

# CONSIDERAÇÕES SOBRE OS BENEFÍCIOS DA INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE

## AUTORES

**Daniel, André Colombo  
Dourado, Brenda Victoria Maximo  
Dourado, Pamela Kaisa Maximo  
Resende, Bruna Ribeiro**

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

**Fernandes, Josefa Maria Dias da Silva**  
Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

## RESUMO

Este artigo refere a uma revisão bibliográfica visitando pesquisas quantitativas e qualitativas que exploraram os efeitos da inclusão digital em idosos. É salientado os benefícios da inclusão digital na população idosa, abordando as implicações para o envelhecimento saudável. Na atualidade, ao considerar o aumento da expectativa de vida e o avanço tecnológico, a participação ativa dos idosos na sociedade digital, destaca-se pelas melhorias na metamemória, observadas por alguns estudiosos desse assunto. Evidencia-se a inclusão digital durante a pandemia, que proporcionou suporte emocional e mitigando o isolamento social. A acessibilidade generalizada à internet abriu oportunidades para a educação continuada e atualização constante.

Ressalta-se que a inclusão digital na terceira idade vai além do simples acesso à tecnologia, impactando positivamente aspectos cognitivos, emocionais e sociais. No entanto, para otimizar esses benefícios, são necessárias diferentes abordagens, equipes multidisciplinares que trabalhem no desenvolvimento de estratégias de capacitação, adaptação de tecnologias às necessidades específicas dos idosos, bem como políticas públicas inclusivas, contribuindo assim para um envelhecimento saudável e integrado.

## PALAVRAS - CHAVE

Terceira idade, envelhecimento saudável, inclusão digital, capacitação, saúde mental.

## ABSTRACT

### CONSIDERATIONS ABOUT THE BENEFITS OF DIGITAL INCLUSION IN OLDER AGE

**SUMMARY** This article refers to a bibliographic review visiting quantitative and qualitative research that explored the effects of digital inclusion on the elderly. The benefits of digital inclusion in the elderly population are highlighted, addressing the implications for healthy aging. Nowadays, when considering the increase in life expectancy and technological advances, the active participation of the elderly in the digital society, the improvements in metamemory, observed by some scholars on this subject, stand out. Digital inclusion during the pandemic is evident, which provided emotional support and mitigated social isolation. Widespread accessibility to the internet has opened up opportunities for continuing education and constant updating. It is noteworthy that digital inclusion in old age goes beyond simple access to technology, positively impacting cognitive, emotional and social aspects. However, to optimize these benefits, different approaches are needed, multidisciplinary teams working on developing training strategies, adapting technologies to the specific needs of the elderly, as well as inclusive public policies, thus contributing to healthy and integrated aging.

**Keywords:** Third age, healthy aging, digital inclusion, training, mental health.

## 1. INTRODUÇÃO

Este estudo baseia-se numa revisão narrativa da literatura, a qual foi feita mediante a realização de um levantamento do referencial teórico em periódicos de plataformas científicas, com embasamento teórico-científico, em um período entre 2019 à 2024, como: SciELO, Pubmed, Lilacs, Medline, Google Acadêmico e Uptodate. A filtragem inicial foi feita pelo período, priorizando os mais atuais, posteriormente pelo título e leitura dos resumos, onde foram escolhidas obras de vários autores que se encontraram os fomentos necessários para a elaboração teórica deste trabalho. Objetivando principalmente, encontrar as respostas mais efetivas na literatura para ajudar a entender, a maneira que a tecnologia beneficia a pessoa idosa.

Tendo como critério de inclusão, artigos em português, inglês e espanhol, que fomentassem o tema abordado e como critério de exclusão artigos que não atingissem o grau de informações necessárias para a elaboração da pesquisa e os que apresentaram informações repetidas. Com isso foram selecionados 16 artigos para a revisão.

A vida humana, em tempos atuais, tem se tornado cada vez mais acelerada e a noção de tempo e espaço cada vez menor. No que se refere tanto às condições de vida, é sabido que a expectativa de vida ao nascer no Brasil foi prejudicada devido à pandemia do Covid-19. Para ambos os sexos, a expectativa de vida ao nascer era de 76,2 anos em 2019, de 74,8 anos em 2020, de 72,8 anos em 2021 e de 75,5 anos em 2022 (ALVES, 2022). É essencial que as esferas governamentais e sociais articulem e gerenciem políticas públicas que promovam o transcorrer desse fenômeno com mínimos danos, e de modo a garantir condições para que a população envelheça com saúde e qualidade de vida (DA CONCEIÇÃO SOUSA, 2020).

Neste contexto, o envelhecimento saudável da população idosa é uma vertente significativa, as transformações da sociedade e o progresso da tecnologia e dos meios de comunicação avançam, possibilitando ao indivíduo idoso um conjunto de aparatos. Então, esta situação favorece a qualidade de vida, um dos fatores da longevidade etária das populações idosas.

Considera-se que a inclusão digital dos idosos é um fenômeno transformador que vai além da simples adoção de tecnologias digitais. Ao abraçarem as oportunidades oferecidas pela era digital, os idosos experimentam uma gama de benefícios que se estendem muito além do âmbito tecnológico.

Esta inclusão visa oferecer assistência à saúde de forma integral e integrada. Para isso, o potencial da tecnologia deve ser aproveitado para diminuir as limitações da pessoa idosa, evitar a perda da independência,

manter a autonomia e promover um envelhecimento ativo. A inclusão digital tem proporcionado uma série de benefícios para os idosos, por exemplo: melhorar a qualidade de vida; contribuir para a inclusão social; possibilitar um maior contato com a família; ver os filhos, netos e amigos com mais frequência; manter a mente ativa; e oferecer diversão. (SOUZA, 2022)

Em saúde, a tecnologia constitui uma importante ferramenta voltada às diversas condicionalidades e demandas inerentes ao processo de envelhecimento, podendo proporcionar melhora na condição de saúde e autoestima dos idosos, segurança no ambiente doméstico, subsídio de técnicas ao cuidado em ambientes médico-hospitalares, facilidade na mobilidade, comunicação e maior oportunidade no trabalho e no lazer. Em particular, destaca-se o impacto positivo dessa inclusão na saúde física e mental dos indivíduos da terceira idade. Este cenário contemporâneo desafia preconceitos e desmistifica estigmas associados à idade avançada, revelando uma conexão intrínseca entre a participação ativa no universo digital e a promoção de uma vida mais saudável e plena para os idosos.

As tecnologias na saúde são excelentes ferramentas voltadas a demandas e condicionalidades do processo de envelhecimento. Elas podem melhorar as condições de saúde de modo geral, a autoestima, auxiliar técnicas de cuidado em ambientes hospitalares, facilitar a mobilidade, comunicação, e a segurança dos ambientes domésticos. (SOUZA, 2022)

Neste contexto, exploraremos os diversos benefícios que a inclusão digital proporciona à saúde de pessoas idosas, destacando como a familiaridade com as tecnologias pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento do bem-estar dessa parcela da população.

## **2. DISCUSSÃO**

A análise dos estudos destaca uma série de benefícios associados à inclusão digital na população idosa, refletindo positivamente na saúde e bem-estar da terceira idade. Dentre os principais resultados, observa-se que a inclusão digital demonstra contribuir para a melhoria da metamemória em idosos saudáveis, conforme apontado por ALVIM, 2021. Participar de atividades digitais parece estimular a memória, desempenhando um papel importante no envelhecimento cognitivo.

A partir do momento que ocorre o processo de envelhecimento, é necessário buscar maneiras para torná-lo saudável, visto que, de acordo com Stuart-Hamilton, os envelhecimentos sociais, biológicos e psicológicos não são independentes. (STUART-HAMILTON, 2002) Com isso, ao utilizar métodos de inclusão digital, o idoso poderá melhorar sua qualidade de vida.

Entender que este indivíduo está no processo de envelhecimento, configura um cenário de necessidades como: mudanças no estado físico do corpo e declínio nas funções psíquicas do cérebro. Estas últimas constituem-se em perdas importantes e pertinentes para esta nova fase da vida que corresponde ao processo de envelhecimento. Assim, podem afetar diretamente o funcionamento psicológico, segundo Stuart-Hamilton (2002), os quais enfatizam que os processos de envelhecimento social, biológico e psicológico não ocorrem independentemente um do outro.

Dito isso, a inclusão digital está associada a uma qualidade de vida aprimorada e humor mais positivo, como destacado no estudo de ALVIM, 2021. O acesso a tecnologias digitais oferece entretenimento,

oportunidades de conexão social e atividades que influenciam diretamente a percepção de qualidade de vida. O impacto positivo da inclusão digital na saúde mental dos idosos é ressaltado pelos estudos de SOUZA et al. 2022. A tecnologia se mostra como um recurso terapêutico, proporcionando suporte emocional e combatendo o isolamento social.

Durante a pandemia de COVID-19, o uso da tecnologia por idosos desempenhou um papel crucial como uma ferramenta para mitigar o isolamento social, conforme evidenciado por Souza, 2022 e Abdon 2022. A inclusão digital emergiu como uma aliada no enfrentamento de condições adversas, facilitando a continuidade das interações sociais e dos cuidados à saúde.

O acesso à internet, como evidenciado por Nery e Britto (2021), tornou-se amplamente disponível, alcançando 90,0% dos domicílios no Brasil em 2021. Esse acesso à informação abre oportunidades para a educação contínua, permitindo que os idosos se mantenham atualizados e participem ativamente da sociedade digital. Chiquini et al. (2019) destacam a importância das políticas públicas na promoção da inclusão digital do idoso. A implementação de estratégias governamentais pode ampliar o acesso e promover a inclusão digital de maneira mais abrangente na população idosa.

É indiscutível que o acesso à educação tecnológica pelos idosos necessita da devida atenção do Poder Público, é importante promover políticas públicas que envolvam a educação dos indivíduos idosos com alfabetização digital para necessária inclusão digital dos mesmos.

Tais resultados sublinham a diversidade de benefícios associados à inclusão digital na população idosa, transcendendo o simples acesso à tecnologia. A abordagem integrativa desses aspectos contribui para um panorama mais completo dos impactos positivos que a inclusão digital pode ter na saúde e qualidade de vida da terceira idade.

Em dados estatísticos, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua/IBGE com base de dados do ano de 2021, a internet está acessível em 90% dos domicílios do Brasil, sendo o telefone celular o principal equipamento de acesso à internet em 99,5% dos domicílios. A utilização da internet pelo idoso aumentou de 44,8% em 2019 para 57,5% em 2021, demonstrando que as tecnologias alcançam um grande número de idosos e os recursos móveis estão presentes em todas as gerações. (NERY et.al., 2021)

Nessa mesma direção, a Pesquisa FEBRABAN-IPESPE “A inclusão Digital dos Idosos”, realizada em 5 regiões do Brasil, com 3 mil pessoas, relata que 70% dos entrevistados afirmam que as ferramentas digitais são igualmente importantes para jovens e idosos. Sob outra visão, 90% da população entrevistada acham importante ou muito importante a inclusão digital dos idosos. (SEGRE e FERRAZ, 1997)

Em 1847, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu que “saúde é um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social”, definição inovadora na época, que em vez de oferecer um conceito inadequado para o termo “saúde”, adotou um conceito ampliado, envolvendo aspectos físicos, mentais e sociais. Diante disso, é importante pesquisar e entender os fatores que afetam a saúde do idoso para tratamento e prevenção de comorbidades e/ou limitações buscando um envelhecimento ativo e saudável. (SEGRE e FERRAZ, 1997)

Com isso, a inclusão digital surge como uma ferramenta para prevenção de um declínio cognitivo e físico, visando manter autonomia, uma boa saúde mental e melhorar a qualidade de vida. É fato que a utilização de ferramentas digitais promove a estimulação do desempenho cognitivo, de competências digitais e a socialização do idoso. (DE OLIVEIRA ÁLVARO, 2022)

Por mais que o acesso do idoso ao mundo digital está crescendo, a inclusão digital ainda mostra dificuldades para ser implantada. É importante a alfabetização digital do idoso. Há necessidade de inserir e integrar a pessoa idosa no meio tecnológico, visto que esse meio já faz parte do mundo contemporâneo, além de que grande parte da população idosa já é usuária de alguns dispositivos no cotidiano. (ALVIM, 2021)

Um estudo realizado no Brasil, com objetivo de descrever o perfil, o acesso e a finalidade dos idosos brasileiros que utilizam a internet, entrevistou 384 pessoas acima dos 60 anos, de ambos os sexos, citou que os idosos estão motivados a se adaptarem a essa ferramenta, o uso da internet por meio de redes sociais. Algumas justificativas citadas para o uso foram: podem ser usadas para conhecimento e aprendizagem e apresentam fácil interação independente do tempo e espaço. (DINIZ, 2020)

A preocupação com a saúde mental do idoso é um fato relevante atualmente. A Psicogerontecnologia, tem propósito de utilizar a tecnologia para dar ao idoso um envelhecimento saudável através da inclusão digital, aliando o bem-estar psíquico, físico e social com melhor qualidade de vida. (DE MAGALHÃES MELO, 2022). Nesse quesito, em uma pesquisa realizada com 28 alunos acima dos 50 anos do curso de Inclusão Digital da Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI), um dos alunos denominou a tecnologia como um “remédio” para a solidão e outro como a “solução” para independência. Ainda no curso, alguns alunos relataram satisfação em aprender usar os aplicativos de banco nos smartphones, evitando sair de casa para enfrentar filas em caixas eletrônicos, proporcionando maior independência e conforto. (GUIMARÃES, 2019)

A priori, a melhoria na metamemória em idosos participantes de atividades digitais aponta para a capacidade da inclusão digital em estimular a memória, desempenhando um papel vital na saúde cognitiva e prevenção de declínios relacionados à idade (ALVIM, 2021). Essa constatação sugere que a tecnologia não apenas oferece estímulos mentais, mas também contribui para a preservação das funções cognitivas.

Dito isso, os benefícios associados à inclusão digital, como a elevação da qualidade de vida e humor positivo, indicam que a tecnologia vai além de ser uma ferramenta funcional. Ao proporcionar oportunidades para a interação com o mundo e outros indivíduos, a inclusão digital emerge como um meio para aprimorar aspectos subjetivos do bem-estar, promovendo uma vida mais plena para os idosos (ALVIM, 2021).

O papel da inclusão digital na saúde mental ganha destaque, especialmente durante a pandemia. O uso da tecnologia como recurso para o enfrentamento de desafios emocionais e sociais revela-se crucial. A capacidade de manter conexões virtuais e acessar recursos online contribui para a resiliência psicológica dos idosos em face das adversidades (SOUZA et al., 2022; ABDON et al., 2022).

A acessibilidade generalizada à internet, conforme observado por Nery e Britto (2021), não apenas reflete uma transformação no acesso à informação, mas também abre portas para a educação continuada. A participação ativa na sociedade digital não apenas expande a base de conhecimento dos idosos, mas também fomenta a aprendizagem contínua, promovendo a atualização e a participação ativa na comunidade.

A discussão sobre políticas públicas destaca a importância de estratégias governamentais para promover a inclusão digital da população idosa. Iniciativas que englobem programas educacionais específicos, apoio financeiro para aquisição de tecnologias e a criação de espaços comunitários digitais adaptados às necessidades dos idosos são fundamentais para garantir uma inclusão efetiva (CHIQUNI, 2019).

A discussão sobre a inclusão digital na população idosa destaca a necessidade de superar desafios, como a possível resistência ou falta de familiaridade com as tecnologias digitais por parte dos idosos. Estratégias de capacitação e educação tornam-se cruciais para garantir que todos possam usufruir dos benefícios oferecidos pela inclusão digital, mitigando assim as disparidades existentes.

A ênfase na promoção da saúde mental dos idosos por meio da inclusão digital também aponta para a importância de abordagens holísticas no cuidado à terceira idade. Incorporar tecnologias digitais nos programas de saúde mental e serviços comunitários pode ser uma estratégia eficaz para proporcionar suporte emocional e social de maneira inovadora e acessível.

Além dos benefícios individuais, a inclusão digital na população idosa apresenta implicações sociais mais amplas. A criação de espaços digitais adaptados às necessidades dos idosos, conforme proposto por Chiquini et al. (2019), não apenas promove a inclusão social, mas também contribui para a construção de comunidades interconectadas e engajadas.

No entanto, é fundamental reconhecer que a inclusão digital por si só não é uma solução. São necessários esforços contínuos para garantir a acessibilidade universal e a adequação das tecnologias às necessidades específicas da população idosa. Além disso, o desenvolvimento de políticas públicas inclusivas deve ser acompanhado de medidas práticas para implementar efetivamente programas de inclusão digital.

Em suma, os benefícios da inclusão digital na população idosa são notáveis, abrangendo desde a promoção da saúde cognitiva até a melhoria da qualidade de vida e do humor. No entanto, para maximizar esses benefícios, é crucial adotar uma abordagem abrangente, considerando não apenas a acessibilidade tecnológica, mas também a capacitação, a adaptação das tecnologias às necessidades dos idosos e a promoção de ambientes sociais inclusivos. Essa discussão reforça a importância de continuar a explorar e desenvolver estratégias que capacitem os idosos a participarem plenamente da sociedade digital, promovendo assim um envelhecimento saudável e integrado.

### **3. CONCLUSÃO**

A inclusão dos idosos digital é ferramenta eficaz para subjugar os desafios impelidos pela idade e pela sociedade, propiciando-lhes o aprendizado de novos conhecimentos e oportunidades para atingir o bem-estar físico e emocional. Houve destaque nos benefícios da inclusão digital na população idosa, evidenciados por melhorias cognitivas, qualidade de vida e saúde mental, ressaltam a importância crescente da integração tecnológica na terceira idade.

No entanto, para otimizar esses benefícios, é essencial superar desafios de acessibilidade, investir em educação digital e desenvolver políticas públicas que promovam uma inclusão efetiva.

A busca por estratégias inovadoras se revela vital para garantir que a população idosa aproveite plenamente as oportunidades oferecidas pela sociedade digital, contribuindo assim para um envelhecimento saudável e enriquecedor.

#### 4. REFERÊNCIAS

ABDON, Ana Paula Vasconcellos et al. Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, 2022. Disponível em: [SciELO - Brasil - Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19](#) Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19. Acesso em 14 fev. 2024.

ALVES, JED. Demografia e Economia nos 200 anos da Independência do Brasil e cenários para o século XXI (com a colaboração de GALIZA, F), **ENS**, maio de 2022. Disponível em: [Demografia e Economia nos 200 anos da Independência do Brasil e cenários para o século XXI \(ens.edu.br\)](#). Acesso em: 10 dez. 2023.

ALVIM, K. C. B. L.; GOMES, D. R. de A.; SOTERO, R. D. C.; RODRIGUES, C. M. L.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. O impacto da inclusão digital na metamemória, qualidade de vida e humor em idosos saudáveis. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 455–472, 2021. DOI: 10.23925/2176-901X.2021v24i1p455-472. Disponível em: [O impacto da inclusão digital na metamemória, qualidade de vida e humor em idosos saudáveis | Revista Kairós-Gerontologia \(pucsp.br\)](#). Acesso em: 14 dez. 2023.

CHIQUEINI, Andreia Bugallo; SILVA, Juvêncio Borges; DA SILVEIRA, Sebastião Sérgio. O BENEFÍCIO DA POLÍTICA PÚBLICA PARA A INCLUSÃO DIGITAL DO IDOSO. In: **Anais do Congresso Brasileiro de Processo Coletivo e Cidadania**. 2019. Disponível em: [O BENEFÍCIO DA POLÍTICA PÚBLICA PARA A INCLUSÃO DIGITAL DO IDOSO | Anais do Congresso Brasileiro de Processo Coletivo e Cidadania \(unaerp.br\)](#). Acesso em: 15 fev. 2024.

DA CONCEIÇÃO SOUSA, Matheus et al. O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 61871-61877, 2020. Disponível em: [O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura / The aging population: aspects of brazil and the world, under the look of literature | Brazilian Journal of sDevelopment \(brazilianjournals.com.br\)](#) . Acesso em: 11 dez. 2023.

DE MAGALHÃES MELO, Raissa Guerra; DE SOUZA FERREIRA, Telma Mariza; DA SILVA, Cirlene Francisca Sales. PSICOGERONTECNOLOGIA: A INCLUSÃO DIGITAL E SUA CONTRIBUIÇÃO À SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS, 2022. Disponível em: [PSICOGERONTECNOLOGIA: A INCLUSÃO DIGITAL E SUA CONTRIBUIÇÃO À SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS | Plataforma Espaço Digital \(editorarealize.com.br\)](#). Acesso em: 4 mar. 2024.

DE OLIVEIRA ALVARO, Sabrina Sabrina Souza et al. Navegando em ondas virtuais: barreiras e facilitadores para a inclusão digital de idosos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e19111931685-e19111931685, 2022. Disponível em: [rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/31685/27046/359648](#). Acesso em: 16 fev. 2024.

DINIZ, Janylle Lucas et al. Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 73, p. e20200241, 2020. Disponível em: [SciELO - Brasil - Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study](#). Acesso em: 5 mar. 2024.

GUIMARÃES, Felipe; ITO, Giani; YAMANOE, Mayara Cristina Pereira. Inclusão Digital na Terceira Idade: Considerações sobre a Experiência com a Informática. In: **Anais do Workshop de Informática na Escola**. 2019. p. 964-973. Disponível em: [Inclusão Digital na Terceira Idade: Considerações sobre a Experiência com a Informática | Anais do Workshop de Informática na Escola \(WIE\) \(sbc.org.br\)](#). Acesso em: 3 mar. 2024.

NERY, Carmen et al. Internet já é acessível em 90, 0% dos domicílios do país em 2021. **PNAD TIC Esta**, 2021. Disponível em [Internet já é acessível em 90,0% dos domicílios do país em 2021 | Agência de Notícias \(ibge.gov.br\)](#). Acesso em: 14 fev. 2024.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. **Revista de saúde pública**, v. 31, p. 538-542, 1997. Disponível em: [SciELO - Brasil - O conceito de saúde O conceito de saúde](#). Acesso em 11 dez. 2023.

STUART-HAMILTON, I. A psicologia do envelhecimento: uma introdução. **Porto Alegre: Artmed**, 2002. Disponível em: [A psicologia do envelhecimento: uma introdução | Porto Alegre; Artmed; 3 ed; 2002. xii,280 p. | LILACS \(bvsalud.org\)](#). Acesso em: 6 mar. 2024.

SOUZA, Mariana Silva et al. Uso da tecnologia por idosos durante a pandemia: um aliado ao isolamento social. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 13, n. 1, p. e30327-e30327, 2022. Disponível em: [Uso da tecnologia por idosos durante a pandemia: um aliado ao isolamento social | Revista de Casos e Consultoria \(ufrn.br\)](#). Acesso em: 12 dez. 2023.