

## Os impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas

The impacts of digital inclusion on the mental health and quality of life of the elderly

Los impactos de la inclusión digital en la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores

Recebido: 13/11/2022 | Revisado: 28/11/2022 | Aceitado: 30/11/2022 | Publicado: 18/12/2022

### **Francisnete Lima da Rocha Borges**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7896-6727>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: vilneth@gmail.com

### **Alyne Kelly Pereira Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9958-3052>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: alynekelly@oabce.adv.br

### **Aloísio Evangelista de Sousa Filho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9205-0181>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: contato@aloisioevangelista.com.br

### **Eduardo Carvalho Frota**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5325-2744>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: edu-frota@hotmail.com

### **Fernanda Samantha Costa Machado**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3932-5606>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: fernanda@machadoecosta.com

### **Ana Flávia Machado de Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6691-4804>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: anaflaviaparaibana@hotmail.com

### **Diane Nogueira Paranhos Amorim**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5362-5747>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: diannenogueira@hotmail.com

### **Suely Moura Melo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9996-0850>  
Centro Universitário Facid Wyden, Brasil  
E-mail: suely.melo@facid.edu.br

### **Resumo**

O envelhecimento crescente e acelerado da população é uma realidade inegável. Possibilitar o acesso do idoso ao mundo digital pode ser uma forma de melhorar a sua qualidade de vida e um desafio para as políticas públicas de inclusão. O presente trabalho tem por objetivo analisar os impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas, por meio de uma revisão bibliográfica. A busca pelos artigos científicos foi feita em bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bireme e CAPES. Os descritores utilizados foram pesquisados no DeCS, sendo selecionados: “saúde mental”, “idoso”, “qualidade de vida”, “tecnologia”, “mídias sociais” e “terceira idade”. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais, publicados nos idiomas português e inglês, em revistas indexadas e/ou artigos publicados em periódicos e divulgados em anais de eventos científicos, entre 2017 e 2022. A busca resultou em 883 artigos. Após a análise dos títulos e resumos, a amostra final foi composta por 8 artigos. Concluiu-se que a população está envelhecendo expressivamente e que os recursos tecnológicos mudam em um ritmo muito acelerado. As pessoas idosas têm uma dificuldade maior em se adaptar e acompanhar os avanços digitais, o que pode ser explicado pela baixa alfabetização ou pelo acesso tardio desses indivíduos à tecnologia. É essencial a implantação de projetos que permitam a inclusão digital da população de mais idade.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Idoso; Qualidade de vida; Tecnologia; Mídias sociais; Terceira idade.

### Abstract

The growing and accelerated aging of the population is an undeniable reality. Enabling the access of the elderly to the digital world can be a way to improve their quality of life and a challenge for public policies of inclusion. The present work aims to analyze the impacts of digital inclusion on the mental health and quality of life of the elderly, through a literature review. The search for scientific articles was carried out in Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Bireme and CAPES databases. The descriptors used were researched in the DeCS, being selected: “mental health”, “elderly”, “quality of life”, “technology”, “social media” and “senior age”. The inclusion criteria adopted were: original articles, published in Portuguese and English, in indexed journals and/or articles published in journals and published in the annals of scientific events, between 2017 and 2022. The search resulted in 883 articles. After analyzing the titles and abstracts, the final sample consisted of 8 articles. It was concluded that the population is aging significantly and that technological resources change at a very fast pace. Elderly people have a greater difficulty in adapting and keeping up with digital advances, which can be explained by the low literacy or the late access of these individuals to technology. It is essential to implement projects that allow the digital inclusion of the older population.

**Keywords:** Mental health; Old man; Quality of life; Technology; Social media; Third Age.

### Resumen

El creciente y acelerado envejecimiento de la población es una realidad innegable. Facilitar el acceso de los adultos mayores al mundo digital puede ser una forma de mejorar su calidad de vida y un desafío para las políticas públicas de inclusión. El presente trabajo tiene como objetivo analizar los impactos de la inclusión digital en la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores, a través de una revisión bibliográfica. La búsqueda de artículos científicos se realizó en las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Bireme y CAPES. Los descriptores utilizados fueron investigados en el DeCS, siendo seleccionados: “salud mental”, “anciano”, “calidad de vida”, “tecnología”, “redes sociales” y “edad mayor”. Los criterios de inclusión adoptados fueron: artículos originales, publicados en portugués e inglés, en revistas indexadas y/o artículos publicados en revistas y publicados en anales de eventos científicos, entre 2017 y 2022. La búsqueda resultó en 883 artículos. Tras el análisis de los títulos y resúmenes, la muestra final quedó constituida por 8 artículos. Se concluyó que la población está envejeciendo significativamente y que los recursos tecnológicos cambian a un ritmo muy acelerado. Las personas mayores tienen una mayor dificultad para adaptarse y mantenerse al día con los avances digitales, lo que puede explicarse por la baja alfabetización o el acceso tardío de estos individuos a la tecnología. Es fundamental implementar proyectos que permitan la inclusión digital de la población mayor.

**Palabras clave:** Salud mental; Anciano; Calidad de vida; Tecnología; Redes sociales; Tercera edad.

## 1. Introdução

O envelhecimento da população ocorre paralelo às mudanças cada vez mais rápidas das tecnologias. É inegável a virtualização das atividades cotidianas das pessoas. Esse fato demanda um olhar criterioso para a importância de se desenvolver projetos e programas que ajudem as pessoas idosas a usarem os dispositivos tecnológicos e se adaptem a essa nova realidade do mundo digital, pois é sabido que essa parcela da população tem pouco contato com os recursos tecnológicos ao longo da vida, conforme aponta em seu artigo Raymundo *et al.* (2019).

O desenvolvimento de programas e projetos para a inclusão da pessoa idosa requer uma atenção maior, pois trata-se de um público que pode ter mais dificuldades no manuseio de dispositivos, e até mesmo barreiras de aprendizagem. Paralelo a isso, há ainda a possibilidade de eles se sentirem incapazes de absorverem novos conhecimentos, o que pode gerar nesses indivíduos um sentimento de frustração e ansiedade, continua Raymundo *et al.* (2019).

Muitas pessoas idosas sentem a tecnologia como um mundo inalcançável e isso acontece porque ainda existe uma visão equivocada de que essa etapa da vida torna os cidadãos incapazes e improdutivos. Porém, é contraditório que, se de um lado há a infoexclusão dos idosos, por outro, percebe-se na tecnologia o meio capaz de proporcionar a eles uma vida mais independente e de melhor qualidade (Costa & Bifano., 2017).

Além disso, estudos atuais revelam que o processo de “aprendizagem ao longo da vida” é permanente e garante a continuidade da capacidade das pessoas idosas em aprenderem coisas novas. Assim, pode-se afirmar que em qualquer etapa da vida, somos capazes de aprender e realizar novos projetos (Álvaro *et al.*, 2022).

O conhecimento é inerente ao ser humano e a aprendizagem traz benefícios cognitivos em todas as etapas da vida humana. Todos somos capazes de absorver novos conceitos e isso independe da faixa etária em que o indivíduo se encontra, cada um em seu ritmo e em sua forma próprios de aprender. O que importa é a transformação que todo esse processo pode fazer na vida das pessoas, mudando realidades e ampliando o leque de possibilidades que podem levar a uma melhor qualidade de vida.

Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho foi analisar como as pessoas idosas estão inseridas nessa nova e cada vez mais imperativa realidade chamada digital, os impactos da inclusão tecnológica na saúde mental e na qualidade de vida desses indivíduos.

## 2. Metodologia

O presente artigo é do tipo revisão integrativa, exploratória e descritiva, que possibilita a inserção de pesquisas variadas, para uma análise do amplo entendimento relacionado aos impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas. De acordo com Mendes *et al* (2008), integrativa é o tipo de revisão correspondente a um método de pesquisa que viabiliza resumir vários estudos publicados e permite conclusões gerais sobre uma área particular de estudo.

Visando alcançar os objetivos traçados, a revisão integrativa aqui apresentada percorreu as várias etapas sugeridas pelos adeptos do método, quais sejam: identificação do problema da pesquisa, definição dos critérios de exclusão e inclusão para os estudos, determinação de quais informações serão extraídas, análise dos dados, explanação e interpretação dos resultados (Mendes *et al* 2008). A pergunta que norteou o presente estudo foi: “Quais os impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas?” e incluiu o perfil dessas pessoas, abordando a sua relação com a tecnologia e seus sentimentos em relação à realidade digital.

Foram realizadas buscas por publicações que tivessem como tema impacto das tecnologias na saúde do idoso. As principais bases de dados exploradas foram *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bireme e CAPES. As referidas bases foram exploradas com base nos descritores: saúde mental, idoso, qualidade de vida, internet, tecnologia, mídias sociais e terceira idade, no período compreendido entre 2017 e 2022. Aplicou-se o operador booleano AND, escrito em letras maiúsculas, pois a pesquisa tinha o intuito de selecionar artigos que contemplassem todas as principais palavras-chaves pesquisadas, especialmente “idoso” e “tecnologia”.

Para direcionar a pesquisa na literatura, os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos originais, publicados nos idiomas português e inglês, em revistas indexadas e/ou artigos publicados em periódicos e divulgados em anais de eventos científicos, no período de 2017 a 2022.

Já os artigos do tipo Revisão de Literatura, Monografias, Dissertações, Teses, Relatos de Experiência, Resumos simples e Expandidos publicados em eventos, bem como os que fugiam do tema proposto, foram excluídos da busca literária e, dessa forma, contemplaram os critérios de exclusão.

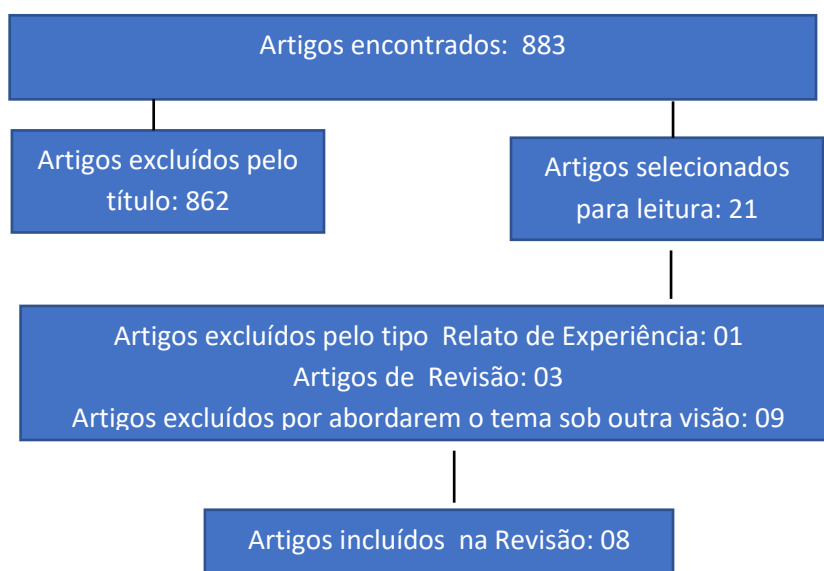
A seleção dos artigos foi feita com base na leitura dos títulos e resumos, e da leitura integral das publicações incluídas, as quais foram organizados por ordem cronológica e resumidos em quadro próprio.

## 3. Resultados e Discussão

A realização da busca por amostragem e de conformidade com os descritores colocados, resultou em 47 artigos na base de dados da SCIELO, 263 publicações na BIREME, 73 na Scholar Google, 258 publicações na LILACS e 242 publicações na plataforma de periódicos CAPES. No total, dispôs-se de 883 produções, dos quais 862 foram excluídos pela leitura do título, restando 21 artigos. Após a leitura dos resumos, foram selecionados 8 artigos que estavam de acordo com os

critérios de inclusão e exclusão e portanto, compuseram a amostra final do presente trabalho. O resumo do processo de seleção dos artigos pode ser demonstrado na Figura 1.

**Figura 1** - Fluxograma da seleção dos artigos que formaram a amostra final da revisão.



Fonte: Autores (2022).

Dos artigos incluídos, 6 foram publicados em revistas científicas e 2 foram apresentados em jornadas e congressos científicos que contemplavam a temática desse estudo. Quanto ao ano de publicação, 02 artigos foram publicados em 2017, 02 em 2019, 01 em 2021, 01 em 2022. 01 em eventos aconteceu em 2021 e 01 em 2022. Ressalta-se que 01 artigo de 2019 foi publicado na revista espanhola Pixel Bit de Medios y Educación, da Universidade de Sevilla, na Espanha. Os demais, foram publicados no Brasil. As demais informações acerca dos artigos selecionados estão expostas e resumidas no Quadro 1.

**Quadro 1** - Resumo dos trabalhos selecionados para o estudo, de acordo com a revista, ano de publicação, título, autor(es), objetivo e conclusão.

Revista	Ano de publicação	Título do trabalho	Autores	Objetivo	Conclusão
Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento	2017	Idosos e tecnologias: uma pesquisa bibliográfica	Costa & Bifano.	Levantar a produção acadêmica relacionada ao uso de tecnologias no cotidiano por idosos.	O acesso da população idosa à tecnologia torna-se fundamental, à medida em que esses recursos interferem em vários aspectos da vida diária dessas pessoas.
Revista Kairós — Gerontologia	2017	Envelhecimento e competências digitais: um estudo em populações 50+	Páscoa e Gil.	Identificar os fatores socioculturais que influenciam e condicionam a opção pela aprendizagem das tecnologias, em populações 50+, e conhecer os impactos desta aprendizagem no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento	As pessoas que não conhecem as tecnologias por diversos motivos, sentem curiosidade e até vontade em aprender, pois a consideram fundamental no mundo de globalização. O bem-estar das pessoas idosas, especialmente nos aspectos de conhecimento e comunicação, melhorou com a sua inclusão tecnológica.

Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento	2019	Desenvolvimento de projetos de inclusão digital para idosos	Raymundo <i>et al.</i>	Apresentar questões centrais para o planejamento e desenvolvimento de projetos/programas/oficinas de inclusão digital para idosos	A infoinclusão é um direito de todo cidadão e garantir esse direito aos idosos deve ser prioridade do poder público.
Revista Pixel Bit de Medios y Educación	2019	Ageing in place e gerontotecnologia. Diálogos Emergentes na relação idoso-tecnologia	Carioca e Fernandes.	Refletir a sociedade atual, paradigmas no diálogo idoso-tecnologia; ponderar as questões do idoso e suas interações com o meio tecnológico e suas influências no envelhecimento ativo; analisar a utilização da tecnologia na atividade diária dos idosos.	A tecnologia é importante para a autonomia do idoso, mas precisa ser associada a outras atividades, como a leitura, atividade física e a convivência social. O poder público deve priorizar uma política nacional de incentivo ao uso da tecnologia pelos idosos.
9ª. JORNACITE - Jornada Científica e Tecnológica da FATEC de Botucatu	2020	O impacto das redes sociais no comportamento de adultos e idosos	Geraldo e Negrisoni.	Analisar e estudar o impacto que as redes sociais podem causar para adultos e idosos e as pessoas ao redor	As redes sociais e internet em geral possibilitam praticidade e otimização para várias áreas das vidas das pessoas; mas também podem trazer prejuízos O surgimento de transtornos e vícios relacionados à era digital são cada vez mais frequentes, independentemente da idade do indivíduo.
Revista Gerontologia Kairós-	2021	O impacto da inclusão digital na metamemória, qualidade de vida e humor em idosos saudáveis	Alvim <i>et al.</i>	Verificar os efeitos da inclusão digital em pessoas idosas	Os idosos precisam ser incentivados a aprender e ter contato permanente com o mundo tecnológico e virtual, como forma de manter as suas funções psicológicas e cognitivas sempre estimuladas.
VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano	2021	Psicogerontotecnologia: a inclusão digital e sua contribuição à saúde mental das pessoas idosas	Melo <i>et al.</i>	Esclarecer sobre a importância e contribuição da inclusão digital para a saúde mental da pessoa idosa	A convivência familiar e social, olho no olho, presencial e física é insubstituível. Porém, a inclusão digital da pessoa idosa proporciona benefícios que levam a envelhecimento com mais bem-estar e qualidade de vida.
Research, Society and Development	2022	Navegando em ondas virtuais: barreiras e facilitadores para a inclusão digital de Idosos	Alvaro <i>et al.</i>	Analisar as percepções dos idosos sobre as barreiras e facilitadores no processo de infoinclusão	A inclusão digital é uma das estratégias mais eficazes para o aprendizado ao longo da vida, embora durante o processo possa haver entraves que prejudiquem o objetivo.

Fonte: Autores (2022).

A leitura integral dos artigos selecionados permitiu uma análise minuciosa de cada um, e, dessa forma, foi possível identificar as principais abordagens dos autores, suas concordâncias e discordâncias em relação ao tema central do estudo. Um fato significativo e de intercessão entre os 8 artigos escolhidos, é a afirmação de que o acesso da pessoa idosa aos recursos tecnológicos é um direito incontestável e que deve ser objeto de políticas públicas urgentes e eficazes.

### 3.1 Inclusão digital da pessoa idosa

Álvaro *et al.* (2022) afirma em seu artigo que as tecnologias são parte indissociável do mundo contemporâneo e estão presentes em vários recursos das atividades cotidianas. Assim, iniciativas para a inclusão digital de idosos são meios favoráveis que devem permitir o acesso desta parcela da população ao uso de dispositivos tecnológicos de informação.

Alvim *et al.* (2021) aponta o surgimento de um novo conceito: o do alfabetizado digital. Trata-se do indivíduo que não apenas faz uso da tecnologia, mas sabe que esse recurso lhe proporciona um crescimento social. Portanto, inserir e integrar a pessoa idosa nessa nova forma de alfabetização é importante, uma vez que essa parcela da população já é usuária de alguns dispositivos no seu dia a dia, e não deve se limitar somente a algumas operacionalidades, mas sim, considerar todas as possibilidades de inclusão digital como fator de integração e desenvolvimento.

Geraldo e Negrisola (2020) por sua vez, aponta um outro aspecto da inclusão digital da pessoa idosa, ao focar o acesso desses indivíduos às redes sociais. O autor afirma em sua publicação que, com o aumento da adesão de adultos e idosos às redes sociais, é importante analisar o impacto que isso pode causar no comportamento dessa parcela da população, em suas vidas profissionais e em suas relações pessoais.

Por outro lado, a Gerontecnologia é apresentada por Melo *et al.* (2022) como um novo campo do conhecimento com foco em utilizar a tecnologia como forma de melhorar a qualidade de vida das pessoas de mais idade. Essa nova área justifica-se pelo rápido avanço da tecnologia, que modifica as atividades diárias e faz com que a sociedade passe a aderir novos hábitos, ao mesmo tempo em que grande parte das pessoas idosas tem dificuldade em se adaptar e se incluir nessa nova realidade digital, consequência do fato de não terem tido contato com a tecnologia durante boa parte das suas vidas.

Melo *et al.* (2022) continua afirmando que a tecnologia pode ser direcionada como uma das formas de cuidar e tratar da saúde mental, ao tempo em que o uso desses recursos pode contribuir de forma benéfica para esse aspecto da vida. Ao relacionarmos o assunto com a pessoa idosa, a sua inclusão digital tem sido uma preocupação constante, para que haja uma melhora do seu acesso à informação, como complementa o Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia (IPGG). Entende-se que através da inclusão digital é possível desenvolver o potencial do idoso, bem como diminuir suas limitações, manter a autonomia, prevenir a perda da independência e promover o envelhecimento ativo. Desse modo, é notório que a transformação tecnológica vem chegando como um meio revolucionário, e para aqueles idosos que mal tiveram oportunidade de frequentar os bancos escolares, pode significar exclusão digital e isolamento social, podendo comprometer de forma prejudicial a sua saúde mental (Melo *et al.*, 2022).

Páscoa e Gil (2017) corrobora com Melo *et al.* (2022), ao afirmar que é compreensível que as gerações mais velhas tenham mais dificuldade em se adaptar aos avanços digitais, pois a tecnologia é inserida na vida dessas pessoas de forma tardia, quando a maioria já está fora dos ambientes educacionais. Destarte, a in experiência ou a falta de domínio das tecnologias digitais pelas pessoas de mais idade, pode ocasionar a chamada exclusão digital dessa parcela da população. Assim, diante da acelerada digitalização do mundo atual, faz-se imprescindível dotar a população idosa das habilidades necessárias para a utilização das tecnologias digitais, através da promoção do acesso a esses recursos, promovendo a sua inclusão digital. Educar e capacitar as pessoas idosas para enfrentar os desafios tecnológicos atuais pressupõe uma ação conjunta por parte dos diversos sistemas de educação, garantindo a esses cidadãos uma formação permanente ao longo da vida.

### 3.2 Impacto da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida dos indivíduos da terceira idade.

É inegável que as tecnologias e a inclusão digital são processos que não retroagem, que apenas avançam rumo a todos os âmbitos da vida humana e que estão arraigadas desde as mais simples até as mais complexas atividades da nossa rotina diária. Esses recursos tornaram-se ferramentas que facilitam diversas tarefas usuais, assim como atividades intermediárias de relações socioafetivas e laborais (Álvaro *et al.*, 2022).

Porém quando relacionamos a inclusão digital com o idoso, percebemos discrepâncias quanto aos efeitos positivos ou negativos na qualidade de vida dessas pessoas (Alvim *et al.*, 2021).

Quando mencionamos aspectos da qualidade de vida e estados de humor dos idosos, alguns estudos apresentam tipos de intervenções que buscam trazer a melhoria desses estados no idoso. Porém, especificamente em relação à inclusão digital para um público que não possui familiaridade e não domina esses recursos, esses resultados nem sempre são satisfatórios e precisam ser repensados (Alvim *et al.*, 2021).

No que se refere às dificuldades com a inclusão digital enfrentadas por essa parcela da população, observam-se emoções relacionadas ao medo, vergonha e ansiedade, além de uma autopercepção superdimensionada dessas dificuldades em aprender e usar os recursos tecnológicos. Até mesmo o comprometimento da memória é apontado como obstáculo no processo de inclusão digital pelas pessoas de mais idade. Essas emoções negativas são associadas a um desconhecimento sobre o uso da tecnologia, causando uma autopercepção de infoexclusão (Álvaro *et al.*, 2022).

Em estudo realizado com 56 idosos, a maioria do sexo feminino, com idades que variaram entre 60 e 83 anos, (Álvaro *et al.*, 2022), pode-se observar como o sentimento de exclusão está presente e compromete a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. Os participantes do estudo relataram vergonha, dificuldade de manusear os dispositivos, medo de quebrá-los e dificuldade de aprender e fixar as informações aprendidas, associando os problemas de memória ao envelhecimento, e justificando os entraves para a infoinclusão.

No universo das barreiras que impedem a inclusão digital, os problemas pessoais estão inseridos, tendo em vista que eles estão presentes nas rotinas das pessoas idosas, dificultando sua dedicação ao processo de aprendizagem. Já no ambiente social, observa-se que impaciência, a falta ou fragilidade do suporte familiar que leva a uma dependência do outro para a aprendizagem e utilização de dispositivos tecnológicos, a inadequação da linguagem empregada, bem como a percepção negativa de uma imposição social para a adesão às tecnologias, são fatores que dificultam a inclusão digital dos idosos e provocam um mal-estar mental, com sentimento de incapacidade e exclusão (Álvaro *et al.*, 2022).

Por outro lado, o incentivo da inclusão digital para essa parcela da população, através de cursos de informática ou outros meios correlatos, pode proporcionar uma melhora nas suas relações sociais através de novas redes de comunicação, e principalmente, o seu bem-estar psicológico, uma vez que esses novos conhecimentos fazem com que os idosos se percebam contextualizados e conectados com esse novo mundo virtual. Assim, é fundamental que os idosos sejam estimulados para o contato com o ambiente tecnológico, de forma a aperfeiçoar suas funções psicológicas e cognitivas (Alvim *et al.*, 2021).

Há ainda, uma contradição nessa realidade idoso-tecnologia, quando verificamos a ausência da inclusão digital para esses indivíduos, ao mesmo tempo em que é possível afirmar que essas tecnologias são meios eficazes que podem proporcionar aos idosos uma vida com mais qualidade, mais autônoma e menos dependente de outras pessoas na realização das suas atividades básicas do seu dia a dia (Costa & Bifano, 2017).

Dessa forma, o sucesso na relação entre envelhecimento e tecnologia é fundamental para assegurar que essas pessoas estejam incluídas não apenas digitalmente, mas que também haja a inclusão social e a ampliação da autonomia das pessoas mais velhas, tendo em vista que todas essas as mudanças sociais e tecnológicas refletem diretamente na vida cotidiana das pessoas com idade mais avançada (Costa & Bifano, 2017).

Entende-se, portanto, que a inclusão digital permite o desenvolvimento potencial do idoso, diminui suas limitações, possibilita uma maior autonomia para a pessoa idosa, previne a perda da independência e promove o envelhecimento ativo (Melo *et al.*, 2022).

#### 4. Conclusão

Partindo da ideia de analisar os impactos dos recursos tecnológicos na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas idosas, o presente estudo foi baseado em estudos anteriores pertinentes ao tema, e procurou esclarecer como as pessoas de mais idade são impactadas pela tecnologia nos diversos aspectos da sua vida diária.

Diante disso, observou-se que apesar da dificuldade dos idosos em acessar esses recursos, muitas vezes por conta do acesso tardio ou até mesmo por se acharem incapazes de usá-los, eles são de fundamental importância para o mundo globalizado. A inclusão de pessoas da terceira idade ao mundo digital traz uma melhora no seu bem-estar, principalmente quando relacionados com a sua rotina diária, tendo em vista que atualmente, a virtualização das atividades humanas está cada vez mais arraigada no nosso dia a dia. Além disso, é necessário associar a inclusão digital a outras atividades, como a convivência social e a atividade física, proporcionando uma melhor qualidade de vida a esses indivíduos.

A boa relação idoso-tecnologia deve ser, portanto, o caminho mais eficaz para que essa parcela da população se sinta parte integrante desse novo e imperativo mundo virtual e globalizado. Considerando que a inclusão digital é um direito de todo cidadão, o presente estudo é importante para embasar o poder público, profissionais, pesquisadores e empresas na promoção da inclusão digital dos idosos.

Destacamos a importância para estudos futuros direcionados ao tema, que abranjam especialmente os sentimentos que os idosos têm em relação aos efeitos e/ou benefícios que os recursos tecnológicos provocam em suas rotinas. Tais estudos são necessários para um aprofundamento maior sobre o tema, priorizando o bem-estar mental e a melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população.

#### Referências

- Álvaro, S. S. O., Mello, L. A., Bernardo, L. D., & Raymundo, T. M. (2022). Navegando em ondas virtuais: barreiras e facilitadores para a inclusão digital de idosos. *Research, Society and Development*. 11(9), e19111931685.
- Alvim, K. C. B. L., Gomes, D. R. de A., Sotero, R. da C., Rodrigues, C. M. L., & Chariglione, I. P. F. S. (2021). O impacto da inclusão digital na metemória, qualidade de vida e humor em idosos saudáveis. *Revista Kairós-Gerontologia*. 24(1), 455-472.
- Costa, E., & Bifano, A. C. S. (2017). Idosos e tecnologias: uma pesquisa bibliográfica. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. 22( 9), 113-131.
- Jesús-Carioca, V. & Lapa-Fernandes, A. I. (2019). Ageing in place e gerontotecnologia. Diálogos emergentes na relação idoso-tecnologia. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*. 56, 7-31.
- Melo, R. G. M., Ferreira, T. M. S., & Silva, C. F. S. (2021). Psicogerontotecnologia: a inclusão digital e sua contribuição à saúde mental das pessoas idosas. *VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enfermagem*. 17(4): 758-64. 17(4): 758-64.
- Geraldo, A.B.N., & Negrisoli, L. (2020). O impacto das redes sociais no comportamento de adultos e idosos. *9ª JORNACITE - Jornada Científica e Tecnológica da FATEC*.
- Páscoa, G. M. G., & Gil, H. M.P. T. (2017). Envelhecimento e competências digitais: um estudo em populações 50+. *Revista Kairós — Gerontologia*. 20(3), 31-56.
- Raymundo, T. M., Gil, H. T., & Bernardo, L. D. (2019). Desenvolvimento de projetos de inclusão digital para idosos. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. 24(3), 22-44.