



## O USO DA TECNOLOGIA NA TERCEIRA IDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Creitiane Lima Rosa<sup>1</sup>

Alcione Januária Teixeira da Silveira<sup>2</sup>

[cionepsi@hotmail.com](mailto:cionepsi@hotmail.com)

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ciências Humanas

### RESUMO

Com a internet podemos ver uma nova forma de aquisição de raciocínio, informática, lazer e comunicação, mais do que qualquer outro veículo, ela também nos possibilita um fácil acesso a informações científicas sobre saúde e informações gerais. Este estudo teve como objetivo analisar o uso das tecnologias com o público da terceira idade. É um estudo qualitativo e foi realizado através de observação, que nos permite a coleta de dados em situações em que é impossível outra forma de comunicação. Assim, os resultados mostram que devido a pandemia houve a necessidade maior do uso da tecnologia, que estão gostando da nova experiência. Algumas idosas apresentam dificuldades na escrita, nas fotos enviadas por elas no grupo, uma vez que nem sempre saem enquadradas e ou de boa qualidade, ficando cortadas, embaçadas. No entanto, algumas idosas apresentam ter uma certa facilidade apresentando fotos melhores. Entendemos então que o uso da internet pode trazer várias contribuições positivas para o bem estar do idoso, tanto para seu uso de aprendizagem quanto para informações e lazer.

**PALAVRAS-CHAVE:** terceira idade; tecnologia; aprendizado; pandemia.

### 1. INTRODUÇÃO

A tecnologia vem sofrendo um avanço cada vez mais veloz. O mundo está ficando mais conectado, tendo em vista que o contexto brasileiro apresenta um aumento no uso da tecnologia, correspondendo 55% entre 2011 e 2014, o número de acesso à internet pelo celular tem triplicado no Brasil, vemos então um direcionamento para a influência progressiva de tecnologias em nossas vidas. Há de considerar ainda, as facilidades que a internet trouxe para o nosso dia a dia, sem falar das contribuições para o processo administrativo e para a ciência (BEATRIZ; HENRIQUE, 2020).

A partir do seu surgimento, uma parte da população que tinha uma

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Univértix.

<sup>2</sup> Psicóloga; Mestre em Educação; Professora do curso de Psicologia da Faculdade Univértix.



facilidade e experiência com computadores, adaptou-se aceleradamente a nova tecnologia, que em curto tempo, passou a ser usada por milhões de pessoas, levando apenas quatro anos para atingir 50 milhões de usuários no mundo. Com a introdução da tecnologia verificou-se as consequências do impacto causado pela internet onde a faixa etária mais atingida foi acima dos sessenta anos por não saberem lidar com a tecnologia e apresentarem uma certa dificuldade em aprender o mundo tecnológico (BEATRIZ; HENRIQUE, 2020).

No entanto, o seu surgimento acabou intensificando o processo chamado de “exclusão digital”, isto é, aqueles que não fazem o uso da tecnologia frequentemente seja pela idade ou por não ter condições financeiras, acaba não tendo acesso as comunidades do mundo virtual, porém estudos demonstraram que os idosos vêm procurando cada vez mais aprender e buscar por informações atuais e pela informatização (FERREIRA; MIRANDA, 2009).

O mundo vem lutando no combate ao vírus SARS-CoV-2, mais conhecida como covid-19, desde dezembro de 2019. Pouco ainda se sabe sobre sua forma de tratamento e a vacina. Mas umas das formas adotadas para a prevenção da transmissão, dentre as principais medidas, situa-se o isolamento social, pois o isolamento pode ajudar a reduzir a transmissão (RAMOS *et al.*, 2020).

A pandemia é uma doença que se estende a várias extensões de áreas geográficas tomando grandes proporções, sendo assim através da transmissão gerando uma propagação, associada a diversos locais, em curto espaço de tempo causando uma expansão exponencial com número elevado de casos em um curto espaço de tempo. Em uma pandemia, não são imunizados, grande parte da população, agravadas pelo fato de ser contagiosas, infecciosas sendo desconhecida pelo mundo científico o seu grau de severidade. Ela acaba nos colocando de frente com um espelho, nos revelando um mundo carente de mudanças e atravessado por muitas crises (JUSTO, 2020).

Diante disso, este trabalho teve como objetivo analisar o uso das tecnologias com o público da terceira idade. Assim, questionamos quais as consequências dos impactos que a tecnologia pode causar na vida do idoso?

Como a internet pode contribuir positivamente para velhice? Como estão adaptando ou não a essa nova realidade?

Trabalhos como este é importante para mostrar a força da tecnologia na vida das pessoas, especialmente no público da terceira idade. Além disso, enfatizar a importância e possibilidades ofertadas aos idosos mediante essa nova ferramenta.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O Sistema Único de Assistência Social - SUAS é uma política pública da seguridade social, que está em um processo constante de mudança. Entende-se por políticas públicas ações coletivas em conjunto focada na garantia dos direitos sociais, visando dar conta das demandas em diversas áreas, em busca de um compromisso público (VILARES; PINTO, 2011).

O SUAS é uma unidade pública de referência, para o progresso de todos os serviços socioassistenciais e de auxílio básico em abrangência no território. Este serviço tem caráter protetivo, preventivo e proativo, (BRASIL, 2015). Ele tem como um intuito a implementação de uma Assistência Social na concepção do direito, realizada de forma articulada e integrada com as outras esferas da proteção social, sendo requisitado uma atuação multiprofissional, uma rede intersetorial, redimensionando o psicólogo em equipes compostas por, pedagogos, assistentes sociais, advogados entre outros profissionais (VILARES; PINTO, 2011).

Segundo Santolini (2015) a Política Nacional de Assistência Social apresenta de forma a respeitar as famílias e os cidadãos, reconhecendo que são sujeitos de sua própria história, dotados de valores e de experiências, capazes de construir mudanças.

A política pública da Assistência Social, é de suma relevância, pois procura atender as famílias, os usuários necessitados, com a garantia de seus direitos, facilitando acesso aos serviços sociais básicos, à cidadania plena e à justiça. É nele que se encontra o CRAS- Centro de Referência de Assistência Social, é uma

unidade de proteção social básica do SUAS, que tem como objetivo a prevenção de ocorrência de situações de riscos sociais nos territórios, e de vulnerabilidade, através de potencialidade, desenvolvimento e aquisições, do fortalecimento de vínculos comunitário e familiares, e da execução do acesso dos direitos de cidadania. Ele se diferencia dos demais pois além de oferta de ações e serviços, possui uma função individualizada de gestão territorial da rede socioassistencial de proteção social básica e de ofertas públicas do trabalho social com famílias (BRASIL, 2015).

O CRAS é encarregado pela oferta de serviços continuados de Assistência Social às famílias, e de proteção social básica, de indivíduos e grupos em situações de vulnerabilidade social através do Programa de Atenção Integral às famílias (PAIF), consistindo em uma inserção dos serviços da assistência social, tal como encaminhamento a outras políticas, bem como socioeducativo e de convivência; acompanhamentos as outras famílias; acompanhamento sociofamiliar; e promoção de acesso de renda. Nesse local ainda podem ser ofertados centros de convivência para idosos, programa de inclusão produtiva, projetos de enfrentamento da pobreza, ações de sensibilização à defesa dos direitos das crianças e de socialização, serviços para crianças e adolescentes, programas de fortalecimento de vínculo social e comunitário, educação para trabalho, informação entre outros (VILARES; PINTO, 2011).

No que diz respeito ao âmbito social, especialmente a etapa de mudanças significativas, a terceira idade, o idoso tende a se preocupar mais com o seu posicionamento em relação a sociedade, do que com o seu caráter comportamental e com princípios morais e éticos, do meio social em que vive. É de suma relevância a integração da terceira idade, no meio social, em derivação da necessidade de se interagir socialmente que o idoso possui, assim como qualquer outro cidadão. Deste modo, o CRAS serve como um ambiente social onde os idosos podem se sentir inseridos dentro de uma sociedade, sem se apresentarem isolados. Lá os idosos podem ser amparados, respeitados, e ter uma qualidade de vida melhor, dando mais visibilidade ao mesmo como cidadão

(GRILO; SANTOLINI, 2015).

O CRAS com o seu espaço físico pode ser classificado como de ótima qualidade para a existência de pessoas idosas, com o atendimento qualificado de funcionários da unidade de serviços que são capacitados para o acolhimento dessas pessoas, mesmo aqueles que não possuem um ensino superior. Nele se encontra uma rede com ofertas de Serviços de Proteção Social Básica, que disponibiliza serviços de bem-estar para pessoas idosas, projetos e programas de capacitação, com inclusão produtiva e digital (DONIZETE *et al.*, 2015).

Nesse sentido, a Lei nº8.742, conhecida como Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), que tem como finalidade a garantia das ações preventivas, de inclusão e seguridade dos indivíduos que se encontram em situação de vulnerabilidade social, tendo como finalidade promover e/ou manter interação sociofamiliar, a autonomia do idoso, e a integração desses indivíduos a uma sociedade (DONIZETE *et al.*, 2015).

Nesse momento, o mundo vem enfrentando a pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), vem superando outras Síndromes Respiratórias Agudas Graves (SARS), onde seus efeitos vêm sendo comparado com à Gripe Espanhola, que ocorreu em 1918. Portanto para conter o contágio iniciativas estão sendo tomadas, com uma atenção especial às pessoas consideradas do grupo de risco, sendo os idosos, o grupo considerado com maior risco de morte no mundo todo (SILVEIRA; FERREIRA, 2020)

Como medida de proteção, é orientado o isolamento social, em especial para os idosos neste período, pois o seu isolamento pode reduzir a transmissão, o que é mais importante para minimizar a disseminação, evitando a propagação para grupos de alto risco (ROSA; *et al.*, 2020).

No entanto, o isolamento físico e social entre os idosos seria de grande preocupação a saúde pública devido ao risco elevado de problemas, autoimunes, cardiovasculares, e de saúde mental. Tendo em vista todos esses problemas o uso da tecnologia pode ajudar e evitar alguns problemas de saúde mental em meio a esse tempo de isolamento (ROSA; *et al.*, 2020).



Pesquisas bibliográfica há tempos já apresentam a inserção dos idosos no uso das tecnologias, entendendo que eles demonstram reações diversas, sendo que enquanto alguns se isolam, outros tentam procurar meios de aprendizagem e conhecimento (PEREIRA *et al.*, 2015).

A informática para o idoso pode ser um meio efetivo de divulgação de informações sobre atividade física e saúde, sendo considerada uma ferramenta para prevenção da depressão e do isolamento social, estimulando também, a atividade cerebral. Entende-se que o uso apropriado da internet pode trazer várias contribuições positivas para o bem estar do idoso, tanto para seu uso de aprendizagem quanto para o perfil informativo e lúcido (FERREIRA; MIRANDA, 2009).

Os idosos têm uma certa dificuldade de manter o isolamento social, e por serem da área de risco, é importante que mantenham se conectados para que não se sintam sozinhos, evitando os transtornos mentais, e o isolamento. Com isso o CRAS está sendo de grande ajuda nessas horas difíceis, pois procura incentivá-los para o uso de recursos tecnológicos durante esse tempo de pandemia, somente assim podem se manter em contato com as famílias e amigos evitando a solidão (SILVEIRA; FERREIRA, 2020).

### **3. METODOLOGIA**

Como proposta a pesquisa é qualitativa e segundo Cristina (2010), essa abordagem trabalha com valores, hábitos, representações, atitudes, crenças e opiniões. Ela aprofunda a complexidade de fatos, processos, e fenômenos, passa pelo observável, atribuindo significados aos comportamentos.

Esse artigo faz parte do estágio supervisionado I do curso de Psicologia da Faculdade Univértix e mediante a pandemia, aconteceu de forma remota, através de observação. A "a observação nos permite a coleta de dados em situações em que é impossível outra forma de comunicação" (LUDKE; MENGA, 1986. p. 26). A observação direta permite que o observador se aproxime mais da "perspectiva do sujeito" sendo ele considerado um importante alvo na abordagem qualitativa, além

disso, podemos dizer que as técnicas de observações são extremamente úteis, pois na ajuda a descobrir aspectos de novos problemas (ANDRÉ *et al.*, 1986).

A observação foi realizada no mês de outubro de 2020, em um CRAS de uma cidade do interior de Minas Gerais, tendo contato de forma remota com o psicólogo do CRAS, as estagiárias do curso de psicologia e usuários participantes do grupo observado. As ações de intervenção aconteceram pelo aplicativo WhatsApp, todas as segundas-feiras às 15h. No grupo é realizado uma proposição de perguntas e ou atividades para iniciar o encontro e assim realizar a interação no momento.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O grupo Mentis Brilhantes é formado por treze idosas do CRAS, nove delas participaram dos encontros no grupo e quatro não se manifestaram, mas também não saíram do grupo. Assim, enviamos uma mensagem para essas quatro participantes a fim de entender o motivo que não estão participando, mas não obtivemos respostas. Por esse motivo não podemos afirmar se é uma dificuldade tecnológica ou se não desejam participar do grupo.

Entretanto o medo da terceira idade em encarar a tecnologia e seu uso é como uma forma de atingir objetivos e desafiar os limites, com intuito de enfrentar e dominar suas frustrações suas expectativas, e sobretudo o objeto de aprendizado, o computador. Essas procuras acabam gerando um encantamento ao idosos, pois acabam descobrindo que são capazes, onde a internet acaba sendo vista por eles como uma forma possível e atraente, abrindo lugar para os idosos na interação tecnológica. Infelizmente ainda não é uma realidade de todos, muitos idosos não tem recursos, nem acesso à internet, e por esse motivo acabam sendo prejudicados pelas oportunidades que a internet pode oferecer (ROBERTO *et al.*, 2007).

Referente aos encontros, observamos as idosas participantes bem animadas, elas contam casos, falam sobre suas vidas e sobre a família. Elas se apresentam bem carinhosas, educadas e respondem as atividades propostas,

dentre essas, mostraram fotos de seus artesanatos como pintura, bordado, ornamentação, flores, sobre a religiosidade. Observamos que diariamente as participantes gostam de postar vídeos, mensagens de cumprimento e de reflexão.

Segundo Oliveira e Oliveira (2017), após a utilização da internet, os idosos relatam que o seu uso traz uma facilidade de comunicação, os aproximando a outros sujeitos, mantendo a família mais perto e unida e traz possibilidades para informações. Uma grande parcela dos idosos vem aderindo a essa era digital, devido às vantagens como exercícios que acabam mantendo a mente sadia, conquistando assim uma autonomia.

As participantes do grupo apresentam um carinho enorme pelo psicólogo do CRAS, expressando sempre sentimentos de afeto por ele. Relataram em suas falas, saudades por não estarem juntas nesse momento, demonstram gostar do grupo, pois é uma forma que elas encontraram de se comunicarem.

Em um momento como esse, se faz necessário desenvolver métodos que atendam às condições atuais, levando em conta que tal evidências acaba exigindo um enfoque às novas práticas para a promoção a saúde, para medidas de comunicação e tecnologias da informação. Essas, trazem resultados positivos principalmente para quem tem mais idade, assim, em tempos de pandemia os grupos remotos são extremamente positivos a fim de os manterem entretidos, evitando o isolamento e colaborando para uma convivência e boa saúde mental (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

Observamos ainda, que algumas idosas apresentam dificuldades na escrita, nas fotos enviadas por elas no grupo, uma vez que nem sempre saem enquadradas e ou de boa qualidade, ficando cortadas, embaçadas. No entanto, algumas idosas apresentam ter uma certa facilidade apresentando fotos melhores.

Apesar das dificuldades que muitos idosos têm com a internet e acesso ao computador, muitos estão aprendendo e expressando interesse e entusiasmo pelas transformações que a internet propicia em seu cotidiano (BEATRIZ *et al.*, 2018).



Outra questão relevante observada no grupo, faz referência a preferência por áudio, apresentam escritas curtas e às vezes perguntam se podem “falar pelo áudio”. Relataram que devido a pandemia houve a necessidade maior do uso da tecnologia e enfatizaram estar gostando da nova experiência.

De acordo com Ferreira e Miranda (2009) o uso regular da internet pode reduzir os índices de depressão e solidão, pode promover o convívio social e a interação, pode auxiliar a prevenção do envelhecimento cerebral, mantendo o cérebro dinâmico e cognitivamente ativo. Os estudos dos autores mostram que os idosos que dedicam tempo a internet, possuem maiores habilidades cognitivas, tem aumento de sua capacidade de reter informações e se sentem mais confortáveis em usar o ambiente virtual.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando nosso objetivo de analisar o uso das tecnologias com o público da terceira idade, entendemos estar sendo muito efetiva e necessária. O mundo cibernético e a informática acabam possibilitando interação da terceira idade com o mundo tecnológico, ampliando as relações intergeracionais e interpessoais e, ao mesmo instante estimulando a relação psíquica e mental, reduzindo o isolamento dessa classe e possibilitando uma melhoria de vida desse indivíduo pela oportunidade e satisfação que lhe é proporcionada (ALFINITO *et al.*, 2007).

Assim, consideramos que a internet é uma grande ferramenta para o público da terceira idade e tem sido uma grande aliada nesse momento de pandemia. Observamos que a tecnologia causa de certa forma, um impacto espantoso, porém positivo para o bem estar e uma boa qualidade de vida do idoso.

Identificamos que existe um medo da terceira idade em encarar o mundo tecnológico, mas que estão se esforçando com o propósito de enfrentar desafios e limites, sempre à procura de encontrar novas formas de aprendizado. Ao descobrirem que são capazes, começam a ver a internet como um aliado, pois

através dela podem manter contatos com os amigos e familiares conquistando sua própria autonomia. Entendemos então que o uso da internet pode trazer várias contribuições positivas para o bem estar do idoso, tanto para uso de aprendizagem quanto para informações e lazer.

## REFERÊNCIAS

BERGAMASCHI, Marcelo Pereira; PRANDO, Gerson; GONÇALVES, Bianca Fiats; SANGUINO, Marina. A qualidade de vida do idoso mediante a tecnologia nos âmbitos fisiológicos, psicológicos e sociais. **UNISANTA Humanitas**. v.4, n.1, p. 1-9, 2015. Disponível em: <https://ojs.unisanta.br/index.php/hum/article/view/366/0>. Acesso em: 30 de set. de 2020.

CORGOZINHO; Juliana, Pinto. SILVA; Janaína, Vilares. Atuação do psicólogo, SUAS/CRAS e Psicologia Social Comunitária: possíveis articulações. **Psicol. Soc.** v.23, n. spe, 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-71822011000400003](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822011000400003) &lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 04 de set de 2020.

DONIZETE; Karina, Martins; FERREIRA; Edivan, dos Santos; NUNES; Luciana, Carolino. Integração social da pessoa idosa: políticas públicas relacionadas e atuação do CRAS de redenção - pa na inserção do idoso em programas de proteção social. **Revista Libertas**. v. 15, n. 1, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/libertas/article/view/18316/9539>. Acesso em: 05 de out. de 2020.

FIEPKE; Beatriz Rajane, WILHELM; Eduarda; FOLLETO; Rafael. **Idosos e sociedade em vias de midiatização: usos e apropriações de tecnologias de comunicação em Frederico Westphalen**. 2016. Disponível em: <https://midiaticom.org/anais/index.php/seminario-midiatizacao-artigos/article/view/130>. Acesso em 11 de out. de 2020.

HAMMERSCHMIDT; Karina, Silveira de Almeida, SANTANA; Rosimere, Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enferm**. v.1,n.25, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849/pdf>. Acesso em: 03 de set. de 2020.

HENRIQUES; Susana, Justo. Contributo da psicologia da saúde na promoção de comportamentos salutogénicos em pandemia. **Psic., Saúde & Doenças**. v.21, n., . 2020. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645->



00862020000200006&script=sci\_arttext&lng=en. Acesso em: 03 de set. de 2020.

KREIS; Rosana, Alfino, ALVES, Paulo, Vicente, CÁRDENAS; Carmen, Jansen, KARNIKOWSKI; Margô, Gomes, Oliveira. **O impacto da informática na vida do idoso. revista Kairós**, v.10, n.2, p. 153-168, 2007. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/2596>. Acesso em: 14 de nov. 2020.

LEÃO; Luiza, Rosa, Bezerra, FERREIRA; Victor Hugo, Sales, FAUSTINO; Andrea, Matheus. O idoso e a pandemia do Covid-19: uma análise de artigos publicados em jornais. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 45123-45142, jul. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/12947/10878>. Acesso em: 06 de set. de 2020.

MENGA; Ludke, Marli E.D.A. ANDRÉ. - **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986. Disponível em: <http://rbepold.inep.gov.br/index.php/emaberto/article/viewFile/1605/1577>. Acesso em: 10 de set. de 2020.

MIRANDA, L.M.; FARIAS, S.F. Contributions from the internet for elderly people: a review of the literature. **Interface -nic., Saúde, Educ Comu.**, v.13, n.29, p.383-94, 2009. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832009000200011](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832009000200011). Acesso em: 27 de set. de 2020.

OLIVEIRA; Júlia Maria, Rodrigues, *et al.*, Projeto em saúde coletiva voltado para idosos em tempos de pandemia - o olhar docente. **Anais do 39º seminário de atualização de práticas docentes**. v. 2 n. 1, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/E.M.%20HELIO%20PEREIRA/Downloads/5755-Texto%20do%20artigo-9565-1-10-20200928.pdf>. Acesso em: 11 de out. de 2020.

PASQUALOTTI; Paulo, Roberto; PÉREZ; Cláudia, Camerini, Correa; BEZ; Maria, Rosângela; KLEIN; Carlos. Inclusão digital para terceira idade: oportunidades, possibilidades e propostas inovadoras. **Technology**, v.1, n.1, 1-11, 2007. Disponível em: <http://www.niee.ufrgs.br/eventos/CIIEE/2007/pdf/CP-310.pdf>. Acesso em: 1 de out. de 2020.

PIRES, Gabriela, Silva. **A contribuição da internet na melhoria da qualidade de vida subjetiva do idoso**. - João Pessoa, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/7949/2/arquivototal.pdf>. Acesso em: 14 de nov. de 2020.

CÔRTE, Ana Carolina, Ramos, *et al.*, Recomendações de segurança na covid-19 para a reabertura do CT DR. Joaquim grava do corinthians. **Rev Bras Med Esporte** v.26, n.5, 2020. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922020000500382&lang=pt#aff1](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922020000500382&lang=pt#aff1). Acesso em: 10 de set. de 2020.

SANTOS; Bruna Oliveira Rodrigues; OLIVEIRA; Janaina. Benefícios da tecnologia na vida dos idosos. **IV SIMTEC**. v.4.n.1, 2017. Disponível em: <https://simtec.fatectq.edu.br/index.php/simtecc/article/view/308/235>. Acesso em: 11 de nov. de 2020.

SANTOS; Francielle, Grillo; TONON; Alicia, Santolini. O desafio do atendimento a domicílio para idosos e pessoas com deficiência no CRAS zona norte de Álvares machado/SP. **Seminário Integrado**. v. 9, n.9, 2015. Disponível em: <http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/SemIntegrado/article/view/5151/4903>. Acesso em: 04 de set. de 2020.

Verzani, Renato Henrique e Serapião, Adriane Beatriz de Souza Contribuições tecnológicas para saúde: olhar sobre a atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 25, n. 8, p. 3227-3238, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020258.19742018>>. Acesso em: 29 de set. de 2020.

SILVA; Gisele Cristina, Resende, Fernandes. **O método científico na psicologia: Abordagem qualitativa e quantitativa**. Documento produzido em 12-11-2010. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0539.pdf>. Acesso em: 10 de set. de 2020.

SILVA; Luiz Inácio, Lula; SILVA; José Alencar, Gomes; SOUZA; Patrus, Ananias. **Orientações Técnicas Centro de Referência de Assistência Social – CRAS**. Brasília 2009. Disponível em: [http://www.assistenciasocial.al.gov.br/sala-de-imprensa/arquivos/NOB-SUAS.pdf/at\\_download/file](http://www.assistenciasocial.al.gov.br/sala-de-imprensa/arquivos/NOB-SUAS.pdf/at_download/file). Acesso em: 01 de out. de 2020

SOUZA; Alcione, Araújo Conroy. **Sistema Único de Assistência Social: CRAS Betinho e CREAS Jamari /Ariquemes**: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, 1.ed. 2018. Disponível em: <https://ariquemes.ro.gov.br/pma-portal/public/system/Attachment/attachments/000/000/258/original/CARTILHA%20-%20SUAS%20II.pdf>. Acesso em: 01 de set. de 2020.