

Por Michelle Campos, Terapeuta ocupacional, Coordenadora do Núcleo da Terceira Idade da Holiste

A tecnologia vem desempenhando um papel essencial na pandemia. Dos mais jovens aos mais velhos, o uso dos aplicativos e ferramentas digitais tornou-se um importante aliado na manutenção de nossas atividades cotidianas, sejam elas sociais, de lazer ou até mesmo laborais. Sem esses artifícios, os danos provocados pela pandemia poderiam ter sido muito maiores.

Hoje, quase tudo passa pela tela do celular, computador ou tablet. É possível pedir um taxi, pagar contas, consultar o saldo no banco, fazer supermercado, pedir comida, comprar roupas, medicações, realizar um atendimento médico ou investir na bolsa. As possibilidades são infinitas, e é essa versatilidade que torna o mundo digital tão atraente e promissor.

Por exemplo: o número de idosos conectados aumentou consideravelmente nesse período. Grande parte deles se tornou hard user das ferramentas digitais e, através das redes sociais, manteve sua integração, socialização, comunicação com familiares e amigos durante o isolamento social. Muitos estão vivenciando uma retomada de sua sociabilidade, facilitada pela praticidade desses programas e aplicativos.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: O Estado de S. Paulo, em 01.10.2021