

“MyTherapy – Avaliação da aplicação digital na toma da medicação”

Será que está na hora?

“MyTherapy – Evaluation of the digital application for taking medication”

Is it time?

Henrique Gil

Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
Email: hteixeiragil@ipcb.pt

Rita Rosa

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de
Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
Email: riitarosaa@hotmail.com

Isabel Alcobia

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de
Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
Email: isabelalcobia@live.com.pt

Sara Santos

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de
Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
Email: saravps61@gmail.com

Resumo — Com o envelhecimento acentuado da população portuguesa é necessário um reajuste das políticas/repostas de intervenção, que promovam um envelhecimento ativo e com qualidade de vida. A cada ano que passa verifica-se uma rápida e crescente evolução tecnológica que poderá ser mobilizada na área do envelhecimento que poderá promover melhores níveis de saúde. Esta evolução têm-se demonstrado sistemática com o aparecimento de inúmeras aplicações e plataformas digitais que poderão vir a facilitar as rotinas diárias dos cidadãos. Em particular, sente-se a necessidade de se envolverem os cidadãos mais idosos neste novo contexto digital, no sentido de lhes poderem ser proporcionadas melhores condições de vida e de saúde. Atualmente surgem recursos digitais, nomeadamente aplicações que estão disponíveis gratuitamente para utilização num suporte digital, que visam dar resposta às novas necessidades das pessoas mais velhas. Neste contexto, foi efetuada uma investigação com 6 participantes, que durante 2 semanas utilizaram a aplicação MyTherapy e concluiu-se que a mesma é uma mais-valia no auxílio da toma correta da medicação por parte dos idosos, uma vez que se verificou que a mesma apoia como lembrete, tendo como resultado uma toma atempada, cumprindo a prescrição médica diária.

Palavras-Chave - Idosos; recursos digitais; promoção da saúde; MyTherapy.

Abstract — With the accentuated aging of the Portuguese population, it is necessary to readjust intervention policies/responses, which promote active aging and quality of life. With each passing year there is a rapid and growing technological

evolution that can be mobilized in the area of aging that can promote better levels of health. This evolution has been shown to be systematic with the emergence of numerous applications and digital platforms that could facilitate the daily routines of citizens. In particular, there is a need to involve older citizens in this new digital context, in order to provide them with better living and health conditions. Currently, digital resources are emerging, namely applications that are available free of charge for use on a digital medium, which aim to respond to the new needs of older people. In this context, an investigation was carried out with 6 participants, who used the MyTherapy application for 2 weeks and it was concluded that it is an asset in helping the elderly to take medication correctly, since it was verified that the itself supports as a reminder, resulting in a timely intake, fulfilling the daily medical prescription

Keywords - Elderly; digital resources; health promotion; MyTherapy.

I. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde [2], aliada ao aumento gradual da população com 65 anos ou mais de idade, estabeleceu o aparecimento de um novo paradigma intitulado de envelhecimento ativo e saudável. Este conceito tem como propósito promover nos idosos diversas dimensões: a qualidade de vida e saúde, mantendo a autonomia psicológica e física; e, a sua integração plena na sociedade, nos diversos campos da vida social, económica, cultural, civil e espiritual, que influenciam a forma como todos os indivíduos envelhecem.

A cada ano observamos a tecnologia a dar avanços fundamentais na área do envelhecimento, que podem ser essenciais na resolução ou melhoria na área da saúde. Os avanços não param, e de dia para dia, uma lista sem fim de aplicações e de plataformas digitais, surgem para dar respostas facilitadoras, no acesso a vários serviços. Dentro dessas tecnologias as designadas Apps (Aplicações Digitais), têm vindo a ser criadas para dar resposta às necessidades dos idosos em distintas dimensões: saúde, lazer, autocuidado, comunicação, independência e autonomia.

Neste contexto, a aplicação MyTherapy tem como objetivo monitorizar a toma de medicamentos, funcionando como alerta para remédios, pílulas anticoncepcionais, entre outra medicação, além de também poder ser usada como uma agenda de saúde. Combina funções de diário de saúde, registo de medicamentos, atividades (como caminhar e correr), sintomas e alertas para não esquecer nenhuma dose do seu tratamento. Esta aplicação foi utilizada no presente estudo, sendo apenas avaliada a funcionalidade de registo e toma de medicação.

Para o efeito, foram colocados seis idosos em contacto direto com a aplicação, de forma a verificarmos o seu impacto na toma correta da medicação, tendo presente todas as barreiras que possam advir na utilização deste recurso digital.

O estudo deste aplicativo digital, MyTherapy, teve apenas fins académicos/científicos e investigativos, nunca com um intuito comercial, e foi selecionada pelo grupo de investigação a partir de uma amostra comparativa de quatro aplicativos digitais com o mesmo fim.

II. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Nas últimas décadas, as sociedades têm enfrentado um grande desafio: o envelhecimento da população. Não sendo exceção em Portugal, este desafio é considerado um dos principais problemas demográficos e sociais da atualidade. As principais razões para tal, são a diminuição da taxa de fecundidade, aumento da esperança média de vida, melhoria nos cuidados de saúde e também da incorporação de hábitos de vida mais saudáveis, tornando assim prioritária, a promoção de uma perspetiva interdisciplinar que abranja todas as componentes que influenciam o envelhecimento humano [6].

A Organização Mundial de Saúde [2], aliada ao aumento gradual da população com 65 ou mais anos de idade, estabeleceu o aparecimento de um novo paradigma intitulado de envelhecimento ativo e saudável. Este conceito tem como propósito promover nos idosos, a qualidade de vida e saúde, mantendo a autonomia psicológica e física e, a sua integração plena na sociedade, nos diversos campos da vida social, económica, cultural, civil e espiritual, que influenciam a forma como todos os indivíduos envelhecem. Segundo a OMS, o termo “ativo” no contexto de envelhecimento, refere-se à “participação contínua na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica”, indo “muito além da possibilidade de ser física e profissionalmente ativo”. Assim sendo, são definidos três pilares fundamentais do envelhecimento ativo, a saúde, participação e segurança. Desta forma, este conceito tem como objetivo melhorar a qualidade de vida, à medida que o ser humano envelhece, numa perspetiva preventiva ao nível da saúde [9].

O contributo das tecnologias é um fator importante para o envelhecimento ativo pois, proporciona aos idosos uma inclusão plena na sociedade. No que diz respeito às TIC, em Portugal, os idosos fazem parte do chamado grupo dos infoexcluídos, apresentando mais dificuldades sobretudo em competências relacionadas com a utilização da internet, sendo também de destacar o seu desinteresse em relação às TIC, o que condiciona negativamente o seu processo de envelhecimento [3].

Mediante este panorama de exclusão tecnológica/digital e comunicacional por parte dos idosos, impõe-se o desenvolvimento de medidas que potenciem a sua integração nas dinâmicas das TIC, destacando-se a importância da valorização da sua experiência de vida e dos seus conhecimentos previamente adquiridos. Dado que a população idosa é referenciada como uma população infoexcluída, é urgente criar condições para que se promova a sua inclusão digital que lhes permitirá uma verdadeira inclusão social, proporcionando assim um melhor envelhecimento ativo.

Um estudo elaborado pela Kaspersk [5] revela que quase metade das gerações mais velhas em Portugal continua a depender dos mais novos para lidar com a tecnologia. Em Portugal, 46% das gerações mais velhas continuam a debater-se com as atividades diárias que envolvem tecnologia e para as quais não têm apoio imediato. Cerca de 41% dos utilizadores mais velhos portugueses admitem ter muito pouco conhecimento na área de tecnologia. No inquérito, 40% das respostas afirma que a utilização de tecnologia fá-los sentir melhor consigo e torna-os mais autónomos e mais livres. Porém, 45% dos idosos admite ligar aos membros mais jovens da família para pedir ajuda. Já 11% confirma sentir mais falta deste apoio que lhes é dado, do que a presença física dos jovens familiares.

Atendendo à degeneração fisiológica e cognitiva associada ao envelhecimento, é importante que se promovam iniciativas que previnam situações que possam aumentar a independência e autoestima dos idosos, uma vez que o aumento da longevidade das pessoas idosas é um facto cada vez mais comprovado. Segundo os dados dos últimos Censos 2021 [10], a esperança média de vida é de 80,83 anos, o que comprova que vivemos cada vez até mais tarde. Estudos revelam que a relação entre o idoso e a tecnologia é de confiança e segurança, mas após ultrapassado o medo de aprender e a autoconfiança começa a aumentar. O que se traduz numa maior autonomia e determinação por parte do idoso em aprender novos desafios, a sua independência e autoestima são inevitavelmente acrescidas. Neste sentido, os idosos tornam-se independentes para ‘navegar na internet’ quando e onde lhes interessa mais a qualquer momento. Ao contrário, a dependência pode causar desânimo e vulnerabilidade. Assim, a relação com a internet abre as portas de vários conteúdos, temáticas e entretenimentos de seu interesse, podendo ter acesso às suas preferências, pagar contas e usufruir de assuntos necessários para o seu bem-estar e para poder também dar cumprimento às suas rotinas diárias.

É reconhecido que as TIC têm vindo a tornar-se, de forma crescente, importantes instrumentos da nossa cultura que, através da sua utilização, se assumem como um meio concreto de inclusão e interação no mundo [7]. Neste sentido, têm vindo a ser desenvolvidos projetos na União Europeia que aliam o

envelhecimento com a utilização das TIC, na vertente da promoção do envelhecimento ativo, destacando-se a preocupação em identificar os principais entraves ou condicionante ao acesso, no sentido de reduzir a infoexclusão e garantir a sua participação igualitária [4]. É, portanto, seguro que a interação com as TIC e a inclusão desta visão nos seus domicílios e, deste modo, os idosos assegurarão ganhos importantes num futuro próximo, destacando-se ainda o papel que a comunidade onde cada idoso está inserido tem e terá nos ganhos no futuro. No entanto, é necessário que os recursos digitais possam ser mais facilmente acedidos pelo idoso.

A usabilidade pode ser descrita como a facilidade com a qual o utilizador interage com a interface. Em outras palavras, desenvolver um sistema que seja "autoexplicativo" e de simples utilização mesmo para utilizadores em um treino específico. Para avaliar essa interação, podem ser considerados fatores como facilidade de aprendizado, rapidez e praticidade para realizar tarefas que não são executadas há algum tempo ou frequentemente utilizadas, bem como a satisfação do utilizador [1]. Este termo é deveras importante pois, se pretendemos que os idosos utilizem as TIC, de modo a serem incluídos e que tenham um envelhecimento ativo, é necessário ter em conta as alterações físicas que são sofridas por estes. Ou seja, em geral, os idosos têm uma dificuldade maior em aprender e lidar com novas situações especialmente quando se trata de dispositivos mais complexos. Assim sendo, é necessário adaptar os recursos/aplicações/plataformas digitais para os idosos, de modo a que todos as possam usar [1].

Os avanços das TIC no domínio da saúde tem sido um dos principais fatores para o aumento da longevidade das pessoas idosas. Neste âmbito, a e-saúde tem desenvolvido sistemas de intervenção, apoio, diagnóstico, entre outros, fulcrais para o tratamento adequado e antecipado dos vários fatores ligados ao processo de envelhecimento. Nos últimos anos, as estruturas familiares sofreram alterações, onde antes era muito comum ver-se idosos a coabitar com um familiar ou pessoa próxima ou até com vários filhos e amigos nas proximidades, o que facilitava o contato e o pedido de ajuda, em caso de necessidade. Hoje em dia, essa realidade é bem diferente e a tendência é de idosos mais independentes, a viver sozinhos e com cada vez menos visitas familiares, derivado à correria do dia a dia, e ao decréscimo dos núcleos familiares. Como tal, temos a tecnologia assistiva, que facilita que o idoso tenha ainda mais autonomia no seu dia a dia, mas sem descuidar o monitoramento diário, fundamental nesta fase da vida. É uma maneira de garantir a assistência de saúde e segurança que as pessoas precisam na terceira idade

A tecnologia assistiva é importante para diversas funções humanas básicas, como melhorar o desempenho em atividades diárias. Este tipo de tecnologia pode promover o resgate de habilidades perdidas ou mesmo reduzidas devido a diversas condições de saúde, medo ou até pelo fato de o idoso sentir incapacidade em desenvolver algumas das suas atividades diárias. Todas as prevenções assistidas contra algum tipo de dano ao idoso são conquistas positivas que vieram através da tecnologia. Nada seria possível se não fossem os meios virtuais.

Voltando para o tema da saúde, como já foi mencionado, podemos afirmar que os métodos mais antigos como por exemplo, o sistema multicompartmentado, que permite a

distribuição semanal dos medicamentos do utente, atualmente podem ser substituídos por recursos digitais, nomeadamente aplicações digitais (App) que estão disponíveis gratuitamente para utilização num suporte digital.

Tendo em consideração dados recolhidos a nível mundial, a Organização Mundial de Saúde estima que 50% dos utentes não efetua a toma dos medicamentos corretamente e que 10% dos internamentos se devem ao uso incorreto dos fármacos." [8] Assim sendo, damos a conhecer uma App que permite aos idosos, bem como a todas pessoas, tomar a medicação de forma correta através de procedimentos muito intuitivos.

A App Mytherapy (Fig.1) é um lembrete de medicamentos que funciona como alerta para remédios, pílulas anticoncecionais, entre outra medicação, além de ser uma agenda de saúde. Combina funções de diário de saúde, registo de medicamentos, atividades (ex: caminhar e correr), sintomas e alertas para não esquecer nenhuma dose do seu tratamento, como já foi referido anteriormente.

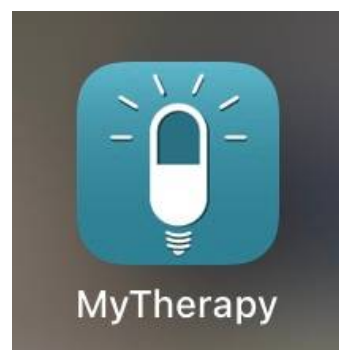


FIGURA.1 Logotipo da APP MyTherapy.

Uma exploração e análise da App permitiu que sejam apresentadas as suas maiores potencialidades e as suas principais limitações:

Potencialidades:

- consolida lembretes de medicação e verificações de sintomas num relatório diário;
- a lista de medições é muito abrangente, variando de medidas comuns, como peso, pressão arterial e glicemia, entre outras;
- tem uma função para envolver a família com lembretes pessoais e ajudar a motivá-lo a administrar sua medicação;
- apresenta a possibilidade para se criarem relatórios mensais de progresso para avaliar a adesão;
- tem a opção para inserir manualmente os medicamentos ou vincular a bancos de dados de medicamentos de vários países europeu já pré-definidos.

Limitações:

- a frequência de administração padrão é diária e pode ser ignorada por engano, levando a erros graves;

- quando os lembretes aparecerem, o nome do medicamento, dosagem e horário de administração serão listados, sempre com o mesmo design;
- não há opção para inserir rótulos de advertência e aconselhamento na toma correta da medicação;
- não há foto ou descrição de forma e cor a ser selecionada para comprimidos e cápsulas. Todas as formas de medicamentos têm o mesmo ícone – cápsula;
- as unidades de medida estão em mg/dl e não em mmol/L e não há opção de escolha.

Tendo em conta, a função de registo e alerta para toma de medicação, presente no aplicativo apresentado, as investigadoras quiseram apurar a sua viabilidade e funcionalidade junto de um grupo de pessoas idosas, e que impacto o mesmo poderia vir a ter na promoção da autonomia na hora da toma de medicação.

III. METODOLOGIA

Esta investigação teve como objetivo verificar de que forma a aplicação MyTherapy pode contribuir para a toma correta de medicação por parte das pessoas idosas. A instalação da App num suporte digital, como por exemplo, no tablet ou smartphone, permite configurar um alerta a lembrar a proximidade da hora da administração da medicação.

A metodologia escolhida para o desenvolvimento desta investigação teve como base uma abordagem qualitativa de carácter exploratório, pois foi considerado ser o método mais adequado, tendo em visto o objetivo do presente estudo. A metodologia qualitativa examina evidências baseadas em dados verbais e visuais para entender um fenómeno em profundidade. Portanto, os seus resultados surgem de dados empíricos, recolhidos de forma sistemática.

Este estudo é de carácter exploratório pois, é aplicada de maneira que o pesquisador tenha uma maior proximidade com o universo do objeto de estudo e que oferece informações mais complexas, num contexto que se pode considerar preliminar de uma investigação mais aprofundada e mais ampla. No âmbito desta investigação, o grupo desempenhou um papel de observador-participante, garantindo um envolvimento completo com os sujeitos de estudo, fomentando a utilização e familiarização com o objetivo da App em análise.

A. Caracterização dos Participantes

A investigação desenvolvida corresponde a um estudo piloto, implementado a 6 idosos, compreendidos entre os 69 e 82 anos de idade, dos quais 2 do sexo masculino e os restantes 4 do sexo feminino, tal como consta na tabela abaixo.

TABLE I. CARATERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Caraterização dos Participantes						
Sexo	Masculino		Feminino			
Participante	A	B	C	D	E	F
Idade	71	74	69	74	75	82

Os idosos participantes no estudo, fazem parte da rede familiar das investigadoras, que apresentavam alguma

necessidade na orientação da toma correta da medicação, quer na sua separação diária, quer no ajuste de horários/dosagens, caso o tratamento seja alterado. Esta conveniência de contacto, contribuiu para um acompanhamento de proximidade ao longo de todo o processo, conseguindo apurar todas as barreiras, dificuldades, conquistas e satisfação no manuseamento da App.

Para dar início ao estudo, numa fase embrionária, as investigadoras descarregaram a App para explorarem as suas funcionalidades, ajudando no conhecimento do modo de utilização deste recurso digital, testando as diversas ferramentas. Seguidamente, a App foi instalada nos smartphones dos participantes, de forma a dar a conhecê-la, mostrando as suas funções e os procedimentos para poderem aceder às diferentes opções. Numa segunda fase, já com os idosos familiarizados com a App, foi registada a medicação atual, de forma a dar início aos alertas na hora da toma de cada medicamento. Dando início à sua utilização por parte dos participantes, desta função no seu dia-a-dia, fomentando um tratamento orientado e bem executado.

Os participantes utilizaram a App com os alertas sonoros na hora de cada toma de medicação, cerca de 2 semanas. Ao fim desse período, foi preenchida uma grelha de observação, com o intuito de aferir o grau de satisfação e o impacto da utilização da App no quotidiano de cada idoso.

Na referida grelha de observação foi utilizada a escala de Likert, com 5 posições, «totalmente satisfeito», «satisfeito», «indiferente», «insatisfeito», e «totalmente insatisfeito». Esta escala foi utilizada para registo do impacto da utilização da App, avaliando vários domínios:

- Clareza do tutorial: verificação da utilidade e informação clara e objetiva;
- Estrutura da App: vocabulário acessível, andar para trás/ampliar sempre que quiser, inserir dados e configurar alarme/alerta;
- Design: tamanho e tipo de letra, cores e contraste;
- Capacidade Lógica: Raciocínio lógico, atualização da medicação, agilidade mental;
- Habilidade: coordenação e flexibilidade ao utilizar a App.

De modo, a verificar a vontade de dar continuidade à utilização da App, bem como, a satisfação global com a estrutura e funcionalidade, foram realizadas 4 questões, com uma escala nominal, com duas posições, «sim» ou «não».

Para além da grelha de observação referida, ao longo de todas as fases as investigadoras desempenharam um papel de observadoras-participantes, interagindo com os participantes no manuseamento da App, recolhendo notas de campo, durante os momentos de auxílio da aprendizagem sobre o funcionamento da aplicação digital, verificando as dificuldades e barreiras sentidas por cada um.

B. Apresentação dos Resultados

Tendo em conta os dados obtidos no preenchimento da grelha de observação, onde foi avaliado o grau de satisfação no

manuseamento da App - MyTherapy,- apresentam-se os principais resultados desta intervenção.

No que diz respeito ao primeiro domínio - “Tutorial” - pretendeu-se verificar se os participantes conseguiram encontrar os objetivos, dos quais 3 responderam que é indiferente e outros 3 mostraram satisfação. Já na verificação da informação ser clara e objetiva um mostrou indiferente, mas 5 mostrara-se muito satisfeitos.

No segundo domínio - Estrutura da APP-, na acessibilidade do vocabulário, 2 demonstraram indiferença, 3 estão satisfeitos e apenas 1 está muito satisfeito, na questão de poder andar para Trás sempre que quiser, 5 estão satisfeitos e 1 muito satisfeito, no ampliar, 5 mostraram estar satisfeitos e 1 muito satisfeito. Já no que toca a inserir informação, 5 mostraram insatisfação e apenas 1 se mostrou satisfeito. Na imissão de Alarme, 2 mostraram a sua insatisfação, 3 mostraram-se indiferentes e 1 satisfeito

No terceiro domínio – Design -, quanto ao Tamanho/Tipo de Letra, 4 demonstraram satisfação e 2 mostraram-se muito satisfeitas, cores, 3 estão insatisfeitas, para 2 as cores são indiferentes, e 1 está satisfeita O contraste das Cores tal como nas cores, 3 estão insatisfeitas, para 2 as cores são indiferentes, e 1 está satisfeita.

No quarto domínio - Capacidade Lógica -, quanto ao Raciocínio, 4 mostraram-se insatisfeitos, para 1 é indiferente e 1 satisfeito, para efetuar a atualização da medicação, 4 são insatisfeitos, para 1 é indiferente e 1 satisfeito, agilidade Mental, 3 são insatisfeitos, para 2 é indiferente e 1 está satisfeito.

Por fim, no domínio da - Rapidez de Execução -, coordenação- 1 está insatisfeito, para 2 é indiferente, 1 está satisfeito e 1 muito satisfeito, flexibilidade- 1 está insatisfeito, para 2 é indiferente, 1 está satisfeito e 1 muito satisfeito

Foram feitas quatro questões aos participantes, em que na primeira questão: “conhecia a existência deste tipo de APP?”, os 6 foram unânimes a dizer que não. Quanto à segunda questão, “Está satisfeito com o manuseamento da APP?”, 4 responderam sim e 2 não. Na terceira pergunta, “Ajudou na toma correta da medicação?”, 3 responderam sim e outros 3 responderam não. Na última questão, “Vai continuar a utilizar a APP?”, 2 responderam sim e 4 não.

C. Discussão dos Resultados

Depois de comparados os níveis de satisfação dados por cada participante, nos distintos domínios, é possível indicar quanto ao Tutorial, de uma forma geral, os participantes encontram-se satisfeitos com o tipo de informação clara e objetiva apresentada na App. Assim, verificou-se que o tutorial disponível na App, na sua instalação, foi uma mais-valia, para a compreensão inicial do funcionamento, manuseamento e objetivo da App. No entanto, é importante realçar que foi preciso realizar uma explicação individualizada das investigadoras a cada participante.

Relativamente à estrutura da App, os participantes encontram-se satisfeitos quanto à acessibilidade do vocabulário, poderem retroceder (sempre que o quiserem) e ampliar, funcionalidades importantes na correção de erros e no aumento dos caracteres da App, uma vez que a presença de dificuldades

na visão é bastante comum nesta faixa etária. Por sua vez, os participantes mostram-se insatisfeitos com o preenchimento de informação da App, ao registarem o medicamento, e com o tipo de emissão de alarme. Esta insatisfação deveu-se à complexidade de escrever o nome dos medicamentos e o facto de o alarme agendado ser muito curto e de fácil cancelamento. Pois, esta facilidade de cancelamento pode ser executada de forma fortuita e implicar a não toma de medicação. Por essa razão, sugere-se que o alarme pudesse tocar mais do que uma vez e de forma insistente, até o utilizador confirmar a toma.

No que diz respeito ao Design os participantes mostraram uma postura indiferente e insatisfeita quanto às cores e contraste das mesmas, utilizadas ao longo dos vários momentos da aplicação. Mostrando-se apenas satisfeitos com o tamanho e tipo de letra, tal como consta na Fig.2 que tem representada a listagem de medicação diária que o participante C tem que administrar naquele dia.

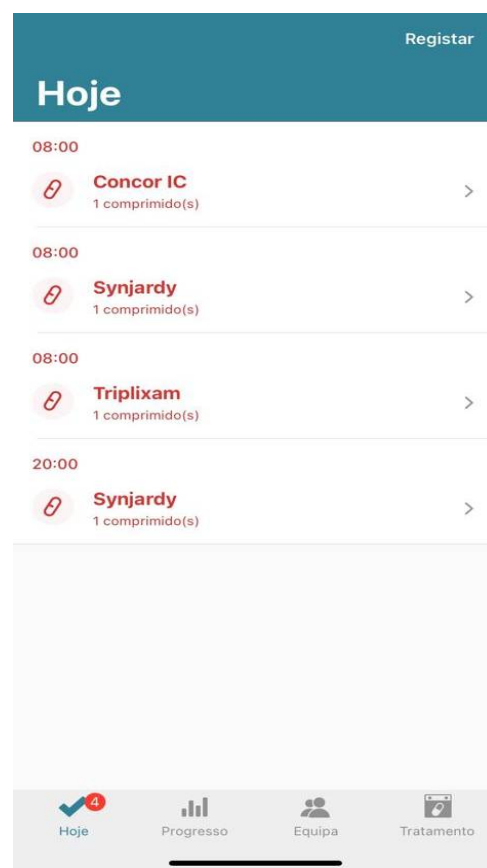


FIGURA.2 Listagem diária de toma de medicação

Em relação à Capacidade lógica os participantes mostraram-se insatisfeitos nos três tópicos: raciocínio, atualização da medicação e agilidade mental. Esta insatisfação deve-se à complexidade detetada aquando do registo da medicação, sendo necessário preencher diversos campos.

Por fim, na Rapidez de execução, verificou-se um nível de satisfação na coordenação e flexibilidade no manuseamento da App. O nível de satisfação foi disperso apresentando participantes satisfeitos e insatisfeitos neste domínio.

Tendo em conta que os participantes não conheciam a App, nem estavam familiarizados com a mesma, desencadeou algumas fragilidades no primeiro contacto. Fragilidades essas, de uma forma geral ultrapassadas, uma vez que quatro dos participantes se mostraram satisfeitos com o manuseamento da App. Verificou-se que a funcionalidade de alerta na toma de medicação, ajudou três dos participantes na promoção de criação de hábitos de forma a concluir o tratamento médico corretamente. No entanto, só dois participantes vão continuar a utilizar a App na administração dos seus medicamentos.

Em suma, verificou-se que o participante de maior faixa etária, representado pela letra F, foi o que mais se sentiu satisfeito com a App e com mais facilidade na sua utilização no seu manuseamento, seguindo-se do indivíduo C de faixa etária mais baixa.

IV. CONCLUSÃO

O envelhecimento sociodemográfico traz associados vários paradigmas e ideias pré-concebidas acerca das capacidades das pessoas idosas. Quando a pessoa idosa é colocada em contacto com recursos digitais, smartphone, tablet, entre outros, é notória a curiosidade e a falta de apoio da sua rede informal na aquisição de competências básicas de manuseamento destes recursos. A família e restantes redes sociais têm aqui um papel fundamental no apoio direto ao idoso.

Após esta investigação, podemos concluir que a idade não é um fator de infoexclusão uma vez que a nossa participante mais idosa, foi aquela que apresentou menos dificuldades de manuseamento da App, situação devida ao contacto direto que tem com os seus netos que a estimulam na aquisição de competências para utilizar as TIC.

Assim, tendo em conta os seis participantes desta investigação, concluiu-se que a APP é uma mais-valia para a contribuição na toma correta da medicação por parte dos idosos. Apesar dessa contribuição, a APP apresenta várias limitações, no que diz respeito ao seu manuseamento e design, fatores que levaram a que os idosos não quisessem dar continuidade à utilização da APP. É de realçar que o participante F, o mais idoso e com maior facilidade no manuseamento da APP, referiu que preferia continuar a utilizar os métodos mais tradicionais para controlar a toma de medicação, sentindo que não tinha necessidade de utilizar este lembrete, uma vez que ainda se sente bastante capaz e autónomo.

No entanto, verifica-se que a APP foi desenvolvida para a comunidade em geral e não para os idosos. Como tal, seria importante fazer algumas melhorias, como por exemplo, a repetição do alarme, uma vez que é de cancelamento fácil, o aparecimento predefinido de nomes de medicamentos na hora de registar a medicação, e por fim, a alteração do design, utilizando cores mais apelativas e até mesmo imagens dos rótulos da medicação, ajustes estes que seriam uma mais-valia para as pessoas idosas na utilização diária da APP MyTherapy.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos inicialmente aos nossos familiares pela disponibilidade em participarem neste projeto, sem eles não seria possível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Artoni, A., Oliveira, B., Barbosa, C. B., & Barros, V. Usabilidade, Design e Interface para Usuários Idosos: uma experiência em uma Casa de Apoio. XII Computador na Praia. 2021 https://www.researchgate.net/publication/351337376_Usabilidade_Design_e_Interface_para_Usuarios_Idosos_uma_experiencia_em_uma_Casa_de_Apoio.
- [2] J. Clerk Maxwell, A Treatise on Electricity and Magnetism, 3rd ed., vol. 2. Oxford: Clarendon, 1892, pp.68–73.
- [3] Gil, H.; Amaro, F. Currículo «geronto-digital» : os idosos e a sociedade da informação e do conhecimento. In VII Conferência Internacional de TIC na Educação, Braga, 12-13 de maio:actas. pp. 1021-1032., 2011
- [4] Gil, H; Amaro, F. (2011). E-Inclusão: «dos 7 aos 77». In the 61st International Council for Educational Media and the XIII International Symposium on computers in Education (ICEM&SIE'2011), joint conference. Aveiro, 27-30 de Setembro. 2011, pp 60-65R
- [5] <https://tek.sapo.pt/noticias/computadores/artigos/idosos-portugueses-sentem-dificuldade-em-lidar-com-tecnologia-e-pedem-ajuda-aos-netos> (Kaspersky)
- [6] Martínez-Maldonado, M. D. L. L., Vivaldo-Martínez, M., & Mendoza-Núñez, V. M. Comprehensive gerontological development: a positive view on aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, 2333721416667842, 2016
- [7] Pereira, C.O contributo das tic para a qualidade de vida das pessoas idosas. Aveiro., 2010
- [8] WHO. Adherence to long-term therapies. 2003
- [9] WHO. Envelhecimento Activo: Uma política de saúde. Brasília: Organização PanAmericana de Saúde. 60p, 2005
- [10] INE. Censos 2021 – Informação à comunicação Social. 2023. Obtido em: file:///C:/Users/Psicologa/Desktop/Downloads/23Censos_Definitivos_2021_retif.pdf