



ISSN 2674-8169



Qualis B3
CAPES 2021-2024

Latindex



DOI

Google
Acadêmico

Tecnologia e Envelhecimento: A Inclusão Digital como Caminho para a Dignidade e a Participação Social da Pessoa Idosa

Alexandra dos Santos de Oliveira¹, Ana Cecília Diniz Silva¹, Clara Cristina Nery Silva¹, Daianny Oliveira dos Santos¹, Denildo dos Santos Araújo¹, Emanuelle Soares Santos², Emanuel Messias Oliveira Rodrigues¹, Iana Vitória Almeida de Oliveira³, Mateus Santos de Oliveira⁴, Maria Eduarda Pereira da Silva¹, Izamara dos Santos Nogueira Martins⁵



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n4p546-555>

Artigo recebido em 14 Março e publicado em 14 de Abril de 2026

REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

RESUMO

Introdução: O avanço das tecnologias digitais transformou o modo de viver e se relacionar, tornando a inclusão digital da pessoa idosa essencial para a promoção da autonomia, da saúde mental e da qualidade de vida. Ao mesmo tempo, persistem barreiras culturais e educacionais que dificultam o acesso desse público às tecnologias, reforçando a importância de estratégias voltadas à equidade digital e ao envelhecimento ativo. **Objetivo:** Analisar evidências científicas sobre os impactos da inclusão digital na autonomia, saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas, identificando benefícios, desafios e perspectivas de intervenção social e educativa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e exploratória, conduzida conforme o checklist PRISMA. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, LILACS, BIREME, PubMed/Medline e CAPES, entre janeiro e fevereiro de 2026, com os descritores “idoso”, “inclusão digital”, “tecnologia”, “saúde mental” e “qualidade de vida”. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2024, em português, inglês e espanhol, totalizando cinco estudos selecionados para análise crítica. **Conclusão:** A inclusão digital mostrou-se determinante para o envelhecimento ativo, favorecendo a socialização, a autonomia e o bem-estar psicológico. O uso das tecnologias estimula funções cognitivas e reduz o isolamento social. Entretanto, desafios como o idadismo digital, a falta de capacitação e de políticas públicas ainda limitam a equidade digital. Ações educativas intergeracionais e programas de acesso gratuito são fundamentais para garantir a inclusão e a dignidade na velhice.

Palavras-chave: Inclusão digital; Idoso; Envelhecimento ativo; Tecnologia; Saúde mental.

Digital Inclusion and Active Aging: Impacts on Autonomy, Mental Health, and Quality of Life in Older Adults

ABSTRACT

Introduction: The rapid advancement of digital technologies has transformed social interactions, communication, and access to information, making digital inclusion a key factor in promoting autonomy, mental health, and quality of life among older adults. However, cultural and educational barriers still limit the digital participation of this population, emphasizing the need for equitable and inclusive strategies to support active aging. **Objective:** To analyze scientific evidence on the impacts of digital inclusion on autonomy, mental health, and quality of life in older adults, identifying benefits, challenges, and perspectives for social and educational interventions. **Methodology:** This is an integrative literature review with a qualitative and exploratory approach, conducted according to the PRISMA checklist. The search was carried out in the SciELO, LILACS, BIREME, PubMed, and CAPES databases between January and February 2026. Controlled descriptors “elderly,” “digital inclusion,” “technology,” “mental health,” and “quality of life” were used. Articles published between 2010 and 2024 in Portuguese, English, or Spanish were included, totaling five studies selected for critical analysis. **Conclusion:** Digital inclusion proved essential for active aging, enhancing autonomy, social interaction, and psychological well-being. The use of digital technologies stimulates cognitive functions and reduces social isolation. Nonetheless, barriers such as digital ageism, lack of training, and insufficient public policies persist. Intergenerational educational initiatives and continuous governmental programs are fundamental to ensure digital equity, inclusion, and dignity in old age.

Keywords: Digital inclusion; Elderly; Active aging; Technology; Mental health.

Instituição afiliada –

¹ Faculdade ITEC, Brasil. ² Universidade Nove de Julho, Osasco, São Paulo, Brasil. ³ Universidade Federal do Pará, Brasil. ⁴ Faculdade Sucesso, Água Branca, Piauí, Brasil. ⁵ Universidade Federal de Campina Grande, Brasil.

Autor correspondente: Emanuel Messias Oliveira Rodrigues emanuelmessias090420@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o progresso das tecnologias digitais tem alterado de maneira significativa as formas de comunicação, acesso à informação e envolvimento social, afetando diretamente a maneira como as pessoas vivem, aprendem e se relacionam. Em meio ao envelhecimento da população, essas transformações adquirem ainda mais importância, pois a utilização das tecnologias da informação e comunicação (TIC) pode se estabelecer como um recurso fundamental para fomentar a autonomia, o bem-estar e a inclusão social dos idosos. A sociedade contemporânea, marcada pelo ritmo acelerado das inovações tecnológicas, apresenta desafios e possibilidades que tornam essencial reconhecer a inclusão digital como parte fundamental do envelhecimento saudável.

O envelhecimento, quando associado à exclusão tecnológica, pode intensificar desigualdades sociais e provocar sentimentos de isolamento, insegurança e perda de pertencimento. Conforme Kachar (2010), o distanciamento entre a pessoa idosa e o universo digital representa uma nova forma de exclusão social, limitando o acesso à informação e comprometendo a participação cidadã. Por sua vez, Andrade *et al.* (2020) destacam que o aprendizado digital possibilita a reconexão com o meio social, fortalecendo a autonomia e estimulando aspectos cognitivos e emocionais. Dessa forma, o domínio das tecnologias passa a ser um elemento relevante para o exercício da cidadania e para a integração das pessoas idosas na sociedade atual.

Estudos mais recentes, como os de Borges *et al.* (2022) e Bernardo (2022), evidenciam que a inclusão digital, além de contribuir para o bem-estar psicológico, favorece a construção de novas redes de convivência e o enfrentamento de estereótipos associados ao envelhecimento. A interação com o ambiente virtual amplia horizontes culturais e sociais, promovendo a troca de experiências e o desenvolvimento de habilidades cognitivas que, anteriormente, eram mais associadas às gerações mais jovens. No entanto, apesar dos benefícios já reconhecidos, ainda persistem obstáculos que dificultam o acesso das pessoas idosas às tecnologias digitais, como a ausência de políticas públicas específicas, o baixo letramento digital e o preconceito etário, conhecido como idadismo digital (Bernardo, 2022).



A literatura demonstra que o processo de alfabetização tecnológica de pessoas idosas é mais efetivo quando ocorre em contextos colaborativos e intergeracionais. Conforme Pereira et al. (2024), a convivência com indivíduos mais jovens, associada a estratégias pedagógicas inclusivas, fortalece o aprendizado e contribui para a redução do medo e da resistência frente às novas tecnologias. Essa perspectiva revela que a inclusão digital não se limita à aquisição de habilidades técnicas, mas está diretamente ligada à valorização social e à construção de um envelhecimento mais ativo e participativo.

Diante desse panorama, torna-se evidente que a inclusão digital da pessoa idosa é uma questão de saúde pública, de justiça social e de promoção da cidadania. Compreender os benefícios, desafios e estratégias associados a esse processo é fundamental para a formulação de políticas e práticas que garantam a equidade tecnológica entre as gerações. Assim, este artigo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre a inclusão digital e seus impactos na autonomia, saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas, buscando contribuir para a ampliação do debate e para o desenvolvimento de ações que promovam a equidade digital no envelhecimento.

METODOLOGIA

Este estudo é um artigo de revisão integrativa da literatura, de natureza exploratória e descritiva, desenvolvido com o objetivo de sintetizar e avaliar criticamente as evidências existentes sobre a inclusão digital e seus efeitos na saúde mental e na qualidade de vida dos idosos. Optou-se pela revisão integrativa por sua capacidade de reunir diversos tipos de estudos, tanto qualitativos quanto quantitativos, unificando resultados significativos sobre o fenômeno em questão e contribuindo para a construção de um conhecimento sólido e abrangente.

A estratégia de busca foi realizada entre os meses de janeiro e fevereiro de 2026, por meio de pesquisas em bases de dados reconhecidas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BIREME, PubMed/Medline e o Portal de Periódicos CAPES. Foram utilizados descritores controlados provenientes do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e do MeSH, incluindo os termos: “idoso”, “inclusão digital”, “tecnologia”, “saúde mental” e



“qualidade de vida”.

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos originais, revisões sistemáticas, integrativas e de escopo, publicados entre 2010 e 2024, nos idiomas português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra, que abordassem a relação entre envelhecimento, inclusão digital e aspectos psicossociais. Como critérios de exclusão, consideraram-se estudos duplicados, resumos de eventos, dissertações, teses, editoriais e publicações que não apresentassem relação direta com o tema proposto.

A seleção dos estudos seguiu três etapas: leitura exploratória dos títulos, análise dos resumos e leitura analítica dos textos completos. Após a triagem inicial, foram identificados 134 artigos; destes, 17 foram selecionados para leitura integral, resultando em cinco artigos finais que atenderam a todos os critérios estabelecidos, sendo eles utilizados como base de comparação e síntese dos resultados.

Para a análise e tratamento dos dados, empregou-se a técnica de análise temática de conteúdo, permitindo a identificação de categorias centrais como: alfabetização digital, benefícios cognitivos e emocionais, barreiras tecnológicas e sociais e políticas públicas de inclusão digital. As informações extraídas foram organizadas em um quadro-síntese contendo autor, ano, objetivo, metodologia e principais resultados. Essa sistematização possibilitou uma compreensão crítica e comparativa entre os estudos.

Como este trabalho utiliza dados de domínio público, não envolvendo seres humanos diretamente, foi dispensada a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (Resolução nº 510/2016). No entanto, todos os procedimentos respeitaram os princípios éticos da pesquisa científica e os direitos autorais das fontes utilizadas.

REVISÃO DE LITERATURA

A literatura científica evidencia que a inclusão digital da pessoa idosa representa um importante desafio e, ao mesmo tempo, uma oportunidade para promover o envelhecimento ativo e a integração social. O domínio das tecnologias da informação e comunicação (TIC) é apontado como fator de fortalecimento da autonomia, da autoestima e da qualidade de vida, além de contribuir para a redução do isolamento

social e para a ampliação do acesso à informação (Kachar, 2010).

A exclusão digital configura uma forma de exclusão social, limitando a cidadania e o exercício da autonomia. A alfabetização digital favorece o bem-estar emocional e o sentimento de pertencimento, tornando a tecnologia um instrumento de inclusão e de ressignificação da identidade na velhice. Além disso, a interação com plataformas digitais estimula a cognição, contribui para a redução de sintomas de depressão e fortalece vínculos familiares e sociais (Andrade et al., 2020).

Apesar dos avanços, o preconceito etário ainda representa uma barreira à plena inclusão tecnológica, sendo necessária a implementação de práticas educativas intergeracionais que promovam a solidariedade e o aprendizado mútuo. O uso da tecnologia pelas pessoas idosas está diretamente associado ao empoderamento, à manutenção da saúde mental e à participação social (Bernardo, 2022).

De modo geral, os estudos convergem ao afirmar que a inclusão digital é essencial para o envelhecimento saudável e participativo, mas depende de políticas públicas efetivas e de programas de capacitação continuada. A superação das barreiras tecnológicas, culturais e educacionais é indispensável para garantir a equidade e a cidadania digital na terceira idade (Pereira et al., 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A discussão dos resultados evidenciou que a inclusão digital da pessoa idosa se consolidou como um tema relevante nas últimas décadas, especialmente diante do avanço das tecnologias e da necessidade de promover um envelhecimento ativo e socialmente participativo. A análise dos estudos indicou que o acesso às tecnologias digitais exerce impacto direto na qualidade de vida, na autonomia e na saúde mental das pessoas idosas, atuando como um importante recurso para o fortalecimento de vínculos sociais e ampliação da cidadania. As evidências também apontaram que a alfabetização digital contribui para a redução do isolamento social, ao possibilitar o contato contínuo com familiares e amigos, além de facilitar o acesso a informações e serviços de saúde. Esse movimento amplia as formas de interação social, permitindo que a pessoa idosa se mantenha ativa, informada e integrada ao meio social, refletindo em maior bem-estar psicológico e emocional (Andrade et al., 2020).



Entretanto, os estudos também revelaram a presença de barreiras significativas que dificultam a inserção efetiva das pessoas idosas no ambiente digital. As principais dificuldades estão relacionadas ao baixo nível de letramento tecnológico, à resistência cultural diante das inovações e ao idadismo digital, entendido como o preconceito que associa a velhice à incapacidade de aprender ou se adaptar às tecnologias. Essa percepção contribui para a manutenção da exclusão digital e limita a participação social dos idosos. Além disso, fatores como a desigualdade no acesso à infraestrutura tecnológica e a ausência de políticas públicas contínuas reforçam esse cenário de exclusão (Kachar, 2010).

Outro aspecto relevante refere-se à importância das estratégias de ensino intergeracional como forma de superação das dificuldades de aprendizagem. A convivência entre diferentes gerações, em contextos colaborativos, favorece o desenvolvimento de habilidades digitais nas pessoas idosas e, ao mesmo tempo, estimula valores como empatia, respeito e troca de saberes. Esse processo fortalece a autoestima e a autoconfiança, permitindo que o idoso se reconheça como sujeito ativo no processo de aprendizagem e inserção digital. Dessa forma, a inclusão digital ultrapassa o domínio técnico, assumindo também um papel social e identitário (Bernardo, 2022).

Os resultados também evidenciaram a necessidade de fortalecimento de políticas públicas voltadas à inclusão digital da população idosa. Programas institucionais e comunitários devem contemplar ações contínuas de capacitação, além de considerar as especificidades desse público no desenvolvimento de conteúdos e ferramentas digitais. A ausência dessas iniciativas contribui para o aprofundamento das desigualdades sociais, uma vez que o acesso às tecnologias está diretamente relacionado à participação cidadã, ao acesso a direitos e à autonomia individual (Borges et al., 2022).

No campo cognitivo, os estudos analisados indicaram que o uso frequente de tecnologias digitais pode contribuir positivamente para funções como memória, atenção e raciocínio lógico. O envolvimento com ferramentas tecnológicas também se mostrou associado à estimulação da criatividade e ao aprendizado contínuo, podendo atuar como fator de proteção frente ao declínio cognitivo. Esses achados reforçam a



compreensão da inclusão digital como um recurso não apenas social, mas também preventivo e terapêutico no processo de envelhecimento (Andrade et al., 2020).

Por fim, embora os resultados apontem avanços importantes, foram identificadas limitações relevantes nos estudos analisados. Destaca-se a predominância de amostras reduzidas e metodologias descritivas, o que restringe a generalização dos achados. Além disso, ainda são escassas as pesquisas de caráter longitudinal que avaliem os impactos da inclusão digital a longo prazo. Apesar disso, os estudos oferecem contribuições significativas para a compreensão das relações entre tecnologia, envelhecimento e saúde, servindo como base para futuras investigações e intervenções (Pereira et al., 2024).

Em síntese, a inclusão digital configura-se como um elemento essencial para o fortalecimento da autonomia, da autoestima e da integração social das pessoas idosas. Mais do que um desafio tecnológico, trata-se de uma questão social e humana, que exige compromisso político, educacional e cultural para garantir o acesso equitativo e digno às oportunidades do mundo digital (Bernardo, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa demonstrou que a inclusão digital dos idosos é fundamental para promover a autonomia, a saúde mental e a qualidade de vida na sociedade atual. O acesso às tecnologias da informação e comunicação vai além de sua função instrumental, desempenhando um papel social e terapêutico, fortalecendo relacionamentos afetivos, diminuindo o isolamento e incentivando um envelhecimento mais ativo e envolvido. As pesquisas analisadas mostram que, quando os idosos são introduzidos ao mundo digital de maneira orientada e acolhedora, há uma expansão considerável de suas habilidades cognitivas e emocionais, fortalecendo o senso de pertencimento e a prática da cidadania.

Verificou-se, contudo, que persistem barreiras que dificultam a efetivação plena da inclusão digital nessa faixa etária, como o idadismo, o medo de errar, a falta de capacitação específica e a ausência de políticas públicas permanentes voltadas à alfabetização tecnológica da população idosa. Essas limitações demonstram que a inclusão digital não depende apenas de acesso a dispositivos, mas de um processo



educativo e social que envolva empatia, paciência e estímulo ao aprendizado intergeracional. Assim, o enfrentamento dessas barreiras requer a implementação de políticas e programas que promovam a democratização tecnológica, garantindo igualdade de oportunidades e acesso a todos os grupos etários.

Diante desse cenário, conclui-se que a inclusão digital deve ser reconhecida como um direito humano fundamental e como uma das dimensões do envelhecimento saudável. O fortalecimento de políticas públicas, aliadas a práticas educativas intergeracionais, representa o caminho mais eficaz para superar os desafios impostos pelo avanço tecnológico e pelas desigualdades digitais. Promover a inserção da pessoa idosa no mundo digital significa reconhecer seu potencial de aprendizagem, valorizar sua experiência de vida e assegurar sua participação ativa na sociedade conectada do século XXI. Dessa forma, a tecnologia, quando acessível e humanizada, transforma-se em instrumento de emancipação, dignidade e bem-estar ao longo do processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. F. et al. A importância da inclusão digital para o idoso e seus impactos na saúde mental e socialização. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 12654-12663, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-164.

BERNARDO, L. D. As pessoas idosas e as novas tecnologias: desafios para a construção de soluções que promovam a inclusão digital. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. e230142, 2022. DOI: 10.1590/1981-22562022025.230142.

BORGES, D. L. et al. Dor, luto e velhice: um estudo sobre a relação entre envelhecimento, tecnologias e isolamento social. **Revista Dorlivete**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 1-12, 2022.

KACHAR, V. Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 147-164, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos>. Acesso em: 2 fevereiro. 2026.

PEREIRA, R. O. et al. Tecnologia e inclusão digital na terceira idade. **Revista de Gestão e Secretariado (GeSec)**, São José dos Pinhais, v. 15, n. 8, p. 1-18, 2024. DOI: 10.7769/gesec.v15i8.4121.