

Redes Sociais Pessoais, Tecnologias de Informação e Comunicação e Bem-Estar Subjetivo em Pessoas Idosas

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Sílvia Maria Brazete Pinto

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Ana Isabel Cunha
Co-orientador: Prof. Doutora Luciana Sotero

dezembro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Sílvia Maria Brazete Pinto, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13071 do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 6 / 12 / 2024

Sílvia Maria Brazete Pinto

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Agradecimentos

Durante esta etapa jamais caminhei sozinha. Assim, agradeço aos que me ajudaram a tornar o sonho real.

Obrigada a todos, mas em especial ao meu companheiro de vida, à minha mãe e ao meu filho, que é sobretudo por ele que sonho diariamente.

Agradeço à Professora Doutora Ana Isabel Cunha e à Professora Doutora Luciana Sotero, pela orientação e organização ao longo deste processo e por me terem corrigido quando necessário, sem nunca me desmotivarem.

Resumo

O conhecimento da rede social pessoal (RSP) é fundamental, especialmente ao trabalhar com pessoas socialmente isoladas ou que enfrentam dificuldades. A integração das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) tem transformado as dinâmicas sociais, tornando essencial compreender o seu impacto no Bem-Estar Subjetivo (BES) na população mais envelhecida. O principal objetivo da presente investigação é contribuir para a compreensão (1) das características estruturais e o atributo dos vínculos das RSP de pessoas idosas, (2) do tipo de utilidade e frequência de utilização das TIC, (3) dos níveis de BES, e, por fim (4) das inter-relações das RSP, utilização das TIC e BES. Para a presente investigação participaram 30 pessoas com mais de 65 anos, 20 do género feminino, com uma média de idades de 77.47 anos ($DP = 9.24$). Na recolha dos dados foram realizadas entrevistas semi-estruturadas que incluíram, para além da construção do Mapa de Rede Social Pessoal, a aplicação de um Questionário sobre o Uso de TIC e a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). Verificou-se que, na maioria dos participantes, as redes são predominantemente pequenas e amplas, sendo o quadrante mais representado o da família. Relativamente à densidade, as redes são maioritariamente coesas. A frequência de contactos com os elementos da rede é predominantemente diária e semanal, e a maioria dos elementos das RSP dos participantes reside nas proximidades. Relativamente à utilização das TIC, observa-se que os/as participantes comunicam com a sua RSP tanto presencialmente, como através de tecnologias, demonstrando uma aceitação e utilização considerável das TIC, seja no sentido de manter e fortalecer as relações sociais, seja na promoção de bem-estar e qualidade de vida. A maioria dos participantes sente receio ao usar os equipamentos, mas metade não relata dificuldades significativas no uso de TIC. Os dados obtidos sobre o BES oferecem uma visão positiva da perceção que os/as participantes têm das suas vidas. Verificou-se ainda uma associação significativa e positiva entre o tamanho das RSP e o total de TIC utilizadas. São discutidos os resultados e suas implicações para a promoção do BES em pessoas idosas.

Palavras-chave

Mapa de rede social pessoal; pessoas idosas; redes sociais pessoais; tecnologias de informação e comunicação; bem-estar subjetivo.

Abstract

Knowledge of the personal social network (PSR) is essential, especially when working with people who are socially isolated or facing difficulties. The integration of Information and Communication Technologies (ICT) has transformed social dynamics, making it essential to understand their impact on Subjective Well-Being (SWB) in the older population. The main objective of the present investigation is to contribute to the understanding of (1) the structural characteristics and the attribute of the ties of the RSP of elderly people, (2) the type of usefulness and frequency of use of ICT, (3) the levels of SWB, and , finally (4) the interrelationships of RSP, use of ICT and BES. For the present investigation, 30 people over 65 years of age participated, 20 of whom were female, with an average age of 77.47 years (SD = 9.24). In data collection, semi-structured interviews were carried out which included, in addition to the construction of the Personal Social Network Map, the application of a Questionnaire on the Use of ICT and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). It was found that, in the majority of participants, networks are predominantly small and broad, with the most represented quadrant being the family. Regarding density, the networks are mostly cohesive. The frequency of contact with network elements is predominantly daily and weekly, and the majority of participants' RSP elements live nearby. Regarding the use of ICT, it is observed that participants communicate with their RSP both in person and through technology, demonstrating considerable acceptance and use of ICT, whether in the sense of maintaining and strengthening social relationships, or in promoting well-being and quality of life. The majority of participants feel afraid when using the equipment, but half do not report significant difficulties in using ICT. The data obtained about BES offers a positive view of the participants' perception of their lives. There was also a significant and positive association between the size of RSPs and the total number of ICTs used. The results and their implications for the promotion of SWB in older people are discussed.

Keywords

Personal social network map; elderly people; personal social networks; information and communication technologies; subjective well-being.

Índice

Introdução	1
Capítulo 1. Enquadramento Teórico	4
1.1. Redes Sociais Pessoais (RSP)	4
1.1.1 Avaliação da Rede Social Pessoal (RSP): o Mapa de Rede Social Pessoal (MRSP)	5
1.1.2 Redes Sociais Pessoais (RSP) no Envelhecimento	7
1.2. Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e Redes Sociais Pessoais (RSP)	9
1.2.1 Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) no envelhecimento	10
1.3. Bem-Estar Subjetivo (BES) no envelhecimento e Redes Sociais Pessoais (RSP)	12
Capítulo 2. Material e Métodos	13
2.1 Objetivos	13
2.2 Participantes	14
2.3 Procedimentos	15
2.4. Instrumentos	16
2.4.1 Questionário Sociodemográfico	16
2.4.2 Mapa de Rede Social Pessoal (MRSP) - (Sluzki, 1996)	16
2.4.3 Questionário sobre a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)	19
2.4.4 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985; adaptação portuguesa de Batista, 2011)	19
2.5 Análises de Dados	20
Capítulo 3. Resultados	21
3.1 Características estruturais e atributo dos vínculos das redes sociais pessoais	21
3.2. Utilidade, frequência e utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)	24
3.3. Análise do nível de Bem-Estar Subjetivo	27
3.4. Análise da associação entre RSP, utilização das TIC e BES	28
Capítulo 4. Discussão	29
Capítulo 5. Conclusões e Considerações finais	33
Referências	36

Lista de Figuras

Figura 1 - Exemplo de Mapa de Rede Pessoal Social proposto por Sluzki (1997)

Figura 2 - Dispersão da Rede Social Pessoal em Relação ao Sujeito Focal

Figura 3 - Frequência de Contactos com Elementos da Rede Social Pessoal

Figura 4 - Tipo de Utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação para comunicar com a Rede Social Pessoal

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização Sociodemográfica da Amostra ($N=30$)

Tabela 2 - Características estruturais e atributo dos vínculos analisados

Tabela 3 - Características Estruturais da Amostra ($N=30$)

Tabela 4 - Medida de utilidade e razões de utilidade das TIC ($N=30$)

Tabela 5 - Frequência de Utilização das TIC ($N=30$)

Tabela 6 - Resultados descritivos (valores médios, desvios-padrão, valor mínimo e máximo) dos itens e do total da escala de Satisfação com a Vida (SWLS) ($N=30$)

Tabela 7 - Resultados descritivos relativos ao nível de Satisfação com a Vida (frequências absolutas e relativas) ($N=25$)

Tabela 8 - Correlações entre o Tamanho das Redes, Total de TIC e BES

Lista de Acrónimos

BES	Bem-estar Subjetivo
INE	Instituto Nacional de Estatística
MRSP	Mapa de Rede Social Pessoal
OMS	Organização Mundial da Saúde
RSP	Rede Social Pessoal
TIC	Tecnologia de Informação e Comunicação

Introdução

O presente estudo insere-se no projeto “Avaliar e investigar sistemicamente com recurso ao Mapa de Rede Social Pessoal”, desenvolvido por uma equipa de investigação do Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior em parceria com a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Especificamente, este trabalho centra-se na caracterização das Redes Sociais Pessoais (RSP) de pessoas idosas, e no estudo da relação entre essas redes, a utilização de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e o Bem-Estar Subjetivo (BES) desta população.

A discussão sobre redes sociais é extensa, nos mais variados campos científicos, mas, dentro das ciências sociais e humanas, as redes sociais podem ser definidas como um sistema aberto em permanente construção, que acontece de forma individual e coletiva (Montero, 2003). O ser humano estabelece relações com o meio em que vive e com os outros indivíduos que o rodeiam, e estas relações acabam por se modificar e se transformar de acordo com o tempo e o espaço (Silva et al., 2023). Paralelamente a estas mudanças, assiste-se à acelerada instalação e proliferação das TIC no quotidiano da maioria das pessoas (Pereira, 2011). O crescimento exponencial, a variedade e a sofisticação das TIC, bem como a sua crescente acessibilidade, têm transformado estas tecnologias digitais em ferramentas capazes de aumentar a capacidade de as pessoas comunicarem e colaborarem, apesar dos obstáculos geográficos e temporais. Neste sentido, as TIC podem ser uma componente de equilíbrio no que diz respeito à conservação da comunicação entre o indivíduo e a sua rede social (Bacigalupe, 2011).

Na sociedade contemporânea, para além dos avanços galopantes das TIC, assiste-se também a grandes transformações demográficas, representadas por uma população cada vez mais envelhecida, sendo ambos os fenómenos crescentes e incontornáveis (Alvarenga et al., 2018). O envelhecimento tem vindo, assim, a ganhar grande importância ao longo do tempo, sendo encarado como um fenómeno normal e dinâmico, com o qual as sociedades se têm vindo a deparar de forma contínua (Antunes, 2015). De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2020), também a sociedade portuguesa tem sofrido grandes transformações, apresentando uma população cada vez mais envelhecida, com previsões que apontam para que, no ano de 2080, os sujeitos com 65 anos ou mais sejam cerca de 3,0 milhões, o que transformará Portugal num dos países da União Europeia com percentagem mais elevada de população idosa. Para a

Organização Mundial da Saúde (OMS), a pessoa idosa é definida com base na idade cronológica. Nos países em desenvolvimento é considerada pessoa idosa o sujeito com 60 anos ou mais e, nos países desenvolvidos, com 65 anos ou mais, sendo que nestes países é frequente existir uma associação entre o envelhecimento e o início da reforma (Batista et al., 2014; OMS, 2015).

O envelhecimento assume-se como um fenómeno que ocorre progressivamente e de forma complexa, não se manifestando de igual forma em todos os seres humanos, podendo provocar consideráveis transformações físicas, cognitivas e psicológicas (Maciel, 2010). Segundo Baltes e colaboradores (2006), de acordo com a teoria de *life-span*, mesmo depois de atingir a idade adulta o ser humano continua o seu desenvolvimento e entende-se como um processo que acontece até à morte, passando por etapas em que ocorrem perdas e ganhos. Em relação às transformações que ocorrem nesta fase da vida da pessoa idosa, uma das que mais de destaca, consequente do processo de envelhecimento, é a diminuição dos contactos sociais (Coimbra, 2008). A literatura tem demonstrado que o impacto que a redução de contactos tem, nesta etapa do ciclo vital, pode ser minorada através da utilização das TIC, que podem contribuir para melhorias no seu bem-estar (Miranda & Farias, 2009) e qualidade de vida (Ferreira, 2010), para a redução de sentimentos de solidão (White, 2002), e para a promoção do envelhecimento ativo (Gil, 2011).

Considerando os escassos resultados encontrados na literatura, no que concerne ao uso das TIC e o impacto nas redes sociais de pessoas idosas, a presente investigação procura contribuir para a compreensão da relação entre as RSP de pessoas com mais de 65 anos e a utilização das TIC, assim como perceber qual o papel que a utilização de tecnologias digitais tem no BES desta população mais envelhecida.

Para investigar as redes sociais, propõe-se a utilização do MRSP (Sluzki, 1996), uma metodologia inovadora, amplamente reconhecida pela sua relevância clínica e também pela sua utilidade na análise das redes sociais em contextos de investigação. Embora seja mais comumente aplicado em contexto clínico, este instrumento revela-se igualmente eficaz na investigação, oferecendo uma visão detalhada das dinâmicas das RSP.

O presente trabalho divide-se em cinco capítulos: o primeiro respeitante à componente teórica, resultante da revisão da literatura, onde serão apresentados conceitos como as RSP, as TIC e o BES; o segundo, correspondente à componente empírica, onde será descrito o método utilizado, a caracterização da amostra, os

instrumentos e os procedimentos usados, procedimentos de recolha e análise de dados estatísticos, no terceiro capítulo, serão apresentados os resultados, no quarto, será apresentada a discussão de resultados, e por fim no quinto e último capítulo serão apresentadas as conclusões finais, as limitações do estudo e as implicações futuras.

Capítulo 1. Enquadramento Teórico

1.1. Redes Sociais Pessoais (RSP)

O conceito de rede social dá-nos a possibilidade de entender o ser humano não apenas no quadro familiar, mas também num contexto mais extenso dos distintos sistemas sociais (Alarcão & Sousa, 2007). As RSP podem ser definidas através do somatório de todas as relações que o sujeito entende como sendo significativas, ou como diferenciadas da “massa anónima da sociedade” (Sluzki, 1996, p. 42), sendo que esta rede diz respeito ao nicho interpessoal do sujeito, contribuindo de forma substancial no seu reconhecimento como indivíduo e respetiva autoimagem (Sluzki, 1996). Apesar de toda a sua complexidade, identifica-se o papel fundamental que as RSP desempenham na vida de cada indivíduo, influenciando de forma direta a identidade e o sentimento de autoestima, tornando-se cruciais em momentos de crise (Moré & Crepaldi, 2012).

Speck (1989) definiu a rede social significativa como sendo um conjunto de indivíduos, elementos da família, amigos, vizinhos e outras pessoas, com a capacidade de se ajudarem e apoiarem mutuamente. De acordo com Sluzki (1996), este grupo de sujeitos que interagem com o indivíduo no seu quotidiano, por meio das relações pessoais que o indivíduo preserva, estão separadas por quatro quadrantes: a família, os amigos, os colegas de trabalho e/ou estudo e também relações comunitárias ou de serviços. Acresce o autor que a rede social do indivíduo se compreende através de três domínios diferenciados: as relações íntimas (compostas pela família direta, com contato diário e/ou coabitação e pelos amigos chegados); as relações pessoais (em que existe um menor grau de compromisso, e as relações sociais/profissionais onde embora exista contato pessoal, estas relações mantêm-se sem intimidade); as relações ocasionais (constituídas por conhecidos do trabalho ou do contexto escolar, familiares afastados e vizinhos) (Sluzki, 1996). Quando se fala de rede pessoal, pressupõe-se a existência de um sistema aberto, composto por todas as relações que um sujeito entende como diferenciadas das restantes, sendo que este sistema aberto inclui possíveis trocas de afeto com membros de outros grupos sociais (Leontina, 2005).

Neste sentido, ter conhecimento das características estruturais (e.g., tamanho, densidade, composição, dispersão), e funcionais (e.g., companhia social, apoio emocional) das redes permite uma reflexão acerca de diferentes maneiras de dar apoio aos sujeitos, principalmente quando o trabalho é feito com pessoas pertencentes a grupos

socialmente isolados e/ou bloqueados nas suas competências para a gestão de situações adversas (Alarcão & Sousa, 2007).

De acordo com Siqueira e Dell' Aglio (2006), a rede de apoio social permite conhecer a forma como o sujeito entende o seu mundo social, a forma como se orienta nele, as suas competências e estratégias para conseguir estabelecer relações, e os recursos que o indivíduo disponibiliza para fazer face a situações adversas. Neste sentido, o apoio social assume-se como uma das principais funções das redes, pois, além de promover um sentimento de pertença, tem um impacto direto na satisfação das pessoas com o apoio que recebem, ainda que esse apoio seja percebido de maneiras diferentes por cada indivíduo (Parente et al., 2014).

Em síntese, as definições de rede social são várias, mas compartilham a ideia central de identificar um conjunto de elementos interligados entre si (Alarcão & Sousa, 2007).

1.1.1 Avaliação da Rede Social Pessoal (RSP): o Mapa de Rede Social Pessoal (MRSP)

A literatura aponta para a existência de diversas formas de avaliar as RSP (e.g., Antonucci, 1986; Burt, 1984; Kahn & Antonucci, 1980; Marsden, 1990; Sluzki, 1996), refletindo a complexidade e a riqueza das interações sociais. Estas podem ser analisadas por meio de métodos qualitativos, quantitativos, longitudinais ou centrados em tipologias específicas de grupos. O MRSP, desenvolvido por Sluzki (1996), destaca-se por oferecer uma abordagem clínica e qualitativa, focada na análise detalhada da estrutura e funcionalidade das redes sociais. Este instrumento, além de caracterizar a rede social de um indivíduo, permite mapear e avaliar as suas RSP (Sluzki, 1996; Alarcão & Sousa, 2007).

O MRSP organiza os dados recolhidos sobre o ecossistema social do indivíduo e as pessoas significativas para ele. Este método de avaliação, intervenção e investigação sistémica oferece uma visão imediata das RSP, sendo que o registo do MRSP pode ser analisado com detalhe através da exploração das diversas características, funções e atributos da rede. Nesse sentido, a rede pessoal pode ser avaliada com base nas suas características estruturais, considerando os seguintes aspetos: o *tamanho* é dado pelo número de elementos (indicado pelo sujeito) que compõem a rede. As redes podem ser

classificadas como pequenas (1-12 elementos), médias (13-20 elementos) (Abreu, 2000; Alarcão & Sousa, 2007; Peixoto, 2001; Silvestre, 2003; Simões, 2002) ou grandes (≥ 21 elementos); a *composição* refere-se ao número de elementos que o sujeito focal reparte pelos quatro quadrantes da rede. As redes podem ser amplas ou localizadas (Alarcão & Sousa, 2007), refletindo a proporção de elementos da rede em cada um dos quadrantes. Na presente investigação considerou-se uma rede ampla quando a rede regista elementos em três ou mais quadrantes, e rede localizada quando a rede regista elementos em apenas um ou dois quadrantes; a *densidade* diz respeito às conexões existentes na rede, independente do sujeito focal. É considerada uma rede coesa, quando os elementos que a compõem estão fortemente interligados; a rede fragmentada caracteriza-se por pequenos grupos de pessoas que se conhecem entre si, mas não entre grupos; a rede dispersa é composta por elementos que integram a rede isoladamente, apenas conhecem o sujeito focal (Guay, s.d. citado em Alarcão & Sousa, 2007); a *dispersão* é avaliada em função da distância geográfica a que a pessoa se encontra dos elementos da sua rede (Alarcão & Sousa, 2007); *homogeneidade/heterogeneidade* da rede reporta-se a características que podem influenciar a dinâmica social, como idade, gênero, cultura e classe socioeconômica. Essas variáveis podem facilitar interações, mas também podem revelar tensões e conflitos (Alarcão & Sousa, 2007).

Em relação às funções dos vínculos estabelecidos na rede pessoal significativa, Sluzki (1997) ressalta a: de *companhia social* que se refere à realização de atividades em conjunto, traduz-se pelo “estar junto”; de *apoio emocional* que envolve trocas que englobam empatia, encorajamento e compreensão; de *apoio cognitivo/aconselhamento* que se refere à partilha de informação pessoal e social; de *regulação/controle social* que diz respeito a uma função normativa importante para a socialização da pessoa focal, o que quer dizer que os elementos da rede através desta função podem lembrar à pessoa as suas responsabilidades; de *ajuda material ou instrumental* refere-se à disponibilização de suporte financeiro ou à oferta de serviços especializados, especialmente no contexto da área da saúde; de *apoio técnico* ou instrumental, que se traduz através de suporte técnico habitualmente oferecido por elementos da rede secundária; e finalmente o de acesso a novos contactos, sendo esta uma função de abertura para o estabelecimento de relações com novas pessoas ou redes.

Sluzki (1997) também sugere a possibilidade de examinar os atributos de cada vínculo, considerando a função predominante de cada relacionamento. Dessa forma, é possível identificar: a *multidimensionalidade* que traduz a variedade de funções que uma

pessoa desempenha dentro de uma rede social; a *reciprocidade* que se refere à troca de benefícios ou auxílios entre indivíduos. Segundo o autor, uma rede social saudável geralmente possui uma alta taxa de reciprocidade, quando as pessoas se apoiam mutuamente nas suas diversas necessidades e funções, o que contribui para fortalecer os laços, e, por fim, a frequência dos contatos, que diz respeito ao número de interações ao longo do tempo. Relações que exigem distância física, como aquelas entre pessoas que moram em cidades diferentes, necessitam de um esforço consciente para manter os vínculos, sendo necessário aumentar a frequência das interações para preservar a intensidade.

O MRSP, embora frequentemente utilizado em contextos de intervenção clínica, também é aplicado na investigação científica. Permite evidenciar o nível de intimidade e compromisso das RSP, oferecendo uma análise qualitativa do seu impacto nos processos de desenvolvimento. A sua aplicação no campo da investigação é amplamente reconhecida, especialmente pela sua eficácia na recolha de dados que revelam tanto o significado pessoal das redes quanto o seu funcionamento (Moré & Crepaldi, 2012). Este instrumento tem mostrado grande utilidade em estudos qualitativos em áreas como a saúde, família e comunidade, sendo versátil o suficiente para ser utilizado em contextos de saúde física, reabilitação e saúde mental, com múltiplos objetivos de avaliação, intervenção e investigação (Sluzki, 1996).

Em Portugal, o MRSP tem sido aplicado em diversas áreas de investigação e populações, como em mulheres vítimas de violência (Santos, 2008), casais (Sousa, et al., 2010), grávidas adolescentes (Farias, 2010) e imigrantes (Dias, 2019).

1.1.2 Redes Sociais Pessoais (RSP) no Envelhecimento

As RSP têm uma função determinante na vida do indivíduo, acompanhando-o em todo o seu ciclo de vida. Também na velhice, as RSP têm um papel importante e assumem funções relevantes, sobretudo na promoção da saúde física e mental, na ajuda em saber lidar com possíveis sentimentos de solidão, assim como na atenuação de efeitos negativos relacionados com mudanças que ocorrem nesta fase da vida (Cardoso, 2009; Sousa, 2005).

Sluzki (1996) indica três fatores coexistentes, e com efeitos cumulativos, no percurso evolutivo das redes sociais na velhice: i) diminuição do tamanho das redes sociais, em virtude da morte, migração e/ou debilidade física dos elementos; ii)

diminuição sucessiva das ocasiões e da motivação para renovar a rede social; iii) maior sobrecarga do sujeito focal com os processos de manutenção da rede, dado que a energia disponível para as oportunidades em que se pode ser feito o estabelecimento de ligações é menor.

Segundo uma investigação realizada em Portugal sobre o processo de envelhecimento, que procurou avaliar as componentes biocomportamentais, psicológicas e sociais de indivíduos entre os 30 e 85 anos, observou-se que, com o avançar da idade, o tamanho da rede social diminui em todas as suas dimensões. Além disso, verificou-se um aumento significativo do tamanho da rede familiar em contextos de ruralidade (Paúl & Fonseca, 2001).

Conforme referido, com o avançar da idade da pessoa são inevitáveis as alterações da RSP, já que as oportunidades para estabelecer novas relações e preservar relações antigas exigem níveis de energia mais altos. Além disso, a própria disposição e facilidade na deslocação a locais habituais diminuem, começam a surgir limitações a nível físico, que irão condicionar os contatos sociais que, por sua vez, a longo prazo terão influência crescente na diminuição do interesse pela expansão da RSP da pessoa idosa (Sluzki, 1997).

Os indivíduos passam por transições ao longo do ciclo vital e as reestruturações nas RSP das pessoas idosas verificam-se em diversos contextos (e.g., os quadrantes ou se densificam ou se esvaziam), tais como a família, as amizades e o trabalho, não esquecendo a influência mútua entre elementos que compõem a rede (Sluzki, 2000). Segundo o mesmo autor, esta perda da rede social no contexto de trabalho tem uma relação direta com a situação de reforma, o que faz com que o quadrante comunidade se torne mais denso, o que significa que se altera o foco das atividades que estruturam o tempo e as relações de pessoas idosas, e o horário de trabalho passa a ser utilizado para atividades de lazer (Sluzki, 2000). Se, por um lado, se observam diversas alterações na RSP da pessoa idosa, por outro lado, Hernandis (2005) afirma que as relações sociais, além de serem cruciais para a promoção da saúde física e mental, desempenham um papel importante na qualidade de vida e no envelhecimento bem-sucedido, contribuindo também para o bem-estar das pessoas idosas através do suporte social.

Uma pesquisa desenvolvida em Portugal, com 567 participantes, com idades entre os 75 e os 86 anos, apurou como tamanho médio das redes 8 elementos, observando-se também que as relações que se estabelecem são na maioria com membros da família, embora as relações de amizade também tenham uma percentagem elevada.

No mesmo estudo, verificou-se ainda que as redes de pessoas mais velhas são essencialmente coesas, uma vez que a maioria dos membros das redes sociais se relacionam entre si (Figueiredo & Guadalupe, 2016). Silva (2015) sugere que as redes sociais coesas proporcionam, geralmente, suporte e apoio às pessoas idosas, favorecendo níveis de satisfação mais elevados com as suas redes. Os contatos estabelecidos são frequentes, são redes duradouras e pouco dispersas, conferindo-lhes desta forma maior estabilidade (Matias, 2013). Noutro estudo, Vicente e Sousa (2012) concluíram que existem diferenças nas redes em função do local de residência, ou seja, pessoas idosas que habitam em meios rurais tendencialmente apresentam maior frequência de contatos e também maior reciprocidade do que indivíduos que residem em meios urbanos.

1.2. Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e Redes Sociais Pessoais (RSP)

Ao longo da história, as TIC têm sido as inovações a que se têm assistido a avanços mais rápidos, tendo-se expandido em diversos contextos, passando a fazer parte dos hábitos da vida quotidiana de quase metade da população mundial (Hertlein & Twist, 2019; United Nations, 2021). As TIC podem ser entendidas como um leque variado de bens, aplicações, produtos e serviços que têm o objetivo de produzir, processar, armazenar, distribuir e converter informações, estando maioritariamente associadas a novas e sofisticadas tecnologias como o telemóvel, *tablet* ou a videoconferência, porém estas também englobam tecnologias mais convencionais, como a televisão ou o telefone fixo (Eurostat, 2021; United Nations, 2021).

No que respeita à utilização das tecnologias digitais, nos últimos anos, e tendo em consideração a pandemia COVID-19, foi possível verificar não apenas uma maior frequência mas também uma maior variedade de finalidades na sua utilização, nomeadamente teletrabalho, aprendizagem através de portais educativos, compras online, aceder a serviços do governo pela *internet*, e criação de comunidades de interação através de redes e plataformas digitais (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2020; Santos et al., 2020).

Segundo Azevedo (2016), este período de mudanças sociais em que vivemos faz parte de uma transição sociotecnológica constante, que redefiniu as possibilidades e os limites da comunicação, ultrapassando barreiras geográficas e criando oportunidades para manter e expandir as suas redes de contactos. O mesmo autor afirma que, desta forma, as TIC influenciam positivamente as relações sociais.

1.2.1 Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) no envelhecimento

As alterações demográficas a que temos assistido têm originado várias transformações nas características e comunicação na família, nomeadamente no que concerne às interações geracionais mediadas pela utilização das tecnologias digitais (Cirilli & Nicolini, 2020). A par deste facto, ao longo dos anos, também as noções de lugar e de distância têm sofrido grandes transformações, devido à proliferação da utilização das tecnologias digitais, o que faz com que estas variáveis se tornem importantes no desenvolvimento de bons relacionamentos através das TIC, permitindo a que pessoas idosas com restrições tenham maior potencial para as ultrapassar, melhorando assim a sua rede de contactos (Mellor et al., 2008). Ainda assim, em idades mais avançadas é inegável o baixo uso das TIC, particularmente porque as expectativas sociais sobre os papéis que os mais velhos devem cumprir são relativamente baixas (Carr, 2009). No entanto, durante a última década, e particularmente durante a pandemia de COVID-19, a utilização das TIC cresceu consideravelmente entre pessoas com 65 anos ou mais, uma vez que tal situação pandémica expôs o mundo a uma nova realidade, permitindo às TIC assumirem-se como imprescindíveis, e não como supérfluas, para viver em sociedades digitais e em rede (Faverio, 2022).

O mundo digital em que vivemos requer várias habilidades específicas, e neste contexto, a pessoa idosa que nunca teve contacto com tais inovações tecnológicas, enfrenta constantemente grandes dificuldades na sua utilização. Embora alguma investigação tenha confirmado o aumento do uso das TIC (Hunsaker & Hargittai, 2018), há outros estudos que mostram a existência de uma grande lacuna geracional no uso das tecnologias digitais (Miranda, 2024). Essa situação ocorre, em parte, não apenas devido a limitações financeiras que impedem os indivíduos de adquirir um computador ou por não conseguirem pagar com uma mensalidade de internet, mas também pela falta de habilidades necessárias para utilizar essas tecnologias (Freitas, 2017).

Tem sido sugerido que a utilização das TIC por pessoas mais velhas pode ser entendida como uma ajuda com grande importância no que diz respeito à partilha de experiências, à diminuição do isolamento social e também no sentido de otimizar a acessibilidade à informação sobre saúde, assim como o acesso a serviços de saúde (Findlay, 2003; Khosravi et al., 2016).

A utilização das TIC permite também à população mais envelhecida criar amizades e desenvolver novos interesses, tornando esta etapa do ciclo vital uma fase de

descobertas, possibilitando o aumento do Bem-Estar e da qualidade de vida na velhice (Sá & Almeida, 2012). De acordo com Henke (1999), a utilização das TIC pode também ser encarada como uma oportunidade de lazer. Outro efeito positivo no processo de envelhecimento advém do facto de que o saber utilizar o computador e a Internet permite fazer sobressair a independência da pessoa idosa, e constituir um processo de empowerment (Shapira et al, 2007). Um estudo recente veio demonstrar que pessoas mais velhas que possuem habilidades e conhecimentos necessários para utilizarem as TIC, fazem-no principalmente para se conectar com amigos e familiares (Nedeljko, 2022). No entanto, como referido anteriormente, são vários os desafios que envolvem a utilização das TIC nesta fase da vida, além de que o uso da tecnologia pode ter efeitos adversos, nomeadamente a possibilidade de a pessoa se isolar fisicamente e revelar o quão afastados da família os sujeitos se encontram (Dickinson & Gregor, 2006).

Em Portugal, os estudos assumem a importância que as TIC podem ter na vida das pessoas idosas e também a ideia de que a tecnologia pode ser encarada como um recurso protetor em termos de saúde mental, nomeadamente em termos de diminuição da sintomatologia depressiva, tornando assim o envelhecimento como um processo positivo (Rodrigues et al, 2023). Apesar dos potenciais benefícios identificados, o estudo concluiu que, por um lado as TIC ajudam a manter relações interpessoais, por outro a sua utilização por pessoas mais velhas não diminui os sentimentos de rejeição e isolamento, mantendo a perceção de insatisfação com as relações sociais.

Bastos (2018) concluiu que a utilização das TIC por pessoas mais velhas visa combater o risco de isolamento social, promovendo simultaneamente as conexões sociais. Segundo o mesmo autor, o uso das TIC proporciona a sensação de companhia, uma vez que permitem o contato constante. No entanto, as conclusões desta investigação apontam para uma preferência pelo contacto presencial, e conclui que as pessoas idosas não expandem o núcleo de amigos, pois na maioria, as interações acontecem com familiares e com pessoas que já conheciam previamente.

Na mesma linha, outra investigação realizada na Finlândia, veio sugerir que a utilização das TIC pela população mais envelhecida pode prevenir a solidão e também o isolamento social (Fan, 2016). No mesmo estudo, verificou-se que as pessoas idosas têm uma atitude positiva em relação às TIC e que as razões que os leva a utilizá-las podem ser subjetivas e objetivas.

Em suma, as TIC ajudam a superar limitações físicas e geográficas., conforme sublinhado pelo estudo de Gustafson et al. (2015). As TIC oferecem oportunidades para

melhorar o bem-estar de pessoas idosas, facilitando o contato com amigos e familiares, ampliando redes sociais e reduzindo o isolamento social, permitindo-lhes manter relações sociais, independentemente das distâncias.

1.3. Bem-Estar Subjetivo (BES) no envelhecimento e Redes Sociais Pessoais (RSP)

Atualmente, o aumento da expectativa de vida tem levado a medicina a expandir o seu foco, indo além das preocupações tradicionais com a saúde física, para dar uma ênfase crescente ao bem-estar integral do indivíduo. À medida que as pessoas envelhecem e vivem por mais tempo, torna-se essencial considerar não apenas a qualidade de vida, mas também o estado emocional e social de pessoas idosas (Fonseca, 2016). De acordo com o autor, essa mudança de abordagem exige uma atenção mais holística, priorizando não apenas o tratamento de doenças físicas, mas também a promoção da saúde geral e do bem-estar ao longo do processo de envelhecimento.

De acordo com a investigação, as principais preocupações nesta fase da vida concentram-se nas perdas relacionadas com a saúde, a independência e a autonomia (Areosa et al., 2016; Medeiros, 2016). Para envelhecer bem, é fundamental promover a saúde e o bem-estar, estar fisicamente ativo, adotar hábitos alimentares saudáveis, melhorar os estilos de vida, estabelecer objetivos e participar em atividades sociais e de lazer (Halaweh et al., 2018). Nesse contexto, o conceito de BES em pessoas mais velhas tem sido associado a termos como “felicidade”, “qualidade de vida” e “satisfação com a vida” (Barnes, Taylor, & Ward, 2013).

Santos e colaboradores (2002) apontam vários elementos indicadores de BES na velhice: saúde biológica, saúde mental, longevidade, satisfação, controlo cognitivo, produtividade, competência social, continuidade de papéis familiares e ocupacionais e manutenção de relações de amizades. Já Fonseca (2016) afirma que, na velhice, o que os indivíduos associam à ideia de ser feliz, é ser saudável e autónomo, ter amigos e ser amado pela família.

Outros autores, como Gabriel e Bowling (2004), descreveram alguns elementos que, na perspetiva de pessoas idosas, são fundamentais para se identificarem como tendo qualidade de vida, designadamente: ter relações sociais de qualidade, ter auxílio e suporte, segurança, ter acesso facilitado a instalações e serviços locais, possuir dinheiro

suficiente para fazer face às necessidades de carácter indispensável, aceder a transporte, realizar atividades de lazer, e ter uma participação ativa na sociedade.

Assim, no que diz respeito à rede social, Couto e colaboradores (2009) concluíram que esta desempenha um papel protetor na preservação do BES em pessoas idosas, destacando-se o papel da reciprocidade das relações, como um elemento importante para o bom funcionamento das redes e resiliência dos mais velhos. Também na mesma perspectiva, outros autores argumentam que, além do tamanho da rede social ter um efeito positivo no bem-estar das pessoas idosas, outro fator importante para o bem-estar é fazer parte de grupos sociais (McLaughlin et al., 2010, citado por Wang, 2016)."

Gallegos-Carrillo e colaboradores (2009) concluíram que pessoas que têm redes sociais ativas vivem mais e com melhor saúde, do que as que não as possuem, tendo efeito na melhoria da qualidade de vida, no seu BES, na funcionalidade e na mortalidade. Segundo os mesmos autores, a redução da quantidade ou qualidade das relações sociais tem sido entendida como um fator de risco, tão nocivo quanto o tabagismo, a hipertensão arterial, a obesidade ou a ausência de atividade física, o que propõe que a deterioração da saúde pode ser provocada não apenas por doenças e hábitos de vida considerados inadequados, mas também pela inexistência de envolvimento em redes sociais.

Assim, é possível concluir que a literatura tem demonstrado de forma consistente, que as relações sociais e familiares, ou seja, as redes sociais, têm um efeito benéfico na qualidade de vida, em diferentes domínios do envelhecimento bem-sucedido, assim como no BES de pessoas idosas (Gouveia et al., 2016; Huxhold et al., 2013; Zaninotto et al., 2009).

Capítulo 2. Material e Métodos

2.1 Objetivos

Esta investigação tem como principal objetivo contribuir para a compreensão da interligação entre as RSP, a utilização das TIC e o BES em pessoas idosas.

De uma forma mais específica, pretende-se:

(1) Analisar descritivamente as características estruturais (tamanho, composição, densidade, dispersão) e o atributo dos vínculos (frequência de contatos) das RSP;

- (2) Analisar descritivamente a utilidade, frequência e utilização das TIC;
- (3) Analisar descritivamente os níveis de BES;
- (4) Relacionar o tamanho das RSP com a utilização das TIC (total de TIC) e com os níveis de BES.

2.2 Participantes

A amostra do presente estudo, recolhida de forma não probabilística, por conveniência, é constituída por 30 participantes portugueses, com idade entre os 65 e os 97 anos ($M = 77.47$; $DP = 9.24$), residentes no concelho da Guarda, dos quais 66.7% são do género feminino e 33.3% pertencem ao género masculino (Tabela 1). No que se refere ao estado civil, a maioria (56.7%) é viúva e 23.3% estão casados(as) ou em união de facto. A maioria dos participantes (60%) tem habilitações literárias inferiores à 4.^a classe (1.^o ciclo do Ensino Básico) e os restantes possuem habilitações entre o Ensino Preparatório (2.^o ciclo do Ensino Básico) e 12.^o ano (Ensino Secundário). Dos/as participantes, 50% residem em zona rural, 40% em zona urbana e 10% em zona suburbana. A maioria vive na sua casa (76.7%), 16.7%, em casa de familiares, e 6.6% numa instituição ou noutra situação.

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da Amostra (N=30)

Variáveis	Categorias	Amostra Total					
		N	%	M	DP	Min	Máx
Idade				77.47	9.24	65	97
Género	Masculino	10	33.3				
	Feminino	20	66.7				
Estado Civil	Solteiro (a)	4	13.3				
	Casado (a) ou em união de facto	7	23.3				
	Viúvo (a)	17	56.7				
	Divorciado (a) e ou separado (o)	2	6.7				
Habilitações académicas	Habilitações inferiores à 4. ^a classe (1. ^o ciclo do ensino básico)	18	60				
	Ensino preparatório (2. ^o ciclo do ensino básico)	6	20				
	9. ^o ano (3. ^o ciclo do ensino básico)	2	6.7				
	12. ^o ano (ensino secundário)	4	13.3				
Local de Residência	Rural	15	50				
	Urbano	12	40				
	Suburbano (arredores de cidades)	3	10				
Onde habita	Na sua casa	23	76.7				
	Em casa de familiares	5	16.7				
	Em instituição	1	3.3				
	Outra situação	1	3.3				

2.3 Procedimentos

A presente investigação foi aprovada pela Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior (CE-UBI-Pj-2024-012-ID2036). Foram definidos como critérios de inclusão: (1) ter 65 anos de idade ou mais, (2) ter capacidade de compreensão e comunicação verbal preservada, e (3) ter lido e assinado o consentimento informado. A participação foi de carácter voluntário, tendo sido garantida a confidencialidade das informações prestadas pelos/as participantes.

Posteriormente à definição do protocolo de investigação, iniciou-se a recolha de dados, que decorreu entre março e maio de 2024. Foi estabelecido um contato prévio com os dirigentes de três instituições que trabalham com pessoas idosas, selecionadas na cidade da Guarda, no qual foram explicados os objetivos do trabalho, a metodologia e os critérios de inclusão. Nesse momento foi também solicitado o apoio das instituições

no sentido de identificar as pessoas elegíveis e que expressassem vontade/consentimento em participar no estudo. Uma vez identificados os potenciais participantes, a instituição deu conhecimento à investigadora que, de acordo com o normal funcionamento do serviço, data e horário definidos, se deslocou a cada uma das instituições para a recolha presencial dos dados.

Todos os instrumentos de avaliação foram aplicados individualmente, num único momento e, exclusivamente, pela investigadora. Quanto ao espaço físico para recolha dos dados, este foi facultado por cada uma das instituições, garantindo as devidas condições de conforto, silêncio, confidencialidade e privacidade. Relativamente ao tempo de aplicação dos instrumentos, foi em média de 45 minutos, tendo sofrido algumas variações atendendo às características de cada participante.

2.4. Instrumentos

2.4.1 Questionário Sociodemográfico

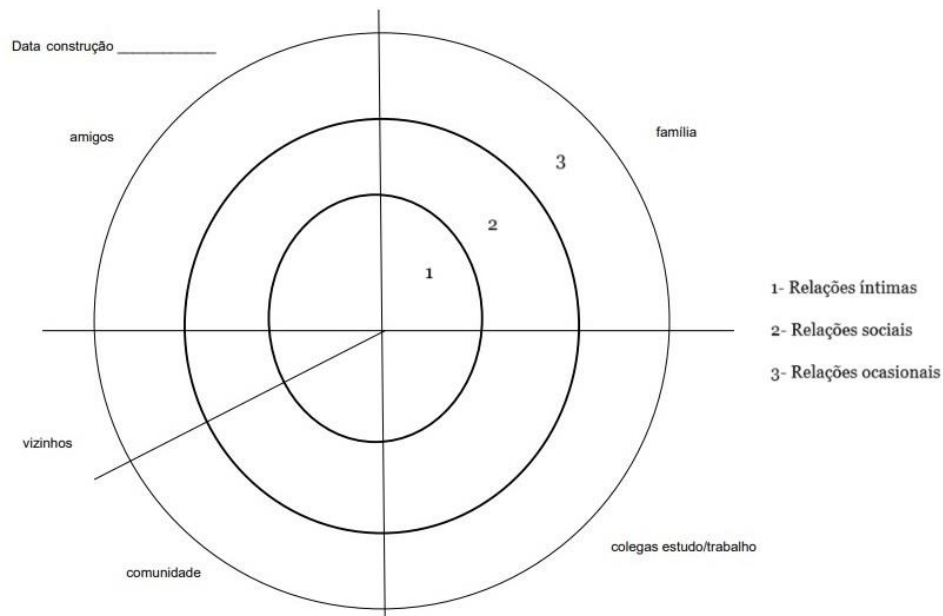
Este questionário foi especificamente construído para utilização no presente estudo, com o propósito de recolher informações sociodemográficas dos participantes, contemplando informações como a idade, o género, o estado civil, as habilitações literárias, a situação laboral, o local de residência e com quem vive atualmente.

2.4.2 Mapa de Rede Social Pessoal (MRSP) - (Sluzki, 1996)

A RSP pode ser representada visualmente através de um mapa, que inclui todas as pessoas com as quais o indivíduo focal mantém interações. Esse tipo de representação permite identificar as principais características da rede social. De acordo com Sluzki (1996), autor original do MRSP, este é um instrumento essencial para essa análise, permitindo representar graficamente a rede no seu eixo sincrónico, ou seja, no espaço em que essas interações ocorrem.

O MRSP, organiza-se em três círculos concêntricos que representam diferentes graus de proximidade: o círculo interno para as relações mais íntimas, o círculo intermédio e o círculo externo para contactos mais distantes (Figura 1). Além disso, o MRSP está dividido em quatro quadrantes e cinco sectores: família, amizade, trabalho/estudo, vizinhos/comunidade. De acordo com Sluzki (1996) e Alarcão & Sousa (2007), os elementos representados no mapa, ligados por linhas retas, constituem a rede social da pessoa.

Figura 1. Exemplo de Mapa de Rede Pessoal Social proposto por Sluzki (1997), adaptado de Alarcão & Sousa (2007)



Em relação à construção do Mapa de Relações Sociais Pessoais (MRSP), esta foi realizada pela estudante de mestrado em colaboração com o/a participante, de forma individual por entrevista semiestruturada. Primeiramente, foi solicitado a cada participante que identificasse (com uma referência temporal aos últimos doze meses), as pessoas que considera significativas na sua vida, aquelas a quem pode recorrer para diversos tipos de apoio – seja material, emocional, afetivo, social, técnico ou de aconselhamento – independentemente de a relação ser percebida como positiva ou negativa. Em seguida, foi solicitado ao participante que distribísse essas pessoas em quatro quadrantes, tendo em consideração o tipo de ligação predominante e o grau de intimidade que possui com cada uma delas. Por fim, foram traçadas linhas conectando as pessoas que se conhecem e têm uma relação entre si, independentemente da pessoa entrevistada. Após a conclusão da construção do mapa, os participantes foram convidados a observá-lo atentamente, etapa esta que permitiu uma integração da informação registada no mapa, o que suscitou comentários, observações e/ou o complemento de informações.

Para completar a informação recolhida, e tendo por base o Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal – Revisto (IARSP-R) (Alarcão, Abreu & Sousa, s.d. citado em Alarcão & Sousa, 2007) foi também utilizada uma grelha complementar, com o intuito recolher informação de forma detalhada sobre cada um dos elementos identificados no mapa de rede, nomeadamente em termos de características sociodemográficas, distância geográfica, e tipo de apoio recebido, por exemplo, de modo a analisar posteriormente as características funcionais da rede (tipos de apoio) e os atributos dos vínculos (multidimensionalidade e versatilidade, reciprocidade e frequência de contactos).

No presente estudo foram analisadas as seguintes componentes: o tamanho, a composição e a densidade através do MRSP e a dispersão e a frequência de contactos através do IARSP (Tabela 2).

Tabela 2. *Caraterísticas estruturais e atributo dos vínculos analisados*

Característica	Definição
Tamanho	Redes pequenas (1-12 elementos), médias (13-20 elementos) ou grandes (≥ 21 elementos).
Composição	Na presente investigação considerou-se uma rede ampla quando a rede regista elementos em três ou mais quadrantes, e rede localizada quando a rede regista elementos em apenas um ou dois quadrantes.
Densidade	Considerou-se uma rede coesa, quando os elementos que a compõem estão fortemente interligados; a rede fragmentada quando composta por pequenos grupos de pessoas que se conhecem entre si, mas não entre grupos; a rede dispersa quando os elementos que integram a rede isoladamente, apenas conhecem o/a participante.
Dispersão	Distância geográfica a que o sujeito focal se encontra dos elementos da sua rede: na mesma casa, no mesmo bairro/rua, na mesma terra, até 50 km ou a mais de mais de 50 km.
Frequência de Contactos	Frequência de contato com a rede: diariamente, algumas vezes por semana, semanalmente, algumas vezes por mês ou algumas vezes por ano.

2.4.3 Questionário sobre a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)

Este questionário foi elaborado pela equipa de investigação com o objetivo de avaliar a utilização das TIC. O MRSP é composto por um conjunto de questões organizadas da seguinte forma: duas perguntas de resposta fechada, nas quais o/a participante indica quais as TIC que utiliza e com que frequência comunica através delas (e.g., *Como comunica predominantemente com as pessoas da sua Rede Social Pessoal?*); três perguntas em formato *Likert*, numa escala de 1 a 5, para avaliar em que medida as TIC desempenham um papel importante nas suas Relações Sociais Próximas (RSP) (e.g., *Em que medida considera que as TIC's têm sido úteis em relação a fazer novas amizades e a desenvolver novos interesses?*) e se contribuem para a melhoria do seu bem-estar e qualidade de vida; e, por fim, duas perguntas de resposta fechada, nas quais o/a participante refere se sente dificuldades ou receios na utilização dos equipamentos.

2.4.4 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985; adaptação portuguesa de Batista, 2011)

A *SWLS* é um dos instrumentos mais utilizados para avaliar o BES. Foi desenvolvida e validada por Diener e colaboradores (1985), e traduzida e adaptada para Portugal por Baptista (2011), com o objetivo de avaliar o juízo subjetivo que as pessoas fazem sobre a qualidade das suas próprias vidas (Pavot & Diener, 1993). Este instrumento pode ser utilizado com adultos de qualquer nível etário e de vários níveis culturais. Caracteriza-se como sendo uma escala breve, de fácil compreensão, aplicação e cotação. Inicialmente, o instrumento era composto por 48 itens, tendo sido posteriormente reduzido para 5 itens, evidenciando assim as propriedades psicométricas, principalmente em relação à consistência interna e a fiabilidade temporal. Esta escala demonstra um coeficiente alfa de Cronbach de .77, e a análise fatorial indica a presença de um único fator que explica 53.1% da variância, o que sugere boas propriedades psicométricas. Mais tarde este instrumento foi objeto de uma revisão realizada por Pavot e Diener (1993).

Esta escala de avaliação é composta por cinco itens, respondidos por meio de uma escala ordinal, tipo *Likert*, de sete pontos: 1- Discordo muito; 2- Discordo; 3- Discordo

um pouco; 4- Não concordo nem discordo; 5- Concordo um pouco; 6- Concordo; 7- Concordo muito. De acordo com Diener e Pavot (2009), os resultados deste instrumento podem igualmente ser analisados com base nos seguintes níveis de satisfação: extremamente insatisfeito (5 a 9), insatisfeito (10 a 14), ligeiramente insatisfeito (14 a 19), ponto neutro entre satisfação/insatisfação (20 a 24), ligeiramente satisfeito (25 a 29), satisfeito (30 a 34) e extremamente satisfeito (35).

Para avaliar a consistência interna do instrumento no presente estudo calculou-se o alfa de Cronbach, obtendo-se um valor de .81.

2.5 Análises de Dados

A recolha de informação relativa ao MRSP foi realizada de forma qualitativa, exigindo uma análise cuidadosa dos dados de cada mapa individual. Esta abordagem permitiu uma compreensão mais profunda das interações e dinâmicas sociais dos participantes. Considerando o tipo de dados resultantes desta análise, optou-se por aplicar um tratamento estatístico descritivo na apresentação dos resultados. Para tal, foi criada uma base de dados que facilitou a introdução dos dados qualitativos, devidamente codificados, bem como dos dados quantitativos obtidos através dos questionários sobre TIC e BES.

O registo, o processamento e o tratamento de dados estatísticos foi efetuado com recurso à versão 29.0 do programa informático “IBM SPSS STATISTIC (2024)”. Após a inserção dos dados, para a construção da base de dados, foram recodificadas determinadas variáveis com a finalidade de realizar uma análise quantitativa e o tratamento dos dados.

De seguida, foram realizadas análises estatísticas descritivas com o objetivo de caracterizar os dados sociodemográficos da amostra, as características das redes, utilização das TIC e a perceção de BES (cálculo frequências, médias, desvio padrão, mínimos e máximos).

Finalmente, foram analisadas associações entre as características estruturais dos mapas de rede (tamanho), a medida de frequência de utilização das TIC e BES. Devido à dimensão reduzida da amostra ($n = 30$), optou-se pela utilização de testes não-paramétricos, tendo sido utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman* (Pallant, 2005).

Capítulo 3. Resultados

3.1 Características estruturais e atributo dos vínculos das redes sociais pessoais

São, de seguida, apresentados os resultados da análise descritiva das características estruturais (tamanho, composição, densidade e dispersão) e dos atributos do vínculo (frequência de contactos) das RSP dos participantes.

3.1.1. Tamanho

O tamanho médio da rede dos inquiridos é de 8.57 elementos ($DP = 3.22$), variando entre 2 e 19 elementos. Verifica-se que a grande maioria dos participantes (90%) possui uma rede pequena (1-12 elementos), e que os restantes têm uma rede de tamanho médio (13-20 elementos), conforme demonstrado na Tabela 3. Numa análise detalhada do número de elementos que compõem a rede dos participantes, verificou-se que, entre as 27 redes consideradas pequenas, 15 (55,6%) são compostas por sete a nove elementos, sete (25,9%) por dois a seis elementos e cinco redes (18,5%) por dez a doze elementos. No caso das três redes médias, uma é composta por 19 elementos, outra por 14 e a terceira por 13 elementos.

3.1.2. Composição

Apurou-se ainda que 17 participantes (56,7%) têm redes amplas e 13 (43,3%) tem redes localizadas (Tabela 3). Relativamente à repartição que os/as participantes fazem dos elementos da rede por cada um dos quadrantes, verifica-se que: o quadrante com um maior número de elementos é o da família ($M = 4.73$, $DP = 2.43$), seguido do quadrante dos vizinhos/comunidade ($M = 2.07$, $DP = .98$), e por último o quadrante dos amigos ($M = 1.80$, $DP = 1.03$).

3.1.3. Densidade

Os resultados indicam que as redes sociais das pessoas idosas em estudo tendem a ser predominantemente coesas, com 24 participantes (80%) apresentando redes deste

tipo, existindo menos redes fragmentadas, com apenas seis participantes (20%) a revelarem este padrão (Tabela 3). Não se verificou a existência de redes dispersas.

Tabela 3. *Características Estruturais das redes (N=30)*

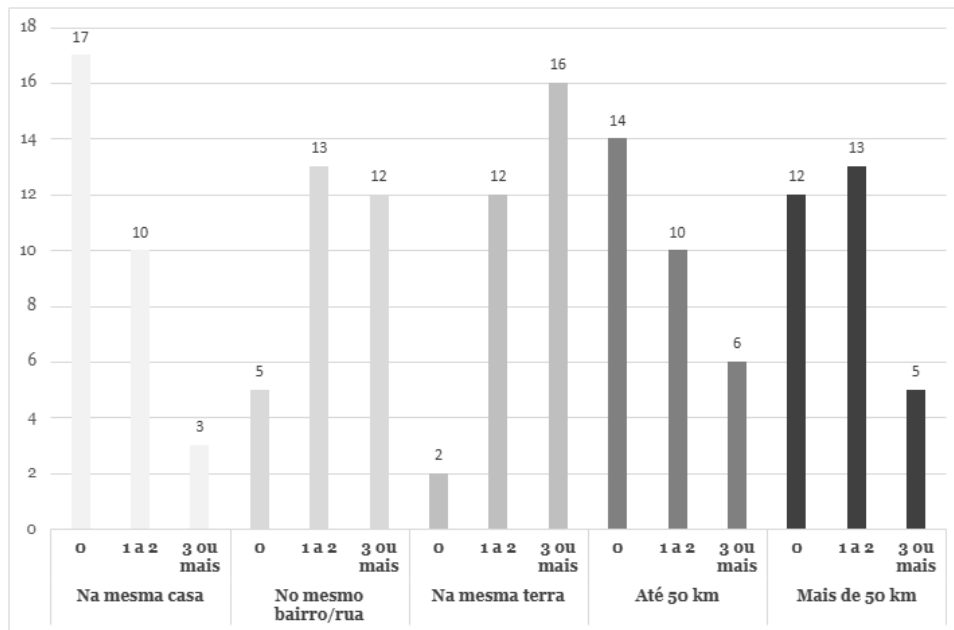
	N	%
Tamanho		
Pequeno	27	90
Médio	3	10
Composição		
Ampla	17	56.7
Localizada	13	43.3
Densidade		
Coesa	24	80
Fragmentada	6	20
Dispersa	-	-

3.1.4. Dispersão

Relativamente à dispersão geográfica, os valores indicam a quantidade de elementos que residem a diferentes distâncias do sujeito focal (ou seja, para cada elemento da rede, o/a participante especificou a que distância vive).

A análise descritiva revelou que, em relação a residir "*na mesma casa*", 10 participantes têm um a dois elementos com quem coabitam. Já a residir "*no mesmo bairro/rua*", 13 participantes indicaram ter um a dois mais elementos da rede. No que diz respeito a morar "*na mesma terra*", 16 participantes afirmaram ter três ou mais elementos. Em relação a um raio de "*até 50 km*", 10 participantes relataram ter de 1 a 2 elementos. Por fim, a residir a "*mais de 50 km*", 13 participantes indicaram ter um a dois elementos da rede (Figura 2).

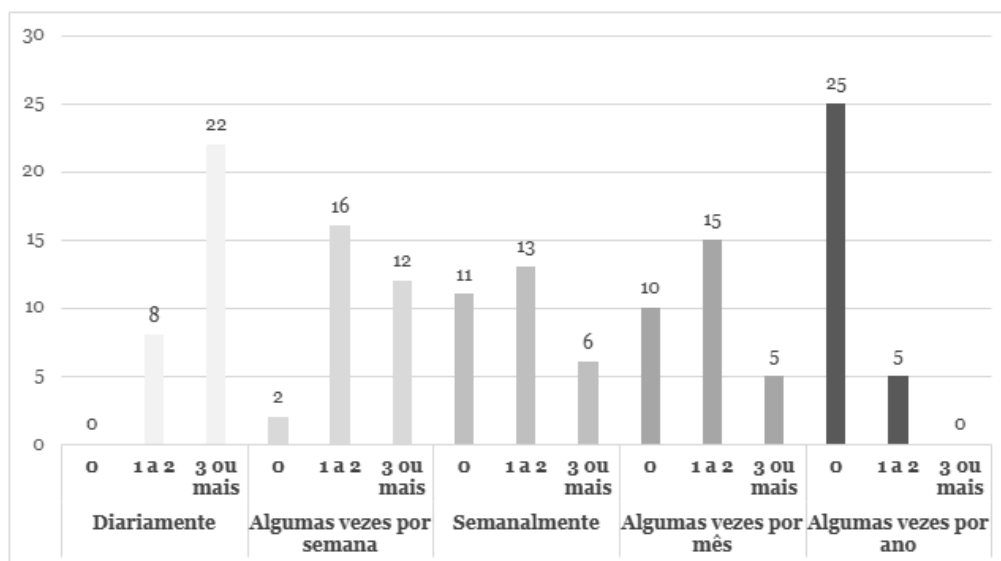
Figura 2. *Dispersão da Rede Social Pessoal em Relação ao Sujeito Focal*



3.1.4. Frequência de contactos

No que respeita à frequência de contactos, os valores apresentados indicam o número de elementos com quem os/as participantes comunicam com determinada regularidade (i.e., os sujeitos indicaram a frequência com que contactam cada elemento da sua rede). A análise revela que, "*diariamente*", 22 participantes comunicam com três ou mais elementos da rede. Em relação a "*algumas vezes por semana*", 16 participantes comunicam com um a dois elementos. Já "*semanalmente*", 13 participantes mantêm contacto com um a dois elementos. No que diz respeito a "*algumas vezes por mês*", 15 participantes também comunicam com um a dois elementos. Por fim, em relação ao contacto anual, 5 participantes afirmam manter comunicação com um a dois elementos da rede (Figura 3).

Figura 3. *Frequência de Contactos com Elementos da Rede Social Pessoal*



3.2. Utilidade, frequência e utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)

Seguidamente são apresentados os resultados da análise descritiva das TIC (utilidade, frequência e tipo de utilização).

3.2.1 A utilidade das TIC

Em relação à utilidade das TIC nas RSP, verificou-se que a maioria (63.3%) as considera “muito úteis”. Relativamente à utilidade das TIC para formar novas amizades e desenvolver novos interesses, a resposta mais frequente (43.3%) foi a consideração de que são “mais ou menos úteis”. No que diz respeito à contribuição das TIC para o bem-estar e qualidade de vida, a resposta que mais se verificou (43.3%) foi a classificação de que são “muito úteis”. Quanto ao receio na utilização das TIC, a maioria dos inquiridos (60%) afirmam ter apreensões. Em relação às dificuldades no uso de equipamentos tecnológicos, 50% dos entrevistados relatou ter dificuldades.

Tabela 4. Medida de utilidade e razões de utilidade das TIC (N=30)

Variáveis	Amostra Total	
	N	%
Medida e razões de utilidade		
Utilidade nas relações sociais pessoais		
Nada úteis	-	-
Um pouco úteis	2	6.7
Mais ou menos úteis	1	3.3
Muito úteis	19	63.3
Bastante úteis	8	26.7
Utilidade para fazer novas amizades e a desenvolver novos interesses		
Nada úteis	3	10
Um pouco úteis	2	6.7
Mais ou menos úteis	13	43.3
Muito úteis	7	23.3
Bastante úteis	3	10
Não Sabe/Não Responde	2	6.7
Utilidade para o aumento do seu bem-estar e da sua qualidade de vida		
Nada úteis	1	3.3
Um pouco úteis	3	10
Mais ou menos úteis	6	20
Muito úteis	13	43.3
Bastante úteis	7	23.3
Receio na utilização destes equipamentos		
Sim	18	60
Não	12	40
Dificuldades na utilização do equipamento		
Sim	13	43.3
Não	15	50
Não Sabe/Não Responde	2	6.7

3.2.2. Frequência e tipo de utilização das TIC

No que diz respeito à frequência de utilização das TIC, especificamente o telefone para chamadas, verificou-se que a maioria (63.3%) faz uso desta TIC “diariamente”. Por outro lado, no que respeita às Redes sociais (e.g., *Facebook*) também uma maioria (60%) responde não utilizar este tipo de tecnologias. Relativamente ao *WhatsApp/Messenger* metade dos entrevistados (50%) respondem nunca ter utilizado essas plataformas. Em relação à Videoconferência, verificou-se que a maioria (63.3%) respondeu fazer uso dessa

ferramenta. Por fim, relativamente ao *e-mail* também uma maioria (83,3%) responde não ser utilizador (Tabela 5).

Tabela 5. *Frequência de Utilização das TIC (N=30)*

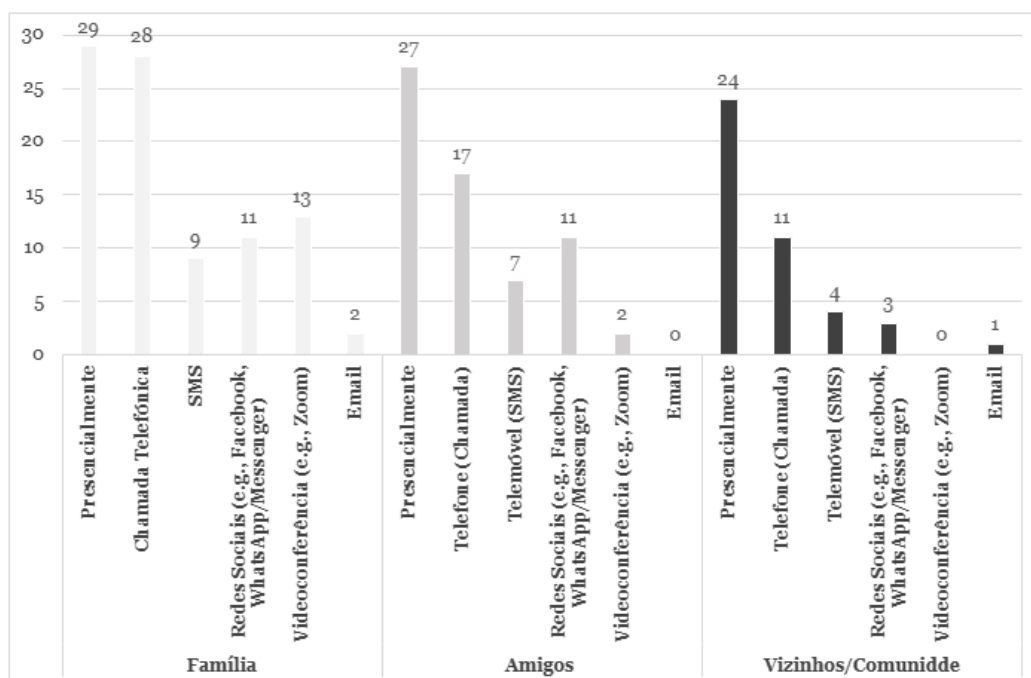
Variáveis	Amostra Total	
	N	%
Telefone (chamada)		
Não utiliza	3	10
Diariamente	19	63.3
Semanalmente	6	20
Algumas vezes por mês	2	6.7
Algumas vezes por ano	-	-
Redes sociais (e.g., facebook)		
Não utiliza	18	60
Diariamente	8	26.7
Semanalmente	3	10
Algumas vezes por mês	-	-
Algumas vezes por ano	-	-
Não sabe/Não responde	1	3.3
Whatsapp/Messenger		
Não utiliza	15	50
Diariamente	10	33.3
Semanalmente	4	13.3
Algumas vezes por mês	-	-
Algumas vezes por ano	-	-
Não sabe/Não responde	1	3.3
Videoconferência		
Não utiliza	19	63.3
Diariamente	-	-
Semanalmente	1	3.3
Algumas vezes por mês	7	23.3
Algumas vezes por ano	1	3.3
Não sabe/Não responde	2	6.7
E-mail		
Não utiliza	25	83.3
Diariamente	-	-
Semanalmente	1	3.3
Algumas vezes por mês	-	-
Algumas vezes por ano	2	6.7
Não sabe/Não responde	2	6.7

De acordo com os resultados obtidos, os/as participantes consideram que comunicam com a sua RSP tanto presencialmente como com recurso às TIC.

No que respeita à forma como os entrevistados comunicam com a família, verificou-se que a grande maioria o faz “*presencialmente*” (96.7%) e por “*chamada telefónica*” (93.3%).

Relativamente à forma como os/as participantes comunicam com os amigos, verificou-se que a maioria o faz “*presencialmente*” (90%) e por “*chamada telefónica*” (56.7%). Com o quadrante dos vizinhos/comunidade, verificou-se que a maioria dos contactos é feito “*presencialmente*” (80%) (Figura 4).

Figura 4. Tipo de Utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação para comunicar com a Rede Social Pessoal



3.3. Análise do nível de Bem-Estar Subjetivo

No que se refere aos dados obtidos acerca do BES, o valor médio total da escala observado foi de 24.16 (DP = 7.37). Em relação aos itens foram observados valores médios entre 4.57 e 5.10, numa escala que varia entre 1 e 7 pontos. (Tabela 6).

Tabela 6. Resultados descritivos (valores médios, desvios-padrão, valor mínimo e máximo) dos itens e do total da escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (N=25)

Itens/Escala total	M	DP	Min	Máx
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal	4.57	1.38	2	7
2. As minhas condições de vida são excelentes	5.10	1.37	2	7
3. Estou satisfeito com a minha vida	4.67	1.32	2	7
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida	4.87	1.47	1	7
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada	4.96	1.81	1	7
Total da Escala SWLS	24.16	7.37	8	35

Nota. Foram identificados 5 casos omissos, que não foram incluídos nas análises devido à ausência de dados.

Os resultados deste instrumento podem igualmente ser analisados com base no nível de satisfação. Os resultados obtidos permitem concluir que uma parte significativa da amostra inquirida se encontra no nível "ligeiramente satisfeito" com a vida (40%), seguida de dois grupos com percentagens semelhantes: "ligeiramente insatisfeito" com 24%, e "satisfeito", com 20%. Finalmente, observa-se que 16% dos participantes se consideram "extremamente satisfeito" com a vida (Tabela 7).

Tabela 7. Resultados descritivos relativos ao nível de Satisfação com a Vida (frequências absolutas e relativas) (N=25)

	N	%
Extremamente insatisfeito	-	-
Insatisfeito	-	-
Ligeiramente insatisfeito	6	24
Ponto neutro de satisfação/insatisfação	-	-
Ligeiramente satisfeito	10	40
Satisfeito	5	20
Extremamente satisfeito	4	16

Nota. Níveis de Satisfação com a Vida do SWLS propostos por Diener e Pavot (2009)

3.4. Análise da associação entre RSP, utilização das TIC e BES

Como mencionado anteriormente, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman para investigar a relação entre as RSP (tamanho), com a utilização de TIC (total de TIC) e BES. Com base nos resultados obtidos, foi identificada uma correlação significativa. Esta associação reflete uma relação entre o tamanho das redes e o total de

TIC utilizadas. A análise revelou um coeficiente de correlação $r_s = .436$ e um valor de $p = .016$, isso indica uma correlação moderada e positiva entre o tamanho das redes e o total de TIC utilizadas. De acordo com os resultados apresentados na Tabela 8 não se verificam correlações significativas nos resultados do BES para as variáveis tamanho da rede e total de TIC.

Tabela 8. *Correlações entre o Tamanho das Redes, Total de TIC e BES*

	Tamanho da Rede	Total de TIC	BES
Tamanho da Rede	1		
Total de TIC	.436 *	1	
BES	.218	.083	1

Nota. * $p < .05$;

Capítulo 4. Discussão

Com o envelhecimento, as RSP passam por transformações significativas que dificultam o contacto social (Sluzki, 2000). Dada a relevância dessas mudanças, torna-se crucial analisar as RSP para compreender melhor as necessidades desta população e implementar intervenções que promovam a sua integração social e melhorem o seu bem-estar. É, neste sentido, que este trabalho, tendo por base uma amostra de pessoas com mais de 65 anos, se propôs analisar as RSP, o uso de TIC e a sua relação com o BES.

Tendo em conta o primeiro objetivo deste estudo, que consistiu em analisar descritivamente as características estruturais e os atributos dos vínculos das RSP, os resultados revelaram que os/as participantes possuem na sua grande maioria uma rede pequena, havendo inclusivamente um participante que possui apenas 2 elementos na sua RSP. Estes resultados estão alinhados com outros estudos sobre RSP de pessoas idosas (Figueiredo & Guadalupe, 2016), que apontam para redes de menor dimensão. Segundo Sluzki (1997), o tamanho médio das redes sociais na velhice situa-se entre 8 e 10 elementos, e este fenómeno é influenciado por fatores como a reforma, a mortalidade entre pessoas da mesma geração, a viuvez e as mudanças de residência (Sluzki, 2000). Dentro das redes analisadas, o quadrante que se revelou mais representado foi o da família, o que vai ao encontro dos resultados encontrados no estudo de Gouveia (2014),

que refletem sobre a importância das relações familiares na vida de pessoas idosas, caracterizadas pela proximidade física dos seus membros. Relativamente à densidade das redes analisadas, observamos que, na sua maioria, se trata de redes coesas, ou seja, cada um dos participantes possui uma rede composta por um grupo de elementos fortemente interligados, em que todos se conhecem e onde os contactos entre as pessoas são frequentes. Redes com estas características tendem a promover um ambiente favorável para a troca de informações e recursos, facilitando a resolução de problemas e a adaptação a desafios (Gouveia, 2014). A coesão nas redes sociais, portanto, não só fortalece os laços entre os indivíduos, mas também contribui para o seu bem-estar e a capacidade de enfrentar adversidades. No que respeita à análise da dispersão das redes sociais, esta revela que a maioria dos contactos dos participantes reside nas proximidades, seja na mesma cidade, bairro ou até na mesma rua. Essa proximidade pode ser um fator crítico em situações de crise, uma vez que facilita um tempo de resposta mais rápido e eficiente, conforme discutido por Sluzki (1996). Além disso, verificou-se que apenas uma pequena percentagem dos elementos da rede reside na mesma casa que a pessoa idosa. Este resultado pode ser explicado pela dinâmica familiar, uma vez que a maioria da amostra é composta por viúvos/as que residem sozinhos/as. Este facto pode ser justificado pela valorização da autonomia e da privacidade que as pessoas idosas frequentemente demonstram, o que pode levá-los a optar por não morar com familiares, mesmo quando existem opções disponíveis (Wiles et al., 2012). Outra hipótese pode estar relacionada com a saúde física e mobilidade. Muitas pessoas idosas podem optar por não viver com familiares devido a preocupações com a sua capacidade de cuidar de si mesmos ou ao desejo de evitar ser um “fardo” para os outros (Rapaport et al., 2020). Essa preocupação pode levar à decisão de manter um espaço separado, permitindo-lhes preservar a sua independência e dignidade.

Em relação à frequência de contactos, os resultados revelam que a maioria dos participantes mantem contactos diários e semanais com a sua RSP. Estes dados podem indicar que as pessoas idosas valorizam a interação regular. A literatura sugere que relações sociais frequentes podem ter um impacto positivo significativo na saúde mental e na qualidade de vida (Holt-Lunstad et al., 2010). Embora o número de interações sociais não seja o principal fator protetor, a qualidade dessas relações, que é uma dimensão subjetiva, destaca-se como um aspeto relevante (Nunes, 2017).

Relativamente ao segundo objetivo, que consistiu na análise da utilização das TIC por parte de pessoas idosas, especialmente no impacto dessas tecnologias nas relações

sociais e no bem-estar, os resultados revelam que a maioria dos participantes vê as TIC como "*muito úteis*" ou "*bastante úteis*" no contexto das relações pessoais, o que sugere uma aceitação considerável das TIC no que diz respeito à manutenção e fortalecimento das relações sociais. Segundo Nimrod (2019), as pessoas idosas veem as TIC como essenciais para se manterem em contato com suas redes sociais, especialmente para combater a solidão e o isolamento. Relativamente à capacidade das TIC poderem ajudar a fazer novas amizades ou explorar novos interesses, uma parte significativa das pessoas idosas parece não ter uma opinião clara, o que indica uma incerteza ou falta de experiência no uso dessas tecnologias para expandir as suas redes sociais ou para fins exploratórios. Estes resultados podem ser explicados pela insegurança que as pessoas idosas sentem em relação ao uso das tecnologias digitais, o que limita as suas oportunidades de socialização e exploração de novos interesses (Lozoya et al., 2022). Quando se trata do impacto das TIC no bem-estar e na qualidade de vida, os/as participantes demonstram uma visão positiva. Esse dado parece refletir uma percepção de que as TIC podem contribuir para uma vida mais satisfatória e conectada. As tecnologias digitais para além de contribuírem para um bem-estar geral, são vistas como essenciais para manter a independência e a conectividade social (Casanova et al., 2021).

Ainda dentro da análise da utilização das TIC, os resultados revelam que, embora a maioria dos participantes tenha receio de usar estes equipamentos, metade deles não relata dificuldades significativas no seu uso. Isso aponta para uma aparente dualidade entre o medo inicial de usar novas tecnologias e a superação dessa barreira à medida que o domínio dos dispositivos cresce. Esta dinâmica sugere que o receio pode estar mais relacionado com a falta de conhecimentos e confiança, do que obstáculos reais no seu uso. A literatura discute que a superação do medo em relação à tecnologia, está frequentemente ligada ao aumento da familiaridade e à oferta de suporte técnico (Lee & Coughlin, 2015).

Com base nos resultados obtidos sobre o uso das TIC, especialmente em relação à frequência e tipo de utilização, os resultados revelaram que a comunicação de pessoas idosas com a RSP é mantida tanto de forma presencial quanto por meio dessas tecnologias. De um modo geral, embora haja disposição para adotar algumas TIC, a adesão a plataformas que exigem maior interação digital ou possuem características mais complexas, como as redes sociais e videoconferências, ainda é limitada nessa população. O estudo de Helsper e Reisdor (2017) corrobora estes resultados ao apontar que as barreiras ao uso de tecnologias mais elaboradas geralmente estão relacionadas com a

falta de habilidades ou à insegurança em ambientes digitais. Em suma, embora haja uma utilização constante de ferramentas de comunicação mais simples, há um desafio a ser superado no que tange à adaptação a tecnologias que requerem um nível mais elevado de interação digital.

Os resultados obtidos no que se refere ao terceiro objetivo, que visava analisar descritivamente os níveis de BES, oferecem uma visão positiva sobre a percepção que os/as participantes têm das suas vidas. Assim essa percepção reflete uma aparente satisfação geral, indicando que, apesar das dificuldades enfrentadas, as pessoas idosas conseguem encontrar aspetos positivos e significativos no seu quotidiano. Observa-se que em média, as pessoas idosas tendem a estar satisfeitos com as suas vidas, acima do ponto médio da escala de satisfação (Diener & Pavot, 2009). No entanto, uma grande parte dos participantes (40%) encontra-se “ligeiramente satisfeito. Apesar da deterioração das condições de saúde física e das funções cognitivas frequentemente associadas à idade avançada, muitos indivíduos experimentam um aumento ou manutenção dos níveis de felicidade e satisfação com a vida, o que pode ser justificado pelo facto de que, à medida que as pessoas envelhecem, podem desenvolver uma maior resiliência emocional, priorizar relações significativas e concentrar-se em experiências positivas, o que contrabalança com os desafios que surgem com o envelhecimento (Li et al., 2022). Carstensen (2006) sugere que, nesta etapa do ciclo vital, a consciência do tempo finito pode ter um efeito positivo na qualidade de vida das pessoas idosas. Segundo o autor, esta percepção pode fazer com que os/as participantes valorizem mais as relações pessoais e experiências significativas, priorizando interações sociais que trazem alegria e satisfação. Além disso, a mudança na perspetiva temporal pode resultar num foco maior no presente, ao invés de se preocupar excessivamente com o futuro.

Por fim, de acordo com o último objetivo, foram associadas características das RSP, concretamente o tamanho, com o total de TIC utilizadas e o BES. Os resultados revelaram que à medida que o número de elementos nas redes aumenta, também tende a aumentar a utilização das TIC. Ou seja, as pessoas parecem sentir-se mais motivadas a utilizar tecnologias quando estão em ambientes sociais mais dinâmicos. Um ambiente com estas características pode facilitar a troca de experiências e conhecimentos, tornando as TIC mais relevantes e úteis (Chan et al., 2023). A ausência de resultados significativos na associação entre o BES, o tamanho da rede e o total de TIC utilizadas sugere que a dimensão da rede social e a quantidade de tecnologias não impactam necessariamente o BES dos participantes. Este resultado pode indicar que outros fatores,

como a qualidade das interações, a satisfação com as relações sociais ou o contexto em que as TIC são utilizadas, desempenham um papel mais relevante no bem-estar de pessoas idosas.

Em síntese, os resultados obtidos vão ao encontro da literatura que enfatiza a importância das redes sociais como fontes de suporte, destacando que a eficácia desse suporte está profundamente enraizada na natureza das conexões estabelecidas (Sluzki, 1996). O que sugere que não é apenas a presença RSP que importa, mas também a qualidade e a frequência das interações que ocorrem dentro delas.

Capítulo 5. Conclusões e Considerações finais

Este estudo contribui para uma melhor percepção e conhecimento das RSP de pessoas idosas e da forma como as TIC e o BES se inter-relacionam. A análise das RSP entre pessoas idosas revela um panorama complexo, mas crucial para compreender as suas necessidades e promover intervenções que fortaleçam a sua integração social e bem-estar. Ao analisar os resultados obtidos, observamos uma tendência ao isolamento social. No entanto, a coesão das redes, com destaque para o quadrante familiar, e a proximidade geográfica dos membros das RSP evidenciam a capacidade de mobilização rápida em momentos de necessidade.

Além disso, destaca-se o papel significativo que as TIC desempenham nas RSP na atualidade, evidenciando a aceitação por parte de pessoas idosas em utilizar essas ferramentas como recursos benéficos para o fortalecimento das interações com a rede. Contudo, a incerteza sobre a sua utilização para expandir redes sociais aponta para uma lacuna que deve ser abordada em programas de capacitação em tecnologias digitais.

Outra conclusão importante é que a percepção de BES entre os/as participantes, mesmo diante da deterioração das condições físicas, sugere que a resiliência emocional e a valorização de relações significativas desempenham um papel crucial na satisfação com a vida. O resultado obtido no cruzamento do tamanho das redes com a utilização das TIC e a percepção de BES, veio evidenciar que a frequência das interações sociais é um fator vital para melhorar a qualidade de vida emocional e social de pessoas idosas.

A literatura demonstra a relevância de considerar tanto a quantidade quanto a qualidade das interações nas RSP de pessoas idosas, e a importância de ações que promovam o uso eficaz das TIC (Cattan et al., 2005). Essas ações não só têm o potencial de aprimorar a integração social de pessoas idosas, como também podem contribuir significativamente para a manutenção de um bem-estar satisfatório durante o envelhecimento. Estas descobertas reforçam a importância de intervenções multidisciplinares que contemplem o fortalecimento das redes sociais, a capacitação digital e o apoio emocional, direcionadas a uma população em crescimento e que merece um envelhecimento digno e ativo.

Uma reflexão sobre o tamanho da amostra (N=30) no contexto da metodologia utilizada (MRSP), revela algumas considerações importantes. Sendo este um estudo que envolveu a análise de redes sociais, uma amostra maior poderia trazer dificuldades na recolha e na interpretação dos dados. Tendo em conta que, as interações e a riqueza das informações foram mais relevantes do que a quantidade de participantes. Metodologicamente, esse tamanho permitiu uma exploração mais detalhada das relações e da dinâmica social, facilitando uma análise qualitativa mais rica. No entanto uma amostra com esta dimensão pode limitar a representatividade dos resultados, uma vez que pode não ser representativa da diversidade de experiências e contextos. Outro fator que pode ser encarado como limitação do estudo refere-se ao tempo necessário para a administração do protocolo, especificamente do Mapa de Redes Social Pessoal (MRSP), tendo em conta que muitos dos participantes têm idades avançadas.

Adicionalmente, é importante ressaltar que para a maioria dos participantes, o momento da entrevista ofereceu uma oportunidade valiosa de reflexão. Em alguns casos específicos, apesar do isolamento, das perdas enfrentadas e da consciência da aproximação do fim da vida, muitos manifestaram a convicção de que, mesmo com redes sociais pequenas, ainda têm pessoas com quem contar. Esta experiência possibilitou que se sentissem à vontade para partilhar o que realmente pensam e sentem sobre os temas abordados.

Além disso, é importante referir como o MRSP se revelou uma ferramenta valiosa neste contexto, uma vez que proporcionou uma visualização clara e organizada das conexões sociais dos participantes. Ao facilitar a identificação de vínculos significativos, o MRSP permitiu que as pessoas idosas refletissem sobre as suas relações, levando a um maior entendimento sobre o suporte social disponível e a sua importância para o bem-estar. Além disso, a construção do MRSP conseguiu evidenciar áreas de isolamento, o

que pode possibilitar intervenções direcionadas que visem fortalecer essas redes ou criar novas conexões. Ao mapear as interações e a qualidade das relações, a ferramenta não só ofereceu uma base para a análise das RSP, mas também poderá servir como ponto de partida para discutir estratégias que promovam uma maior integração social e, conseqüentemente, um envelhecimento mais saudável e satisfatório. Dessa forma, é possível concluir que o MRSP não só pode contribuir para a investigação, mas também para a prática, ao fornecer uma abordagem concreta que permite compreender e aprimorar dinâmicas sociais que influenciam a qualidade de vida de pessoas idosas.

Como sugestões para estudos futuros, seria relevante explorar outras características das RSP que possam influenciar os níveis de BES, uma vez que o tamanho e a quantidade de ferramentas tecnológicas, por si só, podem não ser suficientes para promover um aumento significativo no BES.

Referências

- Alarcão, M., & Sousa, L. (2007). Rede social pessoal: Do conceito à avaliação. *Psychologica*, 44, 353–376.
- Alvarenga, G. M. D. O., Delfino, L. L., Silva, L. D. S. V., Yassuda, M. S., & Cachioni, M. (2018). Idosos e inclusão digital com tablet: Uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Envelhecimento*, 22(1), 125–142.
- Antunes, M. P. (2015). Educar para um envelhecimento bem-sucedido: Reflexões e propostas de ação. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 27(2), 185–201. <https://doi.org/10.14201/teoredu2015272185201>
- Areosa, S. V. C., Freitas, C. R., Lampert, M., & Tirelli, C. (2016). Envelhecimento ativo: Um panorama do ingresso de idosos na universidade. *Reflexão e Ação*, 24(3), 212–229. <https://doi.org/10.17058/rea.v24i3.8407>
- Azevedo, C. (2016). Muito velho para a tecnologia? Como as novas tecnologias de informação e comunicação afetam as relações sociais de pessoas mais velhas em Portugal. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 21(2).
- Bacigalupe, G. (2011). Is there a role for social technologies in collaborative healthcare? *Families, Systems, & Health*, 29(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/a0022093>
- Baltes P. B., Lindenberger U., Staudinger U. M. (2007). Life span theory in developmental psychology. In Lerner R. M., Damon W. (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 569–664). John Wiley & Sons. [Crossref](#)
- Barnes, M., Taylor, D., & Ward, L. (2013). Being well enough in old age. *Critical Social Policy*, 33(3), 473–493. <https://doi.org/10.1177/0261018312471163>

- Bastos, C. de F. A. de A. (2018). *Demasiado velho para o digital? Envelhecimento ativo e os usos das TIC por pessoas mais velhas no Brasil e em Portugal*. Run.unl.pt. <http://hdl.handle.net/10362/51779>
- Batista, M. do R. de F. F. B., Meneses, K. M., Pompeu, L. F., Silva, R. R. S. e, Sousa, C. M. M. de, & Lago, E. C. (2014). A percepção do idoso sobre sua vivencia em instituição de longa permanência. *Revista de Enfermagem UFPE on Line*, 8(7), 1988–1996. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v8i7a9875p1988-1996-2014>
- Cardoso, A. (2009). *Caraterísticas estruturais e funcionais das redes de apoio social de idosos participantes e não participantes de um programa de atividade física* (Master's thesis, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36703.07848>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Carr, D. S. (2009). *Encyclopedia of the life course and human development*. Macmillan Reference USA.
- Casanova, G., Zaccaria, D., Rolandi, E., & Guaita, A. (2021). The effect of information and communication technology and social networking site use on older people's well-being in relation to loneliness: review of experimental studies. *Journal of medical Internet research*, 23(3), e23588.
- Chan, D. Y. L., Lee, S. W. H., & Teh, P. L. (2023). Factors influencing technology use among low-income older adults: A systematic review. *Heliyon*.
- Cirilli, E., & Nicolini, P. (2020). Elderly people, covid-19 and technologies: A qualitative research. In *Proceedings of EDULEARN20* (Palma, Spain).

- Coimbra, J. F. M. (2008). *[Title of Dissertation]* (Master's thesis, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra). <http://hdl.handle.net/10451/947>
- Couto, M. C. P. D. P., Novo, R., & Koller, S. H. (2009). Relações entre rede de apoio social, bem-estar psicológico e resiliência na velhice. *Psicologia do envelhecimento*, 27-44.
- Dias, M. I. B. C. (2019). *(Inter)Relações entre migração, redes sociais pessoais e tecnologias de informação e comunicação: Um estudo com migrantes venezuelanos em Portugal*. Estudogeral.uc.pt. <https://hdl.handle.net/10316/94862>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 213-231). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Dickinson, A., & Gregor, P. (2006). Computer use has no demonstrated impact on the well-being of older adults. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64(8), 744–753. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2006.03.001>
- Eurostat. (2021). *Digital economy and society statistics – households and individuals*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals
- Fan, Q. (2016). Utilizing ICT to prevent loneliness and social isolation of the elderly: A literature review. *Cuadernos de Trabajo Social*, 29(2).

- Farias, R. (2010). *Gravidez entre 12 e 14 anos: repercussões na vida de adolescentes em contexto de vulnerabilidade social*. (Dissertação de Mestrado). Programa de Pós-graduação em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Faverio, M. (2022). Share of those 65 and older who are tech users has grown in the past decade. *Pew Research Center*. <https://pewrsr.ch/3HZd2ao>
- Ferreira, A. (2010). *Estudo qualitativo e comparativo do uso das TIC pelo cidadão sénior* (Master's thesis, Universidade de Aveiro). <http://hdl.handle.net/10773/1249>
- Figueiredo, M. L. G., & Guadalupe, S. O. (2016). *Participação social e redes sociais pessoais de idosos*.
- Findlay, R. A. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: Where is the evidence? *Ageing & Society*, 23(5), 647–658.
- Fonseca, A. (2016). Envelhecimento, saúde e bem-estar psicológico. In A. M. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 153–179). Lisboa: Coisas de Ler. <http://hdl.handle.net/10400.14/22399>
- Gabriel, Z., & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, 24(5), 675–691. <https://doi.org/10.1017/S0144686X03001582>
- Gallegos-Carrillo, K., Mudgal, J., Sánchez-García, S., Wagner, F. A., Gallo, J. J., Salmerón, J., & García-Peña, C. (2009). Social networks and health-related quality of life: A population-based study among older adults. *Salud Pública de México*, 51(1), 6–13. <https://doi.org/10.1590/s0036-36342009000100004>
- Gil, H. (2011). A formação dos idosos em TIC: Uma «emergência» da sociedade da informação. In *Atas da 1ª Conferência Ibérica em Inovação na Educação*

com TIC (pp. 28–38). Bragança: Escola Superior de Educação.
<http://hdl.handle.net/10400.11/813>

Gouveia, R. I. do C. (2014). *Personal networks in Portuguese society: A configurational and lifecourse approach*. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa.

Gouveia, O. M. R., Matos, A. D., & Schouten, M. J. (2016). Social networks and quality of life of elderly persons: A review and critical analysis of literature. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(6), 1030–1040.
<https://doi.org/10.1590/1981-22562016019.160017>

Gustafson, D. H., McTavish, F., Chih, M. Y., Atwood, A. K., Johnson, R. A., Boyle, M. G., ... & Isham, A. (2015). A smartphone application to support recovery from alcoholism: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 71(5), 566–572.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.4642>

Halaweh, H., Dahlin-Ivanoff, S., Svantesson, U., & Willén, C. (2018). Perspectives of older adults on aging well: A focus group study. *Journal of Aging Research*, 2018, Article 9858252. <https://doi.org/10.1155/2018/9858252>

Helsper, E. J., & Reisdorf, B. C. (2017). The emergence of a “digital underclass” in Great Britain and Sweden: Changing reasons for digital exclusion. *New Media & Society*, 19(8), 1253–1270. <https://doi.org/10.1177/1461444816634676>

Henke, M. (1999). Promoting independence in older persons through the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 2(6), 521–527.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.521>

Hernandis, S. P. (2005). El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores. In *Gerontologia: Actualizacion, innovacion y propuestas* (pp. 221–256).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8980>

- Hertlein, K. M., & Twist, M. L. (2019). *The internet family: Technology in couple and family relationships*. Routledge.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2018). A review of Internet use among older adults. *Media & Society*, 20(10), 3937–3954. <https://doi.org/10.1177/1461444818787348>
- Huxhold, O., Fiori, K. L., & Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging*, 28(1), 3–16. <https://doi.org/10.1037/a0030170>
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2020). *Projeções de população residente 2018-2080*. INE.
- Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Sociedade da informação e do conhecimento: Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação nas famílias*.
- Khosravi, P., Rezvani, A., & Wiewiora, A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior*, 63, 594–603.
- Li, J., Lai, D. W., & Chappell, N. L. (2022). The older, the happier?: a cross-sectional study on the “paradox of aging” in China. *Research on aging*, 44(1), 34-43.
- Lee, C., & Coughlin, J. F. (2015). PERSPECTIVE: Older adults' adoption of technology: an integrated approach to identifying determinants and barriers. *Journal of Product Innovation Management*, 32(5), 747-759.

- Leontina, C. (2005). As redes pessoais significativas como instrumento de intervenção psicológica no contexto comunitário. *Paidéia*, 15(31), 287–297. <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2005000200016>
- Lozoya, S. V. M., Guirado, M. A. Z., González, A. Z., & López, A. B. M. (2022). Use of technologies and self-efficacy in older adults. *IEEE Revista Iberoamericana de Tecnologías Del Aprendizaje*, 17(2), 125-130.
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física, UNESP*, 16(4). <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Matias, R. M. D. J., & Vicente, H. O. (2013). *Redes sociais pessoais e solidão em idosos*.
Medeiros, T. (2016). *(Re)Pensar as pessoas idosas no século XXI*. Ponta Delgada: Letras Lavadas. <https://doi.org/10.22533/at.ed.18320170611>
- Mellor, D., Firth, L., & Moore, K. (2008). Can the Internet improve the well-being of the elderly? *Ageing International*, 32(1), 25–42. <https://doi.org/10.1007/s12126-008-9006-3>
- Miranda, L. S. F. (2024). *Representações sociais de pessoas idosas sobre tecnologias digitais da informação e comunicação: oficinas de informática para a terceira idade de uma instituição pública de São José dos Campos-SP*. <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/7070>
- Miranda, M., & Farias, F. (2009). As contribuições da internet para o idoso: Uma revisão de literatura. *Informação & Sociedade: Estudos*, 22(1), 49-61. <https://www.scielo.br/j/icse/a/gk6cQKbbGkhDkH5JsnnSLTH/?format=pdf>
- Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: La tensión entre la sociedad y la comunidad*. Buenos Aires: Paidós.

- Moré, C. L. O. O., & Crepaldi, M. A. (2012). O mapa de rede social significativa como instrumento de investigação no contexto da pesquisa qualitativa. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 21(43), 84–98.
- Nedeljko, M., Perović, B., & Kaučič, B. (2022). Social cohesion and an age-friendly environment determine the life satisfaction of elderly people in rural areas: An integrative review of the literature. *Polish Journal of Applied Sciences*, 21(2), 133–137. <https://doi.org/10.2478/pielxxiw-2022-0019>
- Nimrod G. (2019). Aging Well in the Digital Age: Technology in Processes of Selective Optimization with Compensation. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 75(9), 2008–2017. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz111>
- Nunes, A. M. (2017). Envelhecimento ativo em Portugal: desafios e oportunidades na saúde. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20(4), 49-71.
- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. <https://www.who.int/>
- Parente, C., Mendes, E., Oliveira, V., & Martins, P. (2014). As redes sociais pessoais de crianças e jovens em perigo em regime de acolhimento residencial. In M. Calheiros & M. Garrido (Coords.), *Crianças em risco e perigo: Contextos, investigação e intervenção* (pp. 77–101).
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Crows Nest, NSW, Australia: Allen & Unwin.
- Paúl, C., & Fonseca, A. M. (2001). Sobre a morte e o morrer. In *Psicossociologia da saúde* (pp. 129–138). Lisboa: Climepsi Editores.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

- Pereira, C., & Neves, R. (2011). Os idosos na aquisição de competências TIC. *Educação, Formação e Tecnologia*, 15–24
- Peixoto, L. (2001). *Os ciganos e a sua rede social pessoa: Estudo exploratório de uma amostra residente em Braga (Dissertação de mestrado não publicada)*. Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.
- Rapaport, P., Burton, A., Leverton, M., Herat-Gunaratne, R., Beresford-Dent, J., Lord, K., ... & Cooper, C. (2020). “I just keep thinking that I don’t want to rely on people.” a qualitative study of how people living with dementia achieve and maintain independence at home: stakeholder perspectives. *BMC geriatrics*, 20, 1-11.
- Rodrigues, A. P., Duarte, J., Oliveira, S., Costa, J. J., & Matos, A. P. (2023). Solidão, depressão e utilização das TIC em idosos portugueses. *Portuguese Journal of Mental Health Nursing / Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (29). <https://doi.org/10.19131/rpesm.363>
- Sá, M. E. G. de, & Almeida, V. L. de. (2012). A inclusão dos idosos no mundo digital através das novas tecnologias da informação e comunicação (NTICs). *Conexões - Ciência e Tecnologia*, 6(1). <https://doi.org/10.21439/conexoes.v6i1.467>
- Santos, S. R. dos, Santos, I. B. da C., Fernandes, M. das G. M., & Henriques, M. E. R. M. (2002). Qualidade de vida do idoso na comunidade: Aplicação da Escala de Flanagan. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 10(6), 757–764. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692002000600002>
- Santos, T., Couceiro, M., Carvalho, J., Pimentel, I., Lopes, B., Vivente, H., Daniel., Guadalupe, S., & Sequeira, J. (2020). *Funcionamento e resiliência familiar: Reflexões em torno da pandemia COVID-19* [Conference session]. Congresso Internacional Conversas com Psicologia Olhar o presente, pensar o futuro!, Online. www.cncdp.net.

- Siqueira, A. C., Betts, M. K., & Dell-Aglio, D. D. (2006). A rede de apoio social e afetivo de adolescentes institucionalizados no sul do Brasil. *Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology*, 40(2), 149–158.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3, 503-515.
- Speck, V. R. (1989). *La intervención en red social: Las terapias de red, teoría y desarrollo*. Em *La práctica de la terapia de red*. Barcelona: Gedisa.
- Silva, A. R. M., & Guadalupe, S. O. (2015). *A família nas redes sociais pessoais de idosos*.
- Silva, F. M. R., Pimentel, F. das C. de S., & Oliveira, A. C. A. (2023). A influência das redes sociais nas relações pessoais e interpessoais dos indivíduos. *Infinitum: Revista Multidisciplinar*, 6(10), 109–126. <https://doi.org/10.18764/2595-9549v6n10.2023.6>
- Silvestre, J. (2003). *Vinculação, rede social pessoal e psicopatologia no 10 ano do ensino superior* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503–515.
- Simões, D. (2002). *Rede social pessoal e RMG: Estudo exploratório de duas amostras socialmente desfavorecidas* (Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra
- Shapira, N., Barak, A., & Gal, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 11, 477–484. <https://doi.org/10.1080/13607860601086546>
- Sluzki, C. E. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.

- Sluzki, C. E. (1997). *A rede social na prática sistêmica: Alternativas terapêuticas*. São Paulo: Casa Psi Livraria.
- Sluzki, C. (2000). Social networks and the elderly: Conceptual and clinical issues, and a family consultation. *Family Process*, 39(3), 271–306. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39302.x>
- Sousa, L. (2005). Building on personal networks when intervening with multiproblem poor families. *Journal of Social Work Practice*, 19(2), 159–175.
- United Nations Development Programme. (2021). Information and communication technologies. <https://www.un.org/development/desa/socialperspectiveondevelopment/issues/information-and-communication-technologies-icts.html>
- Vicente, H. T., & Sousa, L. (2012). Redes sociais pessoais das gerações mais velhas: Famílias com quatro gerações vivas. *Revista Kairós-Gerontologia*, 15, 75–98.
- Wang, X. (2016). Subjective well-being associated with size of social network and social support of elderly. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1037–1042. <https://doi.org/10.1177/1359105314544136>
- White, H., McConnell, E., Clipp, E., Branch, L. G., Sloane, R., Pieper, C., & Box, T. L. (2002). A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging & Mental Health*, 6(3), 213–221. <https://doi.org/10.1080/13607860220142422>
- Wiles, J. L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., & Allen, R. E. (2012). The meaning of “aging in place” to older people. *The gerontologist*, 52(3), 357-366.
- Wyngaerden, F. (2021). *The personal social support network of users of psychiatric services: a structural analysis* (Doctoral dissertation, UCL-Université Catholique de Louvain).

Zaninotto, P., Falaschetti, E., & Sacker, A. (2009). Age trajectories of quality of life among older adults: results from the English Longitudinal Study of Ageing. *Quality of Life Research*, 18(10), 1301–1309. <https://doi.org/10.1007/s11136-009-9543-6>