

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E USO DE TECNOLOGIAS POR PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

Priscila Ayumi Suda, Jéssica Nayara Ferrarezi Sartori, Silvana Maitan Schmeisch,
Adriana Martins Gallo, Lígia Carreira,

E-mail do orientador: ligiacarreira.uem@gmail.com

Universidade Estadual de Maringá (UEM)

**Área e subárea do conhecimento: Ciências da Saúde,
Enfermagem/Enfermagem de Saúde Pública**

PALAVRAS-CHAVES: Idoso; Tecnologia; Envelhecimento Ativo.

RESUMO

O crescimento acelerado da população idosa no Brasil e no mundo exige estratégias que garantam a autonomia, inclusão e qualidade de vida. Nesse contexto, a gerontotecnologia e as práticas intergeracionais emergem como ferramentas cruciais. Uma revisão integrativa da literatura que teve como objetivo identificar na literatura o uso de ferramentas digitais por pessoas idosas na promoção do envelhecimento saudável. A questão que norteia esse projeto é: Como as ferramentas digitais são utilizadas por pessoas idosas para promover um envelhecimento saudável, seus impactos e desafios relatados na literatura científica? Com base em publicações recentes, a pesquisa analisou os benefícios, riscos e potencialidades do uso de tecnologias pela população idosa. Os resultados evidenciam que as tecnologias digitais são um mecanismo auxiliador no envelhecimento ativo, mas sua adoção completa ainda enfrenta obstáculos como dificuldades de alfabetização digital, limitações cognitivas e sensoriais.

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa é uma realidade em ascensão no Estado do Paraná, exigindo atenção das políticas públicas e das ciências da saúde. De acordo com o Censo Demográfico de 2022 (IBGE, 2022), no Paraná, aproximadamente 1,9 milhão de pessoas tinham 60 anos ou mais, correspondendo a cerca de 16% da população do estado. Esse aumento representa um cenário que requer abordagens integradas para fomentar a saúde, a autonomia e a inclusão social. O conceito de envelhecimento saudável, descrito pela Organização Mundial da Saúde como “o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que possibilita o bem-estar em idade avançada” (OMS, 2015).

No cenário do envelhecimento saudável, as estratégias adotadas com as tecnologias digitais visam promover a autonomia e inclusão das pessoas idosas. Ferramentas como smartphones, aplicativos de comunicação, lembretes de medicação, telemedicina e sistemas de monitoramento remoto podem ampliar e

facilitar o acesso aos serviços de saúde, reduzir deslocamentos, estimular a integração social e viabilizar o acompanhamento contínuo de condições crônicas (Silva *et al.*, 2024).

No entanto, ainda existem barreiras significativas, como baixa alfabetização digital, dificuldades cognitivas e limitações sensoriais. Nesse sentido, uma revisão integrativa da literatura sobre o uso de TICs no âmbito do envelhecimento saudável é mais do que relevante. O objetivo foi identificar na literatura o uso de ferramentas digitais por pessoas idosas na promoção do envelhecimento saudável, considerando seus impactos na qualidade de vida, avanços tecnológicos e práticas eficazes em saúde. A questão que norteou esse trabalho foi: Como as ferramentas digitais são utilizadas por pessoas idosas para promover um envelhecimento saudável, seus impactos e desafios relatados na literatura científica?

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida em seis etapas, que incluem a identificação do tema e a pergunta de pesquisa; definição dos critérios de inclusão e exclusão de estudos; determinação das informações a serem extraídas dos estudos incluídos; coleta de dados; análise dos resultados obtidos e apresentação dos resultados.

A elaboração da pergunta de pesquisa deu-se através dos elementos do acrônimo População, Fenômeno de Interesse e Contexto (PICO) (THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE, 2015). Para este estudo determinou-se: P = Pessoas idosas, I = uso de tecnologias digitais e Co = Promoção do envelhecimento saudável.

A busca foi realizada virtualmente nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (US National Library of Medicine) e BDEF (Base de Dados em Enfermagem), utilizando descritores controlados (DeCS/MeSH) como "idoso", "tecnologia", "envelhecimento saudável", "autonomia" e "capacidade funcional", combinados por meio do operador booleano AND, conforme a expressão: "idoso" AND "tecnologia" AND "envelhecimento" AND "capacidade funcional" AND "autonomia".

Foram incluídos na revisão os artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, nos idiomas português, inglês ou espanhol, gratuito, texto completo, e que apresentassem delineamento qualitativo, quantitativo ou misto, abordando diretamente a relação entre o envelhecimento e o uso de tecnologias. Foram excluídos artigos duplicados, revisões que não fossem integrativas, estudos com foco exclusivamente técnico (como testes de softwares ou dispositivos sem relação com a saúde do idoso), bem como editoriais, cartas ao editor e relatos de experiência sem fundamentação científica e provenientes da literatura cinzenta.

O material localizado nas bases foi exportado para uma planilha eletrônica, para garantir uma apresentação clara, e as informações foram sistematizadas considerando: autor, ano, título, país de origem, tipo de estudo, abordagem e principais achados. Realizou-se uma análise de similaridade dos dados textuais extraídos dos principais achados, e no processo de seleção dois revisores independentes analisaram todos os títulos e resumos encontrados nas bases de

dados.

É importante destacar que, por se tratar de uma revisão, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram identificados 1.413.257 estudos após a aplicação dos filtros de recorte temporal (2019–2024), idioma (português, inglês e espanhol), tipo de documento (artigos) e população idosa (≥ 60 anos). Na triagem, 7.600 estudos duplicados foram excluídos, resultando em 647.477 selecionados para leitura de títulos e resumos. Durante a leitura de títulos e resumos, 645.477 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, restando 2.000 artigos para leitura na íntegra.

Após a análise completa do texto, 1.981 estudos foram excluídos, sendo 455 por tratarem de tecnologias direcionadas a outros públicos, 927 por não abordarem tecnologia aplicada à educação em saúde e 599 se tratavam de editoriais ou revisões. Dessa forma, 18 artigos foram incluídos na revisão integrativa, compondo a amostra final, agrupados em três categorias temáticas.

1. Tecnologias digitais como mediadoras de práticas de saúde e autocuidado de pessoas idosas. A tecnologia digital como aliada no envelhecimento saudável, evoluindo de aplicações terapêuticas pontuais para um modelo preditivo e integrado. Dispositivos vestíveis e aplicativos monitoram indicadores de saúde, enquanto a Inteligência Artificial auxilia no autocuidado e na prevenção de riscos. Tecnologias educacionais e o teleatendimento consolidam o papel das TICs na promoção da saúde (Lima e Filho, 2025).

2. Gerontotecnologias como promotoras de inclusão e participação social de pessoas idosas. As gerontotecnologias destacam-se como promotoras de inclusão e participação social na velhice. Evidências indicam que ambientes virtuais, mídias sociais e aplicativos como o WhatsApp foram essenciais para manter conexões sociais, disseminar informações em saúde e facilitar o convívio durante períodos de isolamento. O engajamento com smartphones e grupos online atua como suporte vital para a conexão entre pares, combatendo o isolamento. A literatura associa essa participação digital a domínios específicos da qualidade de vida, incluindo novas aprendizagens e convívio social ampliado (Severiano *et al.*, 2024).

3. Ambivalências e vulnerabilidades no uso das tecnologias por pessoas idosas. A relação de idosos com a tecnologia é marcada por ambivalências. Embora existam alertas sobre riscos do uso excessivo, como ansiedade (Khan *et al.*, 2023), o principal desafio para a maioria é a exclusão digital. Encontramos barreiras como: custos de dispositivos e conectividade; dificuldades de aprendizagem e déficit de conhecimento digital; problemas de acessibilidade em interfaces; receios sobre segurança e privacidade; e falta de suporte continuado. Intervenções educativas combatem o etarismo, garantindo acessibilidade, usabilidade e suporte digital.

CONCLUSÕES

O uso de tecnologias digitais é um pilar para o envelhecimento saudável, com potencial crescente na saúde preventiva e robótica social. Ferramentas mediam o

autocuidado e a autonomia na inclusão social, tornando-se componentes cada vez mais necessários nas rotinas de cuidado. No entanto, os resultados apontam para uma necessidade de abordagem das barreiras de inclusão digital de forma estrutural, garantindo que os benefícios tecnológicos sejam acessíveis a todos.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Estadual de Maringá (UEM) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela bolsa concedida por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), fundamental para a realização deste projeto.

REFERÊNCIAS

IBGE. **Projeções da população: Brasil e unidades da Federação**. 2022.

Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/astorga/panorama>. Acesso em: 8 ago. 2025.

KHAN, A. *et al.* **Excessive smartphone use is associated with depression, anxiety, stress, and sleep quality of Australian adults**. *Journal of Medical Systems*, v. 47, p. 109, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10916-023-01990-4>.

LIMA, J. C.; FELIS, K. C.; MORAES FILHO, I. M. de. **A tecnologia digital como mecanismo auxiliador no envelhecimento ativo no século XXI**. *Nursing (Edição Brasileira)*, v. 26, n. 306, p. 10013–10017, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.

SILVA, A. B.; OLIVEIRA, C. R.; SANTOS, L. F.; PEREIRA, M. J. **Uso de tecnologias digitais para promoção da saúde e autonomia de idosos: revisão integrativa**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 27, n. 1, p. 1–12, 2024.

SEVERIANO, A. P. *et al.* **Estudo das necessidades e interesses de pessoas idosas ativas quanto ao uso de tecnologias digitais**. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 29, supl., 2024. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.142866>.