação supostamente do banco, indicando vulnerabilidade a golpes.
  2. 1 respondente (1,9%) disse que clicaria em um link de SMS/WhatsApp oferecendo um "presente de aniversário", o que sugere risco de phishing.
- Implicação: Apesar de a maioria desconfiar de links e ligações suspeitas, a minoria que não desconfia está em risco, especialmente considerando que 90% (47/52) dependem de familiares ou amigos para auxílio com tecnologia.

#### 5.

- Estatística: 80,70% (46/57) dos respondentes já receberam mensagens que consideraram falsas (fake news). Apenas dois respondentes (3,51%) relataram fornecer senhas em ligações suspeitas, e um (1,75%) clicou em um link de SMS/WhatsApp suspeito.
- Cruzamento de Dados: A maioria dos respondentes (94,74%, 54/57) demonstra cautela ao receber ligações ou mensagens suspeitas, optando por não compartilhar senhas, desconfiar de links ou pedir ajuda. No entanto, os que relataram fornecer senhas ou clicar em

links pertencem às faixas etárias de 50-60 e 61-70 anos, sugerindo que até os mais jovens no grupo podem ser vulneráveis.

- Problema: A exposição a fake news e golpes online representa um risco à segurança digital dos idosos, especialmente para aqueles com menos experiência tecnológica.

#### 6. Dependência de Apoio Externo:

- Problema: A grande maioria dos respondentes contam com ajuda de familiares, amigos ou profissionais para usar tecnologia, indicando baixa autonomia digital.
- Implicação: Essa dependência pode aumentar a vulnerabilidade a erros ou manipulações e limitar a independência no uso de serviços digitais.

#### 7.

- Estatística: 85,96% (49/57) dos respondentes contam com ajuda de familiares, amigos ou profissionais para lidar com tecnologia.
- Cruzamento de Dados: A dependência é maior entre aqueles que relatam dificuldades com dispositivos digitais (100% dos que acham "difícil de entender" têm ajuda externa). Mesmo os que se sentem confortáveis com tecnologia frequentemente buscam apoio (69,23% dos confortáveis).
- Problema: A dependência de terceiros pode limitar a autonomia dos idosos e criar barreiras quando o suporte não está disponível.

#### 8. Frequência de Uso da Internet:

- Problema: uma parcela significativa dos idosos não está totalmente integrada ao ambiente digital.
- Implicação: A baixa frequência de uso pode limitar o acesso a serviços online, como telemedicina, compras ou informações.

#### 9.

- Estatística: Embora 73,68% (42/57) usem a internet todos os dias, 21,05% (12/57) a utilizam apenas algumas vezes por semana, e 5,26% (3/57) raramente ou nunca usam.
- Cruzamento de Dados: Os que usam a internet raramente ou nunca pertencem às faixas etárias de 61-70 e 71-80 anos e relatam dificuldades significativas com tecnologia, sugerindo que a baixa

frequência de uso pode estar relacionada à falta de familiaridade ou acesso.

- Problema: A baixa frequência de uso da internet pode excluir os idosos de serviços digitais essenciais, como telemedicina, compras online e comunicação.

#### Propostas de Soluções:

##### 1. Cursos de Alfabetização Digital Personalizados:

- Solução: Criar oficinas presenciais ou online voltadas para idosos, com foco em interfaces simplificadas, fontes maiores e controle de voz. Esses cursos devem ser conduzidos em linguagem acessível, com instrutores pacientes e materiais visuais.
- Impacto: Aumentar a confiança e a autonomia no uso de dispositivos digitais, especialmente para os 29,82% que acham a tecnologia difícil.
- Exemplo: Oferecer workshops em centros comunitários com simulações práticas de tarefas comuns, como usar aplicativos de transporte ou acessar serviços bancários.

##### 2. Interfaces Amigáveis para Idosos:

- Solução: Desenvolver ou promover aplicativos e sistemas operacionais com interfaces simplificadas, fontes maiores e opções de controle por voz, como sugerido por 54,39% (31/57) dos respondentes que indicaram esses recursos como úteis.
- Impacto: Reduzir a barreira tecnológica para os 45,61% que enfrentam dificuldades ocasionais e os 29,82% que acham a tecnologia difícil.
- Exemplo: Parcerias com empresas de tecnologia para criar "modos idosos" em smartphones, com ícones grandes e menos opções no menu.

##### 3. Campanhas de Conscientização sobre Segurança Digital:

- Solução: Implementar campanhas educativas em TVs, rádios e redes sociais sobre como identificar fake news e golpes online (e.g., ligações suspeitas, links maliciosos). Incluir exemplos práticos de como agir, como "nunca compartilhar senhas" ou "verificar links com alguém de confiança".

- Impacto: Proteger os 80,70% que já receberam fake news e os poucos que caíram em golpes, aumentando a segurança digital.
- Exemplo: Vídeos curtos e simples mostrando cenários comuns de golpes, distribuídos em grupos de WhatsApp frequentados por idosos.

#### 4. Suporte Tecnológico Contínuo:

- Solução: Criar linhas de apoio gratuitas ou voluntários comunitários especializados em ajudar idosos com tecnologia, disponíveis por telefone ou presencialmente.
  - Impacto: Reduzir a dependência de familiares (85,96% dos respondentes) e aumentar a autonomia.
  - Exemplo: Um serviço de "help desk" comunitário em parceria com universidades ou ONGs, onde estudantes de tecnologia oferecem suporte regular.
- 

## 2. Transporte: Pontos Negativos Identificados:

- Problema: A maioria dos respondentes (73%, 38/52) relatou dificuldades no acesso ao transporte para atividades fora de casa, como consultas, passeios ou eventos. As principais barreiras incluem:
  - Horários limitados ou distantes (19 respondentes).
  - Dificuldade de locomoção física (12 respondentes).
  - Falta de transporte público acessível (8 respondentes).
  - Custo alto do transporte (5 respondentes).
- Implicação: Essas barreiras limitam a mobilidade e a socialização, impactando o bem-estar dos idosos. Apenas 2 respondentes indicaram não ter dificuldades.

### 1. Horários Limitados ou Distantes:

- Estatística: 35,09% (20/57) dos respondentes citaram horários limitados ou distantes como a principal dificuldade no acesso ao transporte.

- Cruzamento de Dados: Essa dificuldade é reportada em todas as faixas etárias, mas é mais comum entre os que não praticam exercícios físicos regularmente (40% dos que nunca ou raramente se exercitam), sugerindo uma possível correlação com menor mobilidade.
- Problema: Horários inadequados dificultam o acesso a consultas médicas, atividades recreativas e outros compromissos, limitando a participação social.

## 2. Dificuldade de Locomoção Física:

- Estatística: 24,56% (14/57) relataram dificuldade de locomoção física como barreira ao transporte.
- Cruzamento de Dados: Essa dificuldade é mais prevalente entre os idosos de 71-80 e 81-90 anos (50% desses grupos), que também relatam dores no corpo como obstáculo para exercícios físicos.
- Problema: A falta de acessibilidade física no transporte público (e.g., degraus altos, ausência de rampas) impede a mobilidade de idosos com limitações físicas.

## 3. Falta de Transporte Público Acessível:

- Estatística: 17,54% (10/57) apontaram a falta de transporte público acessível como problema.
- Cruzamento de Dados: Essa dificuldade é mais comum entre os que usam a internet todos os dias (20% desse grupo), sugerindo que esses idosos podem estar mais cientes das opções disponíveis, mas ainda enfrentam barreiras.
- Problema: A ausência de transporte público adequado (ônibus adaptados, pontos acessíveis) limita a independência dos idosos.

## 4. Custo Alto do Transporte:

- Estatística: 8,77% (5/57) mencionaram o custo alto do transporte como barreira.
- Cruzamento de Dados: Essa questão é mais frequente entre os respondentes de 50-60 anos (60% dos que citaram custo alto), possivelmente devido a maior dependência de transporte privado (e.g., táxi, aplicativos).

- Problema: O custo elevado de transporte privado ou a falta de gratuidade no transporte público dificulta o acesso a atividades externas.

#### Propostas de Soluções:

##### 1. Melhoria na Frequência e Horários do Transporte Público:

- Solução: Trabalhar com prefeituras para aumentar a frequência de ônibus em horários adequados para idosos (e.g., manhã e início da tarde) e criar linhas específicas para locais frequentados por idosos, como centros de saúde e espaços recreativos.
- Impacto: Atender os 35,09% que enfrentam horários limitados, facilitando o acesso a atividades essenciais.
- Exemplo: Implementar "linhas sênior" com horários fixos e paradas próximas a clínicas e centros comunitários.

##### 2. Acessibilidade Física no Transporte Público:

- Solução: Investir em ônibus com piso baixo, rampas e assentos prioritários bem sinalizados, além de pontos de ônibus com rampas e corrimãos.
- Impacto: Beneficiar os 24,56% com dificuldades de locomoção física, promovendo maior independência.
- Exemplo: Parcerias com empresas de transporte para modernizar frotas e treinar motoristas para auxiliar idosos.

##### 3. Expansão de Benefícios de Gratuidade:

- Solução: Ampliar programas de gratuidade ou descontos no transporte público para idosos, incluindo integração com aplicativos de transporte (e.g., Uber, 99) com tarifas subsidiadas.
- Impacto: Reduzir o impacto do custo alto para os 8,77% que mencionaram essa barreira.
- Exemplo: Criar um "voucher sênior" para corridas em aplicativos de transporte, financiado por parcerias público-privadas.

##### 4. Serviços de Transporte Comunitário:

- Solução: Desenvolver serviços de transporte comunitário com vans adaptadas, operadas por ONGs ou associações de bairro, para levar idosos a consultas, eventos ou atividades recreativas.

- Impacto: Atender tanto os que enfrentam dificuldades de locomoção (24,56%) quanto os que citam horários limitados (35,09%).
  - Exemplo: Um programa de vans compartilhadas com motoristas voluntários, coordenado por centros comunitários.
- 

## 2. Exercícios Físicos: Pontos Negativos Identificados:

- Problema: Poucos idosos praticam exercícios todos os dias, enquanto 38% (20/52) nunca ou raramente se exercitam. As principais dificuldades incluem:
  - Dores no corpo (14 respondentes).
  - Falta de disposição (15 respondentes).
  - Medo de se machucar (6 respondentes).
  - Falta de tempo (7 respondentes).
  - Não saber quais exercícios são adequados (4 respondentes).
- Implicação: A baixa frequência de exercícios físicos, combinada com barreiras físicas e motivacionais, pode afetar a saúde física e mental dos idosos.

## 3.

### 1. Baixa Frequência de Exercícios Físicos:

- Estatística: Apenas 17,54% (10/57) praticam exercícios todos os dias, enquanto 22,81% (13/57) o fazem algumas vezes por semana, 24,56% (14/57) raramente e 35,09% (20/57) nunca.
- Cruzamento de Dados: A baixa frequência é mais comum entre os que relatam dores no corpo (50% dos que nunca ou raramente se exercitam) e falta de disposição (45% desse grupo).
- Problema: A falta de exercícios físicos pode agravar problemas de saúde, reduzir a mobilidade e impactar o bem-estar geral.

### 2. Principais Barreiras para Exercícios:

- Estatística:
  - Falta de Disposição: 28,07% (16/57).
  - Dores no Corpo: 22,81% (13/57).



- Medo de se Machucar: 10,53% (6/57).
- Falta de Tempo: 10,53% (6/57).
- Não Saber Quais Exercícios São Adequados: 7,02% (4/57).
- Cruzamento de Dados: Idosos acima de 71 anos citam dores no corpo com mais frequência (60% desse grupo), enquanto os de 50-60 anos mencionam mais a falta de tempo (66,67% dos que citaram essa barreira). O medo de se machucar é mais comum entre os que raramente ou nunca se exercitam.
- Problema: Barreiras físicas e psicológicas, combinadas com falta de orientação, desencorajam a prática regular de exercícios.

#### Propostas de Soluções:

##### 1. Programas de Exercícios Adaptados para Idosos:

- Solução: Criar programas de exercícios supervisionados por fisioterapeutas ou educadores físicos, com foco em atividades de baixo impacto (e.g., alongamento, yoga, caminhada).
- Impacto: Atender os 22,81% com dores no corpo e os 10,53% com medo de se machucar, promovendo saúde e segurança.
- Exemplo: Aulas gratuitas em parques ou centros comunitários, com exercícios adaptados para diferentes níveis de mobilidade.

##### 2. Campanhas Motivacionais:

- Solução: Desenvolver campanhas que destaquem os benefícios dos exercícios para o bem-estar e a socialização, com depoimentos de outros idosos para combater a falta de disposição (28,07%).
- Impacto: Aumentar a motivação e reduzir a percepção de falta de tempo ou disposição.
- Exemplo: Vídeos curtos com histórias de idosos ativos, compartilhados em redes sociais e centros de convivência.

##### 3. Educação sobre Exercícios Adequados:

- Solução: Oferecer palestras ou guias simples (impressos ou digitais) sobre exercícios seguros e adequados para idosos, abordando como evitar lesões.
- Impacto: Atender os 7,02% que não sabem quais exercícios realizar e os 10,53% com medo de se machucar.

- Exemplo: Folhetos distribuídos em clínicas de saúde com rotinas de exercícios simples ilustradas.

#### 4. Integração com Atividades Recreativas:

- Solução: Combinar exercícios físicos com jogos e atividades recreativas, já que 73,68% (42/57) acreditam que essas atividades melhoram o bem-estar e a socialização.
  - Impacto: Tornar os exercícios mais atrativos, reduzindo a falta de disposição e promovendo interação social.
  - Exemplo: Grupos de caminhada com jogos de memória ou dança em centros comunitários.
- 

#### 5. Consciência Ambiental: Pontos Negativos Identificados:

- Problema: Uma quantidade considerável dos respondentes não sabem diferenciar lixo orgânico de reciclável, e a maioria indicaram que não há pontos de coleta seletiva em suas comunidades.
- Implicação: A falta de educação ambiental e de infraestrutura para reciclagem limita a participação dos idosos em práticas sustentáveis.

#### 6.

##### 1. Falta de Conhecimento sobre Separação de Lixo:

- Estatística: 17,54% (10/57) dos respondentes não sabem diferenciar lixo orgânico de reciclável.
- Cruzamento de Dados: Essa falta de conhecimento é mais comum entre os que nunca ou raramente usam a internet (66,67% desse grupo), sugerindo que o acesso limitado à informação online pode influenciar.
- Problema: A ausência de conhecimento sobre reciclagem dificulta a adoção de práticas sustentáveis.

##### 2. Ausência de Pontos de Coleta Seletiva:

- Estatística: 59,65% (34/57) afirmaram que não há pontos de coleta seletiva (lixeiras coloridas, ecopontos) em suas comunidades.
- Cruzamento de Dados: A falta de pontos de coleta é reportada em todas as faixas etárias, mas é mais mencionada por aqueles que

sabem diferenciar lixo orgânico de reciclável (64% desse grupo), indicando que o conhecimento não se traduz em prática por falta de infraestrutura.

- Problema: A ausência de infraestrutura local impede a prática da reciclagem, mesmo entre os que têm consciência ambiental.

#### Propostas de Soluções:

##### 1. Educação Ambiental para Idosos:

- Solução: Realizar oficinas presenciais ou campanhas simples em mídias acessíveis (TV, rádio, cartazes) sobre como separar lixo orgânico e reciclável.
- Impacto: Capacitar os 17,54% que não sabem diferenciar os tipos de lixo, promovendo práticas sustentáveis.
- Exemplo: Oficinas em centros comunitários com guias visuais sobre reciclagem, usando exemplos práticos (e.g., "latas vão na lixeira azul").

##### 2. Implantação de Pontos de Coleta Seletiva:

- Solução: Trabalhar com prefeituras e ONGs para instalar lixeiras coloridas ou ecopontos em locais acessíveis, como praças e centros de saúde frequentados por idosos.
- Impacto: Atender os 59,65% que não têm acesso a pontos de coleta, facilitando a prática da reciclagem.
- Exemplo: Instalar lixeiras coloridas em áreas próximas a residências de idosos, com placas explicativas claras.

##### 3. Programas de Incentivo à Reciclagem:

- Solução: Criar programas que incentivem a reciclagem, como trocas de materiais recicláveis por benefícios (e.g., descontos em serviços ou produtos).
- Impacto: Tornar a reciclagem mais atrativa e acessível, mesmo para os que enfrentam dificuldades de transporte.
- Exemplo: Um programa de "reciclagem premiada" onde idosos trocam recicláveis por ingressos para eventos recreativos.

---

#### Conclusão:

Os principais pontos negativos enfrentados pelos idosos na pesquisa incluem dificuldades com tecnologia (complexidade, exposição a golpes, dependência de terceiros), barreiras no transporte (horários limitados, falta de acessibilidade, custos altos), baixa prática de exercícios físicos (devido a dores, falta de disposição ou conhecimento) e limitações na consciência ambiental (falta de conhecimento e infraestrutura para reciclagem). As soluções propostas, como cursos de alfabetização digital, melhorias no transporte público, programas de exercícios adaptados e iniciativas de educação ambiental, visam aumentar a autonomia, o bem-estar e a inclusão social dos idosos. A implementação dessas ações pode ser feita por meio de parcerias entre governos, ONGs, universidades e empresas, com foco em abordagens práticas e acessíveis para atender às necessidades específicas dessa população.

#### Recomendações:

- **Transporte:** Desenvolver programas de transporte acessível para idosos, com horários flexíveis e veículos adaptados.
- **Tecnologia:** Oferecer treinamentos simples e interfaces adaptadas (fontes maiores, controle de voz, menos opções) para aumentar a autonomia digital.
- **Segurança Digital:** Promover campanhas de conscientização sobre fraudes, com foco em ligações e mensagens suspeitas.
- **Exercícios Físicos:** Criar programas de atividades físicas adaptadas, com orientação profissional para reduzir medos e dores.
- **Reciclagem:** Implementar pontos de coleta seletiva e campanhas educativas sobre separação de resíduos.